

O`ZBEKISTAN RESPUBLİKASI XALIQ
BİLIMLENDIRIW MINISTIRLIGI

A`jiniyaz atındag`ı No`kis ma`mleketlik
pedagogikalıq institutı

Dene ma`deniyatı qa`niygeligi
(5112000)

4-a kurs pitkeriwshisi Berdekeeva Sabiyranın`

PITKERIW

QA`NIYGELİK JUMISI

Tema: Arnawli sport mekteplerinde futbolshilardi fizikalıq jaqtan tayarlaw
usillari

Jumı`s ko`rip shı`g`ı`ldı` ha`m
qorg`awg`a ruxsat berildi.
Dene ta`rbiya kafedrası` baslı`g`ı
A.Kazakov

«_____»_____2017 j.

İlimiy basshı:
U`lken oqıtıwshı
S.Esemuratov

«_____»_____2017 j

NO`KIS - 2017

Tema: Arnawli sport mekteplerinde futbolshilardi fizikaliq
jaqtan tayarlaw usillari

Pitkeriw jumısın jazıwshı:

Berdekeeva Sabiyra.

Ma`mleketlik attestatsiya komissiyasının` qararı:

Berdekeeva Sabiyanın` pitkeriw qa`nigelik jumısına «____» ball
qoyılsın.

MAK baslıg`ı:

MAK ag`zaları:

ARNAWLI SPORT MEKTEPLERINDE FUTBOLSHILARDI FIZIKALIQ JAQTAN TAYARLAW USILLARI

Joba:

KIRISIW

I-BAP. Futbol sport mekteplerinde trenirovkalardag`ı tayarlıq turleri.

1.1. Trenirovkalarda topti men`geriw ilajlari

1.2. Trenerdin` balalar menen islesiw o`zgeshelikleri

II-BAP. Futbolshılardı fizikalıq jaqtan tayarlaw.

2.1. Futbolshılardin` arnawlı ha`m ulıwma fizikalıq tayarlıg`ı

**2.2. Fizikalıq tayarlıq boyınsha futbol shug`ıllanıwlarında
qollanılatug`ın ha`reketli oyınlar**

III-BAP. Ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıw.

3.1. Trenirovkalıq nagruzkalardı ku`sheytiw usılları, quralları

**3.2. Oqıw trenirovkalıq protsessti o`tkeriwde inventar ha`m
u`skenelerden paydalaniw**

JUWMAQLAW

PAYDALANILG`AN A`DEBIYATLAR DIZIMI

KIRISIW

Zamanago`y sport turlerinin` xa`mde dun`yanın` en` bir ko`p tarqalg`an turi bolg`an futbol ha`zirgi kunde juda` ken` xa`wij aldı.

« Millionlar oyını» dep atalg`an futbol rasında da adamlardıń juda` ko`pshiliginin` fizikalıq jaqtan rawajlanıwının`, olardıń salamatlıg`ın bekkemlewdiń en` bir joqarı qurallarınan biri bolıp esaplanadı. Bul sport turi jası ulkenlergede ,jaslar xa`m balalarg`a da maqul bolg`an, xaqıyqatında da xalıqtın` ken` qatlamın o`zine qaratıp alg`an oyın turlerinin` biri.

Futbol nag`ız atletikalıq oyın. Ol tezlik, shaqqanlıq , shıdamlılıq, kush xa`m sekiriwshen`likti rawajlandırıwga ja`rdem beredi. Futbolshı oyın waqtında xa`dden tis ko`p jumıs atqaradı. Bul bolsa, adamnıń funktsionallıq mumkinshilikler da`rejesin artırıwǵa, aql erk qa`siyetlerin ta`rbiyalawǵa ja`rdem beredi. Sharshaw artıp baratug`ın sharayatta ko`p xa`m xa`r qıylı xa`reketler qılıw, joqarı oyın xızmetin saqlap turıw ushın za`rur bolg`an erk qa`biletlerin ko`rsetiwdi talap etedi. Oıyının` negizinde, oyınshılarda, ulıwma bolg`an maqset, jen`iske umtılw, yag`nıy eki komandanın`, bir birine qarsı guresi jatadı. Jen`isti qolg`a kirgiziwge umtılw futbolshılardı komanda bolıp xa`reket etiwge bir birine o`z - ara ja`rdem beriwge uyretedi.

Doslıq ha`m joldaslıq sezimlerin ta`rbiyalaydı. Futbol oyını waqtında xa`r bir oyınshı o`zinin` jeke mumkinshiliklerin ko`rsetiw imkaniyatına iye boladı, biraq sonın` menen birge oyın ha`r bir futbolshının` jeke talpınıwların ulıwma bir maksetke boyısındırıwdı talap etedi.

Futbol trenirovkaları xa`m jarısları ko`binshe xawa rayının`, keskin o`zgerip turatug`ın sharayatlarında da jıl boyı dawam etiwine baylanıslı, bul oyın fizikalıq jaqtan shınıǵ`ıwǵa da, organizmnin` qarsılıq ko`rsetiwi artıwı xa`m adaptatsiya imkaniyatlarınin` ken`eyiwine de ja`rdem beredi.

Basqa sport turlerinde futbol oyını ko`bine qosımsha sport turi

sıpatında paydalanıladı. Sebebi, futbol- sportshının` fizikalıq rawajlanıwına ayrıqsha ta`sir jasaydı. Futbol oynaw ulıwma fizikalıq tayarlıqtı ta`rbiyalawda jaqsı qural bolıp xızmet ete aladı. Bag`dardı o`zgertip xa`r qıylı juwırıw sekiriwlerdin` ha`r qıylı orınlanıwı strukturalıq jaqtan ha`r qanday gewde xa`reketleri toptı tebiw, toqtatıp alıw xa`m aydaw, maksimal tezlikte xa`reket etiw, aqıl erk qa`biletlerinin` taktikalıq pikirdin` payda bolıwı, futboldı xa`r qanday qaniyedegi sportshıg`a za`rur bolg`an ko`plegen a`xmiyetli sapalardı o`siretug`ın sport oyını dep esaplaw imkanın beredi. Futbol jarısları sistemalı ta`rizde dene ta`rbiyası menen shug`ıllanıwg`a shakırıwdın, sport sheberligin asırıwdın` a`xmiyetli qurallarının` biri bolıp esaplanadı. Keyingi jıllarda futbolshılardı tayarlaw sistemasında ko`plegen o`zgerisler juz beredi. Respublikamızda qa`nigelestirilgen futbol klassları, mekteplerinin` sanı ko`beymekte. Jas futbolshılar menen islesiwge ta`jiriybeli trenerler qatnaspaqta. Trenerlerdin` qa`nigelik sawatlılıg`ın arttırıwg`a, olardıń bilimin teren`lestiriw ha`m jetilistiriwge de sharayatlar tuwg`ızılmaqta. Sog`an qaramastan balalar jas o`spirim qa`nigelestirilgen klasslar, futbol mekteplerinin` trenerlerinin` jaqsı futbolshılardı jetilistirip shıg`ıwı talapqa muwapıq emes ekenligi ma`lim. 17-18 jastag`ı ko`plegen futbol mekteplerin pitkeriushilerinin` og`ada az sanı sheber komandalar quramının` u`a`killeri bolıp kete aladı. Bunın, sebeplerinin` biri jas o`spirim sport mektepleri basshılarının, futbol menen shug`ıllanıwshılardıń da`slepki qa`demlerinde tan`lap alıwda bolg`an kemshiliklerinde, yaki balalardı futbol mekteplerine qabıl etiwde tanlap alıw metodikasını mashqalasın durıs tusinbewinde bolıwı mumkin. A`lbette sport futbol mektepleri qatnasıwshılardıń ha`r ta`repleme tayarlawda na`zerden shette qalmawı talapqa muwapıq boladı.

Zamanago`y futbolda jan`a tendentsiyalardıń, payda bolıwı oyın funktsiyalarınin`, universallasıwı xa`m oyınin` intensivligi futbolshılardıń oyın xızmetinin` rawajlanıwı, olardıń, wazıypalarınin` ken`eyiwine alıp keldi, olardı jaqsı da`rejede orınlaw bolsa

taktikalıq ha`reketlerdin` universallasıwın talap etedi. Sonın` ushında sport mekteplerinde futbolshılardı tayarlaw shug`ıllanıwlarında, olardıń fizikalık jaqtan rawajlanıwında fizikalıq tayarlıq quralları juda`a`xmiyetli bolıp esaplanadı. Toparlardıń jas o`zgesheligine qaray bo`liniwi, xa`r bir topardıń o`zine say tayarlıqtan o`tiw mashqalası xa`zirgi kunde trenerlerden jaqsı bilim, tajiriyebe xa`m pedagogikalıq sheberlikti talap etedi. A`lbette ko`p jıll`q tayarlıq, da`wirinde fizikalık tayarlıqqa ayırıqsha keuil bo`linedi. Tek g`ana fizikalıq jaqtan jaksı tayarlıqqa iye bolg`an futbolshılar jaqsı na`tiyjelerdi iyeley aladı. Sonın` ushında bul tayarlıq tu`rine ha`zirgi zaman futbolında talap juda` ulken bolıp esaplanadı. Dun`yanın, en` kushli saylandı komandaları menen bir qatarda, klub komandalarında da arnawlı trenerler payda bolmaqta. Bul trenerler komandalarda tek g`ana fizikalıq tayarlıq ushın juwap beredi. Bul o`z gezeginde futbol kunnen-kunge rawajlanıp baratırǵanlıǵı xa`m futbolshılarg`a bolg`an talapta juda` joqarı ekenliginen derek beredi.

Tek usınday etkende g`ana, yag`nıy balalardıń, kushine say xa`m olardıń tayarlıq da`rejesine tuwra keletug`ın nagruzkalardı durıs beriliwi na`tiyjesinde olardıń suyek sisteması rawajlanıwı xa`m o`siwi da`wirinin artıwı anıqlanadı. Sportshı balalar, sport penen shugıllanbaytug`ın balalarga qarag`anda ko`plegen ko`rsetkishler arqalı ajralıp turadı. Sport trenirovkaları menen u`ziliksiz shug`ıllanıwlar o`tkeriwde nerv sistemasının, funktsionallıq mu`mkinshiliklerinin` jag`dayı o`zgeredi.

Sportshılardı, sportshı emes balalar menen salıstırǵanda ku`sh,

ha`reketshen`lik ha`m nerv protsesslerinin` jaqsı da`rejede ekenligi ma`lim boladı. Trenirovkalarda xa`r qıylı ritmdegi shınıǵıwlardın, kompleksin qollanıw nerv protsesslerinin` funktsionallıq xa`reketshen`ligin arttıradı. Ulıwma alganda sport turleri menen shugıllanıwlar, adam organizmi ushın juda` jaqsı ta`sir jasadı

I-BAP.Futbol sport mekteplerinde trenirovkalardag`ı tayarlıq turleri.

Futbol mekteplerine tan`lap alıwSport futbol mekteplerine tan`lap alıng`an sportshılar xar`ıyılı tayarlıqtan o`tedi. Jas futbolshılar aldına xar`ıyılı da`rejedegi wazıypalar koyılıwı, olardıń orınlanıwı, tikkeley trenerlerdin ta`jriybesi, bilimine baylanıslı boladı. Kishi jastagı balalar menen islesiwde texnikalıq tayarlıq bo`limine kiretug`ın elementler: toptı basqarıw, aydau, uzatıw, aldaw, shınıg`ıwları islenedi.

Bul shınıgıwlar, ma`selen top uzatıwlar texnikası a`piuayı turılıp islenetugın shınıgıwlarda men`geriledi, shınıg`ıwlardı orınlawda metodikalık izbe -izlikti saqlawga talpınıw talapka muwapık boladı. Ma`selen, turıp (eki adam bolıp) turıp toptı bir birine uzatıw, xarekette bolıp top uzatıw, toptı aydap kelip uzatıw x.t.b.

Top aydaw texnikasını uyretiwde de izbe - izlik saqlanıwı ko`zde tutiladı, da`slep toptı orında turıp aydaw son xarekette aydau. Toptı aydaw, toptı men`geriwdi jaqsılap iyelep alıw en` tiykarg`ı elementlerdin` biri bolıp esaplanadı. Sebebi barlıq - komandalıq xareketler toptı jaqsı aydap biliw xam` men`geriwge bag`darlang`an boladı.

1.1.Trenirovkalarda toptı men`geriw ilajlari

Oyınshılarg`a top aydawdı uyretiwde trener:

1. Toptı alıp ju`riwde oyınshının` barlıq waqıtta topqa qaramawına.
2. Toptın` qorg`awshıdan jaqsı jasırılıwına.
3. Egerde qorg`awshı alıs bolsa toptı tez aydawg`a.
4. Aydawdı toqtatqanda ten` salmaklıqtı saqlawg`a, toptı kontrollap barıwga dıqkat awdaradı.
5. Toptı aydawda onı qorg`awshıdan gewdesi menen jawıp biliwdi.
6. Oyınshının` top penen xareket islewin aldın ala bilip qoyıwının` ha`m basqada ko`plegen a`meller xam` elementlerge trener kewil awdaradı.

Futbolda toptı aydaw usılların iyelep alıw futbolshının, texnikalıq tayarlıg`ının tiykarg`ı qurallarınan bolıp sanaladı. Sonlıqtanda, bul elementke kishi mektep jasınan baslap ulken keuil bo`linedi. Respublikamızdag`ı balalar sport mekteplerindegi ko`pshilik trenerler texnikalıq tayarlıqtı o`tkeriwde balalard`n` uqıplılıg`ına baha berip baradı. Toptı aydawdı to`men da`rejede men`gerip alg`an oqıwshılar, toptı basqarıwdı men`gerip ala almaydı. Respublikalıq futbol internatı trenerleri U. Abdullaev, A. Utemuratov sondayaq, O`zbekistang`a miynet sin`gen futbol treneri marhum A. Esenbaev o`z sha`kirtleri menen islesiwinde mına talaplardı orınlawg`a itibar qaratatug`ın edi:

- toptı aydawda gewdenin, joqarg`ı bo`limi alg`a qaray jen`il iyiledi;
- joqarı tezlikte bolg`anda da toptı tebiwshi ayak xa`r bir adımda topqa tiyiui kerek;
- topqa barlıq waqta uzliksiz qaray bermew kerek: futbolshı maydanda ne bolıp atırg`anın ko`riwi xa`m oyın jag`dayına sa`ykes qabıl etiliwi talap etiledi.
- Trenirovkalarda top oynawdı men`geriw ushın bir qatar shınıg`ıwlar ulgisine qarap o`temiz.

Oyınshılar bir-birine qarama-qarsı kolonnada turadı, kolonnada birinshi turgan oyınshı toptı a`ste aqırın ayaqtın` ishki ta`repi menen qarsı kolonna ta`repke qaray aydap aparadı. Qarsı kolonna oyınshısı toptı alıp birgelikli kolonnag`a aydaydı. Shınıgıwdı mengerip alg`annan son`, ayaktın` sırtkı ta`repi, ortası xa`m shep ayaktı aydap otiwge uyretiledi. Bunnan baska toptı aydaudı stoykalar arasınan otip uyretiuge boladı. Xa`r qıylı shınıg`ıwlardı isletiw arqalı balalardı texnikalıq elementlerin uyretiwdе izbe- izlik printsipi saqlanadı.

1.2. Trenerdin' balalar menen islesiw o`zgeshelikleri

Kishi mektep jastagı balalardıń xa`reketshen`ligi xa`r bir protsesske bolg`an dıqqatının ko`pke sozılıwın esapqa alsaq, olarga beriletugin

wazıypalardı almaslanıp turıwı kerekligin o`z- ozinen kelip shıg`adı, shugıllanıwshılarga ha`reketinin, maydanda ken` turde paydalanılıwı usınıs etiledi. Futbol o`z mazmunı boyınsha juda` ko`p elementlerden turadı, sonlıqtan trenerler uzaq waqıt dawam etken tayarlıq da`uirinde oqıwshılardı xa`r ta`repleme tayarlıq da`uirine otkizedi. Balalar tek g`ana futbol menen shugıllanıw, trenirovkalar otkizip qoymay, ta`rbiyalıq protsesskede qatnasadı. Ta`rbiyalıq protsess bir ta`repten trenerdin pedagog retinde jumıs islewi bolsa, ekinshi ta`repten bul jumıstın` ob`ekti bolıp, jas futbolshılar xızmet etedi. Pedagogikalıq qurallardın` maksetke bag`darlangan ta`sirin ha`m ta`rbiyashının` ta`sir etiwı aqrasında oquushılar a`dep ikramlılıq tusiniklerdi qa`liplestiriuge bag`darlangan aktiv xızmetke qatnasadı. Bul uaqıtta balalar ozlerinin jeke qa`siyetlerin trenerdin pedagogikalıq ta`siri jardeminde qa`liplesedi. Sonlıqtan da ta`rbiya metodikasının tiykarların trenerdin` biliui, olardı okıu protessi ha`m okıudan tıs uaqıtları durıs qollanıuın o`sip kiyatırğan a`uladı ta`rbiyalauda ata-ana ha`m ulıuma bilim beriushi mektep mugallimlerinin, ulken jerdemi bolıp esaplanadı.

Ta`rbiyalıq jumıstın` tiykargı qagıydaları oz ishine mınalardı qamtıydı.

-Balalardın` xa`r ta`repleme rauajlanıuı,

-olardın, jeke qasetlerinin, kollektiv arasında qa`liplesiui.

-Trenerdin` balalar sana sezimin, minez qulqının` qa`lliplesiuiine tarbiyalıq ta`siri.

-Trenerdin` jas futbolshılarga jaqsı qatnasta bolıuı, olar arasında joldasl`q sezimlerin oyatıw.

Futboldı tan`lap, onın, menen shugıllanıwdı qa`legen bala o`mirinde, futbol trenirovkaların ha`m komanda ag`zası bolıp ha`reket etiw u`lken waqıya bolıp esaplanadı. Endi, jas futbolshıg`a o`z waqtın u`nemlep sarplawg`a tuwra keledi.

Futbol tajiriybesin mengere otırıp, ol ko`p na`rseni birinshi ma`rte islep ko`redi. Futbolshının`, erki HA`M a`dep ikramlıl`g`ı, minez qulqının` ko`plegen qa`siyetleri kishi mektep jasında qa`liplesedi. Sonın ushın, eger de

balalar ta`rbiyasında qanday da kemshilikler bolsa. olardı o`sken waqtında, qayta ta`rbiyalawg`a tuwra keledi. Trenirovkalar barısı, maydandı tayarlaw, kundelikli turmista jas futbolshılardı joldasları menen kollektiv bolıp xa`reket etiwge uyreledi. Egerde kollektiv jaqsı bolsa mına talaplarga juwap beredi;

- futbolshılardıń bir maqsetke bagdarlang`anlıg`ı;
- ja`miyet aldında juwap kersh il i k;
- kollektiv ag`zası bolg`an futbolshılarga talapshan`l`q;
- trener ha`m futbol kollektivinin` birgelikte is alıp barıwı;
- jas futbolshılardıń ten` xukıklı bolıwı.

Bunday kollektivti basqarıw mektep ja`miyetlik sho`lkemleri, ata-analar ja`rdemine mu`ta`jlikti tuwgızadı. Trener ata-analar, mektepler menen tıg`ız baylanısta bolıwı kerek.

Balalardıń qızıg`ıwshılıqları, bos waqtın qalay otkeriwi, bir-biri menen qanday qatnasta bolıwın baqlap, bulardıń barlıg`ı trenerdin` diqqatınan shette qalmawı, trenerdin` pedagogikalıq sheberliginin` na`tiyjesi bolıp esaplanadı. O`zinin` baqlawların trener, trenirovkalar o`tkeriude, oyunlar waqtında tekserip baradı. Futbolshılardı baqlap barıw juda` a`hmiyetli, oyınshılardıń maydannan sırtta bolg`an qatnası maydan ishinde de payda beriwı mu`mkin. Trener o`z jumısı waqtında topardag`ı balalardan o`zine ja`rdemshilerdi tan`lap alıp islesiwı, olarda sho`lkemlestiriwshilik uqıbın oyatıwg`a tırısıwı kerek boladı. Bul, uqıptı jetilistiriw ushın balalardıń, xa`r birin sa`rdar lawazımına gezeklestirip qoyıwı usınıs etiledi. Ta`rbiyalıq jumıstın. paydalı quralı retinde, kollektiv penen sayaxatlarga shıgıw, stadionlarg`a oyın ko`riwge barıw, esteliklerdi tamashalawg`a barıwlar xızmet etiwı mu`mkin. Jas futbolshılar trenerge isenedi, sonlıqtan trener o`zinin` u`stinde jaqsı islewi kerek. Trener ta`repinen islengen xa`r bir na`rse, balalar na`zerinen shette kalmaydı. Futbol mektebine kelip qosılğ`an okıwshılar xa`r qıylı da`rejedegi tayarlıqqa iye. Olardıń biri, jaqsı oynasa, ekinshisi to`men oynaydı. Birewleri trenirovkanı jaqsı o`tkerse ja`ne birewleri erinsheklik qılıwı

mumkin. Trenerdin` wazıypası, usı kemshiliklerdi boldırmaw. Barlıq jag`dayda balalar menen islesiwshi trenerlerge ko`plegen qıyınshılıqlardı jeniwi kerek boladı. Ta`rbiyalıq jumıstın` na`tiyjesi ko`bine trener xam futbolshılardıń o`z - ara qatnasına baylanıslı bolıwı sebepli, ha`r bir oqıtıwshı, oqıwshılar menen teren` qatnasta islesedi. Trenerlerdin` balalarg`a qoyatug`ın talapları kishi ha`m jas futbolshılardıń, o`z ara qatnasların anıqlawshı talaplardan turadı. A`meliy jumıs waqtında ko`binshe birinshi talapqa ko`birek kewil bo`linedi, al ekinshi talap durıs bahalanbay qaladı. Balalardıń minez qulqına xam trenirovkalarg`a bolg`an qatnasına qoyılatug`ın talaplar, olardıń birge islesiw xızmetin qıyınlastırmaw kerekligin, trener yadınan shıg`armawı talapqa muwapıq. Egerde bunday bolmasa, trener balalarda ta`rtipti ta`rbiyalay otırıp doslıq qatnasıqlar ha`m kollektivlikke tosqınlıq jasaydı. Jas futbolshılardıń ta`rbiyasında olardıń xareketin xoshametlew, marapatlaw yamasa jazalaw u`lken a`hmiyetke iye. Ko`binshe ta`rtip buzg`an oqıwshılarg`a tek jazalaw qollanıladı. Bul a`lbette durıs emes. Ta`rtipsiz oqıwshılardıń unamlı ta`replerin qayta baqlap, olardıń azg`ana minez qulqının jaqsılanıwında marapatlaw kerek. Jazalaw bolsa ta`rtipsiz balalardı unamsız jag`daylarg`a alıp keliwi mumkin. Olar o`zi menen o`zi bolıp, trener xam dosları menen qatnasta bolmay qaladı.

Trener ta`repi balalar xızmetin baqlap barıwı olardıń komandalaslarına bolg`an qatnasın ko`rsetedi, o`z trenerlerinin` maqtawına miyassar bolg`an oqıwshı, islegenlerin qaytalawg`a urınıp, ha`mde jaqsı bolıwg`a tırısadı. Al. unamsız xareketi ushın qaralang`an bala ushın berilgen jaza. keleshekte eskertiw wazıypasın atqaradı.

Trenirovkalar barısında futbolshılar ha`r qıylı tayarlıqqa iye bolıwı ushın, texnikalıq, taktikalıq, arnawlı xam ulıwma fizikalıq tayarlıqlardan o`tedi.

Futbol oyınının` texnikalıq tayarlıq turlerine ju`da` ko`p elementler kiredi, ha`reketleniw, juwırıw, sekiriw, burılıw, toptı tebiw, aydaw, toqtatıw, bas penen urıw, shetten taslap beriw, qaqshıp alıw (da`rwazaman), toptı alıp

qoyıw, aldaw xareketleri xam basqada elementler futbol texnikacın quraydı. O`z gezeginde bul texnikalıq xareketlerdin ko`pshiligi bir neshe usıllarg`a bolinedi. Tek g`ana top tebiw, aldaw, aydap juriw texnikasın o`zi ko`plegen usıllardan turadı. Trenirovkalarda bul xareketlerden basqa qorg`anıw xam xu`jim etiw taktikaları, komandalıq xareketler, kombinatsiyalar uyretiledi. Sonday aq qosımsha xareketli estafetalar xam oyınlardan paydalanıladı. Toptı tebiw texnikasın uyretiw xareketsiz toptı tebiwden baslanadı, al toptı toqtatıwda mınalarg`a tiykarg`ı dıqqattı awdarıw kerek;

1. Topqa jaqınlasıu (jetip keliw).
2. Tayanış ayaqtın qoyılıwı.
3. Toqtatıwshı ayaqtın xareketleniwi.

Toptı aydawg`a uyretiwde ayaqtın topqa a`sten tiyiwine kewil bo`linedi. Ulıwma toptı aydaw qarsılastın` da`rwazasına jaqınlasıw ushın kollarıladı, bunda tiykargı maqset, toptı komandalasına jetkeriw yaki bolmasa da`rwazag`a juwmaklawshı soqqını beriwden ibarat bolıp, bul xareket ko`binese aldamslı ha`reketler menen birgelikte orınlanadı. Toptı aydawda onı bir metrden artıqqa jibermew kerek. Tek g`ana ayırım jag`daylarda, a`tirapında qarsılaslar bolmag`anda, toptı 3-4 metr aldığ`a jiberiwge boladı.

Aldamslı ha`reketler (fintler) ishinde jas futbolshılarg`a en` an`sat orınlanatug`ın a`mel bul toptı tebetug`ınday bolıp aldaw.

Aldamslı xareketlerdi orınlaw texnikasında eki tiykarg`ı fazanı ajratıwga boladı.

1. Aldamslı ha`reket.
2. Haqıyqıy ha`reket.

Toptı tebetug`ınday bolıp aldaw fintin orınlaw qadesi, bunda aldamslı xareket toptı tebiwshı ayaq penen ku`shli zamax islew, ayaqtın` top u`stinen o`tkeriliwi yamasa top ustinen basıw menen ayaqlanadı.

Bunnan basqada juda` ko`p aldamslı fintler orınlanıwı ko`zde tutiladı.

Futbolda ja`ne bir a`xmiyetli texnikalıq element bul toptı qaptal sıızıqtan taslap beriw (aut). Toptı taslap beriw pa`t alıw (zamax) ha`m taslap beriw. Bul

ha`reketti orınlawda top shıg`anaqta bu`gilgen kollarda, bas artınan ılaqtırıladı. Gewde artqa iyiledi. Ayaqlar dize buwında iyiledi. Ayaqlar gewde ha`m qollardın` tuwrılanıwı arqasında toptı taslap beriw orınlanadı. Toptı taslawda ayaqlar jerden ko`terilmewi kerek. Toptı taslap beriw, bir ayaq aldında turıw jag`dayınanda orınlanıwı mu`mkin. Ha`zirgi zaman futbolı qorg`anıwshılardan ha`m hujimshilerden toptı alıp qoyıwdı yag`nıy usı ha`reketti biliwdi talap etedi. Top joytılg`annan da`rxal onı qaytarıp alıwg`a yakit bolmasa qarsılasqa kesent etiwge tırısıwı kerek. Qarsılaslar toptı kontrollap turg`anda onı alıp qoyıwdın` en` qolaylı waqtın kutiw kerek boladı. Toptı alıp qoyıwda oyn jagdayın tez tusiniw, pozitsiyanı tan`lap biliw a`xmiyetli bolıp esaplanadı. Toptı alıp qoyıw texnikasında tiykarg`ı ush fazanı ajratıwg`a boladı;

1. Topqa jaqınlasıw.
2. Tayanış ayaqtın` qoyılıwı.
3. Toptı tewip jiberiw.

Oqıwshılardı trenirovkalarda taktikalıq tayarlıq sabaqları menen de tanıtırıp barıw en` bir tiykarg`ı jumislardıń biri bolıp esaplanadı. Oyn taktikası jeke xa`m kolektivlik xa`reketlerden quraladı.

Jeke xa`reketler-bul hu`jim xa`m qorg`anıwda orındı tan`lap biliw, toptı alıp qoyıw taktikalıq maqsette texnikalıq a`mellerdi orınlaw, ma`selen ; san jag`man ko`pshilikti tuwg`ızıw ushın aldap o`tiw qusag`an ha`reketlerden quraladı.

Kollektivlik ha`reketler oynshılardıń texnikalıq tayarlıg`ınan g`a`rezli boladı. Uyretiwdin` baslang`ısh etapında trenerdin baslı wazıypası futbolshılardı ekewlik yamasa ushlik bolıp ha`reket etiwge uyretiw bolıp esaplanadı. Bunın` ushın trenirovkalarda tek futbol emes, al xa`reketli oynlardan xa`m basqa da sport turlerinen paydalanıw usınıs etiledi. Bul shınıg`ıwlarında taktikalıq wazıypalardı uyretiw ko`zde tutılalı.

Trenirovkalarda ha`r qıylı sport turlerinen paydalanıw, futbolshılardıń, kishi zvenolarda xa`reket etiwın jetilistiriledi. Ma`selen,

-basketbol ha'm qol tobi oyının a'piwayılastırılğan qagıyda boyınsha oynaw.

-toptı a'piwayı, u'shlik bolıp bir birine uzatıp juriw, shınıg'ıw bir orında yaki xa'rekette orınlanadı.

-2x1, 3x1, 4x1, 5x1, shınıg'ıwları, bunda toptı alıp qoyıw xa'm orın tan'law wazıypası qoyıladı.

-2x2 oynaw bul oyında neytral oyınshı qaysı komanda toptı iyelese sol komandag'a qosıladı.

-kishi maydanda 3x3, 4x4, oynaw.

Bul ha'reketler men'gerilgennen keyin mini futbol oyınnan paydalanıwg'a boladı. Kishi mektep jasındag'ı futbolshılardı tayarlawda trenerlerge juda` ulken sabırlıq, bilim ha'm jaqsı minez qulıq og`ada za`rur.

Biz jokarıda jas futbolshılar trenirovkasının ayırım tayarlıq turlerine toqtap o'ttik.

.To'mende kishi mektep jasındagı xa'm Respublikalıq sport futbol mekteplerinde futbolshılardı fizikalıq jaqtan tayarlaw ma'selesin qarap o'temiz. Bul tayarlıq tu`ri, futbolshılar ushın tiykarg'ı tayarlıq turlerinen bolıp esaplanadı.

II-BAP. Futbolshılardı fizikalıq jaqtan tayarlaw.

Sport oyınların` barlıq tu`rleri, ulıwma alg`anda sportın` ko`pshilik tarawlarında sportshılardıń fizikalıq tayarlıgı tiykarg'ı orında turadı.

Fizikalıq tayarlıq-bul tayarlıqtın` barlıq tu`rlerin jetistiriwge jaqsı sharayatlar tuwg'ızatugın fizikalıq sapalardı ta`rbiyalawg'a xa'm funktsionallıq mumkinshiliklerdi rawajlandırıwge bag`darlang'an pedagogikalıq protsess bolıp esaplanadı. Fizikalıq tayarlıq ulıwma xa'm arnawlı bolıp bo`linedi. Ulıwma fizikalıq tayarlıq wazıypasına den sawlıqtı bekkemlewge ja`rdemlesiw, xa`r- ta`repleme garmoniyalıq rauajlang'anlıq HA`M turmısqa kerekli bolg'an qozgalıs sapaların jetilistiriw

talapları qoyıladı. Arnawlı fizikalıq tayarlıq-belgili sport tu`rine kerekli bolg`an fizikalıq sapalardı ta`rbiyalawdı talap etedi. Fizikalıq tayarlıqtın` qanday da`rejede ekenliginen sportshılardıń texnika HA`M taktikalıq usıllardı men`geriwi g`a`rezli boladı. Fizikalıq jaqtan jaqsı tayarlıqqa iye bolg`an sportshılar psixikalıq jaqtan turaqlı, sabırlı, trenirovkalar dawamında beriletugın nagruzkalarg`a shıdamlı boladı, basqasha aytqanda bunday sportshılar nagruzkalardı jen`illik penen jen`e aladı. Kerisinshe fizikalıq jaqtan tayarlıg`ı to`men sportshılar ushın trenirovkalıq nagruzkalar qıyın keshedi. Fizikalıq tayarlıqtın` tiykarg`ı wazıypaları funktsionallıq tayarlıqtı mudamı asırıp barıw, arnawlı iskerlikti o` siretugın ha`m sport na`tiyjelerin talapqa sa`ykes ta`miyinleytug`ın intensiv ha`m ko`lemli trenirovkalarg`a, jarıs nagruzkalarına izbe-iz a`ste-aqırınlıq penen alıp keliwden ibarat bolıp, futbolshılardı tayarlawdın` basqa tu`rleri menen tıg`ız baylanısta o`tedi. Shaqqanlıq. ku`sh, epshillik, tezlik, shıdamlılıqtın` joqarı da`rejede rawajlanıwı, futboldın` texnikasın iyelep alıwdın` en` baslı xızmetin atqaradı. Sonın` menen birge fizikalıq tayarlıq wazıypaların iske asırıw, a`xmiyetli bolg`an psixikalıq xa`m sanalı-erk sapaların qa`liplestiriwge de ja`rdem beredi. Futbolshılarg`a kerek bolg`an fizikal`q tayarlıq xa`m sapalardı rawajlandırıw, jeterli da`rejede quramalı xa`m uzaq mu`ddetti talap etetug`ın protsess. Sebebi. futbol oyını usı sport tu`ri menen shug`ıllanıwshılardıń fizikalıq tayarlıg`ına bir qansha joqarı talaplardı qoyadı.

2.1. Futbolshılardıń arnawlı ha`m uliwma fizikalıq tayarlıg`ı

Arnawlı fizikalıq tayarlıq, arnawlı fizikalıq sapalardıń rawajlanıwının` joqarı da`rejesin iyelewge xa`m organizmnin` funktsionallıq xızmeti sistemalarınin` joqarı da`rejedegi jetilisiwine bag`darlanadı. Bul wazıypalardı iske asırıw, joqarı sport na`tiyjelerine erisiwdin` baslı sha`rti bolıp esaplanadı. Sonlıqtan da arnawlı fizikalıq tayarlıq joqarı sheberliktegi sportshılardı

tayarlaw sistemasında tiykarg`ı orındı iyeleydi. Futbolshılardı ulıwma fizikalıq jaktan tayarlaw protsessinde to`mendegi wazıypalar sheshiledi;

1. Shug`ıllanıwshılardıń xa`r ta`repleme fizikalıq rawajlanıwı.
2. Den sawlıqtı bekkemlew
3. Funktsionallıq mumkinshiliklerdi arttırıw
4. Tiykarg`ı fizikalıq sapalardı rawajlandırıw
5. Sport iskerligin iyelep alıw
6. Turmısta a`xmiyetli bolg`an ko`nlikpelerdi iyelep alıw
7. Qayta tiklewshi protsesslerdi marapatlaw

Arnawlı fizikalıq tayarlıq mınaday wazıypalardı sheshiwge bag`darlang`an:

1. Organizmnin` funktsionallıq xızmetin izbe-iz jetilistiriw
2. Arnawlı ha`reket sapaların rawajlandırıw.
3. Oıyınnıń texnikası xa`m taktikalıq usılların iyelep alıwg`a ja`rdemlesiw

1. Sport formasına erisiw.
2. Psixikalıq tayarlıqtı jetilistiriw.

Ja`ne bir dıqqatqa itibarlı jeri. arnawlı fizikalıq tayarlıq joqarı sport na`tiyjelerine erisiw ushın fiziologiyalıq tiykar jaratıp beredi.

Ulıwma fizikalıq tayarlıq ko`p jıllıq tayarlıqtıń baslang`ısh etaplarında u`lken a`xmiyetke iye bolıp, a`sirese keyingi qa`niygelestirilgen jumısqa tiykar salıw za`rur bolg`an balalar xa`m jas o`spirimler menen islesiwde, onın ornı ayırıqsha qa`siyetke miyassar boladı. Bul wazıypalarg`a erisiw menen ulıwma fizikalıq tayarlıq o`zinin` baslı ornın qa`niygelestirilgen tayarlıq turine o`tkeredi. Ulıwma fizikalıq tayarlıq shug`ıllanıwlar baslang`annan keyin 12-13 jasqa shekem dawam etedi, ekinshi etap jetkensheklik da`wirge tuwra keledi;

u`shinshi etap jaslıq da`wirine tuwra keledi.

Birinshi etap futbolshının` tiykarg`ı sapaları dep esaplanatug`ın shaqqanlıq, epshillik xa`m iykemlilik sapaların ta`rbiyalaw ushın ju`da` qolaylı boladı.

Bul etapta iyelengen ko`nlikpeler bekkemlenedi xa`m oying`a ılayıq bolg`an ha`reketlerdin` tiykarın payda etedi.

Ekinshi etapta fizikalıq sapalardı rawajlandırıwga qa`niygelesken tu`rde ta`sir jasawga imkanıyatlar tuwdıratug`ın, jeterli da`rejedegi intensiv shınıg`ıwları qollanıwg`a mu`mkinshilik tuwdıradı. Sonl`qtan fizikalıq tayarlıq jan`a tu`rinde, yagnıy sheklengen qa`niygelik sıpatında boladı, biraq sonın menen birge u`lken xa`rta`replemelikti de saqlap qaladı.

Fizikalıq tayarlıq wazıypasın sheshiwde fizikalıq sapalardın`, rawajlanıwı, olardın` da`rejesi qandaylıg`ı u`lken a`hmiyetke iye. Futbolda fizikalıq sapalar o`z aldına emes, al birgelikte, kompleksli ko`riniste ju`z beredi. Sog`an qaramastan ku`sh, shaqqanlıq, epshillik xa`m shıdamlıl`qtı rawajlandırıwda xa`r bir sapanı ta`rbiyalawg`a o`z aldına jantasıwdı talap etedi. Demek tayarlıq da`wiri xa`m etapı qanday bolıwınan kelip shıqqan halda qaysı sapanı ko`birek ta`rbiyalawg`a kewil bo`liniwi kerekligi aydınlasadı. Joqarıda aytıp o`tkenimizdey fizikal`q tayarlıq ulıwma xa`m arnawlı bolıp bo`linedi. Ulıwma fizikalıq tayarlıq tiykarınan futbolshı tayarlıg`ının` ulıwma bazasın jaratıw ushın xızmet etedi ha`m aktiv dem alıw da`wirinde qollanılatugın qurallardın` biri esabında tiykarlanadı. Nerv-bulshıq et toparına ta`sir jasawshı bunday shınıg`ıwlar tiykarınan xarakteri boyınsha nerv-bulshıq et ku`sh salıwları , futbol oyınına sa`ykes bolgan shınıg`ıwlardan quraladı. Arnawlı fizikalıq tayarlıq futbolshı tayarlıg`ının` arnawlı fundamentin jaratıwg`a xızmet etedi. Bug`an nerv-bulshıq et ku`sh salıwlarının`, tek xarakteri boyınsha futbol oyınına sa`ykes keletug`ın shınıg`ıwlar emes, al ha`reketler du`zilisinin` xarakteri de futbolg`a tuwra keletug`ın shınıg`ıwlardan quraladı. Joqarı trenirovkalıq tayarlıqqa iye bolg`an futbolshılar ushın, shug`ıllanıwlardın` 40% i ulıwma, 60% arnawlı fizikalıq tayarlıqqa tuwra

keledi. Tayarlıq da`wirinde, a`sirese, onın` birinshi etapında, ulıwma fizikalıq tayarlıqqa ko`birek kewil bo`linedi, al jarıs da`wirinde arnawlı tayarlıq baslı orıng`a shıgadı. Tayarlıq da`wirinde 60% ulıwma, 40% arnawlı tayarlıq jobalastırıladı, al jarıs da`wirinde kerisinshe ulıwma fizikalıq tayarlıqqa 40% al. arnawlı fizikalıq tayarlıqqa 60% ajratıladı. Biraq bul qag`ıyda ulıwmalastırılıp alıng`an qag`ıyda, sonın` ushın da trener, tayarlıqtı jobalastırıwda xa`r bir oyınshının` jag`dayı xa`m mu`mkinshiliklerine qaray o`zgerisler kirgiziwi mu`mkin.

Jıllıq tsiklda futbolshılardıń ulıwma xa`m arnawlı fizikalıq tayarlıqları mınaday bolıwı mu`mkin.

Ulıwma xa`m arnawlı fizikalıq tayarlıqtın` jıllık tsiklda bo`liniw u`lgisi

Tayarlıq turi	Aylar											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Ulıwma fizikalıq tayarlıq %	20	70	60	50	40	30	20	20	20	10	10	100
Arnawlı fizikalıq tayarlıq	20	30	40	50	60	70	80	80	80	80	90	

Futbolshılar trenrovkalarda bul tayarlıq tu`rlerin o`tkeriwde xa`r qıylı shınıg`ıwlar xa`m qurallardan paydalınıwda trenirovkanın` tıg`ızlıg`ı xa`m paydalılıg`ı esapka alınadı. Sonday aq usı sport tu`rine sa`ykes keletug`ın ha`reketli oyınlardan qosımsha qural retinde paydalanıw usınıs etiledi.

Sport mekteplerinde futbolshılardıń fizikalıq tayarlıg`ı wazıypaların sheshiwde xar qıylı qurallar qollanıladı: tayarlıq shınıg`ıwları, u`yreniw oqıw oınları, jarıslar.

Bul qurallardıń ishinde jas futbolshılardıń tayanış qozgalıs apparatına har ta`repleme ta`sir jasaytug`ın tayarlıq shınıg`ıwları a`xmiyetli orındı tutadı. Futbolshılardıń fizikalıq tayarlıg`ında qollanılatug`ın shınıg`ıularg`a:

1. ayak, gewde ha`m qol bulshık etlerine arnawlı ha`m ulıwma ta`sir jasawshı kush ha`m tezlikli-kush shınıg`ıwları;
2. Shıdamlılıqtı rawajlandırıwga arnalg`an ulıwma xam arnawlı shınıg`ıwlar;
3. Shaqqanlıq, xam xareket tezligin rawajlandırıwga arnalg`an shınıg`ıwlar;
4. Epshillikti rawajlandırıwshı ulıwma ha`m arnawlı shınıg`ıwlar;
5. İykemlilikke rawajlandırıw ushın ulıwma xam arnawlı shınıg`ıwlar.

Bul shınıg`ıwlardı qollanıw oyındag`ı texnikalıq ha`m taktikalıq a`mellerdi orınlaw sapasına ta`sir jasaydı. Futbolshıg`a kerek bolg`an barlıq fizikalıq sapalardı rawajlandırıw ushın bir qatar metodlardan paydalanıladı:

1. **Bir qa`liplilik**, bazalıq shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın.
2. **O`zgermeli metod.** arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıwga jar`dem beredi. Futbol oınının` o`zi usı metodtı paydalanıwdın` u`lgisi bola aladı.
3. **Ta`kirarlaw metodi.** Bul metod orınlanatug`ın nagruzkalardıń ko`lemliligi menen ajralıp turadı. Sapalardan shaqqanlıq, epshillik, kushti rawajlandırıwda qollanıladı.
4. **Interval metod.** Jumıs ha`m dem alıwdı qatal rejelestiriw sıpatı menen ajralıp turadı, biraq dem alıw waqtı juda` kem, organizm o`z qa`lpine kelip ulgermeydi, bul metod a`sirese tezlik xam kush shıdamlılıg`ın rawajlandırıwda payda beredi.

5 Aralas metod, bul metodtı qollanıwda bir wakıttın` ishinde fizikalıq sapalardı rawajlandırıw menen birge texnika-taktikalıq xa`reketlerdi rawajlandırıwǵa mumkinshilik beretug`ın shınıǵıwlar orınlanadı.

6. Oyin metodi. Arnawlı fizikalıq sapalardı rawajlandırıwǵa arnalǵan ha`r kıylı ha`reketli xa`m sport oyınlarınan qollanıladı.

7. Jarıs metodi. Bul metod dúzilisi jagınan oyın metodın esletedi, biraq jetekshi qural retinde, xa`r qıylı jarısıwlar qollanıladı. Bul metodtan paydalanıw trenirovka sha`rtlerin real oyın sharayatlarına jaqınlastırıwǵa mu`mkinshilik beredi. Jarıs metodının` en` kushli quralı retinde ra`smiy jarıslar xızmet etedi. Trenirovkalıq da`wirlerde trenerler o`z-ara kelisip bir-neshe joldasl`q ushırasıwlar da o`tkiziwi mumkin. Joldaslıq oyınlar arqalı futbolshılar ha`m komanda tayarlıǵının` kemshiliklerine kewil bo`liwge mu`mkinshilik tuwıladı. Biraq joldaslıq ushırasıwlarǵa qarag`anda, jarıslar eki ese fiziologiyalıq nagruzkanı payda etedi. Demek jarıslarǵa qatnasıw oyınshılardıń tayarlıq da`rejesinin` o`lshemi retinde qaralıwı mumkin. Sonın, ushında jarıs metodın qollanıw tayarlıq sistemasın`n` sha`rtli tu`ri bolıp esaplanadı. Biraq, balalar menen islesiwde bul metodtın` u`lesi ulkenlerge qarag`anda 2-3 ese kem boladı.

Ko`p jıllıq tayarlıqtı durıs jobalastırıw ushın fizikalıq sapalardı rawajlandırıwǵa ayırıqsha kewil bo`linetug`ın da`wirler bolatug`ınıń biliw juda` u`lken a`xmiyetke iye. Usınday da`wirlerde, arnawlı tan`lap alıń`an trenirovka quralları ta`siri astında sportshının`, barlıq keyin ala jetilisiwin anıqlawshı o`zgesheliklerge erisiw mumkin.

Fizikalıq sapalardıń xa`r qıylı jasta xa`r qıylı tezlikte rawajlanıwı fiziologiyalıq jaqtan tiykarlang`an. Mektep jasındag`ı oquushılar jetkensheklik, mektepti pitkeriw da`uirine shekem xa`r qıylı tayarlıq turlerinen o`tedi, olar trenirovkalar na`tiyjesinde fizikalıq sapalardı o`zlerinde qa`liplestiriwge, olardıń da`rejesinin` joqarı bolıwına tayanadı. Tomendegi tablitsa balalardıń, fizikalıq sapaların`n` qaysı jasta rawajlanıwına itibar etiwdi usınıs etedi.

Fizikalıq sapalardıń rawajlanıw tempi.

(0-qızlar, +- balalar)

Sapa	Jas										
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Ulıwma tezligi	00 ++	00 ++	0	00			00	+			
Ulıwma shıdamlılıq		0 ++		++	00	++		+			
İykemlilik			++	0	0	00 ++		+	00		
Ku`sh shıdamlıg`ı (dinamikalıq)	0		00	0	++	+		0		+	
Ku`sh shıdamlıg`ı (statika)	0			00	0		+			00	++
Ku`sh				00	0		+			00	++

Bul tablitsada ko`rinip turg`anınday xa`r bir sapa o`z aldına rawajlan`p qoymay, olar qızlar ha`m balalarda xa`r qıylı bolıp rawajlanadı. Futbol sabag`ı fizikalıq sapalardı rawajlandırıwdın` en` jaqsı qurallarının` biri bolıp esaplanadı. Sabaqlar waktında xa`r qıylı shınıg`ıwlar, xa`reketli oyunlar qollanıladı. Ha`reketli oyunlardan paydalanıw futbol sabag`ın ja`nede bayıtadı ha`m xa`reketshen`likke bolg`an balalardıń ju`da` ken` za`rurligin qanaatlandıradı.

2.2.Fizikaliq tayarliq boyinsha futbol shug`illanıwlarında qollanılutug`ın ha`reketli oyunlar

1.«Komandalıq start oyını» oynawshılar eki komandag`a bo`linedi, ha`r bir komanda quramı 5-8 futbolshılardan ibarat. Oyındı birinshi bolıp baslaytug`ın komanda ag`zaları gandbol maydanının` da`rwaza turg`an sızıq boylap toplar menen turadı, olardıń qarsılasları 9-metrlik zonada jaylasadı. Signal boyınsha birinshi komanda oyınshıları toptı maydang`a tebedi. Ekinshi komanda ag`zaları toplardıń izinen juwırıp, olardı tez ornına qaytarıwg`a urınadı. Toplardı ornına qaytarıw waqtı esapqa alınadı. Son` komandalar orın alamasadı. Qaysı komanda toplardı ornına qaytarıwg`a kem waqtı jumsasa sol komandag`a jen`is beriledi.

2.20x20 metr bolgan maydan ortasına 80x120 sm boltan da`rwaza qoyıladı (stoykalardan paydalanıwg`a boladı). Oyında 10-12 adam qatnasadı ha`m olar usı maydan ishinde tarqalıp toptı aydap juredi. Birinshi oyınshı oyındı baslap, toptı da`rwazag`a jollaydı, egerde ol gol ursa ekinshi oyınshıda sol orınnan top tebiwi kerek boladı, egerde eki oyınshının` da xa`reketi na`tiyje berse, ushinshi oyınshıda sol orınnan top tebiwge ma`jbur boladı. Eger u`shinshi oyınshı gol ura almasa og`an bir jarima upay beriledi, al to`rtinshi oyınshı top tebiwdi qa`legen jerden urıwı mumkin. Oyınnan u`sh ret jarima upay toplag`an oyınshı, oyınnan shıg`ıp ketedi. Oyun, maydanda 2-3 adam qalg`ansha dawam etedi.

**3. «Top kapitang`a» oyını.** Oyun gandbol maydanshasında o`tkeriledi. Eki komanda da (xa`r birinde 6-8 adam) -kapitan saylanadı. Xa`r bir kapitan qarsılaslar maydanının`, 6 metrlik zonasında jaylasadı. Oyun maydan orayınan futbol qag`ıydaları boyınsha baslanadı. Eki komandanın` oyınshıları da toptı o`z kapitanına jetkeriw ushın guresedi, qaysı komanda bul maqsetke erisse bir upay aladı.

Kapitan 6 metrlik zonadan shıg`ıwg`a qadag`an etiledi, al oyınshılar bul zonag`a kiriwine ruxsat etilmeydi, kapitang`a ko`p top jetkeren komanda jen`impaz esaplanadı.

4. «Bir da`ruazag`a oyını» 50x50 metr bolg`an maydan orayına diametr 9 metr bolg`an shen`ber belgilenedi. Shen`ber orayına da`rwaza islenedi (eki stoyka). Eki komanda maydan ishinde qa`legenshe jaylasadı. Oqıtıwshı maydan orayınan toptı maydang`a tewip oyındı baslap beredi. eki komanda oyınshıları futbol qag`ıydaların saqlagan halda da`rwazag`a top o`tkeriwge tırısadı. O`z komandalasının` top jetkeriwinen son` o`tkerilgen gol esapqa alınadı. O`tkerilgen goldan son` qarsılas komanda, maydan orayınan oyındı qayta baslaydı. Oyun neshe gol o`tkeriwge deyin kelisilgeni boyınsha dawam etedi. Qaysı komanda ko`p top ursa jen`impaz boladı.

5. «Shabandozlar oyını». Oyun basketbol maydanshasında o`gkeriledi. Oyınshılar o`zlerinin` fizikalıq jag`dayına sa`ykes komandalasların arqalap aladı. Futbol qag`ıydasına ılayıq, qarsı komanda da`rwazasına gol o`tkeriwdi maqcet etip qoyadı, 2-3 minuttan son` oyınshılar orın almasadı, yamasa ha`r bir gol urılg`annan son` almasıwg`a boladı. Bunnan basqa oyınlar menen bir qatarda fizikalıq jaqtan rawajlanıw quralları retinde ha`reketli estafetalar , ha`r qıylı kross juwırıwları, awırılıqlar menen islew, lestnitsag`a shıg`ıp tusiw, belgilengen aralıqqa waqıtqa juwırıw shınıg`ıwları ken`nen qollanıladı. Sonday - aq «chelnok» juwırıwı bızın` sport mekteplerimizde qollanılatug`ın jaqsı shınıg`ıwlar qatarına jatadı. O`z waqtında Respublikalıq futbol mektep internatında jumıs alıp barg`an joqarg`ı topar treneri A.Utemuratov o`z ta`rbiyalanıwshılarına juda` talapshan` edi. Ol o`z oqıwshıları menen o`tkeretug`ın shug`ıllanıwları barısında fizikalıq tayarlıqqa ayırıqsha itibar qaratatug`ınılıg`ı menen basqa trenerlerden ajıralıp turadı. Fizikalıq sapalardı rawajlandırıw, oqıwshılardıń ulıwma fizikalıq jag`dayına u`lken talaplardı qoyadı. Onın` trenirovkalarında joqarıda ko`rsetilgen shınıg`ıwlardın` ko`pshiligi qollanıladı. Shınıg`ıwlar

barısında futbolshılar top penen xa`m topsız xa`reketler arqalı fizikalıq konditsiyag`a jetisedi. Tilekke qarsı xa`zirgi waqıtta A. Utemuratov respublikamızdan shette islemekte.

Balalardıń qızıg`ıwshılıg`ının` artıwı ushın ko`binese jarıs metodınan qollanıladı. Futbolshılardıń` fizikalıq tayarlıg`ı bir qatar sapalardıń` rawajlanıwın talap etedi. Usı sapalardıń` rawajlanıwı qag`ıydaların qarap o`temiz.

III-BAP. Ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıw.

Futbolshının` ulıwma shıdamlılıg`ı degende, onın` uzaq waqıt dawamında bir qa`liptegi jumıstı isley alıw qa`biletin tu`sinemiz. Ulıwma shıdamlılıqtın` joqarı da`rejesin iyelep alıwdı, xa`r ta`repleme fizikalıq tayarlıqtın` tiykarı (bazası) retinde tusiniw kerek. Onın` rawajlanıwına ta`sir jasaw arqalı, en` aldı menen jurek qan tamır ha`m dem alıw sistemasının` fizikalıq mumkinshiliklerinin` artıwı kislorod penen ta`miyinleniw funktsiyasının` jetilistiriliwi ko`zde tutiladı.

Aeroblıq shıdamlılıqtı rawajlandırıwdın` tiykarg`ı metodı (10 min` aslam) bir ha`m o`zgermeli qa`lipte bir tegis intensivliktegi jumıstı orınlaw bolıp esaplanadı. Bul jumıstı orınlawda pul`s sog`ıwı minutına 130-150 ret. Usı maqsette uzaq mudettegi juwırıwlar, sporttın` tsikllıq tu`rleri (juriw, eskek esiw, velosiped x.t.b.) xa`reketli ha`m sport oyunları basketbol, tennis, qol tobi x.t.b. qollanıladı.

Baslang`ısh oqıtıw etapında ulken bolmag`an intensivliktegi orınlanatug`ın nagruzkalardıń, a`ste aqırınlıq penen ko`beytiliwine ayırıqsha itibar qaratılıwı sha`rt. Shınıg`ıwlar oqıwshılardıń` mekteptegi dene ta`rbiyası sabaqlarınan jaqsı tanıs bolmagan shınıg`ıwlardan tan`lap alınıwı usınıs etiledi. Bunday shınıg`ıwlar qatarına uzaq muddetli juriw, a`ste aqırın juwırıw, a`sirese xa`reketli oyınlardı oynaw shınıg`ıwları kiredi. Bir qa`liplilik , oyın xa`m o`zgermeli metodlar qollanıladı. Nagruzkag`a bolg`an bala organizminin` reaktsiyasın, olardıń` o`zleri

baqlap barıwına u`yretiw. shınıg`ıwlarının` waqıtların esapqa alıp barıw talapqa muwapıq boladı. A`dette, bunın` ushın trenerler pul`s urıwın biliw metodınan paydalanadı. Bul, pul`stin` minutına 150 ge shekem urıwı aeroblıq. 180- ge shekem aralas, 180 nen artıq anaeroblıq (kislorod qarızı menen) ekenligin biliwi menen anıqlanadı. Bir qa`liplilik metodı 10-12 jasta a`dewir a`xmiyetke iye, bul metodtı qollanıw da uzaq muddetli juwırıw (30 minutqa shekem) shınıg`ıwınan paydalanıladı, pul`s sog`ıwı minutına 140-150 pet. Trenirovkalardıń gezektegi basqışına o`tiliwi menen ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıw maqsetinde, bir qa`liplilik ha`m waqtınshalıq metodlarınan paydalanıw jaqsıraq, sebebi. bul - energiya ta`minleniwinin` aerob-anaeroblıq a`dislerin jetilistiriwge o`tiw imkaniyatın tuwg`ızadı. Bul o`z gezeginde trenirovkalardı jarıs tayarlıg`ına jaqınlastırılğ`an xalda o`tiwge, texnikalıq xa`m taktikalıq xa`reketlerdi uyretiwge xa`m olardı jetilistiriwge tolıq mu`mkinshilik beredi. Bir qa`liplilik xa`m o`zgerisli ta`sir jasaw metodınan paydalanıw u`lgisi retinde, o`zgermeli tempte juwırıw, sport oyınlarınan xa`m futbol oynawdı keltiriw mumkin. Shınıg`ıwlarda ju`rek sog`ıwı minutına 160 tan aspawı usınıs etiledi.

Usınday trenirovkalarda nagruzkanı qaytalawg`a, passiv dem alıw ha`m ju`rek sog`ıwı minutına 120-130 g`a pa`seygennen keyin kirisiwge boladı. U`lken jasta ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıwda interval metodınan da paydalanıladı. Bul metod shınıg`ıwlarındag`ı intensivlikte (tıg`ızlıq) ju`rek sog`ıwı minutına 170 retke shekem jetetug`ın shınıg`ıwlardı orınlaw mu`ddeti 3 minutqa shekem, olardı ta`kirarlaw sanı 5-6 ret, dem alıs waqtı shınıg`ıwlar arasında 30 -90 sekundtı quraydı. Bir seriyada 5-6 ret qaytalaw, al ulıwma seriyalar sanı 2-6 ma`rte.

Bul shınıg`ıwlardın` barlıg`ı trenirovkalarda ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın qollanıladı. Ha`r bir sport oyını oynashılardı tayarlawda ulıwma shıdamlılıq sapaların rawajlandırıw menen birgelikte arnawlı shıdamlılıqqa da juda` u`lken kewil boliniwi kerekligi, sport qa`nigelerine

ju`da` jaqsı belgili. Arnawlı shıdamlılıq tu`sinigi- belgilengen waqıt ishinde ayırıqsha jumıstı na`tiyjeli orınlawdı ko`zde tutadı. Futbolda bul- futbolshının` oyın waqtında orınlaytug`ın ayırıqsha jumısına, yag`nıy. oyın a`mellerin jaqsı da`rejede orınlanıwına ayıladı, al jumıstın` na`tiyjeligi, tezlik xa`m kush shıdamlılıg`ının` rawajlanıw da`rejesi menen belgilenedi.

Tezlik shıdamlılıg`ı, oyın xa`reketlerinin` talapqa muwapıq orınlanıwı payda bolg`an ha`r qıylı sharayatlarda joqarı tezlikte orınlaw menen sa`wlelenedi. Futbolshının` oyın xa`reketleri juda` keskin gures dawamında. oynaw sharayatına qaray ha`reket etiw, a`mellerdin` tez xa`m jaqsı orınlanıwı. arnawlı shıdamlılıq wazıypaların` men`gerilgenliginen derek beredi.

Aldın qollanıp atırg`an metodlarga interval xa`m jarıs metodları qosıladı, ha`zirgi waqıtta, futbol menen sportshılardıń kishi jastan balalardıń shug`ıllanıwın esapqa alatug`ın bolsaq, bul metodlardan paydalanıwdı durıs jolg`a qoyıp futbolshılardıń, arnawlı shıdamlılıg`ın rawajlandırıwdıń joqarı na`tiyjeligine erisiwge boladı. Biraq, mektep jasındag`ı balalardı u`lkenler menen o`tkeriletug`ın shınıg`ıwlar menen shınıqtırıw durıs bolmaydı. Ha`r bir jastag`ı balalar, o`z da`wirine qaray og`ada ha`r tu`rdegi rawajlanıw sıpatı menen ajıraladı, taktikalıq texnikalıq, fizikalıq. Bul biologiyalıq nızamlıqlar sonıń ushın olardı esapqa almawga bolmaydı. Ma`selen, 8 -10 jastag`ı balalardıń bulshıq etleri tiykarınan qozıw waqtı u`lkenlerdikine qarag`anda kem bolıwı ta`biyiy. 7-12 jas arasında xa`reket tempinin` o`siwi juda` u`lken boladı. Biraq bul jastag`ı balalardıń xa`reketlerinin` anıqlıg`ı a`dewir rawajlang`an boladı. Berilgen xa`reketlerdi orınlawda jiberiletug`ın qa`telerdin` ko`lemi 50% ke shekem bolıwı mu`mkin. Sonlıqtan da trenerler balalardı shug`ılandırıwda durıs joldı tan`lap aladı, trenirovkalarda jiberilgen qa`telikler ushın olarg`a keyis beriliw kerekligin yadında saqlawı juda` u`lken a`xmiyetke iye.

Bul jastag`ı balalar jeterli da`rejede quramalı bolg`an texnikalıq shınıg`ıwlardı orınlawga tayar, ha`tteki, olar, u`lkenlerge qıyın bolg`an

shınıg`ıwları da an`sat iyeley alıwı mu`mkin. Futbol menen shug`ıllanıwdın` o`zi de bul jastag`ı balalardın` ko`plegen xa`reket uqıplılıg`ının` tez o`siwine ja`rdem beredi. Bul jastag`ı balalardın` ha`reket uqıplılıg`ının` a`xmiyetli ko`rsetkishi retinde motorlıq adaptatsiya, yag`nıy mengerilgen qozg`alıs ha`reketler duzilisinin` xa`r qıylı sharayatlarg`a qa`liplestire alıwshılıg`ı bolıp esaplanadı. Balalardı ha`r qıylı texnikalıq ha`reketlerge uyretiwden aldın olardı arnawlı tan`lap alıng`an shınıg`ıwlar, ha`reketli oyunlar xa`m estafetalar arqalı quramalı xa`reketlerdi uyreniwge tayarlap alıw kerek. 7-8 jasta balalar jan`a materiallardı tez men`gerip alıwına baylanıslı, ha`reketler, oynawda qollanılatus`ınınday etip uyretiledi. Balalardın` shıdamlılıg`ın ta`rbiyalaw, bir qatar oyun xa`reketleri xa`m tayarlıg`ı bir qansha talapqa juwap beredi. Nagruzkalar ,xa`r bir sportshıg`a qatal tu`rde mo`lsherlenedi. Interval, jarıs metodların qollanıp, arnawlı shıdamlılıqtı ta`rbiyalawda, shınıg`ıwlardın` aqırına qaray, ju`rek sog`ıw minutına 175-180 a`traplarında saqlanadı. Shınıg`ıwlardın` orınlanıw tezligi , maksimumnan 80-85 % quraydı, qaytalanıwlar arasındag`ı dem alıw waqtı 45 sekundtan 3 minut aralıg`ında, takırlaw sanı 3-4 sekundtan 3 minut aralıg`ında, ta`kirlaw sanı 3-4 ret, seriyalar sanı 2-3. Seriyalar arasında dem alıw 5 minutqa shekem. Trenirovkanın` tiyarg`ı quralları retinde juwırıw shınıg`ıwları, arnawlı tayarlawshı xa`m tiyarg`ı taktikalıq shınıg`ıwlar qollanıladı. Ku`sh shıdamlılıg`ı oyun waqtında ko`p turli bolıp sa`wlelenedi xa`m oyun xa`reketlerinin` joqarı na`tiyjeliligin ta`miyinleydi. Ku`sh shıdamlılıg`ı statikalıq xa`m dinamikalıq bolıp bo`linedi. Trenirovka metodlarına interval xa`m ta`kirlaw metodları jatadı. Ku`sh sapasın ta`rbiyalaw fizikalıq tayarlıqtı rawajlandırıwdın` a`hmiyetli sapalarınin` biri bolıp esaplanadı. Oynnnın` texnikası xa`m taktikasın iyelep alıwda bul sapanın` u`lesi ko`p. Sport mekteplerinde ku`sh sapaların iyelewdin` en` jaqsı da`wiri 14-16 jas. Futbolshı statikalıq, dinamikalıq xa`m jarılıwshı a`xmiyettegi kush sapaların ko`rsete alsa,

jarıslarg`a qatnasıwg`a tayar dep esaplawg`a boladı, statikalıq ku`sh, basqa barlıq ku`sh ko`rsetkishlerinin` tiykarı retinde sa`wlelenedi. Dinamikalıq ku`sh, tez ha`m ko`p ma`rte qaytalanıwshı xa`reketlerdin` orınlanıwın ta`miyinleydi. Jarılıwshı ku`sh maksimal tezlikte orınlanatug`ın jeke xa`reketlerde juda` a`xmiyetli. A`dette, futbolda ku`sh ha`reketleniw arqalı ko`rinedi, yag`nıy «dinamikalıq ku`sh» arqalı. Tayarlıqtın` birinshi etapında ku`sh shıdamlıg`ın rawajlandırıwga ayrıqsha itibar qaratıladı. Bul waqıtta onsha awır bolmag`an awırılıqlar menen islesiw usınıs etiledi, biraq olar maksimal pet qaytalanıwı talap etiledi. Awırılıq maksimaldan 30-35 % ten ko`p emes, sportshı bir podxodta maksimal ret ko`teredi, keyin 3-5 minut dem aladı. Bunnan keyin 2- podxod baslanadı.

Bir shug`ıllanıwda 3-4 podxod usınıs etiledi. Tayarlıq da`wirinin` ekinshi etapında maksimal ku`sh, a`sirese, jarılıwshı ku`sh ushın islenetug`ın shınıg`ıwlar orınlanadı. Bunın` ushın maksimal awırılıqlar jobalastırıladı, bir shug`ıllanıwda 1-2 podxod usınıs etiledi, biraq shınıg`ıwlardın` orınlanıwı maksimal tezlikte bolınıwı talap etiledi. Jarıs da`wirinde toptı maksimal ku`sh xa`m tezlik penen tebiw shınıg`ıwlarına ko`birek kewil bo`linedi. Ku`sh tayarlıg`ı quramı boyınsha ulıwma xa`m arnawlı bolıp, ulıwma tayarlıq, barlıq bulshıq et toparlarına maqsetke muwapıq ta`sir etiwdi ko`zde tutadı ha`m kush ko`rinislerinin` barlıq kompleksinin` jetilistiriwin tiykarlaydı. Arnawlı tayarlıq degenimizde futbol ushın kerekli bolg`an tezlikli ku`sh tayarlıg`ın rawajlandırıwdı tu`sinemiz. Ku`sh tayarlıg`ının` tiykarg`ı metodikalıq qagıydası, ku`shti bir qa`lpte xa`r ta`repleme tezlik xa`m epshillik penen birgelikte rawajlandırıw bolıp esaplanadı. Ku`shti ta`rbiyalaw qurallarına xa`r qıylı qarsılıqlardı jen`iw shınıg`ıwları jatadı. Ku`shti rawajlandırıw awırılıq mug`darına baylanıslı o`tedi. Absolyut ku`shti rawajlandırıwda awırılıq mug`darı maksimumnın` 80 % tin quraydı, al tezlikli ku`sh sapaların rawajlandırıw ushın awırılıq maksimal aurlıqtın` 30-70 % tin qurawı kerek. Ku`sh sapaları ha`r bir sportshı ushın ju`da` a`hmiyetli.

Ku`shti rawajlandırıw metodları.

1. Maksimal ku`sh salıng`an jumıs.
2. Dinamikalıq kush salıng`an jumıs.
3. Ta`kirar nagruzkalar metodı.
4. İzometrikalıq ku`sh salıwlar metodlarınan quraladı.

Maksimal ku`sh salıwlar metodı u`lken jastag`ı sport na`tiyjeleri bir qansha asqan, da`rejeli sportshılardı tayarlawda qollanıladı. Dinamikalıq ku`sh salıwlar metodı nerv bulshıq et koordinatsiyası xa`m tezlikli ku`sh sapaların rawajlandırıwg`a arnalg`an, onsha awır bolmag`an salmaqlar menen islesiwdi ko`zde tutadı. Bunda, awırılıqlar mug`darı maksimaldan 25-50 % quraydı, shınıg`ıw 6-10 ret aralıg`ında ta`kirarlanadı dem alıs pawzaları 2-5 minuttan ibarat. Nagruzkalardı ta`kirarlaw metodı ku`shti uzaq, waqıt ishinde ko`rsetiw uqıplılıg`ın rawajlandıradı. Ortasha xa`m submaksimal ku`sh salıwlar qollanıladı, shınıg`ıwlar sanı 5-12 ret, seriyalar arasında ta`nepis 2-4 minut, izometriyalıq ku`sh salıwlar metodı basqa metodlardan pu`tkilley ajıralıp turadı, bul metodtda statikalıq shınıg`ıwlardı orınlawda ishki bulshıq et koordinatsiyaları jetilistiriledi. İzometriyalıq shınıgıwlar o`zinin, maksimal intensivligine, er balalarda 17-18 jasqa jetilisedi. Shınıgıwlar maksimaldan 80-90% ti, orınlanıw tezligi 4-5 sekundtı quraydı. Jas o`spirim waqtında ku`sh salıw 60-80 %, qaytalaw sanı 2-3 ret 3-5 sekund, qaytalaw arasında dem alıs 30-45 sekund, al seriyalar arasında 2 -2,5 minut dem alıs.

Kishi jasta 50% ku`sh salıwlar qollanıladı. Komplekste bunday shınıg`ıwlardın` sanı 6-9, orınlanıwdın` ulıwma dawamlılıg`ı 17-20 minut, olar ha`ptege 2-3 ret qaytalanadı. Bul metodtan paydalanıwda awırılıq salmag`ı ha`rekettin` ritmi ha`m strukturasın buzıwı kerek. Sonın` ushın, awırılıq salmag`ı sportshı salmagının` 5-10 % nen asıp ketpewi talap etiledi. Ku`sh tayarlıg`ının` a`xmiyetli formasının` biri, aylanbalı trenirovka bolıp esaplanadı. Bul formadan paydalanıw ku`shti rawajlandırıwda xa`r-ta`replemelik ha`m joqarı da`rejeliكتin` ta`miyinleniwine alıp keledi. Aylanbalı trenirovkada, a`dette, 6-10 stantsiya bolıp, olar o`z ishine kishi xa`m

ortasha salmaqtag`ı awırılıqlar menen islesiwdi ko`zde tutatug`ın ha`r qıylı shınıg`ıwları qamtıydı.

Awırılıqlar maksimaldın` 25-45 payızın quraydı. Jumıs islew waqtı 15-20 sekund, shınıg`ıwlar maksimal tempte orınlanadı, dem alıs waqtı ushın bir stantsiyadan ekinshi stantsiyag`a o`tiw waqtı ajratıladı.

Baslang`ış etapta, ulıwma rawajlandırıwshı wazıypaları sheshiledi, sonlıqtan, kishkene awırılıqlar menen islenetug`ın ulıwma rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar, awır topar, ganteller, basketbol toparı, qarsılıq ko`rsetiw menen islenetug`ın taktikalıq shınıg`ıwlar xa`r qıylı ha`reketli oyınlar qollanıladı. Barlıq shınıg`ıwlar dinamikalıq xarakterge iye bolıp, awırılıqlar salmag`ı dene awırlıg`ının` 3.1 % nen asıp ketpeydi. Sport mekteplerindegi balalardın` trenirovkaları, balalardın` qızıg`ıwshılıg`ın olardın`, futbol menen shug`ıllanıwg`a bolg`an intasın pa`sen`letpewi kerek. Sonın` ushın bul shınıg`ıwlar, shug`ıllanıwlarıdın` keri ta`sir jasamawının` aldın alıwın ko`zde tutadı.

Fizikalıq tayarlıq sabaqlarında tezlikli kush -sapasın rawajlandırıwg`a u`lken kewil bo`linedi. U`lgi retinde usı wazıypag`a ılayıq, trenirovkalıq shınıg`ıwlarıdın` birin ko`rip o`temiz.

Sabaq wazıypası:

Jas futbolshılardın` tezlikli- ku`sh tayarlıq da`rejesin anıqlaw.

Sabaq dawamlılıg`ı- 90 minut

İnventar` ha`m qosımsha qurallar; sekundomerler, tennis toparı, futbol toparı.

Tayarlıq bo`lim- 10 minut.

1.Juwırıw.

Ulıwma rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar. Arnawlı juwırıw shınıg`ıwları

Tiykargı bo`lim -60 minut

Kontrol shınıg`ıwlarıdın` orınlaw- 30 m. juwırıw, orınnan uzınlıqqa

sekiriwler,

2. 30x20 m bolg`an maydanda futbol oynaw.
3. Juwmaqlawshı bo`lim (20-minut) A`ste aqırın juwırıw dem alıw shınıg`ıwları, sabaq na`tiyjelerin anıqlaw.

Jas futbolshılardı kush tayarlıg`ın o`tkeriwdin` u`lgi usılları

Tiykargı qural	Jas		
	Kishi (11-14jas)	Orta (15-16 jas)	U`lken (17-18jas)
1. Awırılıqlar menen shınıg`ıwlar			
Snaryadlar	ha`r qıylı gantel awır toplar	xa`r qıylı awırılıqlar	xa`r qıylı awırılıqlar
Awırılıq salmag`ı	(10 -15 kg)	Dene awırılıg`ının` 40%	Dene awırılıg`ının` 80%
Metod	u`zliksiz ta`kirarlaw	Ta`kirarlaw, o`zgermeli u`ziliksiz	Tayarlıqqa iye bolg`an sportshılarda qollanılatus`ın metodlar
Forma	Seriyalıq	Aylanbalı Seriyalıq trenirovka	xa`r qıylı
Seriya for asında dem alıs	Tolıq o`z ka`lpine kelgenshe	Azlı - kemli o`zine kelgenshe	Kerekli na`tiyjelerge baylanıslı
Bir shug`ıllanıwdag`ı shınıg`ıw ko`lemi	Belgili shınıg`ıwg`a deyin	İslep turg`an mushelerdin` u`lken shınıg`ıwına deyin	Ulıwma xarıwına deyin

Ku`sh salıwlar xarakteri	Dinamikalıq awırılıqtı jen`iwge tayang`an xalda	Dinamikalıq juwmaqlawshı fazada jen`iw ha`m jen`iliw a`xmiyeti menen	Ha`r qıylı wazıypalardıń qanday ekenligine baylanıslı
--------------------------	---	--	---

2. Tezlikli- kush shınıg`ıwları

Awırılıqlar	Juda` kishi (3-5 kg kishi)	Ortasha (10 kg ga shekem)	Tayarlang`anlıkka baylanıslı
Ku`sh salıwlar	u`lken	Maksimal	Maksimal
Metod	Ta`kirarlaw ha`m uzliksiz	Maksimal dinamikalıq ku`sh salıwlar menen	xer kıylı
Forma	Seriyalıq	Seriyalıq aylanba trenirovka	xa`r kıylı
Seriyalar arasındagı demalıw	Tolıq o`z ka`lpine kelgenshe	Azlı kemli o`z qa`lpine kelgenshe	Wazıypalarg`a karay
Seriyadag`ı jumıs ko`lemi	Tezlik pa`seygenge deyin	Tezlik pa`seygenge shekem	Tezlik pa`seygenge shekem
Kush salıwlar xarakteri	Jarılıwshı, jen`iwshi	Jarılıwshı	Jarılıwshı

3. Qarsılıqlı shınıg`ıwlar

Qarsılıq forması	Sherikler amartizatsiyalar	Kum qar trinajyorlar	Barlıq turleri
Ku`sh salıwlar xarakteri	Dinamikalıq qarsılıqtı jen`iw aktsenti menen	Dinamikalıq bir qansha statikalıq	Ha`r qıylı

Tiykarg`ı qural	Jas		
	Kishi	Orta	U`lken

Seriyadag`ı jumıs ko`lemi	Azmaz islewshi mushenin` sharshawına shekem	Mu`shelerdin` biraz sharshawı	Mu`shelerdin` ulken sharshawına deyın
Trenirovkalıq shug`ıllanıwdagı jumıs ko`lemi	Azmaz ulıwma sharshawdın` qa`liplesiwine deyın	Bir qansha ulıwma sharshawg`a deyın	Ulıwma ulken sharshawg`a shekem
Arnawlı oyunlar	Tartısıw, iyterisiw, guresiwler menen	Regbigе qusag`an oyunlar	Regbigе qusag`an oyunlar
Oyın dawamı		10 – 12 minuttan	12 – 15 minuttan
Oyında qarsılıklı kush salıw tipi	6 – 8 minuttan 2 – 3 ret	2 – 3 ret	2- 3 ret
Akrobatikalıq shınıg`ıwlar	Jeke ha`m toparlıq qarsı gures Domalawlar, ha`r qıylı stoykalar	Jeke toparlıq karsı gures Qarsılıqlardı jen`iw, batut	Jeke toparlı qarsı gures Tosqınlıqlardı jen`iw

Ulıwma rauwajlandırıwshı shınıg`ıwlar. Arnawlı juwırıw shınıg`ıwları
Tiykargı bo`lim -60 minut

Kontrol shınıg`ıwları orınlaw- 30 m. juwırıw, orınnan uzınlıkka sekiriwler,

4. 30x20 m bolg`an maydanda futbol oynaw.

Juwmaqlawshı bo`lim (20-minut) A`ste aqırın juwırıw dem alıw shınıg`ıwları,

Shaqqanlıqtı rawajlandırıw. Futbolshılar fizikalıq tayarlıg`ın quraytug`ın sapalardın` biri shaqqanlıq bolıp esaplanadı. Shaqqanlıq xa`reketlerdin` qısqa wakıt ishinde sho`lkemlestiriw xa`m iske asırıwdı ko`zde tutadı. Bul sapa futbol ushın en` kerekli sapalar qatarına kiredi. Ko`binese shaqqanlıq kishi xa`m orta mektep jasında jaqsı rawajlanadı, al 15 jasqa kele onın` da`rejesi u`lkenlerge xarakterli bolg`an sıpatqa jetisedi. Shaqqanlıqtın` rawajlanıwı 16-20 jasqa kele toqtaydı. Bul sapanı rawajlandırıwdı en` jaqsı da`wiri 8-11 jas aralıg`ında bolıp o`tedi. Usı da`wirde xa`reketlerdin` shakkanlıg`ı tikkeley jetilistiriledi, al keyingi jıllarda shaqqanlıqtın` artıwı denenin` o`siwi, ku`sh xa`m tezlikli- ku`sh sapalarının` rawajlanıwı arqalı iske asadı. Shaqqanlıqtı rawajlandırıwda onın` barlıq ko`rinislerine ta`sir jasawdı iske asırıw juda` a`ximiyetli: reaktsiya tezligi, xa`reket tezligi, startlık xa`m distantsiyalıq tezlikke bir xa`reketten ekinshi xa`reketke o`tiw tezligi ha`m t.b. Sonday - aq xa`reket tezligi sportshının` men`gerip atırg`an texnikasının` jetilisiwine de baylanıslı ekenligin umıtpaw kerek.

Baslang`ısh oqıtıw etabında shaqqanlıqtı rawajlandırıwdın` en` jaqsı quralları bolıp; qısqa aralıqqa juwırıw, sekiriwler, gimnastikalıq xa`m akrobatikalıq shınıg`ıwlar, a`sirese xa`reketli oyunlar ,estafetalar, arnawlı oyun shınıg`ıwları xa`m futbol oynawdın` o`zi de xızmet etedi. Keyingi jıllarda arnawlı tayarlıq shınıg`ıwlarının` ja`rdeminde tezlikli- kush sapaların rawajlandırıwg`a ko`birek kewil bo`linedi. Bunın` ushın` xa`reketlerdin` pa`seyiwine xa`m ku`sh salıwlarg`a onsha kesent etpeytug`ın awırılıqlar qollanıladı. Tezlikli shınıg`ıwlar joqarı intensivlikte orınlanadı, bul tez sharshawga alıp keledi, sonlıqtan bunday shınıg`ıwları jeterli dem alıs

pawzalarinan son` qaytalaw kerek. Shaqqanlıqtı rawajlandırıwdın` tiykarǵı metodlarına ta`kirarlaw oyın ha`m jarıs metodları jatadı. Usı maqsette yag`nıy shaqqanlıqtı rawajlandırıwda kollanılatus`ın shınıǵ`ıwları jarıs sharayatlarına tan`lastırıw kerek. A`sirese maksimal tezlikte xa`reketleniwde, oyın a`mellerin bekkemlewge ja`rdem beretug`ın sh`nıǵ`ıwlarıdın` oyın sharayatlarına sa`ykesleniwi, trenirovkalardıń na`tiyjeligi asıradı. Biraq oyın a`mellerin orınlaw texnikası xa`m shaqqanlıqtı birgelikte jetilistiriwde tezlik sheginen asıp ketpew juda` a`ximiyetli, bul ko`plegen qa`teliklerge alıp keliwi mumkin. Bunda tezlik maksimaldan 90%payızdı kurawı talapqa muwapıq, shaqqanlıqtı rawajlanıwda xa`r qıylı tezlik shınıǵ`ıwların qollanıwǵa boladı.

Bul sapanı rawajlandırıwda qollanılatus`ın metodlarg`a:

1. Bo`leklep o`tiw - xa`reket, tek qollar yaki ayaqlar menen signal boyınsha orınlanadı.
2. Censorlıq (sezimlik), bul metod tiykarında oyınshının` 5-10 metrdi tuwrı o`tiwi, ha`m usı aralıqtı qansha waqıt ishinde o`tkenligin aytıwı ko`zde tutiladı.
3. Maksimal tezliktegi shınıǵ`ıwlar metodı oyınshı bir orında turıp maksimal tezlikte ha`reketlenedi, juwıradı, tolıq o`z ka`lpine kelgennen son` shınıǵ`ıw kaytalanadı, jurek sog`ıwı minutınna 100 ret.
4. Interval metod-jumis qısqa waqıt ishinde orınlanadı (3-6 s), dem alıw uzaq waqıt dawam etedi.

Shaqqanlıqtı rawajlandırıwdın` baslı maqseti oyın tezligin jetilistiriw bolıp esaplanadı. Bunda arnawlı wazıypa topqa bolǵan tezlik reaksiyasın rawajlandırıw. Bunın` ushın kishi toplar menen shınıǵ`ıwlar o`tkeriwdi usınıs etiwge boladı. Futbolda ha`reket shaqqanlıǵ`ının` reaksiyası a`piwayı xa`m quramalı reaksiyadan quraladı. A`piwayı reaksiya degende,aldın ala kelisilgen signalǵa sportshı organizminin` aldın ala sha`rtlengen ha`reketi menen juwap beriwi tusiniledi. Ma`selen, futbolshı toptı ko`riwden tez juwırıp onı tebiwi kerek. Quramalı reaksiya - bul xa`reketlengen ob`ektke juwap beriw ha`m tan`law reaksiyası bolıp esaplanadı. Ma`selen, futbolshıda

xa`reket reaksiyası joqarı bolıwı, al, xa`reket tempi to`men bolıwı mumkin. Sonın` ushın trener, sportshıda shaqqanlıq formalalarının` barlıq tu`rlerinin` jaqsı rawajlanıwına kewil awdarıwı kerek. Shaqqanlıqtı rawajlandırıwdı, jıllıq tsikldın` barlıq tayarlıq da`wirinde o`tkeriw usınıs etiledi. Biraq, en` ko`p waqıt bul sapag`a ba`xa`rgi etapta ha`m jarıs da`wiri baslang`anda ajratıladı.

Epshillik sapas, fizikalıq tayarlıqtın` quramalı bo`legi bolıp, futbolshı ushın juda` kerekli sapalardıń biri bolıp esaplanadı. Futbolshının` epshilligi degenimizde onın` jan`a ha`reketlerdi tez men`geriwi xa`m xa`r qıylı sharayatlarda tabıslı xa`reket etiwın tu`sinemiz, oyın xızmetinin` sha`rtleri qanshama qıyın bolg`an sayın epshilliktin` tutqan ornı sonshama a`xmiyetli boladı.

Trenirovkalarda mu`mkin bolg`anınsha jan`a shınıg`ıwlardın` ko`pshiligin jobalastırıw kerek. Olardı qollanıw futbolshılarda jan`a xa`reketlerdi tez men`gerip alıw uqıplıg`ın ta`rbiyalawg`a imkan jaratadı. Shug`ıllanıwlarg`a xa`r qıylı ha`reketli xa`m sport oyınlarınan paydalanıw usınıs etiledi. Ma`selen, basketbol xa`m voleyboldı, bas , ayaqlardı qosıp oynaw sonday-aq trenirovkalarda akrobatikalıq ha`m gimnastika shınıg`ıwlarınan paydalanıw.

**Epshillikti ta`rbiyalaw.** Bul uqıplılıqtı ta`rbiyalaw, futbol oyını texnikasın jetilistiriw bolıp esaplanadı. Epshillik sapası ulıwma xa`m arnawlı bolıp bo`linedi. Ulıwma epshillik ha`r qıylı turdegi xa`reket ko`nlikpelerinin` mengeriliwi menen tiykarlanadı. Arnawlı epshillik, oyın a`mellerin juda` jaqsı iyelep aling`anlıg`ı menen ajıralıp turadı. Sonlıqtan epshillikti jobalastırıp rawajlandırıw, fizikalıq tayarlıqtın` baslı wazıypalarınan` biri retinde sa`wlelenedi. Epshillik, kishi mektep jasındag`ı balalarda jaqsı rawajlanadı. Rawajlanıw, maksimal 20-22 jasqa kele toqtaydı. Da`slep ulıwma epshillik, keyin onın` tiykarında arnawlı epshillik rawajlandırıladı. Bul sapanı rawajlandırıw qurallarına, gimnastikalıq xa`m akrobatikalıq shınıg`ıwlar, ayırım jenil atletika shınıg`ıwları, ha`reketli xa`m sport oyınları, arnawlı

tayarlawshı xam oyın shınıǵıwları jatadı. Rawajlandırıw metodları ta`kirarlaw, oyın, jarısıw. Epshillik shınıǵıwları sharshamag`an jagdayda jaqsı qabıl etiledi. Shınıǵıwlar a`ste aqırın qıyınlastırıladı. Egerde baslang`ısh etapta baslı orındı, basqa sport tu`rleri shınıǵıwları qurasa, qa`nigelestiriw etapında olarg`a, oyın sharayatlarına qaray toptı mengeriw a`mellerin jaqsı paydalanıwga ja`rdem беретug`ın, qa`nigelestirilgen jan`a shınıǵıwlar qosılıp barıladı. Sportlıq jetilistiriw etapında basqa sport tu`rlerinin` quramalı shınıǵıwları menen, arnawlı oyın shınıǵıwları qollanıladı. Arnawlı epshillikti rawajldandırıw ushın a`dettegidey emes wazıypadag`ı shınıǵıwlar paydalı, olarg`a:

1. A`dettegidey emes da`slepki jag`daylar.
2. Tezlikti o`zgertiw.
3. Ortalıqtı o`zgertiw.
4. Kerisinshe orınlaw.
5. Orınlaw usılın o`zgertiw.
6. Qosımsha ha`reketler menen qıyınlastırıw shınıǵıwları kiredi.

Epshillikti rawajlandırıwǵa oyın a`mellerin on` xam shep ta`repke, on` xam shep ayaq penen a`mellerdi orınlawdı sistemalı tu`rde uyretiw ja`rdem beredi. Epshillikti rawajlandırıw metodikasına qoyılatug`ın tiykarg`ı talaplardıń biri, bul u`ziliksizlik ha`m xa`r turlilik. Bul sapanı, tayarlıq da`wirinin` barlıq etaplarında jetilistiriw kerek boladı. Sapanı rawajlandırıwdı iske asırıwda, shınıǵıwlardın` ken` qatlamınan paydalanıw xam olardı o`zgertiw arqalı qollanıw usınıs etiledi. Epshillikti rawajlandırıwshı shınıǵıwlar, xa`ptelik tsiklınin` birinshi bo`liminde u`yretiledi.

Fizikalıq sapalardı ta`rbiyalaw jumısların planlastırg`anda futbolshının` fizikalıq rawajlanıwının` jeke o`zgesheliklerin de esapka alıw na`zerde tutılıwı kerek. Fizikalıq sapalardı xa`r ta`repleme rawajlandırıw, futbolshılar ushın

ju`da` a`xmiyetli. Sebebi, futbol oyunu quramalı shıdamlılıq,,tezlik, shaqqanlık, epshillik xa`m iykemplilikti talap etetug`ın oyun tu`rlerine jatadı. Futbolda, bul, sapalarg`a qoyılatug`ın talaplar ju`da` ba`lent. Fizikalıq sapalarg`a kiretug`ın **iykemplilik** sapası aktiv xa`m passiv bolıp ekige bo`linedi.

İykemlilik sapasın rauajlandırıw.

Aktiv iykemplilik bul- sportshının` bulshıq et kush salıwları na`tiyjesinde payda bolatug`ın, ha`reketshenlik da`rejesi. Al passiv iykemplilik, sırtqı ku`shlerdin` qozg`alısta bolg`an, dene bo`liminin` ag`zalarına bolgan ta`sirinin` na`tiyjesinde payda bolg`an xa`reketshen`likke aytıladı. Ha`reketlerdin` ken` amplitudası, qarsılastı aldap o`tiw waqtında u`lken a`hmiyetke iye.

İykemlikti rawajlandırıw ushın en` qolaylı waqıt, balalıq da`wiri bolıp esaplanadı. Bul sapanı trenirovkanın jıl boyı tsiklında sistemalı tu`rde ha`m ha`r bir trenirovkada rawajlandırıp barıw usınıs etiledi. İykemlilikke arnalg`an shınıg`ıwlar trenirovkalı shug`ıllanıwlardın`, tayarlıq bo`limine ha`r ta`repleme razminkalardan son`, kirkiziledi. Aktiv ha`m passiv bosastırıw ha`m arnawlı ku`sh, shınıg`ıwları, rawajlandırıwshı ta`sir jasawdın`, birgelikli kompleksin payda etedi. Bul shınıg`ıwlardın` aktiv tu`rde xa`r bir shınıg`ıwdı 10-15 ret qaytalap xa`m dem alıwlarg`a bo`lip orınlaw kerek. Bulshıq etlerde, awırg`anlıq sezimleri payda bolsa, shınıg`ıwlar toqtatıladı. İykemlilikti rawajlandırıwdın` tiykarg`ı quralları, qatarına ulıwma rawajlandırıwshı gimnastikalıq shınıg`ıwlar, akrobatika elementleri, top penen islenetug`ın shınıg`ıwlar, xa`reketli oyunlar ha`m estafetalar kiredi. Metodlarg`a aktiv xa`reketleniw ha`m passiv xa`reketleniw metodları jatadı.

Fizikalıq tayarlıq jag`dayı dene qurılısı, den sawlıq bekkemligi xa`m ha`reket sapaların rawajlandırıw da`rejesi menen sıpatlanadı. Futbolshılardıń dene qurılısının` da`rejesi antropometriyalıq o`lshemler ja`rdeminde baqlap barıladı. Dene uzınlıg`ı ha`m awırlıg`ı bulshıq et ha`m su`yek tkanları, maylar

ko`lemi protsentlerde o`lshenedi. Keyingi u`sh ko`rsetkish nagruzkalar ko`lemi ha`m xarakterine qaray o`zgermeli boladi. Den sawliq jag`dayin tek shipaker baqlap bara aladi. Sportshi ko`rikten o`tiw aldinan bir ku`n dem aliw kerek.

Ha`reket funktsiyalarinin` rawajlanıw da`rejesi, xa`rsket sapalarinin` sırtqı ko`rinisi arqalı baxalanadı. Biraq, bul ko`rsetkishlerge sportshının basqada tayarlıq tu`rleri ta`sir jasawın esapqa ala otırıp (trenirovkalıq x.t.b.), bunday baxalawdı anıq dep aytıwg`a bolmaydı. Baxalawdı jarıs shınıg`ıwlarının`, qandayda bir elementinde de o`tkeriw mu`mkin. Bul elementler sıpatında, texnika taktikalıq a`meller xa`m kombinatsiyalap xızmet etiwı mumkin. Ma`selen, epshillikti baxalaw ornın, oyın a`mellerin orınlawdın` anıqlıg`ın o`lshew arqalı, al tezlik sapaların olardı oyın waqtında orınlaw tezligi arkalı baxalaw mumkin. Fizikalıq tayarlıqtın` da`rejesin baxalawdın` ja`ne bir tu`ri kontrol shınıg`ıwlar yag`nıy testlerdi qollanıw arqalı anıqlaw bolıp esaplanadı.

Tezlikli-kush sapaların anıqlaw.

Jas futbolshılardın` tezlik sapaları olardın` xa`reketlerdi qısqa waqt ishinde orınlay alıw ukıplıg`ında ko`rinedi. A`dette tezlik sapaları elementar ha`m kompleksli formalarda boladı.

Elementar formalarg`a:

- a) reaksiya waqtı,
- b) bo`lek ha`reket waqtı.
- v) ha`reket tempi

formaları kiredi. Tezlik sapalarinin` kompleksli formaları, oyın waqtında texnika-taktikalıq ha`reketlerdin` orınlanıw tezligi arkalı yamasa trenirovkalarda oyın shınıg`ıwlarının` orınlanıw tezligi arqalı baxalanadı. Xa`reketler shakkanlıg`ı a`dettegidey emes testler ja`rdeminde kontrollanadı. Bunda top penen juwırıwlardan paydalanıw talapka muwapık emes.

Sekiriwshen`likti baqlap barıwda orınnan joqarıǵa sekiriw da`rejesi qollanıladı. Bunın` ushın belgili planka astında 50x50 sm kvadrat sızıladı. Oyinshı usı kvadratta turıp joqarıǵa eki ayag`ınan iyterilip sekiredi.

Fizikalıq iskerlik xa`m shıdamlılıq jas futbolshılardıń en` a`xmiyetli fizikalıq sapaların` biri bolıp esaplanadı. Bul sapalardıń joqarı da`rejede bolıwı oyın waqtında sharshaw jag`dayında da texnika-taktikalıq ha`reketlerdi jaqsı orınlawǵa ha`m bir qansha awır trenirovkalıq nagruzkalardı jen`il jen`iwge mumkinshilik beredi. Bul sapalardı xa`r qıylı testler arqalı baqlap barıwǵa boladı.

Kuper testi stadionda eki variantta orınlanadı.

1. 3000 m ge juwırıw.
2. 12 minut dawamında juwırıw.

Epshillik sapası to`mendegi ko`rsetkishler boyınsha baxalap barıladı.

1. Sharayatlar o`zgergende xızmet tu`rinin` qayta qurılıw waqtı.
2. Xa`r qıylı ha`reket wazıypaların` orınlanıw anıqlıǵı.
3. Orınlanıp atırg`an xa`reketlerdin` koordinatsiyalıq quramalıǵı.
4. Xa`r qıylı oyın a`mellerine uyretiw tezligi.

3.1.Trenirovkalıq nagruzkalardı kusheytiw usılları, quralları.

Ha`zirgi futbolda texnikalıq a`mellerdi anıq xa`m kemshiliksiz orınlaw, zamanago`y futboldın en` baslı sha`rti bolıp esaplanadı. Sonlıqtan futbol menen shug`ıllanıwdı ku`sheytiw protsessi ken` xa`m birdey bolıwı sha`rt. Trenirovkalarda nagruzkalardı ku`sheytiw usılların` tanlap alınıwı, sport trenirovkası da`wirlerine baylanıslı boladı. Sa`ykes tan`lap alıng`an shınıǵ`ıwlar xa`m olardı qollanıw metodları trenirovkanı ku`sheytiw quralları bolıp esaplanadı. Oyın waqtında o`zgermeli xa`reketlerde bolıwına baylanıslı shınıǵ`ıwlardı tan`lawdı, interval metodqa tiykarlang`an xalda o`tkeriw usınıs

etiledi. Trenirovkada metodlardı gezeklestirip isletiw, shınıg`ıwlardın` na`tiyjeli o`tiwin ta`miyinleydi. O`zgermeli interval trenirovka metodların qollanıw, shug`ıllanıwlardın` joqarı intensivligine erisiwge imkan jaratıp beredi. Bul metodlardı qollanıwda aktiv dem alıwdan paydalanıw shınıg`ıwlar effektililigin asıradı.

Jarıs metodi oyın a`mellerin jetilistiriw maqsetinde paydalanıw, talapqa muwapıq keledi. Bul metod oyınshılardıń, shınıg`ıwlardı orınlawdag`ı o`z - ara birgelikte xızmet etiwı, sonday - aq trenirovka da jarıs talaplarına juwap beretug`ın sharayatlar jaratıw degendi anlatadı. Tayarlıq da`wiri ushın aylanba trenirovka tezliginde o`tkeriletug`ın sholkemlestiriwlerdin` metodikalıq forması qolaylı boladı. Bul tu`rde trenirovkalar intensivligin bir adam baqlay aladı. Shug`ıllanıwlarg`a xronometraj o`tkeriledi. Shınıg`ıwlardın` dawam etiwı xam mazmunı xar bir minutına deyin, sonday aq xar bir shınıg`ıwdın orınlanıw tempi esapqa alınadı. Nagruzkanı esaplap shıg`ıw izbe izligi to`mendegishe o`tkeriledi.

1. Shınıg`ıwlar intensivligi.
2. Xar bir shınıg`ıw ko`lemi.
3. Shınıg`ıwdın` ulıwma ko`lemi.
4. Shınıg`ıwlardın` ulıwma tıg`ızlıg`ı.

Usı ko`rsetkishler boyınsha nagruzkanın` ko`lemi xam ortasha intensivligin bir ha`ptege, ayg`a, jılg`a esaplap shıg`ıwg`a boladı. Okıw trenirovkalık protsessinin` en` a`hmiyetli strukturalık du`zilisinin` quramı kishi tsikllıq bolıp esaplanadı. Onın`,dawam etiwı ha`ptelik mu`ddetinen 14 ku`nge deyin bolıwı mumkin, biraq, is ju`zinde ha`ptelik tsikllar ken` taralg`an. Bul tsikllar ko`nliktiriwshi- ılğallı (udarnıe), alıp keliwshi, trenirovkalık, jarıslıq xam o`z qalpıne keltiriwshi bolıp bo`linedi. Olardıń mazmunı ha`m strukturası ta`sir jasaytug`ın sharshaw ha`m o`z qalpıne keliw protsesslerinin` o`z - ara baylanıslılıg`ı xam usıg`an sa`ykes nagruzka ja`ne dem alıwdın` gezeklestiriliwine, organizm funktsiyasının` biologiyalıq

o`zgermeliligi, bulardın xammesi shınıg`ıw mazmunı xam strukturasına ta`sir jasawshı ko`plegen faktorlardın` en` a`xmnyetlilerinen bolıp esaplanadı.

Mikrotsikl qoyılğ`an wazıypalardı sheshiw ushın qansha kerek bolsa, sonshama ret qaytalanadı (a`dette 4-12 ma`rte, yag`nıy 1-3 ay). Sheber sportshılardın` arnawlı tayarl`q wazıypaların sheshiwde, ku`nine eki ret oqıw trenirovkalıq protsessti sho`lkemlestiriwdin`, baslı forması retinde qollanıladı. Oqıw trenirovkalıq jıyınları sharayatında, ku`nine 3 ret shug`ıllanıwlar o`tkeriwge boladı. U`lken (jıllıq, yarım jıllıq) trenirovkalıq tsikl, mezotsikl retinde sa`wleleniwi mu`mkin, xa`r bir mezotsikl, a`dette 4-5 mikrotsikllardan turadı ha`m 7-8 xa`ptege shekem dawam etedi. Orta trenirovkalıq tsikllardın` tiykarg`ı turleri bolıp, bazalıq ko`nliktiriwshi ha`m ja`rdemshi tipleri esaplanadı. Anıq sistemalı jobalastırıw, trener jumısına jaqın ta`sir jasaydı. Kishi jastag`ı balalardı, basketbolg`a uyretiwdе olardıń ele fizikalıq, jaqtan a`zzi ekenligin yadtan shıg`arıw lazım. Ma`selen, 17-18 jastag`ı balalar toptı tebiwde qıyınshılıqlarg`a duslasıw mu`mkin. Sonlıqtan toptı jen`illetiw xam rezina top penen oynaw, sonday aq maydan ko`lemi ha`m oyın waqtın qısqartıw usınıs etiledi. Balalarg`a oyın oynaw ta`n na`rse, sonlıqtan olardı uyretiwdin` en` jaqsı jolı oyın metodı. Trenirovkalarda waqıttın` ko`pshilik bo`limin, oyın sharayatındag`ı shınıgıwlar menen o`tkeriw usınıc etiledi, durısıq, anıqlıq boyınsha, aktiv ha`m passiv qarama qarsılıq ko`rsetiw, jarıslar shınıg`ıwlarınan paydalanıw, trenirovkalar na`tiyjeligine ja`rdem ko`rsetedi. Balalar menen islesiwdin` en bir ayırıqsha o`zgesheligi, oqıtıwdın, izbe izligi xam a`ste aqırın o`tkeriliwinde bolıp esaplanadı. Trenirovkalıq wazıypalardıń sheshiliwinin` na`tiyjeligi, u`yrenilip atırğan oqıw materiallarının` a`ste aqırınlıq penen qıyınlastırılıwına baylanışlı boladı. Usıg`an qaray oyın xaqqındag`ı ko`z qaraslar o`zgeredi, oyın ta`jiriybesi mengeriledi. Uyrenilip atırğ`an materiallardın` qıyınshılıq da`rejesin shug`ıllanıwshılardıń mu`mkinshilikleri menen anıq sa`ulelendiriw ju`da` u`lken

a`xmiyetke iye. Bunday, izbe - izlik balalardı oyıng`a tusiriwde a`sirese za`rur. Bunın` ushın, tayarlawshı oyunlar sisteması bar. Balalar da`slep, a`piwayı xa`reketlerdi orınlawdı xa`r qıylı top jetilistiriwler toqtatıw, qaytarıw x.t.b., keyin qarsılıq penen top ushın gures , komandalıq oyunlar oynaladı. Bunnan keyin sabaqlarda a`piwaylastırılğ`an qag`ıyda boyınsha futbol oyunın maydandı zonalarg`a bo`lip ha`m oyıng`a kishi komandalardı qatnastırıp oynawga boladı. Balalardı texnika xa`m taktikag`a u`yretiw ko`rgizbeli tu`rde bolıwı kerek. Balalardı u`yretiw protsessi en` zamanago`y qurallar menen ta`miyinleniwi sha`rt. Ol, da`slepki waqıtlardan balalardı, jigerliliği xa`m aktivligine juwap beretug`ın, oyunın` aktiv faktorlarına uyretip barıw usınıs etiledi. Jeke qorg`anıw ha`m tez jarıp o`tiw, aldaw, ha`reketleri oyunın` aktiv formalarına jatadı. Jas sportshılar, qa`legen taktikalıq sistemasında oynaw uqıbına erisiwi kerek. Bul ko`p jıllıq tayarlıqtı qamtıydı. Balalardı, jarıslarg`a qatnasıwı usı tayarlıq tu`rinin` quralı bolıp esaplanadı. Jas futbolshılardıń oyın tayarlıg`ının` tiykarın ha`r ta`repleme fizikalıq tayarlıq quraydı. Sonın` ushın balalar menen oqıw trenirovkalıq islerin o`tkeriwdin` barlıq da`wirlerinde fizikalıq tayarlıqqa, ayrıqsha kewil bo`linedi. Oyunshılardıń trenirovkası na`tiyjeli bolıwında, oqıw trenirovkalıq jumısların` uziliksizligi a`xmiyetli orın tutadı.

3.2. Oqıw trenirovkalıq protsessi o`tkeriwde inventar ha`m u'skenelerden paydalaniw.

Sport mekteplerinde trenirovkada qollanılatug`ın u'skeneler xa`m arnawlı inventarlar, trenirovkalardı qızıqlı etip o`tiwge xa`m fizikalık ko`nlikpelerdi, erk sapaların rawajlandırıwğ`a jokarı na`tiyjelerge erisiwge mumkinshilik beredi. Trenirovkalarda aldap o`tiw stoykaları, asıp ildirilgen, top tebiw anıqlıg`ın jetilistiriw maksetinde, qollanılatug`ın stenkalar, kishi da`rwazalar

juda` paydali boladi. Futbolshilardi tayarlaw ta`jiriybesi, xa`r qiyli trenajyorlar xa`m oqıtwıdın` texnikalıq qurallarınan paydalanıwdın` a`xmiyetli ekenligin ko`rsetedi. Olardan sistemalı turde qollanıw oqıtw protsessii yag`nıy, oyındı uyretiwdi tezlestiriw menen birge shug`ıllanıwlar mazmunın a`dewir bayıtıw ko`zde tutiladı, bul bolsa o`z gezeginde balalardsn` qızıg`ıwshılıg`ın arttıradı.

Okiw protsessinde qollanılatug`ın trenajyorlar.

- Arnawlı fizikalıq sapalardı rawajlandırıw.
- Durıs texnikanı qa`liplestiriw.
- Taktikalıq pikirdi jetilistiriwshi.
- Arnawlı oyun a`mellerin orınlaw sapasın baxalawda ja`rdem beriwshi.

Futbolshılardıń fizikalıq tayarlıg`ı wazıypaların sheshiwde, fizikalıq, sapalardı rawajlandırıwga` arnalg`an juda` ko`p ornatpalar bar. Olardıń ayırıqsha itibarlı jeri qurılısınan a`piwayılıg`ında. Ko`pshilik trenajyorlar kush, tezlikli- kush mu`mkishpiliklerin rawajlandırıwga` arnalg`an. A`piuayı qosımsha qurallar bolg`anlıg`ına qaramay, oqıwshı ha`m u`lken sportshılarga` da ju`da` ko`p ta`sir jasawı mumkin. Olardıń geyparalarına toqtap o`temiz;

Jegiwde juwırıw. Bul a`piuayı qurallarg`a avtomobil` pokrishkasın

(don`gelek) qollanıwga boladı. İsten shıqqan pokrishkag`a jip baylap, sportshı, usı jipti belinen o`tkerip, pokrishkanı tartıp juwırıw shınıg`ıwların orınladı. Sekiriwshen`likke arnalg`an espander polg`a amortizator sıpatında bekitiledi. Onın`, arnawlı belbewin futbolshı tag`ıp joqarig`a sekiredi. Bunın` u`stine sportshı joqarig`a asılğ`an toptı qoyıw mu`mkın ha`m ol sekirip usı toptı bas penen urıwga tırısadı. Bunda ha`m sekiriwshen`lik xa`m bas penen oynaw a`melleri uyreniledi.

Qumlı qaltalar. Brezent qaltalar 1 kg salmaqtan baslanıp, olardıń awırlıgı jas o`zgesheliklerine qaray o`zgertiwge boladı. Qumlı poyaslar juwırıw, tartısıwlar shınıg`ıwlarında qollanıladı. Ha`r qiyli ku`sh shınıg`ıwların bir waqıttın` ishinde orınlaw, trenirovka na`tiyjeliligini arttıradı.

Fizikalıq sapalardı rauajlandırıw barısında aralas metodtı qollanıw arqalı, oyın a`mellerin jetilistiriwde, usı metoddan paydalanıwda, texnika taktikalıq ha`reketlerdi orınlawg`a kesent etpeytug`ın awırılıqlar qollanıladı.

Brezentten tigilgen kurtka yamasa basqa bekkem materiallardan tigiledi, bir neshe arnawlı qaltashası boladı, olarga qorg`asın plastinkaları salınadı. Awırılıqtı bir tegis bo`listiriwshi bulshıq et toparlarına ku`sh tu`sirilmeydi.

Belbew. Brezent materiallardan tigiledi, qorg`asın plastinkaları ushın arnawlı qaltashaları bar bolıp, juwırıw, sekiriw shınıgıwların orınlawdı jetilistiriw, waqtında awırılıq esabında qollanıladı.

Jas futbolshılardı tayarlawdın`, o`zine ta`n o`zgeshelikleri bar. Balalar xa`m o`spirimler sport mekteplerindegi oqıw trenirovka jumısların sho`lkemlestiriwde, usı o`zgesheliklerdi esapqa alıw kerek. Jas futbolshılardı tayarlawdan tiykarg`ı maqset, sport mekteplerine erisiw ushın en` qolaylı bolg`an jasta balalardı a`ste- aqırın, maman futbolshı etip jetilistiriwden ibarat. Biraq- balalar futbolının` wazıypası razıyadlı futbolshılar xa`m masterlerdi tayarlaw menen sheklenbeydi. Balalar futbolının` uazıypası bir qansha kem bolıp, balalardı fizikalıq xa`m sapalılıq jaktan garmoniyalıq rauajlandırıwdı, olardı den sawlıg`ın bekkemlew, organizmnin` qolaysız sırtqı ta`sirlerge shıdamlılıg`ın artırıw ma`selelerin sheshiwde de ko`zde tutadı. Oqıw trenirovka protsessin planlastırıwda, sportqa tayarlaw quralların 8-10 jastan 17-18 jasqa deyin, yag`nıy, jas futbolshılardıń u`lkenler qatarına o`tiw da`wirine deyin bolg`an waqıttı izbe-izlik penen, tiykarg`ı didaktikalıq printsiplerdi esapqa alg`an jag`dayda bo`listiriw kerek. Jas futbolshılardıń ko`p jıllıq tayarlıg`ın sha`rtli turde to`rt basqıshqa

bo`liwge boladı;

1- Basqısh, da`slepki tayarlıq(8-10 jas)

2-basqısh ,baslang`ısh sport qa`nigeligi (11-12 jas)

3- basqısh, tayanısh trenirovka (13-16 jas)

4-basqışh, sportshı bolıp jetilisiw (17-18 jastan baslanadı). Basqışlar arasında anıq shegaralardıń bolmaıwı ta`biyiy. Jas futbolshılar menen islesiwdin, baslang`ışh da`wirinde xa`r ta`repleme fizikalıq tayarlıqtı iyelewge, den sawlıqtı bekkemlew, xa`r qıylı ko`nlikpelerdi iyelep alıwga, futbol oyn texnikası xa`m taktikasının, derlik tiykarların uyretiwge qaratılğan, usıllar kompleksinen paydalanıu talapqa muwapıq boladı. Ha`reketler tezligin ta`rbiyalawga u`lken itibar qaratıw kerek, sebebi, balalıq ha`m o`spirimlik jasta, usı en a`xmiyetli sıpattı ta`rbiyalaw ushın ken` imkaniyatlar tuwdırıladı.

8-12 jaslar dawamında, juwırıwdag`ı maksimal tezliginin` artıwı, bir qansha arnawlı ha`reketleri, tezliginin` ta`biyiy o`siwi menen baylanışlı boladı. 12-14 jasta bolsa tezlik, tiykarınan tezlikli- ku`sh sıpatları xa`m muskul ku`shinin` o`sip barıwı arqalı artadı. Sonın`, ushında tezlikti rawajlandırıwda, juwırıw xa`m u`lken muskul kushin talap etetug`ın xa`reketler chastotasın maksimal ra`uishte asırıwg`a xa`reket etiw kerek. Bunda, ko`birek ta`biyiy ha`reketlerge orın beriliwi lazım, oyn, jarıs formasında orınlanatug`ın sport oynları ha`m xa`reketli oynlar, shınıg`ıwlar, juda` u`lken ja`rdem ko`rsetiwi mu`mkin. Oyn shınıgıwların orınlaw, jas futbolshılardı, jen`iske erisiude maksimal ku`sh sarıplawg`a ma`jbu`r etedi. Trenirovkada, u`yretiletugın oyn materialları, shugıllanıwlardın`, ulıwma waqtının` 50% in iyelewi kerek. Ha`r bir shınıg`ıw, qısqa waqt ishinde (10-15 sek), bir neshe seriyalar ja`rdeminde orınlanadı, dem alıw intervalı 10-15 m. boladı. Maksimal tezlik penen qayta juwırıw, ju`da` ulken a`xmiyetke iye, bul shınıg`ıw 20 m aralıktı, estafeta usılında orınlanadı. Quramalı ha`reket reaksiyasın rawajlandırıw ushın, ha`r qıylı sport sharayatlarınan, juwırıw menen orınlanatug`ın tezlik shınıg`ıwlarınan paydalanıw kerek. Bul shınıgıwlar ha`r qıylı signallar boyınsha juwırıw, bag`darın o`zgertip juwırıwlar arqalı orınlanadı, bunday etiw, o`z gezeginde oyn protsessinde paydalanatug`ın quramalı jag`daylarında modellestirilip, juwap ha`reketleri menen reaksiyalıq imkaniyatlardan paydalanıw mu`mkinshiligin jaratadı.

Baslang`ish, sport qa`nigeligi basqışında ken` ko`lemdegi oyunlar, tiykarg`ı fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwg`a qaratılğan arnawlı tayarlıq shınıg`ıwları komplekslerinen paydalanıw usınıs etiledi. Bul, xa`r-ta`repleme fizikalıq tayarlıqtın`, bekkem bazasın jaratıw ushın qolaylı sharayatlar tuwg`ızadı. Tezlikti rawajlandırıwg`a qaratılğan komplekslerdi trenprovkanın` tiykargı bo`liminin` basında qollanıw kerek, bunnan keyin usı sporttı jetilistiriwge ja`rdem beretug`ın oyınlardan paydalanıladı.

Oyınlar xa`m arnawlı tayarlıq shınıg`ıwlarının` komplekslerin o`z ishine alıwshı usıllardıń, xa`r qıylı bolıwı, balalardıń ulıwma fizikalıq tayarlıg`ın jaksıraq jetilistiriwge xa`m usının` tiykarında olardıń sıpatların arnawlı tu`rde rawajlandırıwg`a ja`rdem beredi. Tiykarg`ı trenirovka xa`m jetilistiriw basqışında tezlikti rawajlandırıwg`a ju`da` u`lken dıqqat bo`linedi. Ku`shti tezlik penen ko`rsete biliw qa`biletin ta`rbiyalawda dinamikalıq ku`sh salıw metodın qollanıw talapqa muwapıq, bunda, jen`il ju`kti maksimal tezlikte, bir orınnan ekinshi orıng`a ko`teriw ,joli menen ha`dden tis ku`sh salıwg`a itibar qaratıladı.

Tez, shaqqanl`q penen orınlanatug`ın shınıg`ıwlar tezlikti arttırıwga sebep boladı. Maksimal tezlikti rawajlandırıwg`a qaratılğan shınıg`ıwlardı, tez biraq, kishkene ko`lemde o`tkerip turıw kerek. Ha`reketler tezligin asırıwg`a qaratılğan shınıg`ıwlar ko`lemin durıs belgilew ushın shın`g`ıwlardın`, tezligin pa`seytpey,bir- neshe ma`rte ta`kirarlaw, sonday- aq aqırğ`ı yamasa sog`an jaqın tezlikti pa`seyttirmey orınlanatug`ın, u`ziliksiz trenirovkanın` qansha dawam etetug`ınlıg`ın esapqa alıw za`rur. Maksimal tezlik penen orınlawga bolatug`ın shınıg`ıwlar, tezlikti rawajlandırıw quralları retinde qollanıladı.

Futbolshılar menen alıp barılatug`ın shınıg`ıwlarda, awırılıg`ı az bolg`an ju`k penen joqarı tezlikte orınlanatug`ın shınıg`ıwlar qollanıladı. 9-11 jashı balalar o`z awırılıg`ının` - 30%ine, 12-13 jastagı balalar dene awırılıg`ının 50- % ine ten` bolg`an awırılıq penen orınlanatug`ın shınıg`ıwlardı orınlawı mu`mkin.

Baslang`ish ta`lim basqışında ulıwma shıdamlılıqtı ta`rbiyalawg`a ko`birek itibar qaratıladı.

11-12jastag`ı futbolshılar menen o`tkiziletug`ın shınıg`ıwlarında ulıwma shıdamlılıqtı tarbiyalawdın, tiykarg`ı quralı, uzın aralıqqa a`ste- aqırın juwırıw bolıp esaplanadı. Jas futbolshılardıń organizmine tu`setug`ın nagruzkanı tekseriw qolaylı bolıwı ushın, barlıq shınıg`ıwlardı tamır urıwı tezligine qaray, u`sh topardag`ı tezliktegi shınıg`ıwlarg`a ajıratamız, to`men tezlikte orınlanatug`ın shınıg`ıwlarg`a, olardı orınlaw waqtında ju`rek sog`ıwı minutına 120-130 ret urıwındag`ı orınlanatug`ın shınıg`ıwlar kiredi.

Ortasha tezlikte orınlanatug`ın shınıg`ıwlarında ju`rek sog`ıwı 130-165 ma`rtege jetedi. Joqarı tezlikte orınlanatug`ın shınıg`ıwlarında ju`rek sog`ıwı 170-190 dı quraydı. Respublikamız sport futbol mekteplerinde oqıwshılardıń shıdamlılıq da`rejesin anıqlaw ushın altı minutlı juwırıw testi qollanıladı. Shıdamlılıq, da`rejesi juwırıp o`tilgen aralıqtın` uzınlıg`ına qaray anıqlanadı. Ma`selen, eger 13 jaslı futbolshılar 6 minutta 1430-1450 metrdi juwırıp o`tse, al 14 jaslılar 1520-1550 metrge juwırsa bul ko`rsetkishlerdi jaqsı dep qabıl etiwge boladı. Ha`r bir trenirovka shug`ıllanıwlarında juwırıw, ha`r qıylı shınıg`ıwlardan paydalanıw jas futbolshılardıń shıdamlılıg`ın bir qansha arttıradı.

Trenirovkalardıń oqıwshılar ushın paydalı o`tiwi, ko`plegen faktorlarg`a baylanıslı boladı. Bul faktorlardın` ishindegi en` baslısı, trenerdin` a`meliy ta`jiriybesi, trenirovkalardıń kerekli u`skeneler menen ta`miyinleniwi oyınshılardıń trenirovkadag`ı ta`rtibi, futbolshılardıń, o`z u`stinde islewi ha`m tag`ı basqada ko`plegen faktorlardan quraladı. Payda bolg`an sharayatlarg`a qaray, trener, oyınshılar ushın en` jaqsı jag`daylar tuwg`ızıp beriwi kerek.

Bunın` ushın to`mendegiler za`rur;

1. Trener o`z bilimin jetilistirip barıwı
2. Kerekli mug`dara trenajerlarg`a iye bolıw, top tebiw diyualları,
3. Oyınshılardı sport etikası, ta`rtipti saqlawg`a uyretiw.

4. Trenirovkadan bos waqıtları oyınshılarg`a dıqqatlı bolıw.

Kishi ha`m orta mektep jasındag`ı balalar trenirovkası sabaqları mu`mkin bolg`anınsha tu`sten keyin o`tkerilgeni jaqsı. Bul jastag`ı balalar shınıg`ıwlarında, tiykarınan, toptı iyelew texnikasına ko`birek dıqqat bo`linedi. Baslawısh topardag`ılarg`a, toptı toqtatıw ha`m tebiw usılların uyrete alıw tiykarg`ı orında turadı. Toptı bas penen urıw elementi sheklengen da`rejede o`tileti, sebebi 10-14 jastag`ı balalardıń, bas suyekleri jeterli da`rejede bekkem bolmaydı. Tek g`ana da`ruazamanlarg`a arnawlı trenirovkalar isletiw usınıs etiledi. 10-14 jastagı balalarg`a uzaq dawam etken nagruzkalardı beriw talapqa muwapıq kelmeydi. 14-16 jastag`ı futbolshılar ushın texnikalıq a`mellerdi iyelep alıw a`hmiyetli bolıp esaplanadı. Trenirovkalar bag`darlamasına quramalı kombinatsiyalar, tezlik ko`nlikpelerin ha`m sapaların jetilistiriwshi taktikalık ko`nlikpelerdi mengeriwge arnalg`an shınıg`ıular kirgiziledi. 16-18 jastagı balalar organizmi u`lken futbolshılar trenirovkasına uqsas trenirovkalardı o`tkeriwge mu`mkinshilik beredi. Futbolshılar komandası tıg`ız baylanısqa ja`ma`a`t bolıp jetilisiwi, jarıslarda jaqsı na`tiyjelerge erisiwdin` tiykarı bolıp sanaladı. Fizikalıq, tayarlıq barısı, oyınshılardıń fizikalıq jag`dayı, basqa wazıypalardı, yagnıy, texnikalıq ha`m taktikalıq wazıypalardı sheshiwde ju`da` u`lken a`hmiyetke iye. Fizikalıq tayarl`qtı basqa tayarlıq tu`rleri menen birge alıp barıw, futbolshılar ushın ju`da` kerekli bolıp esaplanadı. Toplar menen tez ha`reket etip, belgili orıng`a shekem juwırıw, artqa a`sten qaytıw, top penen ha`m topsız chelnok juwırıw, ha`r qıylı kvadratlar oynaw ha`m tag`ı basqa shınıg`ıwlardıń trenirovkalarda qollanıluwı fizikalıq, texnikalıq ha`m taktikalıq wazıypalardı sheshiwge ja`rdem beredi.

JUWMAQLAW

Futbolshılardı tayarlawda fizikalıq tayarlıq, baska tayarlık turlerinin` tiykarı bolıp esaplanadı. Sebebi, fizikalık tayarlıq o`z aldına emes, al, kompleksli ko`riniske iye boladı. Keyingi jılları, sport nagruzkalarının` jaqsı da`rejede o`siwi, futbolshılar tayarlıg`ına talaptın` ku`shli bolıwı, bul tayarlık tu`rine jan`asha qatnasta bolıwga ma`jbur etedi. Bun`n` ushın fizikalıq tayarlıq qurallarınan durıs paydalanıw xa`m qollana biliw, olardı balalar sanasına jetkeriw, baslı wazıypalardıń birine aylanadı. Sport mekteplerindegi jas futbolshılar trenirovkalıq protsesstegi wazıypalarg`a sanalı qatnasta bolg`anda g`ana belgili na`tiyjelerge erisiw mu`mkin. Oqıw ha`m shug`ıllanıw jumısların sholkemlestiriw ha`zirgi zamanago`y usıllardan paydalanıw ha`m shug`ıllanıw, jas futbolshılardı joqarı da`rejede tayarlaw ushın shınıg`ıwlarıdın` sapasın jaqsılaw. Sport futbol mekteplerinin` tiykarg`ı wazıypası oqıw jobasının` durıs orınanıwı a`meliy ha`m shınıg`ıw sabaqlarının` durıs jolg`a qoyılıwı, jaqsı sholkemlestiriliwi, jas futbolshılardı izbe-iz jarıslarg`a qatnastırıw instructor ha`m to`reshılerdı tayarlawda, olardı sınaqtan o`tkeriw, sportqa bolg`an qatnasın jaqsılaw, minez-qılıqların tekserip barıw, bir-biri menen jaqsı qatnasıq jasaw. Ilim jetiskenlikleri arqalı paydalanıw joqarg`ı da`rejedeги futbolshılardı tayarlawg`a erisiw.

Baslang`ısh toparlar, oqıw –shug`ıllanıw toparların tayarlaw, futbol sport mekteplerinin` tiykarg`ı wazıypası bolıp esaplanadı.

Jaslar sport futbol mekteplerine baslang`ish toparlardan futbol internatlar ha`m mekteplerine belgilengen ta`rtip boyınsha tan`lap sınaqtan o`tkeriw arqalı qabıl etiledi. Futbol sport mektebine qabıl etiwde to`mendegi wazıypalar juklenedi:

- Baslang`ish toparlarg`a ha`r ta`repleme rawajlang`an jaslar sport mektebinin` da`sturine sa`ykes, sportqa qızıg`ıwın, futbol menen uzliksiz shug`ıllang`an keleshegi bar balalar ha`m jas o`spirimler qabıl etiledi. Bunday toparlrg`a futbol texnikasın jeke ha`m toparlar menen, olardın` qag`ıydaların uyretiw, texnikasın uyretiw, oyının` barısın qag`ıydalar menen tusındırıw arqalı teoriyalıq bilim beriw ha`m olardın` tazalıg`ın ta`miyin etiw wazıypaları belgilenedi.

- Oqıw ha`m shınıqtırıw toparlarına (1-10-11 jas ekinshi 11-12 jastag`ı) balalardın` den-sawlıg`ın bekkemlew ha`m shınıqtırıw, olardın` ha`r ta`repleme fizikalıq rawajlanıwına, tezlikke, epshiikke tapsırılğ`an ha`reketlerdi tez islewge, texnikalıq shınıg`ıwlardı orınlawg`a, oyında bolatug`ın barlıq ha`reketlerdi uyreniwge, jeke ha`reketlerdi tez orınlawg`a uyretiw, futbol qag`ıydaların oyun waqtında durıs uyretiw, futbol jarıslarına qatnastırıw, teoriyalıq bilimlerin meditsinalıq baqlaw, tazalıg`ın tekseriw, futbol ta`riyxın, texnikasın ha`m usılların, onın` qag`ıydaların uyretiw.

Balalardın` fizikalık rawajlanıwı, organizmnin` morfologiyalıq xa`m funktsionallıq mu`mkinshiliklerinin` o`zgeriwinin`, nızamlı protsessi bolıp esaplanadı. Futbol dun`ya ju`zi, sonın` ishinde bızın` Respublikamız

balalarının` su`yip oynaytug`ın oyını. Respublikamız boyınsha mın`lap balalar bul sport tu`ri menen shug`ıllanbaqta. Futbol menen shug`ıllanıwg`a balalardı tartıw, o`sip kiyatırğ`an salamat a`wladtı ta`rbiyalawg`a ja`rdem beredi. Sonın` menen bir qatarда futbol boyınsha elimizdin` sport jetekshilerin tayarlaw mashqalası pu`tkilley sheshiledi dep aytıw nadurıs boladı. Ha`zirgi ku`nde massalılık o`z-o`zinen sapalık degendi an`latpaydı. Futbolshılardı tayarlawda ha`r ıylı sistemalardın` xızmet etiwı olar menen islesetug`ın trenerlerge belgili talaplardı qoyadı.

PAYDALANILG'AN A'DEBIYATLAR DIZIMI:

1. İ.A.Karimov Barkamol avlod U'zbekiston taraqqiyotining poydevori -T., 1997.
2. «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish tu'g'risida» prezident farmoni 2002yil 24 oktyabr
3. Programma i metodicheskie posobiya uchebno-trenirovochnix grupp I grupp sportivnogo sovershenstvovanie obshe-obrazovatel'nyx shkol-internatov po futbolu, DYuSSh i SDYuShOP Respubliki Uzbekistan, Tashkent, 2002 g.
4. Uliwma bilim beriwshı mektep-internatları oqıwshıları ushın bag`darlama. Tashkent. 2001j.
5. Futbol. Sport mektepleri ushin bag`darlama. FIS. 1981 j.
6. O'zbekistan Respublikası prezidentinin` pa`rmanı "O'zbekistan balalar sportin rawajlandırıw qorın" duzıw. 002 jıl 24-oktyabr.
7. O'zbekistan Respublikası xalıq ta`limi wazirligi ta`repinen "O'zbekistan Respublikası xalıq ta`limi oqıwshılar ha`m balalar haqqında" qararı. Tashkent. 1996j.
8. Futbol. Pedagogika ilimleri kandidati dotsent P.A.Akramovtın` basshılıg`ında. O`z.D.J.T.I. 2006 j.
9. P.Nurimov. "Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash". O`z.D.J.T.I. 2005 y.
10. Sport o`yinlari. FIS 1975 y. Portnıx YU.N. (rus tilida)
11. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (rus tilida) "Prosveshenie" B.A.Ashmarin. M.1990 y.
12. Sport tibbiyoti. (rus tilida) V.L.Karpman M.FIS 1987 y.
13. K.Grindler, X.Palke, X.Xemmo. " Futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligi " M.1976 y. (rus tilida)
14. "Jismoniy madaniyat bo`yicha mutaxassislikka tayyorlashni tashkillashtirish" Supanov.P.CH.
15. Usmonxo`jaev T.S., Xo`jaev.F.«Harakatli o`yinlar». T, O`qituvchi1992 y.
16. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va metodikasi. A.V.Livitsskiy tahriri ostida. T., UzDJTI, 1995 y

17. İl'in E.P «Psixologiya fizicheskogo vospitaniya ». Moskva 1987 g
18. Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari jarayonida psixologik tayyorgarlik muammolari, Sog`lom avlod davlatimiz kelajagi ilmiy –amaliy anjuman materiallari Toshkent 2007 yil
19. R.İ.Nurimov. futbol. –T., 2005
20. L.R.Ayrapetyants., M.A.Godik. Sport uyinlari. -T., 2005