

ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ХАЛЫҚ БИЛИМЛЕНДИРИЎ МИНИСТРЛИГИ

ЎЖИНИЯЗ АТЫНДАҒЫ НӨКИС МӘМЛЕКЕТЛИК
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ

МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРҒА ФУТБОЛ
ОЙЫНЫН ҮЙРЕТИЎ ТИЙКАРЛАРЫ
(оқыў-методикалық қолланба)

НӨКИС – 2017

Дүзiушiлер: Б.Матъякубов, А.Казаков, С.Есемуратов, А.Т.Ниязов

Оқыу – методикалық қолланбада келтирилген мағлыұматлар балалар хәм өспиримлер спорт мектеплери, арнаұлы футбол мектеплериниң оқыушылары ушын оқыу-тренировкалық процеси хәмде улыұма билим бериу мектеплеринде дене тәрбиясы сабағын спорт ойынлары, яғный футбол арқалы өткериу мүмкиншилиги хаққында сөз етилген. Қолланбада оқыушылардың тек ғана физикалық сапаларын раұажландырып қоймастан, бәлки психологиялық, әдеп-икрамлылық қәсийетлерине де итибар қаратыу менен бирге, ең баслысы балаларға футболда дурыс хәрекетлениу, техникалық хәм тактикалық билимлерин қолланба арқалы арттырыу имкәнына айрықша кеуил бөлинген.

Оқыу-методикалық қолланба балалар хәм өспиримлер спорт мектеплери, арнаұлы футбол мектеплери спортшылары хәмде улыұма билим бериу мектеплери, кәсип-өнер колледж, академиялық лицей оқыушылары, жоқары оқыу орны талабалары, соның менен бирге балалар менен ислесетуғын дене тәрбия қәнигелери ушын да арналған.

Жууанлы редактор:

Ас.Т.Ниязов - Әжинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты доцент.

Пикир билдириушiler:

Аб.Т.Ниязов - Әжинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты «Дене тәрбиясы» кафедрасы доцент и, п.и.к.

Н.А.Кайпов – Бердақ атындағы ҚМУ, «Дене мәдениаты теориясы хәм методикасы» кафедрасы п.и.к.

Оқыу-методикалық қолланба Әжинияз атындағы НМПИ
Илимий-оқыу-методикалық Кеңеси қарары
(18-май 2017-жыл №8 баянлама) менен баспадан шығарыуға
усыныс етилген.

Кирисиў

Футбол – «аяқ тобы» ойыны өзиниң англизше атамасын Франция, Испания ҳәм басқа да бир қатар мәмлекетлерде сақтап қала алды. Германияда футбол – «фусболь», венгрлерде – «лабдурагаш», полякларда – «пилка ножка», итальянларда – «кальчио» деп аталса, Америкалылар бул ойынды «соккер» деп атайды.

Заманагөй футболға уқсаған ойындар буннан еки мың жылдан аслам уақыт бурын әйемги шығыс халықлары ҳәм антик дәуир мәмлекетлери Греция ҳәм Римде белгили болған. Әйемги Грецияда «гарпанон» ойынында топты майдан ортасынан қарсыласлар майданына алып барыўға ҳәр қыйлы усыллар пайдаланылған. Орта әсирлерде ойын майданы ретинде көшелер, ашық кеңисликлер қолланылды. Бул ойындарға гейбир уақытлары 500 ден аслам адамлар қатнаскан. Жарыслар күн ортасында басланып, кешке шекем дауам еткен. Топты белгиленген орынға жеткизе алған «команда» жеңимпаз деп есапланып, бундай ойындар тәртипсизликлер, шаўқым төбелеслер менен жуўмақланған.

Усындай себеплерге көре, футбол ойынын англиз патшалары көп мәрте қадаған етип келген, ал англиз патшасы Ричард II 1389-жылы футбол ойыны ушын өлим жазасын қолланылатуғынлығы ҳаққындағы қарарды қабыл еткенлиги тарийхтан белгили. Бул қарар 200 жылға шекем өз күшин жоғалтпады, бирақ ойын сыпаты өзгермеді – жеңис ушын иши шүбереклер менен толтырылған қой терисинен тигилген топ белгили орынға, хәттеки адамлардың қурбан болыўына да карамай жеткизилиўи керек болған.

Тек ғана XIX әсирдиң басларына келип ойынға қандай да бир қағыйдалар киргизиў урыныслары жүз берди. Бирақ, сол уақыттан баслап қалай ойнаў керек: тек аяқлар менен бе ямаса қоллар менен де ме?, деген бәсеки пайда болды. Бул бәсеки 1863-жылдың 1-декабрина шекем дауам етти. Усы уақытта Лондонның патшалар көшесиндеги Азат массонлар асханасында 11 адамнан қуралған «таза» футбол ықласбентлери 13 бөлимли ойын қағыйдасын ислеп шығады. Усылайынша заманагөй футболдың пайда болыўына тийкар салынды.

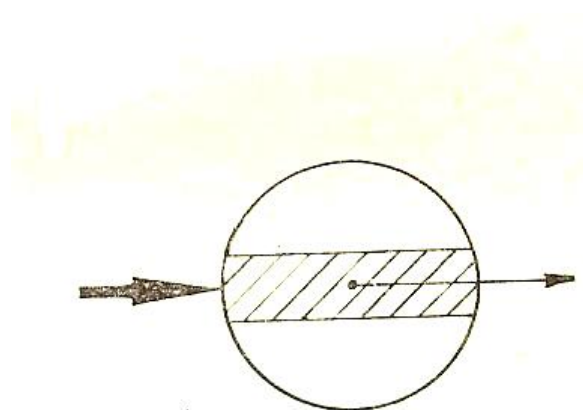
I Бап. Футбол техникасы хақында түсиник

Футбол ойыны шуғылланыушыларға епшил, күшли хәм шыдамлы болыуға жәрдем береді. Жаксы футболшы болыу ушын тыянақты хәм максетке мууапық тренировка ислеу керек. Футболды жаксы ойнау ушын, кемінде үш укыпшылыққа ийе болыу зәрүр: физикалық жақтан рауажланған болыу, ойын техникасын ийелеу хәм майданда тактикалық жақтан сауатлы хәрекет етиу. Ең алды менен футбол техникасына итибар қаратыу керек. Себеби, тез хәм узақ уақыт жууыратуғын, майданда орынды дурыс таңдай алатуғын ойыншы дәрүазаға күшли хәм анық соққы бере алмаса, топты шеригине жеткере алмаса, топты алып жүриу хәм тоқтатыуды билмейтуғын ойыншының команда ушын пайдасы жүдә аз болады. Егерде физикалық хәм тактикалық таярлыққа жаксы топты ийелеу укыбы қосылса ойын және де көркем болады. Швейцариялық белгилі қәниге Вальтер Лутц футбол техникасы хақында мынадай даңқты сөзлерди айтып кеткен: «Футбол техникасының өзине тән шеклери бар: ол (техника) - хәммеси емес, бирақ олсыз ҳеш нәрсе жоқ!»

Футбол техникасын үйрениуде ең алды менен техника, техникалық шеберлик дегенимиз не екенлигин анықлап алыуымыз талапқа мууапық болады.

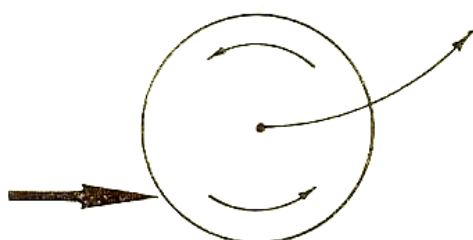
Техника дегенде топты анық ийелей алыу менен бир уақытта шешим қабыл ете алыу укыбын (Не кылу керек? Қалай ислеу керек? Қашан? Қай жерде?) түсиниу керек. Егер де футболшы тренировкада бир орында турып топты узақ уақыт жонглирование ислесе бул еле оның техникалық шеберлигинен дерек бермейди. Оның ойындағы топ пенен ислесиу хәрекетин көриу керек. Соның менен бирге, топ пенен ислесиу бойынша өзлестирилген көнликпелерге ойынды түсине алыу укыпшылығын да тәрбиялау талап етиледі. Футбол техникасы хақындағы басқа түсиниклер топтың ушыу тезлиги хәм бағдарын өз ишине алады.

Егерде топ орайына аяқ пенен соққы берилсе, топ айналмасыз күш түсиу бағдарына қарай тууры хәрекетленеди. (1-сүүрет)

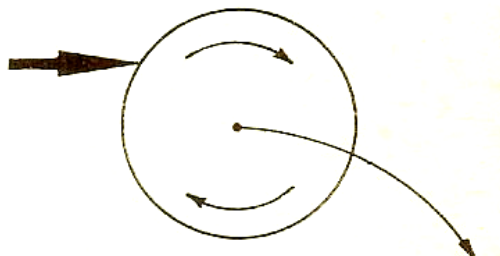


Суүрет 1

Егерде соққы бериуши аяқ топ орайына тиймесе, онда топ тегисликтен оңға ямаса шепке қарай бағдарланады. (2-сүүрет)

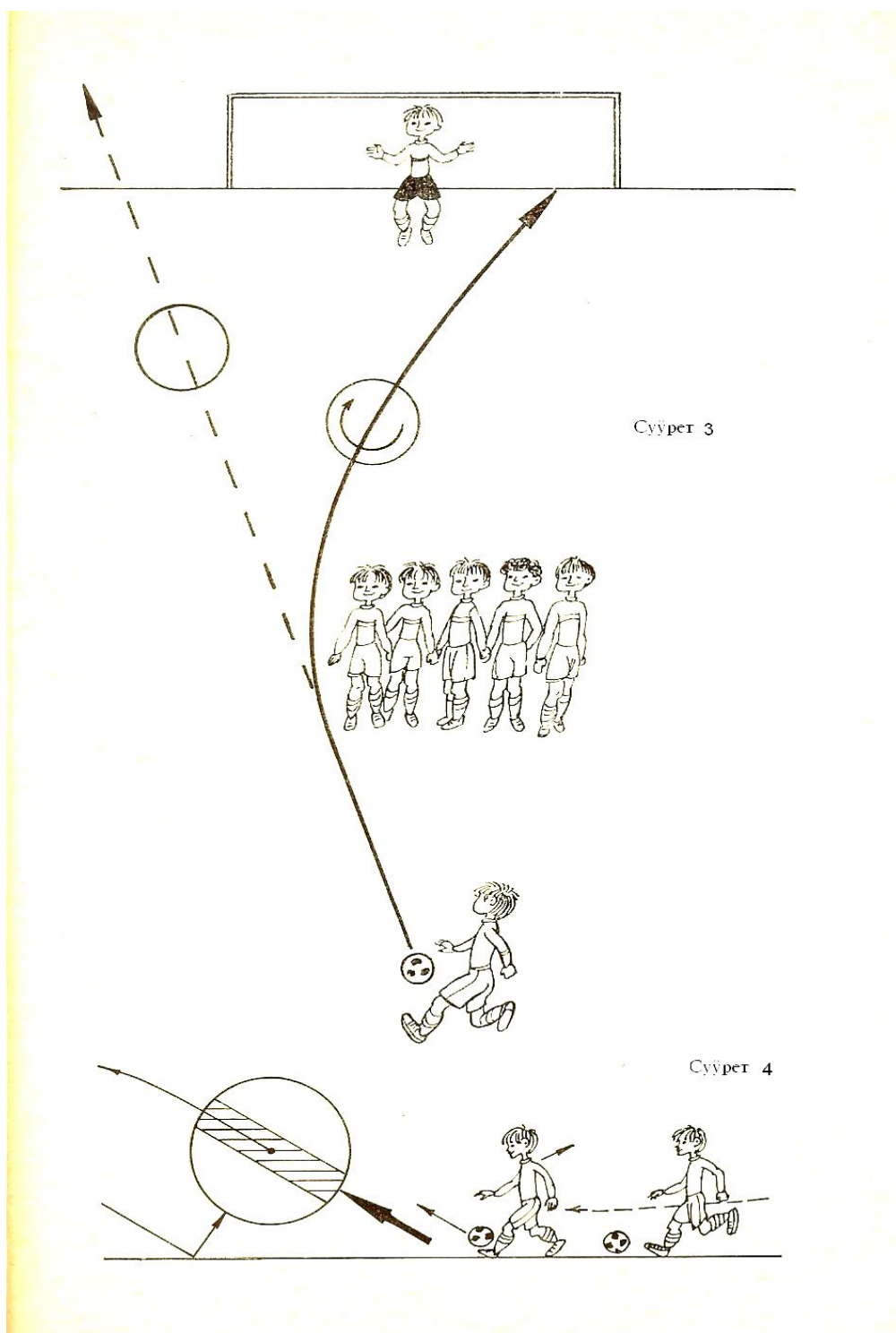


Суүрет 2

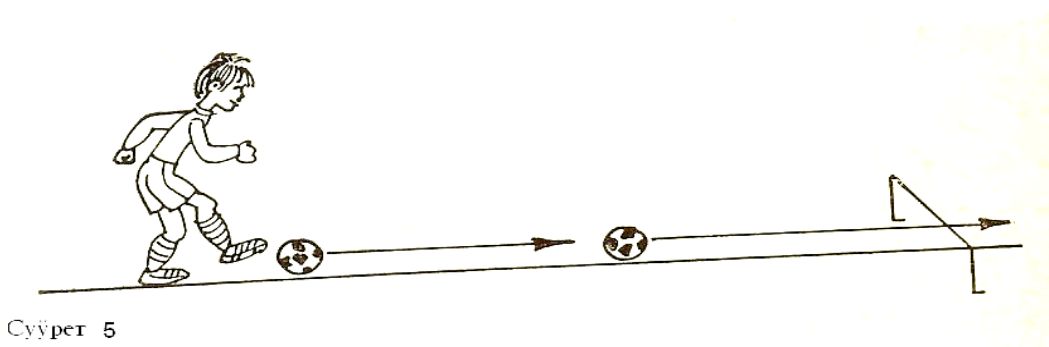


Көбинесе бул дурыс емес техника себебинен жүз береди. Бирак, базыда футбол шеберлери арнаулы түрде топты «айландырып» тебеди (3-сүүрет).

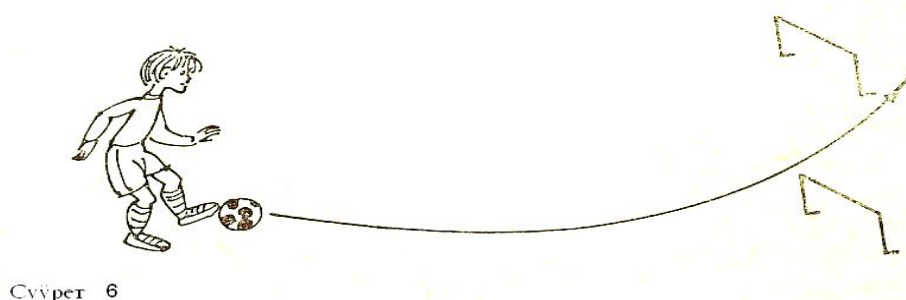
Бул узак ўақыт тренировканы талап етиўши курамалы әмел болып есапланады. Егер де топ соққыдан кейин дәруазадан жоқары кетсе, онда ойыншылар таяныш аяғын топтан жүдә артта қоятуғынлығынан дерек береди. (4-сүүрет)



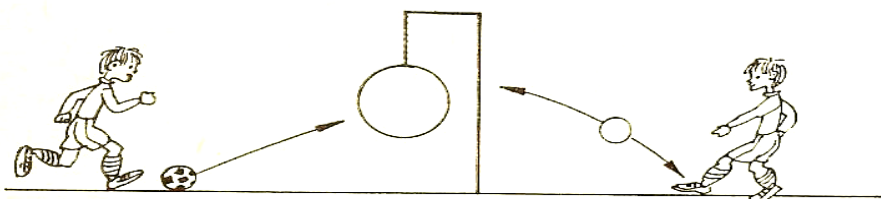
Топқа дурыс соққы бериүди үйретиүди баслау ушын, бир-биринен 5-7 м аралықта еки топты жайластырып аяқ ушы менен топтың биреуине, екіншисин тийгизиү ушын әсте-ақырын соққы берің. Бул шынығыудағы ұазыйпа: топтың биріншисин екіншисине тийгизиү аркалы дәруазаға киргизиү, яғный бирінши топқа соққы беремиз, екінши топ дәруазаға кириүи керек. (5-сүүрет)



Хәр аяқта 20 соққыдан соң, неше мәрте нышананы ала алғаныңызды есаплан. Аяқ ушы менен топтың орайының шеп хәм оң тәрeпинен соққы берің (40 мәртеден). Топтың қай тәрeпке хәрeкетленетуғынын бақлап барың хәм нышанаға жетип барыуы ушын топтың қай жерине соққы бериү кереклигин ядта сақлаң. (6-сүүрет)



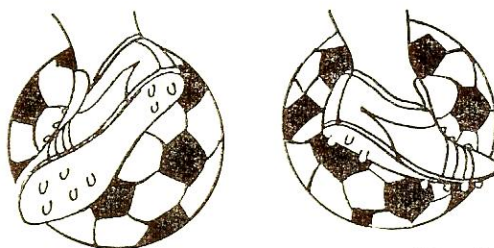
Топтан 5-7 м аралықта обруч илдириң ямаса дийуалға диаметри 1 м болған дөңгелек сызың, жууырып келип таяныш аяғыңызды қоятуғын орынды сызық пенен белгилең. 20 имканияттан неше рет нышананы ала алғаныңызды есаплаң. (7-сүүрет)



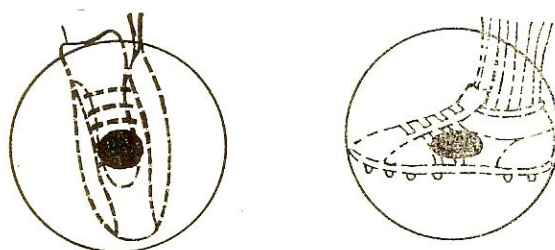
Сүүрет 7

Мектепте оқыу хэм жазыуды үйрениуде элипбеден баслағанымыздай футбол ойынын үйрениуимизде де, футбол «элипбесинен» баслау керек. Яғный, футбол техникасын үйрениуде, тек ғана үш техникалық әмелде өз алдына хэм биргеликте орынлай алыуды үйрениуден баслау керек:

- топты аяқ жүзиниң ишки хэм сыртқы тәрәпи менен алып жүриу (8-сүүрет)
- топқа аяқ жүзиниң ортасы менен соққы бериу (9-сүүрет)



Сүүрет 9



Сүүрет 9

Сүүрет 10

- ушып хэм домалап киятырған топты аяқ жүзиниң ишки тәрәпи менен тоқтатыу (10-сүүрет)

«Топ сезими» топты сезиу хакқындағы түсиниклер футболшылар арасында кең тарқалған. Футболда бул укышлылық жүдә әхмийетли. Бул укышлыкты рауажландырыуда топты жерге түсирмей еки аяқта урып турыу жақсы жәрдем береді (жонглирование). Шынығыуды орынлау дауамында топты урып турыу саны емес, ал соққы бериудиң хәр қыйлы усылларынан пайдаланыу әхмийетли болып есапланады. Бирақ, ең алды менен аяқ жүзи ортасы, ишки хэм сыртқы тәрәпи, сан менен урып турыуды үйрениу керек. Шынығыуды орынлау уақтында топқа тийгизиуши аяқты жерге тийгизбеу

керек, ал топ дизе бәлентлигине дейин көтериледи. Топты орында урып турыўға үйрениўди, қолайлы аяктан баслаған мақул. Белгили бир исеним пайда болғаннан соң, «әззи» аяқ пенен гезеклестирип урып турыўға болады. Бул шынығыўдың баслы ўазыйпасы еки аяқта теңдей «ойнаўға» үйрениў. Себеби, техникалық әмеллерди орынлаўда тек ғана бир аяктан пайдаланатуғын ойыншының баҳалылығы да жүдә жоқары болмайды. (11-сүүрет)



Сүүрет 11

Аяқларда топты урып турыўды үйренип алғаннан кейин, бас пенен урып турыў усылына өтиўге болады. (12-сүүрет)



Сүүрет 12

(13,14,15-сүүретлер)



Бас пенен урыу (16-суурет)



Егерде хәр күни топты «жонглирование» етиу шынығыуына 10-15 минут кеуил бөлинсе футболшыда исеним пайда болады. Бул исеним өз гезегинде барлық техникалық әмеллерди ийелеп алыуға жәрдем береді. Техникалық әмеллер футбол ушын жүдә әхмийетли. Соның ушын оны тынымсыз жетилистирип барыу керек. Бирақ, тек ғана айырым техникалық әмеллерди

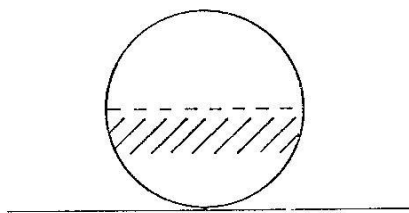
үйрениуді мақсет етіп қойыу дұрыс емес. Топты тоқтатыу, айдау ямаса оған соққы бериуді сулыулық ушын емес, ал хәр қыйлы ойын шараятларында қарсыласларға өз шериклери менен биргеликте хәрекет етиу ушын үйрениу шәрт.

Қәнигелердің есаплауы бойынша, футболшы хәр бир ойында топ пенен 50-100 рет ушырасады. Майдан ойыншысының техникасы өз ишине әмеллер топарын қамтыйды: аяқ пенен соққы бериу (6 усыл); бас пенен (2 усыл); аяқ пенен топты тоқтатыу (6 усыл); геуде менен тоқтатыу (2 усыл); топты айдау (5 усыл) топты алып қойыу (2 усыл); финтлер (5-6 усыл); топты таслап бериу хәм т.б. Үйрениуді ең әпиуайылардан баслаған макул. Булар – топты айдау, топқа соққы бериу хәм аяқ пенен тоқтатыу.

Топты айдау – бул хәрекетте топты қадағалап барыу дегенди аңлатады. Бул әмел жууырыу, хәр қыйлы усылларда топқа соққы бериу, қарсыластың қарсылығы тәсиринде тең салмақты жойтпай топқа ийелик етиу уқышлықтарынан куралады. Буның үстине жақсы ойыншылар майданды «көре билиу» менен бир уақытта топты қадағалап барыу уқышлықтарын да қосады.

Топты айдаудың тийкарынан еки усылы бар: аяқ жүзиниң ишки хәм сыртқы тәрепи менен. Бул усыллар хәр қыйлы бағдардағы хәрекетлерде қолланылады. Егерде шәраят мүмкиншилик берсе (бослық) топ ойыншы алдында 50-100 см аралықта жайласыуы керек. Қарсыластың жақын жайласыуы уақтында топты бундай аралықта сақлауға болмайды, соның ушын да топ ойыншыдан 10-15 см аралықта болыуы керек. Топты айдауды үйрениудің басланғыш дауиринде тууры бағыт бойлап пәс тезликте хәрекетлениу дұрыс болады. Бул хәрекетлениу қаншама жақсы өзлестирилиуине қарай, хәрекетти де тезлетиу керек. Буннан кейин өз жууырыу тезлигине қоса топқа соққы бериуді қәлиплестириу ушын, тезликти өзгертпй топты алып жүриуге өтиу усыныс етиледі.

Тренировканың келеси баскышы шеригиниң қарсылық көрсетиуинде топты айдау. Топ аяқтың жеңил хәм анық тийиуи арқалы (топтың горизонталь сызығы орайы ямаса оннан төмениректе тийиуи арқалы) алға илгерилейди (17-сүүрет).



Сүүрет 17

Жууырыу барысында топты алып жүриуши аяқ, топқа тийместен алдын сыртқа қарай бурылады, яғный топты аяқ жүзиниң ишки тәрәпи менен алып жүриу әмелге асырылады, ямаса аяқ жүзи ишке бурылса, онда аяқ жүзиниң сырты менен топты айдау орынланады (18, 19-сүүрет).



Сүүрет 18

Сүүрет 19

Топқа жантасыу зәрүр күш хәм исенимли орынланыуы керек. Геуде алға қарай аз ғана ийилген, барлық уақытта топқа қарай бермеу керек, себеби, басқа ойыншылар не ислеп атырғанынан бийхабар қаласыз. Соның менен бирге барлық уақта басты тек көтерип жүрип топты айдау мүмкин емес. Енди, топты алып жүриуді өзлестириуге арналған шынығыуларға өтемиз:

- топты әсте-ақырын тезликте тууры бойлап алып жүриң, хәр бир адымда аяқ топқа тийиуин қадағалап барыу талап етиледі;
- топты айланба бойлап дәслеп аяқ жүзиниң ишки тәрәпи, соңынан сыртқы тәрәпи менен әсте-ақырын тезликте алып жүриң;
- жерге «сегизликти» сызың. Дәслеп, топты аяқтың сырты менен саат тили бойлап алып жүриң, кейин саат тилине карсы аяқтың ишки тәрәпи менен алып жүриуге хәрекет етиң;
- жокарыдағы шынығыуды шеп аяқта орынлаң. Барлық дыққатты геүдениң дурыс жағдайы хәм топты қадағалап барыуға аударың;
- топты тосқынлықлар арасынан адымлап жүрип айдау;
- жокарыдағы шынығыуды баска аяқ пенен орынлау;

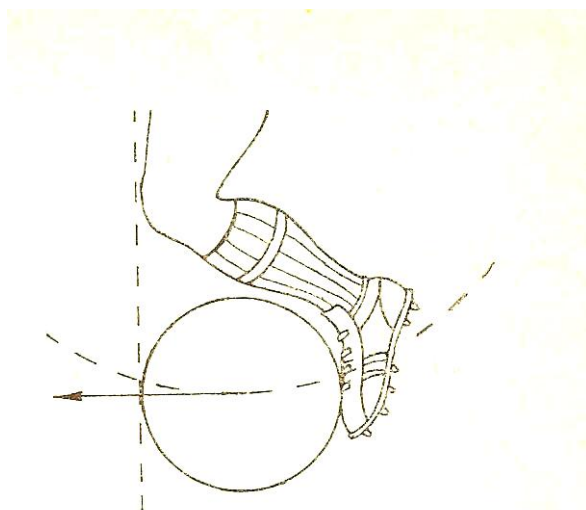
Усы шынығыулардың барлығын әсте жууырыу тезлигинде орынлау керек. Егерде топ аяқтан «шығып» кете бермесе, тезликти азғана асырыуға болады. Буннан кейин келеси тапсырманы орынлауға урынып көриу керек.

Майданға бир-биринен 2 м аралықта жайласқан 10 байрақша орнатың. Басланыу хәм жуумақлау (старт хәм финиш) сызығы биринши байрақшадан еки метр аралықта сызылады. Байрақшаларды алдап өтип кейинге қайтыу

тапсырмасы қойылады. Шынығыу ұақытқа орынланады: 22 секунд – «айрықша», 24 секунд – «жақсы», 27 секунд – «қанаатланарлы».

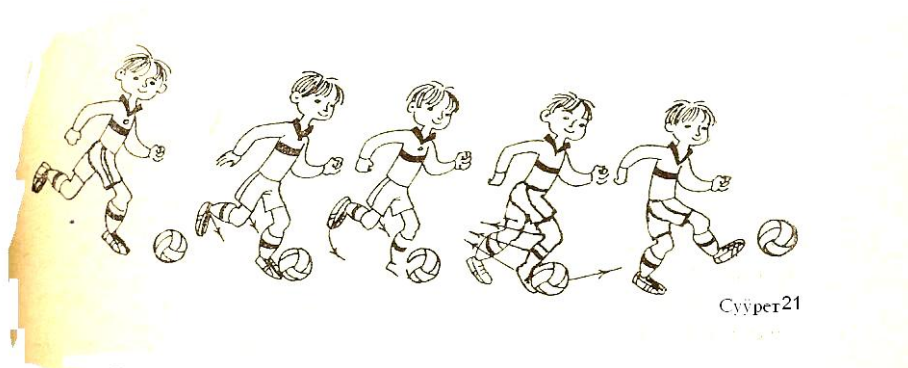
Бул талаптарды орынлай алыу жақсы, бирақ барлық ұақта мыналарды яддан шығармау керек: топты айдауды қаншама жақсы меңгерип алғаныңыз бенен, бул әмелди ойын дауамында тез хәм узақ ұақыт қоллана бериуге болмайды, себеби, қарсылас нени күтиу кереклигин анық билип алады. Топқа соққы бериу, ойында ең баслы хәрекет болып есапланады хәм мудармы еки мақсеттиң биреуи ушын хызмет етеди: дәрұазаны нышанаға алыу яки шерикке топ жеткериу.

Топқа соққы бериуде таяныш аяғының жайласыуы үлкен әхмийетке иие. Таяныш аяғы топ қапталынан 15 см аралықта жайласып, аяқ дизеси жеңил бүгилген, геуде соққы бериу ұақтында сәл алға ийилген жағдайда, ал соққы бериуши аяқ дизеси топтың үстинде болыуы шәрт. Соққы бериуши аяқ артқа карай мүмкин болғанынща бүгилиуи хәм топқа «тийиу» ұақтында тез туұрыланыуы жүдә әхмийетли (20-сүүрет).



Сүүрет 20

Бул хәрекетлердиң барлығын дурыс орынлау ушын, таяныш аяқты топтың қасына қоймастан алдын 4-5 адым пәт жууырып пәт алыу керек. Буннан кейин 21-сүүретке дыққат пенен қараң.



Сүүрет 21

Хәрәкәтләр дизбегиндә әһмийетли бес элементке айрықша итибар қаратыу талап етиледі:

- пәт алыудан кейинги ақырғы адым кеңлиги;
- таяныш аяғының дурыс жайласуы, балтыр хәм сан арасында мүйештиң айрықша дүзиліси;
- топқа тийиу уақтында аяқ дизе бууынында туурыланыуы керек;
- соққы бериуден кейин урыушы аяқ алға қарай хәрәкәтин дауам етеді.

Жоқарыда баян етилгенлерди төмендеги алып келиуши шынығыулар арқалы тексерип көриу усыныс етиледі:

– топсыз соққы бериуге еликлеу. Жерге 4 сызық сызылады. Олардың биринши үшеуи бир-биринен 70-80 мм, ал соңғысы 1,3-1,5 м;

– сызықларды басып жууырып пәт алыуды орынлау;

– жууырып келип топқа соққы бериу;

– жерден 5-10 см бийикликте топты асып қойың: аяқ жүзиниң ортасы менен хәрәкәтсиз топқа соққы бериң. Топ туурыға кетпесе, ойласып көриң, не дурыс исленбей атыр?

– баскетбол тобына аяқ жүзи ортасы менен соққы бериу, бул соққы бериу уақтында булшық етлердиң максимал күш салыныуы талап етиледі;

– шерикти дәруазаға қойың. 16,5 метрден 30 имканияттан неше гол ура аласыз?

– 16,5 м аралықтан жууырып келип топқа соққы бериу. 5 имканият хәр бир аяқта. Топ хаудадан хәм күшли жолланып дәруазаға түсиуи керек.

Топты айдау хәм соққы бериуди жақсы меңгерип алғаннан соң, топты тоқтатуи көнликпесин үйренип алыу, әһмийетли болып есапланады. Топты тоқтатуи тийкарында аяқтың, геудениң топқа тийиу уақтындағы «пәске» қайтыу хәрәкәти жатады, (амортизация принципи) бул хәрәкәт нәтижесинде топтың ушыу тезлиги қайтарылады.

Домалап ямаса ушып киятырған топты аяқтың ишки тәрәпи менен тоқтатуи техникасын қарап өтемиз: таяныш аяғы дизе бууынында бүгилген, аяқ ушы жақынлап киятырған топ бағдарында, геуде ауырлығы толығы менен таяныш аяқта. Қоллар тең салмақтықты услап турады. Топты қабыл етиуши аяқ жерден жоқарыда хәм дизеде бүгилген. Геуде тууры ямаса азлы-кем алдыға ийилген. Топ аяққа тийиу уақтында, дәрхал, аяқ, артқа-төменге тартылады. Буннан кейин дене ауырлығы басқа аяққа өтеді.

Жәрдемши шынығыулар:

– орында турып амортизациялық хәрәкәтлер;

– топты жипте услап турып, дәслеп оны алдыға жоллаң, кейин оны әсте тоқтатуиды орынлаң;

– аяқтың ишки тәрепи менен топты дийуалға жоллаң, кейин оны тоқтатыуға тырысың (100 мәрте). Хәр бир әмелди өз алдына үйрениуге болады. Бирақ, техникалық элементлерди бир-бири менен байланыстырып үйрениу жақсы нәтийжеге ерисиуди тәмийинлейди. Шынығыуларды өз бетинше үйрениуде барлық уақта төмендегилерди яддан шығармау талап етиледи:

1. Шынығыулар тек ғана ден саулығы жақсы спортшылар ушын. Егер аязлаған болсаныз, шынығыу пайдалы болмайды.

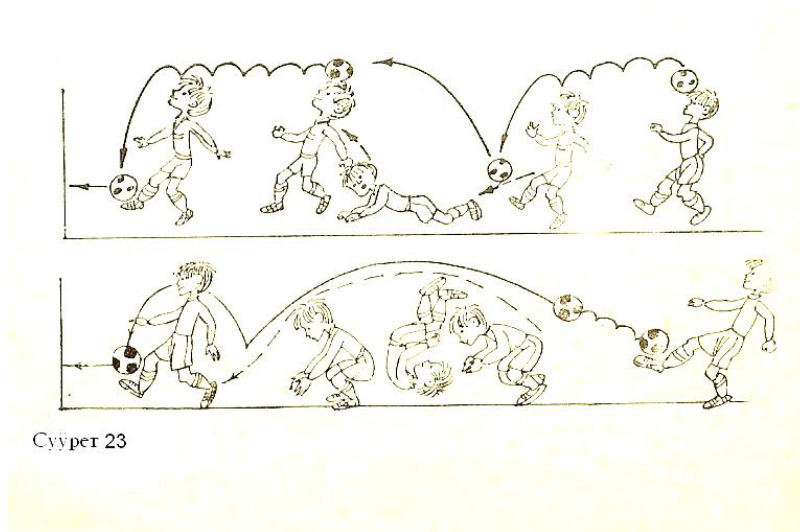
2. Шуғылланыу ушын ең кеминде 45 минут табыу керек. Тек ғана, ауқатланыудан кейин бирден шынығыуды басламаң.

3. Хәр бир шуғылланыуды денени қыздырыушы шынығыулардан баслаң.

4. Хәр бир шуғылланыуда тек бир, еки уазыйпаны шешиуге тырысың. Бирақ оларды үлкен жууапкершилик пенен орынлауды әдетке айландырың.

1.1. «ТОПТЫ СЕЗИУ» КӨНЛИКПЕСИ

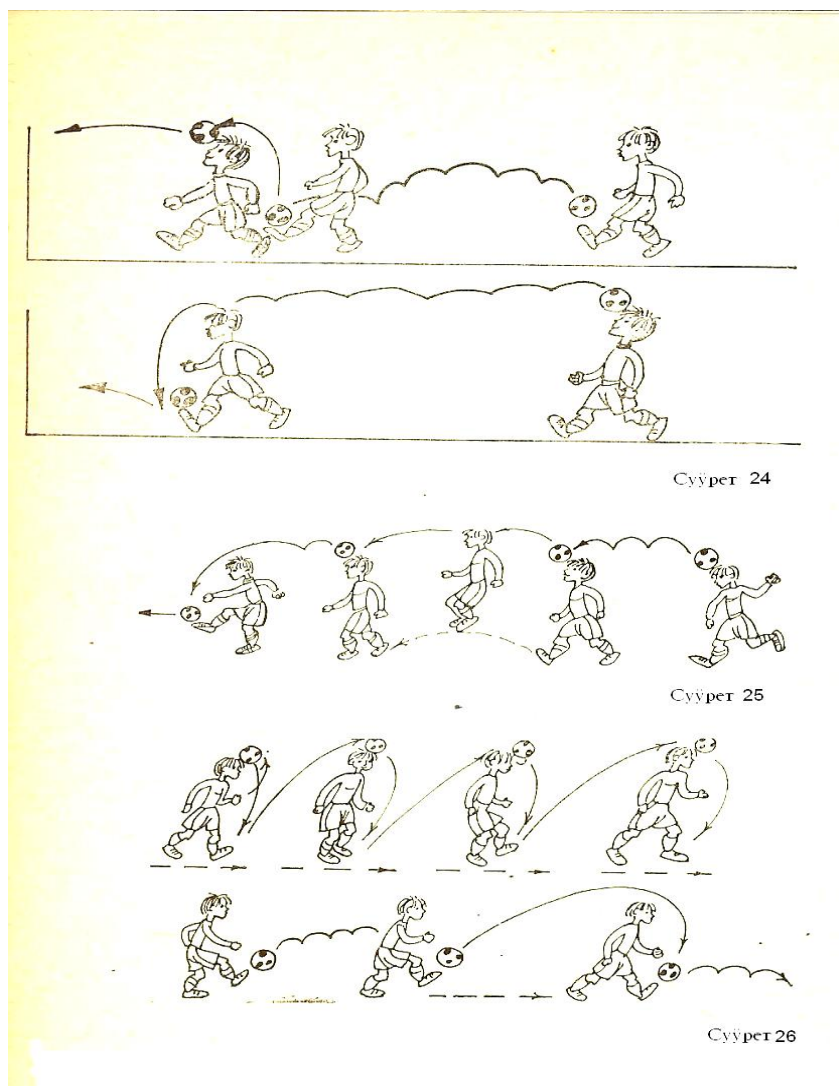
Ойыншы топты бас (аяқ) пенен жерге түсирмей урып турады. Пайытын тауып топты жоқарыға қаттырақ урады, тез қоллары менен жерге таяныу жағдайын турады, кейин тез дәслепки жағдайға қайтып топ урыуды дауам етеди (23-сүүрет).



Ойыншы алдыға хәрекетленип топты аяғы (басы) менен жерге түсирмей урып жүреди, кейин дәруазаға топты жоллайды (24-сүүрет).

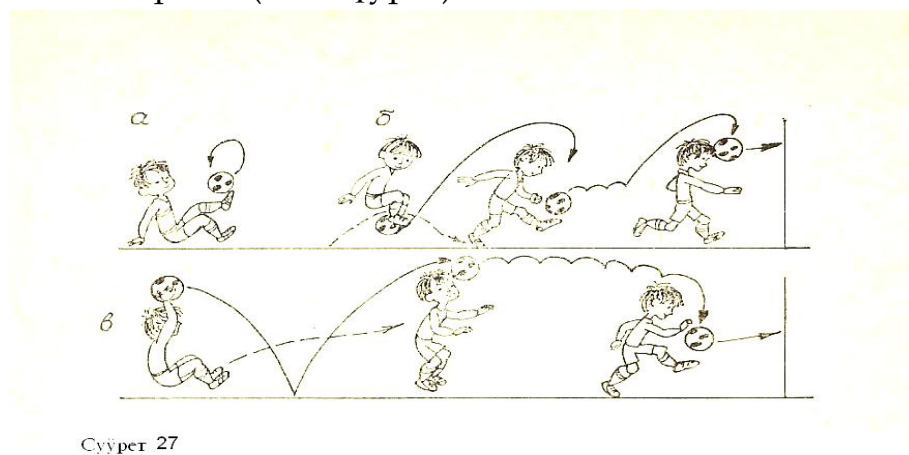
Ойыншы топты басы менен урып алға илгерилейди, уақтың тауып топты әдеттегиден жоқарырақ урады, түсип киятырған топты дәслеп басы, кейин аяғына түсирип дәруазаға жоллайды. (25-сүүрет)

Ойыншы дәслеп аяғы менен топты жерге түсирмей урып жүреди, кейин басқа, бастан аяққа, уақты менен алдыраққа топты урады, оны жерге түсирмей тез жетип алып топ урыуды дауам етеди. (26-сүүрет)



Ойыншы отырған жағдайда топты гезекпе-гезек еки аяғы менен урып отырады. (27-а сүүрет)

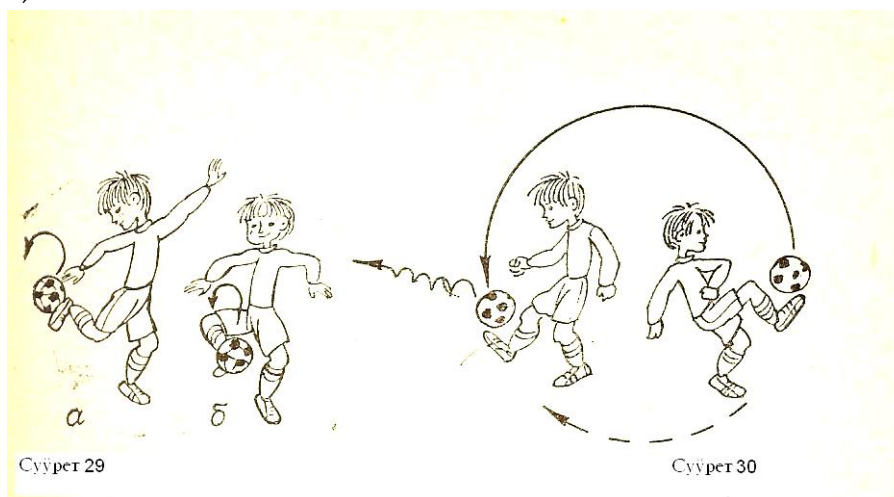
Аяқтары арасына топты қысып алып секирип турады. Топты жерге түсирмей урып турыұды дауам етеди. Соң, топты бийикке көтерип басы менен урады. Отырған халдан топты жерге күш пенен урады, тез турады соң аяғы менен соққы береди. (27-б сүүрет)



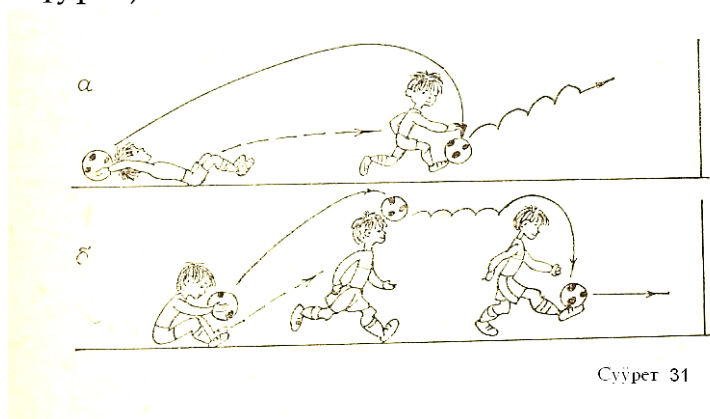
Ойыншы аяқтары менен топты қысып алып секирип, оны өз үстинен адына таслайды, топты жерге түсирмей жонглирование ислеўди даўам етеди. (28-сүүрет)



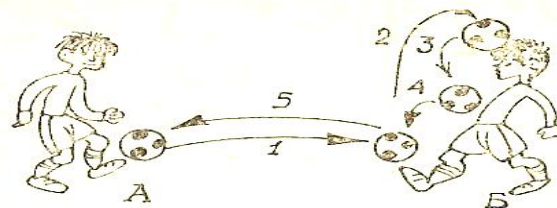
Ойыншы аяқтың ишки ҳәм сыртқы тәрепи менен теўип топты өз үстинен асырады, 180° бурылып, топты жерге түсирмей топты урыўды даўам етеди. (29-30 сүүрет)



Арқада жатқан ямаса отырған жағдайдан, ойыншы топты жоқарыға таслайды, оны жерге түсирмеў ушын тез орнынан турып, «жонглировка»ны даўам етеди. (31-сүүрет)



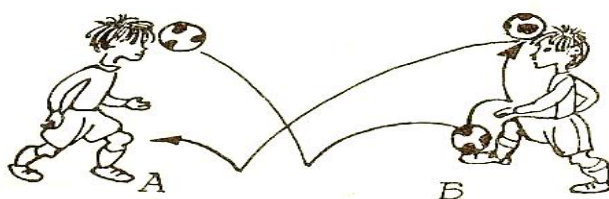
Еки ойыншы: А - Б-ға топты жоллайды, «Б»-топты аз ұақыт жонглировка ислеп, ойыншы «А»-ға жибереди. (32,33-сүүрет)



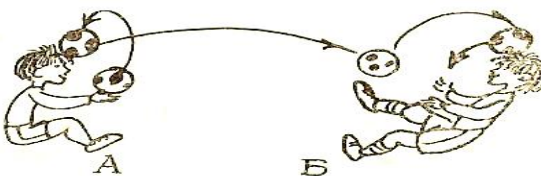
Суүрет 32



Суүрет 33



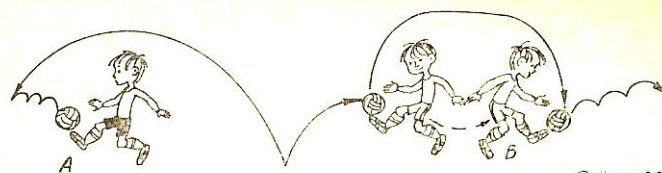
Суүрет 34



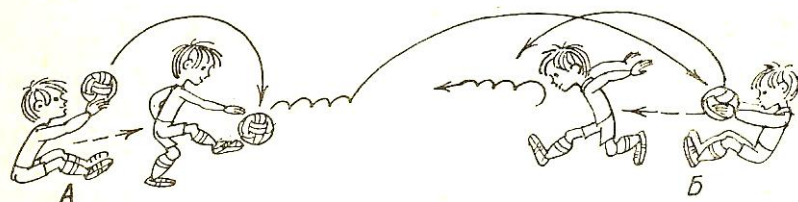
«А»-ойыншы басы менен топты «Б»-ға жоллайды. «Б» топты аяғы менен қабыл етип топты дәслеп санға, кейин басына көтереди, соң басы менен «А»-ға қайтарады. Шынығыу усы тәризде қайталанады. (34-сүүрет)

«А» - «Б»-ға топты басы менен жоллайды, «Б» топты аяғы менен қабыл етеди, кейин ақтан топты басқа көтерип қайтарады. (35-сүүрет)

«А»-ойыншы топты жонглировка ислеп алға қарай хәрекетленеди, пайытын тауып топты өз үстинен асырып шеригине узатады.



Сүүрет 36



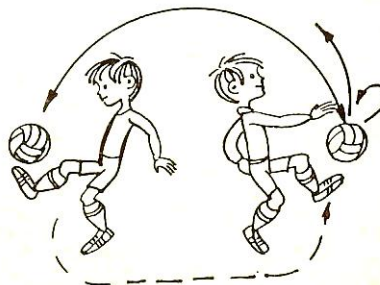
Сүүрет 37



Сүүрет 38



Сүүрет 39



Сүүрет 40

«Б»-ойыншы жерден кайтқан топты өз үстинен асырады хэм алдыңғы ойыншының хәрекетин қайталайды. (36-сүүрет)

«А»-ойыншы отырған жағдайдан топты жоқарыға таслайды, тез орнынан турып топты түсирмей аяқлары менен урып турады, соң аяғы менен топты теуип «Б»-ойыншының қолына береді. (37-сүүрет)

«А» хэм «Б» ойыншылар дийуал қасында жайласады. «А» топты жерге түсирмей аяғы менен урып турады (жонглировка) кейин пайытын тауып

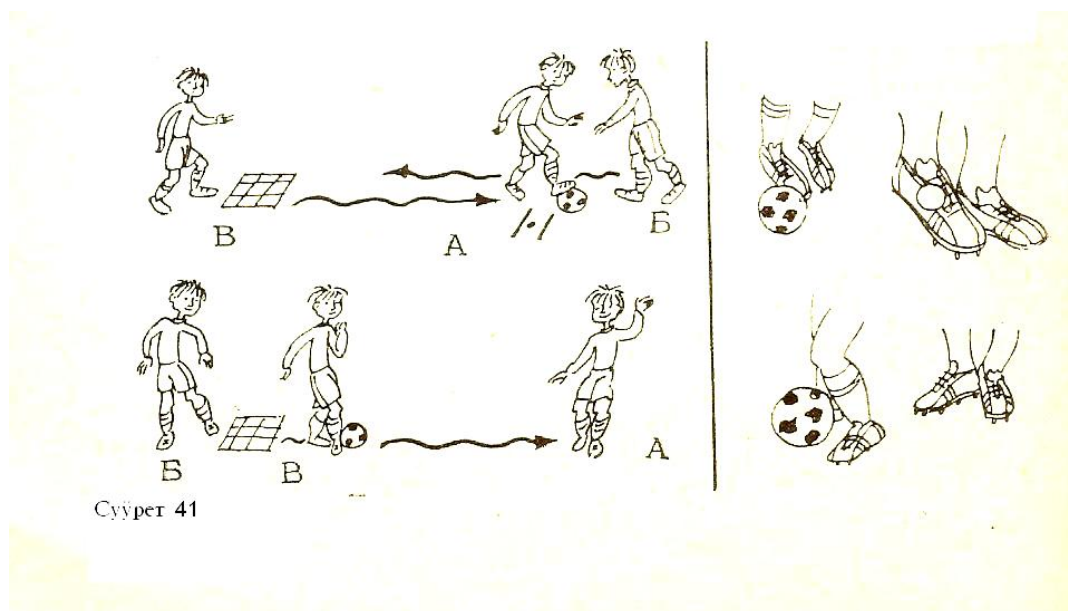
топты дийуалға тебеди, топ дийуалға тийип «Б» ойыншыға барыуы керек, «А»-ның өзи дийуал бойлап хәрекетленеди. «Б»-топты жерге түсирмей кабыл етип алып, жонглировканы дауам етеди. (38-сүүрет)

Ойыншы топты жерге түсирмей 180° қа бурылып белгили избе-изликте урып турады: аяқ жүзи үсти, сан, бас хәм және аяқ пенен. (39-сүүрет)

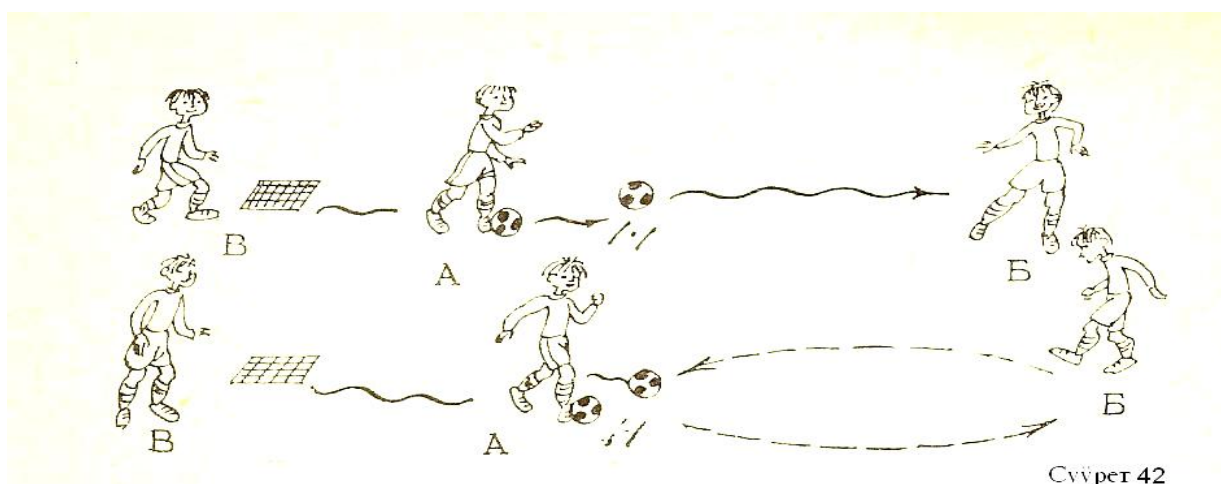
Ойыншы топқа бир еки рет тийип өз үстине асырады. (40-сүүрет)

1.2. ТОП АЙДАҰДЫ ЖЕТИЛИСТИРИҰ

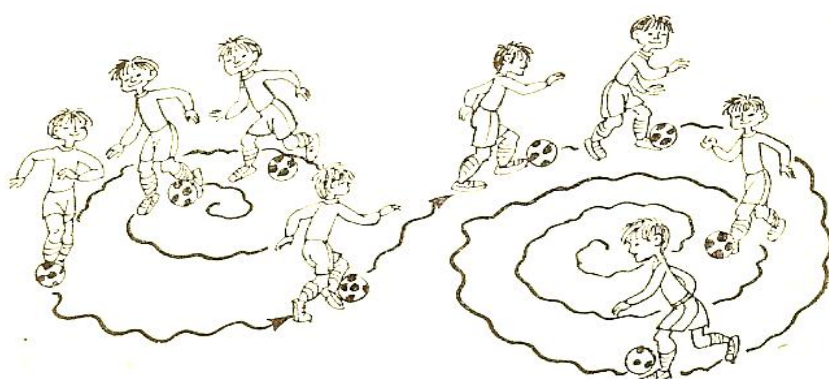
Хәр қыйлы усылларда топты айдау (үшликте): биринши ойыншы «А» топты екінши ойыншыға қарай «Б»-ға айдап барады, ол топты тоқтатады хәм үшінши ойыншыға қарай «В» топты айдайды, «А», «Б»-ның орнында қалады, шынығыу солай дауам етеди. (41-сүүрет)



41-сүүреттегидей шынығыуды еки топ пенен орынлау. (42 сүүрет)



Сүүрет 42



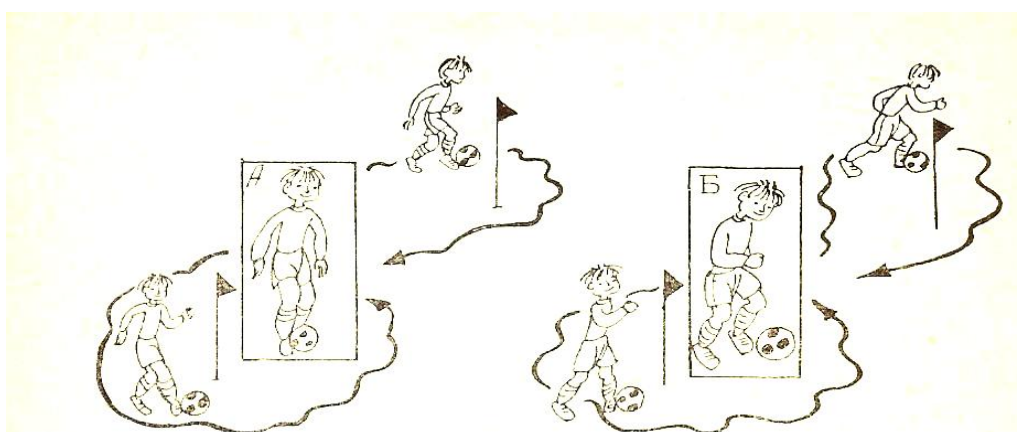
Сүүрет 43

Биринши ойыншы топты айдап келеди, оны ярым жолда токтатады, кейин екинши топ пенен хәрекетте дауам етеди. «Б»-ойыншы топты кабыл етеди.

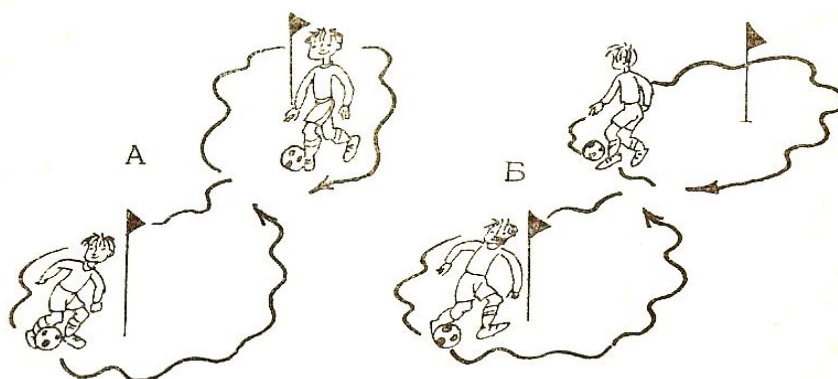
«Спираль» бойлап топты айдау, топарлар 4-6 адамнан, кейин айланбадан басланып, үлкен айланба менен жуумақланады. (43-сүүрет)

«Сегизлик» бойлап топты айдау:

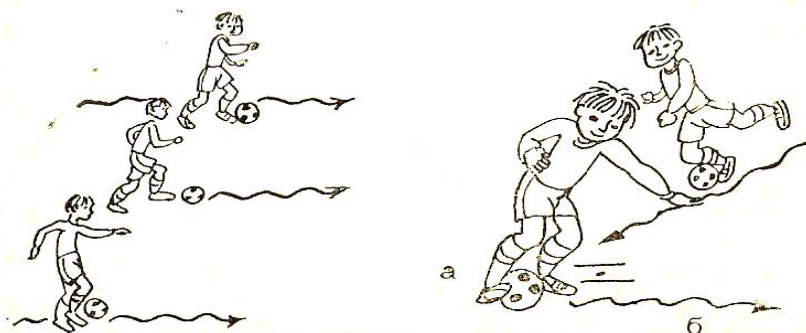
«А»-«сегизликтин» биринши ярымында аяқтың сырты менен, екинши ярымында аяктын ишки тәрәпи менен, кейин «сегизлик» бойлап бир аяк пенен:



Сүүрет 44



Сүүрет 45



Сүүрет 46

«Б»-«сегизлик»тиң биринши ярымында аяқтың ишки, екінши ярымында сырткы тәрәпи менен, кейин «сегизлик» бойлап бир аяқта топ айдауды орынлайды. (45-сүүрет)

Топты алға қарай айдау (46-сүүрет):

Шеригиниң буйрығы бойынша топты аяқтың ишки тәрәпи менен тоқтатыу «А», кейиннен топ пенен басқа бағдарда тез жууырыу «Б».



Сүүрет 47



Сүүрет 48

Топты алға айдау (47-сүүрет): шеригиниң буйрығы бойынша тоқтау «А», хэм топты аяқ жүзиниң сыртқы тәрәпи менен тоқтатыу «Б», кейин басқа бағдарда топ пенен тез хәрәкетлениу «В».

Топты алдыға қарай айдау (48-сүүрет): топты тоқтатыу, топ пенен бурылыу «Б» хэм басқа бағдарда топ пенен тез хәрәкетлениу.

Топты алға қарай айдау (49-сүүрет): шеригиниң буйрығы бойынша топты аяқтың ишки тәрәпи менен тоқтатыу, карама-қарсы тәрәпке бурылғандай болып көрсетиу «Б», дәслепки бағдарда хәрәкетлениу «В». Топты аяқ асты менен тартып алыу хәрәкетин (50-сүүрет а, б) 180° ка бурылыу менен (50-сүүрет в, г) орынлау.



Сүүрөг 49



Сүүрөг 50



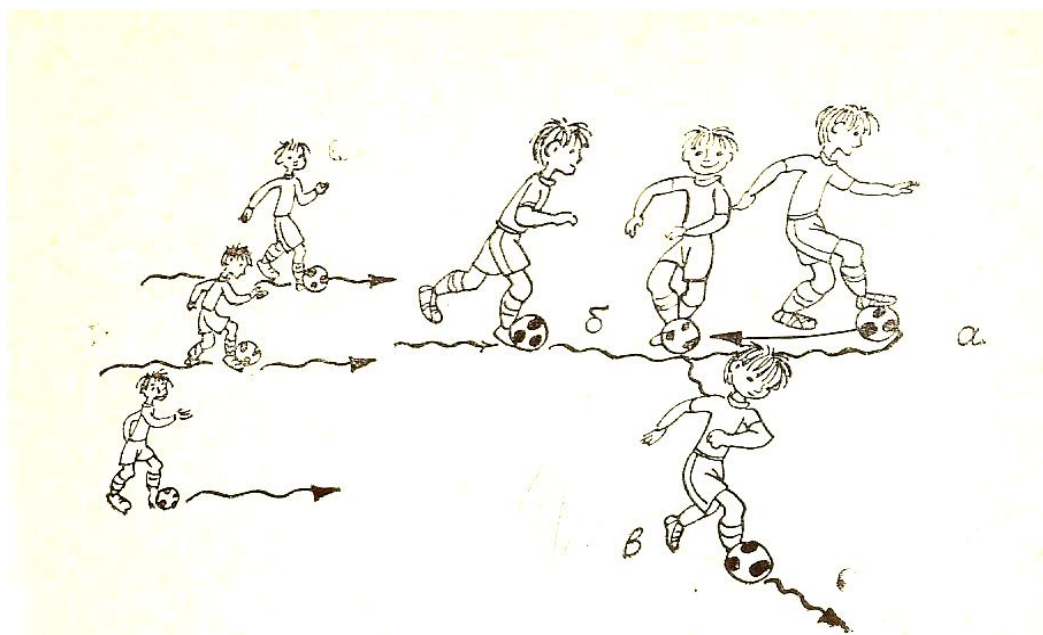
Сүүрөг 51

Топты гезекпе-гезек аяқ асты менен тартыўды орынлаў. Топты алдыға айдаў: буйрық бойынша топты басып калыў, өзине тартыў хәм айдаўды сол бағдарда даўам етиў.

Тапсырманы гезекпе-гезек хәр бир аякта орынлаў (51-сүүрөг).

Ойыншы топты алға алып жүреди (52-сүүрөг).

Буйрық бойынша топты аяқ пенен жерге басыў, өзине тартыў, 90° ка бурылып гезекпе-гезек хәр қыйлы тәрәпке тез хәрәкетлениў. Шынығыўды хәр бир аяқта орынлаў (53-сүүрет).



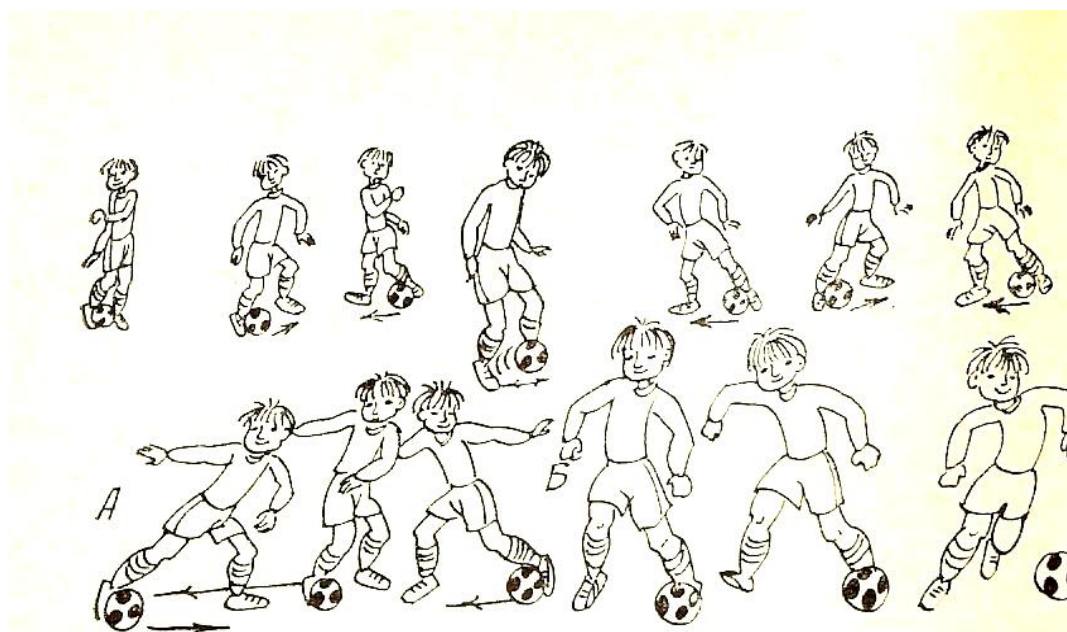
Сүүрет 52



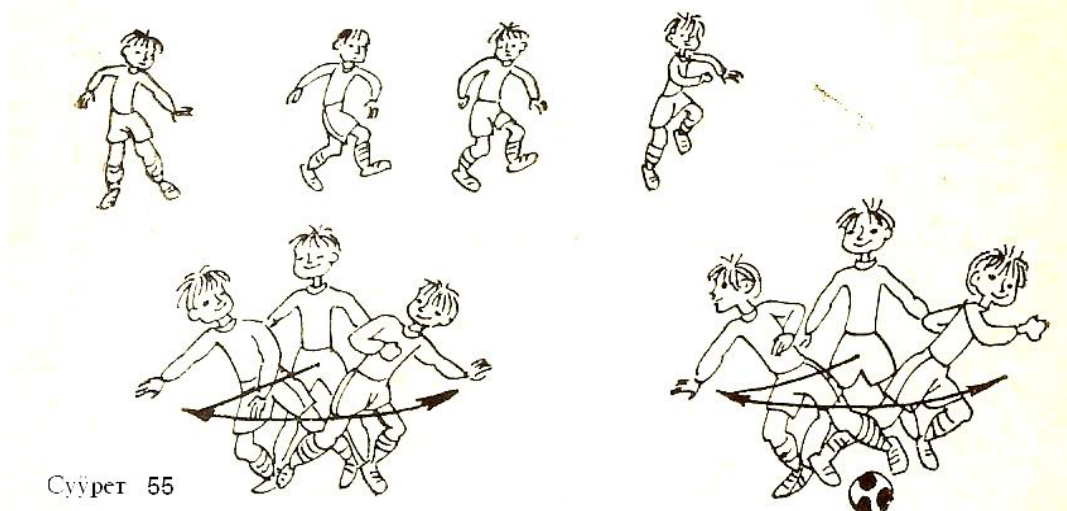
Сүүрет 53

1.3. ТОПТЫ БАҒДАРДЫ ӨЗГЕРТИП ХӘМ ҚАРСЫЛАСТЫ АЛДАП ӨТИЎ МЕНЕН АЙДАЎ КОМПЛЕКСИН ТӘРБИЯЛАЎ

Топты аяқтан аяққа домалатыў (54-сүүрет): топ хәрәкети амплитудасын өзгертиў; 2-4 адым менен оңға ямаса шепке умтылыў, дәслепки жағдайға қайтыў. Шеригиниң буйрығы бойынша топсыз хәрәкетлерди орынлаў шепке алдамшы умтылыў, оңға тез жуўырыў хәм керисинше (55-сүүрет).



Сүүрет 54



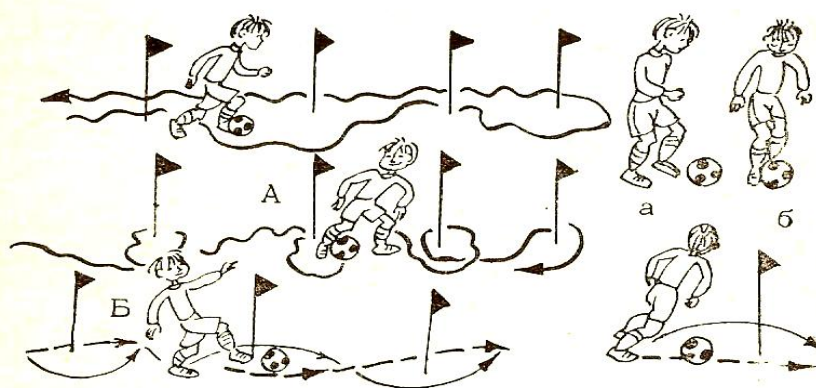
Сүүрет 55

Ийрек сызық (зигзаг) бойлап топты айдау (алдыға-шепке, шепке-оңға): «А»-ийрек сызық бойлап топты аяқтың сырты менен 4-6 адымға алдыға айдау (айдау ўақытында оңға – оң аяқ, шепке – шеп аяқ пенен тасланыўды орынлау, «Б»-сол шынығыўды аяқтың ишки тәрәпи менен айдау (оңға тасланыўда шеп, шепке оң аяқта тасланыўды орынлау (56-сүүрет).

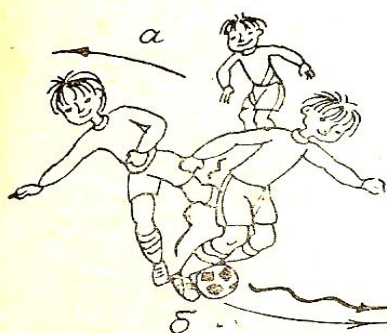
Ойыншылар колоннада топты белгилер (байрақшалар, стойкалар хәм т.б.) арасынан алдыға қарай айдайды, ал артқа қарай белгилер қасынан қайтады (57-сүүрет);



Сүүрет 56



Сүүрет 57



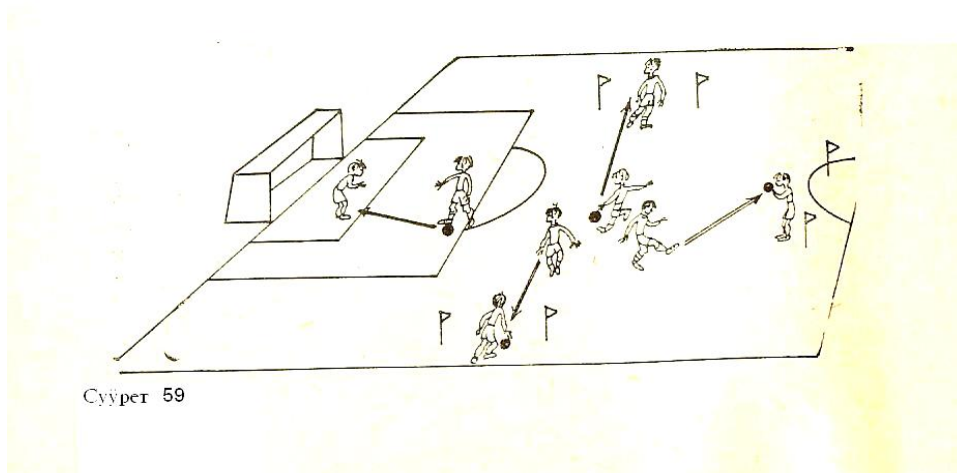
Сүүрет 58

«А»-хәр бир белгини бир мәрте шеп тәрәптен, екинши мәрте оң тәрәптен айдап өтеди, топты алып жүриү гезегине қарай аяқларды алмастырады;

«Б»-белги қасынан топты өз алдына теуип жиберип, өзи белгиниң басқа тәрәпинен өтеди. Ойыншы шеригиниң буйрығы бойынша топты алып жүриүди баслайды (58-сүүрет): бир тәрәпке тасланыү «А»-топ пенен екинши тәрәпке тезлениү «Б».

II БАП. ТОПТЫ ДӘРҰАЗАҒА ТЕБИҰДИ ӨЗЛЕСТИРИҰ ХӘМ ЖЕТИЛИСТИРИҰ

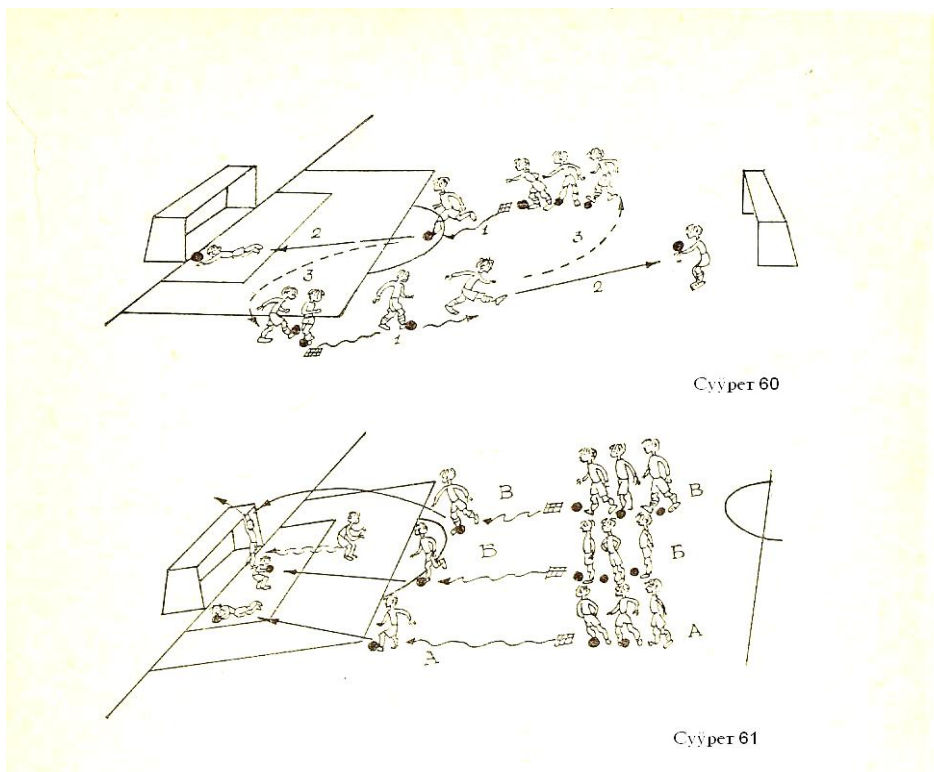
Ойыншылар жуплықларда жайласып дәрұазаға топ тебеди. (59-сүүрет)



Сүүрет 59

Еки колоннада жайласқан ойыншылар гезекпе-гезек топты айдап келип дәрұазаға жоллайды. Топты айдау хәм сокқы бериу ұсыллары алмастырылады (60-сүүрет).

Хәр бир колоннада жайласқан футболшылар гезекпе-гезек топ айдауды баслайды хәм оны дәрұазаға карай тебеди. Ұақты менен топарлар орын алмасады. Сокқылар хәр бир аяқта (гезек пенен): «А»-жерлетип сокқы бериу; «Б»-орта бәлентликте; «В»-жоқарыдан (61-сүүрет)

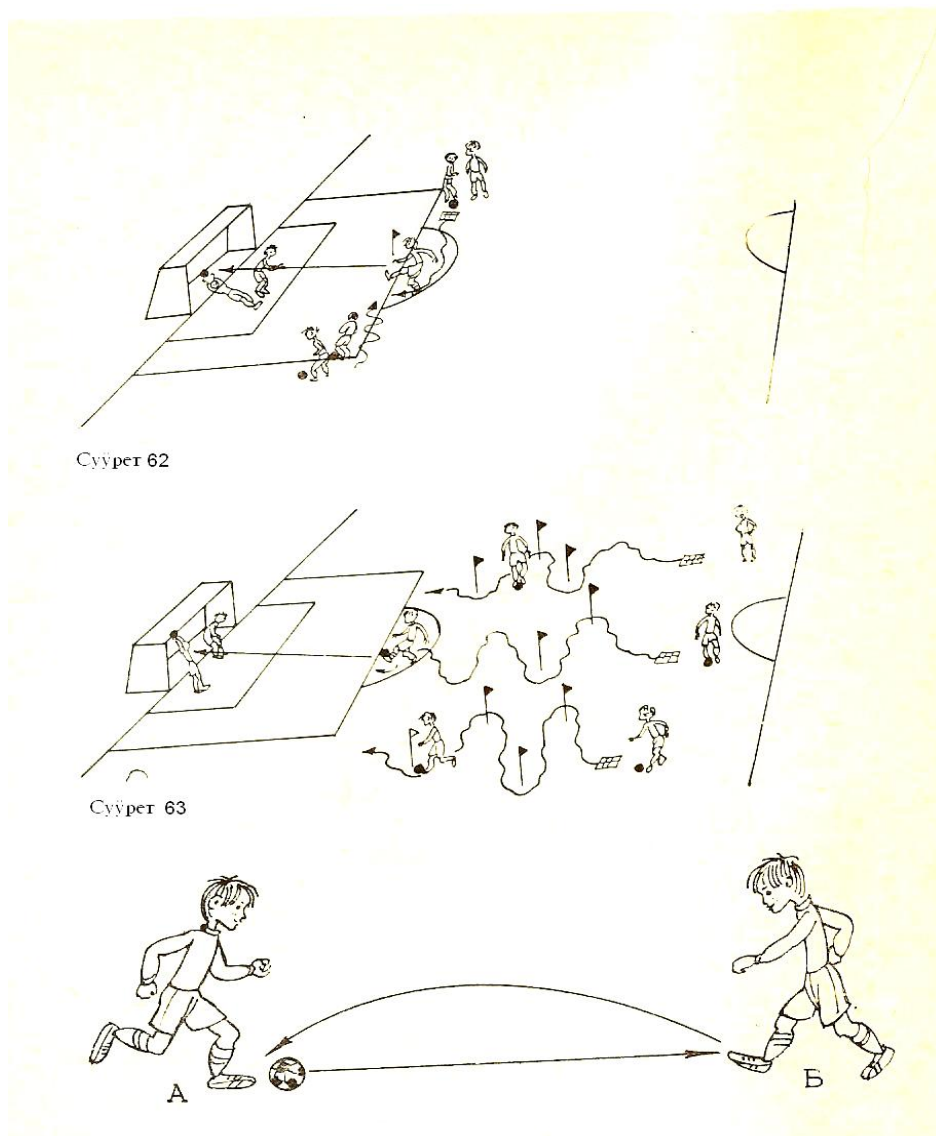


Сүүрет 60

Сүүрет 61

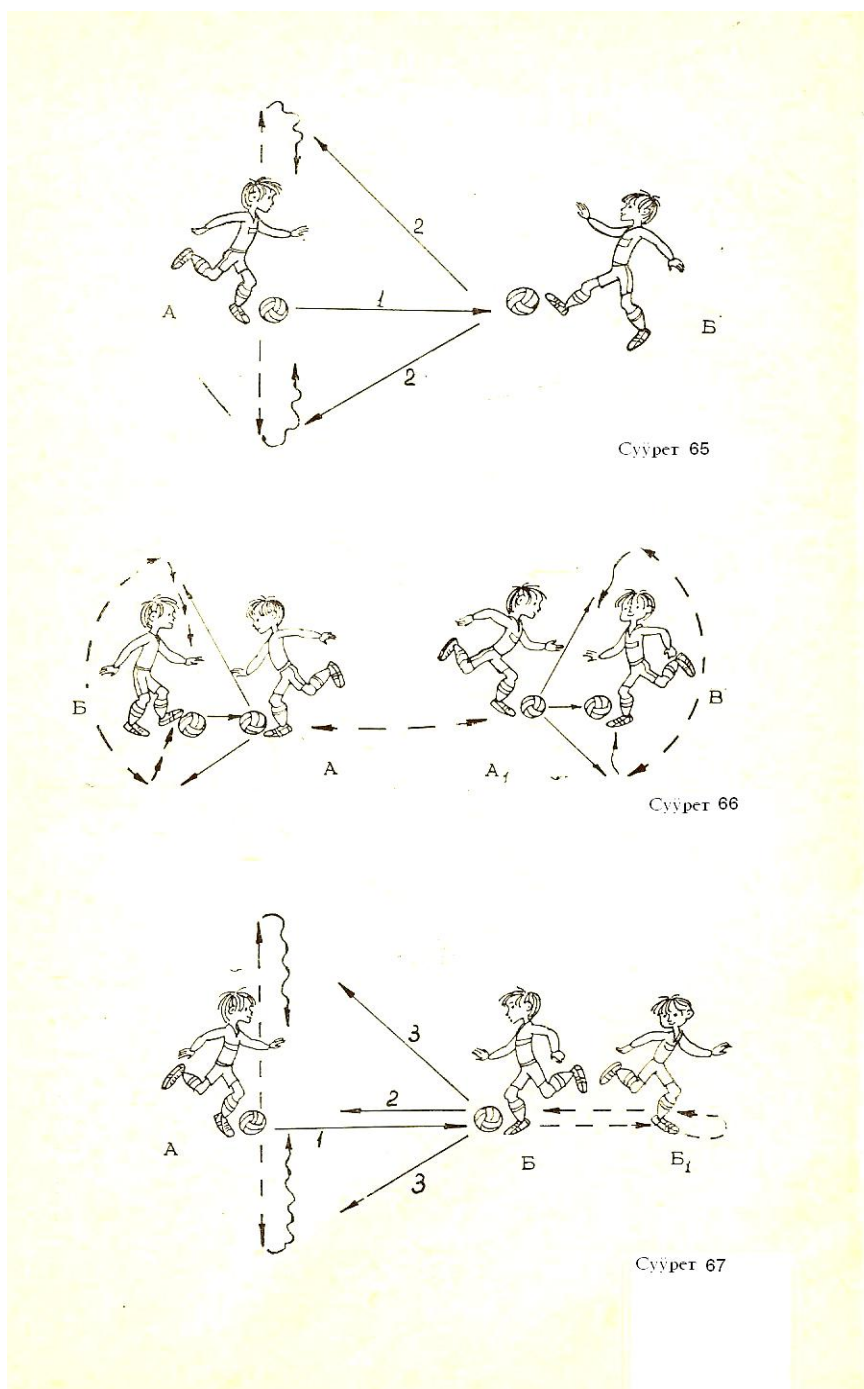
Жәрийма майданы ортасына қарай гезекпе-гезек топты айдап келип дәрұазаға соққы бериў. Хәр бир мүмкиншиликтен кейин орын алмасыў.

Дәслепки жағдай – жәрийма майданы мүйешлеринде турыў (62-сүүрет). Гезекпе-гезек топ айдаўды баслаған ойыншылар, байрақшалар арасынан өтип, жәрийма майданға жақынлағаннан дәрұазаға топты тебеди. Шынығыўды орынлағаннан соң, ойыншылар орын алмасады (63-сүүрет).



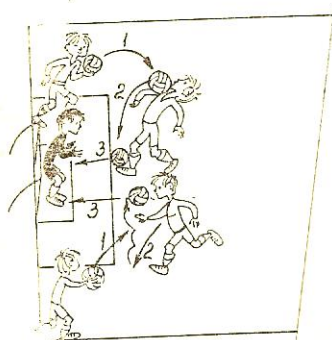
«А»-ойыншы топты жерден узатады «Б»-топты тоқтатады хәм топты астынан теўип қайтарады. 1 минуттан кейин орынлаў хызмети өзгереди (64-сүүрет). «А»-ойыншы топты хәрекетте қабыл етип алады хәм оны айдағаннан соң, «Б» ойыншыға узатады. «Б»-топты тоқтатады хәм «А»-ойыншының хәрекетлениўине қарай қайтарады. 1 минуттан кейин орынлаў хызмети өзгереди (65-сүүрет).

«А»-ойыншы «Б» хәм «В» ойыншыларының хәрекетлениўине қарай «дийўал» усылын қолланады. «Б» хәм «В» ойыншылар 180° қа бурылыў менен хәрекетте топты қабыл етеди, оны айдаўды орынлайды (66-сүүрет).

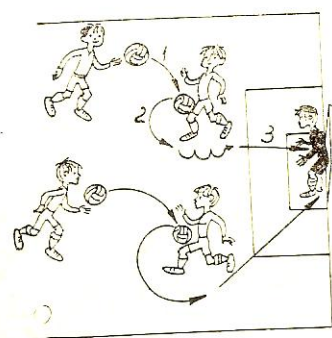


«А»-ойыншының хәрекеті: топты хәрекетте қабыллаў хәм айдаў. Ойыншы «Б»-ның хәрекеті: топты қабыллап алғаннан кейин 180° қа айланыў, 2 метрге тез жуўырыў хәм топқа қайтыў, оны «А»-ойыншыға узатыў (67-сүүрет).

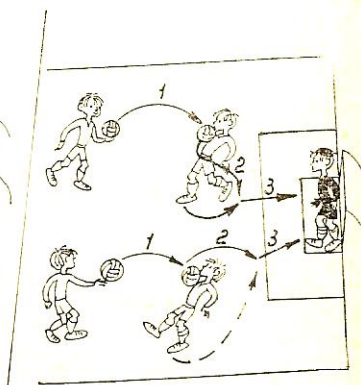
Топты аяқ, сан хәм көкирек пенен тоқтатыў хәм дәрўазаға тебиў (68-69-сүүрет).



Сүүрет 68



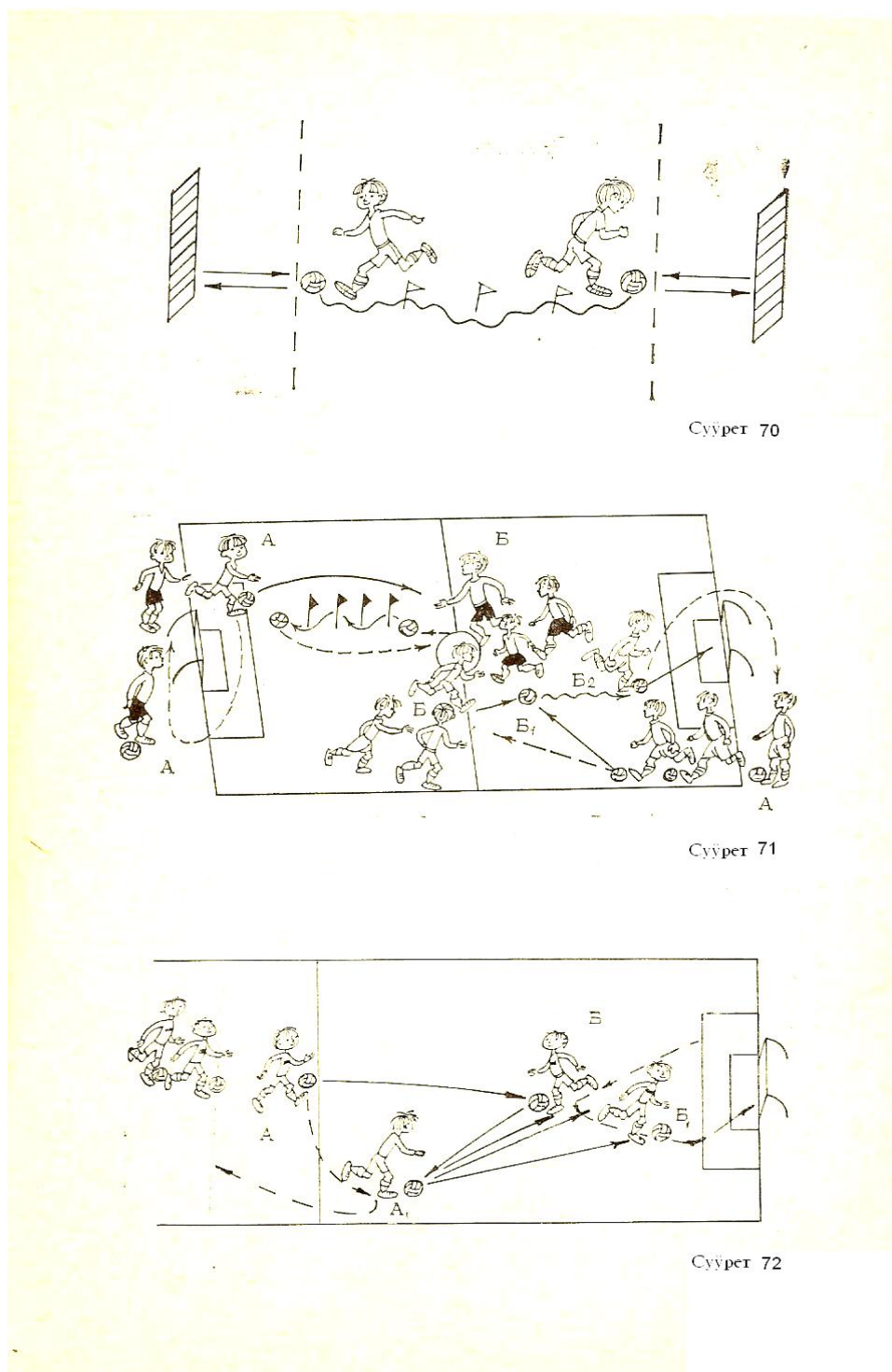
Сүүрет 69



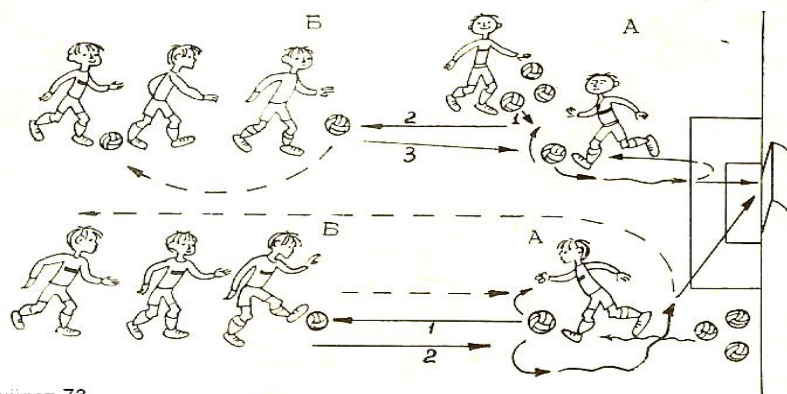
Ойыншы хәр қыйлы тезликте стойкаларды айланып өтеди, топты дийўалға тебеди, қайтқан топты қабыл етип алып артқа қарай бурылып шынығыўды даўам етеди. (70-сүүрет)

Ойыншы «А»-ның хәрекети: топты жерлетип «Б»-ға узатыў. Ойыншы «Б»-ның хәрекети: топты қабыллаў, стойкаларды алдап өтип айдаў, дәрўазаға тебиў. Ойыншы «А»-ның қарама-қарсы тәрәптеги хәрекети: ойыншы «Б»-ның хәрекетине сай топ узатыў хәм оның орнына қарай қозғалыў. Ойыншы «Б»-ның хәрекети: топты хәрекетте қабыллаў, қысқа топ айдаў, дәрўазаға тебиў хәм ойыншы «А»-ның орнына қарай хәрекетлениў (71-сүүрет).

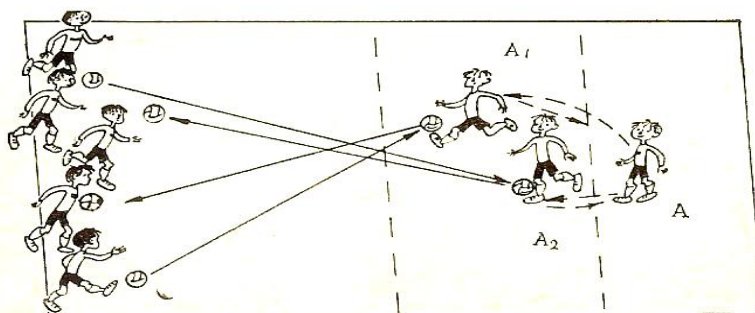
Ойыншы «А»-ның хәрекетлери: «дийўалға ойнаў», ойыншы «Б»-ның хәрекетине қарай анық топ узатыў; ойыншы «Б»-ның хәрекетлери: топ узатыўға ашылыў, ойыншы «А» менен «дийўал ойыны», 180° қа бурылыў менен топты қабыл етиў хәм дәрўазаға тебиў (72-сүүрет).



Ойыншы «А»-нын хәрекетлери: ушып келген топты жерге түсирмей дәрүазаға тебиӯ, дәслепки орынға тез қайтыӯ; баска ойыншылардың хәрекетлери: ойыншы «А»-ға топты узатыӯ, топты аяқ, көкирек пенен тоқтатыӯ (74-сүүрөт).



Суурет 73



Суурет 74

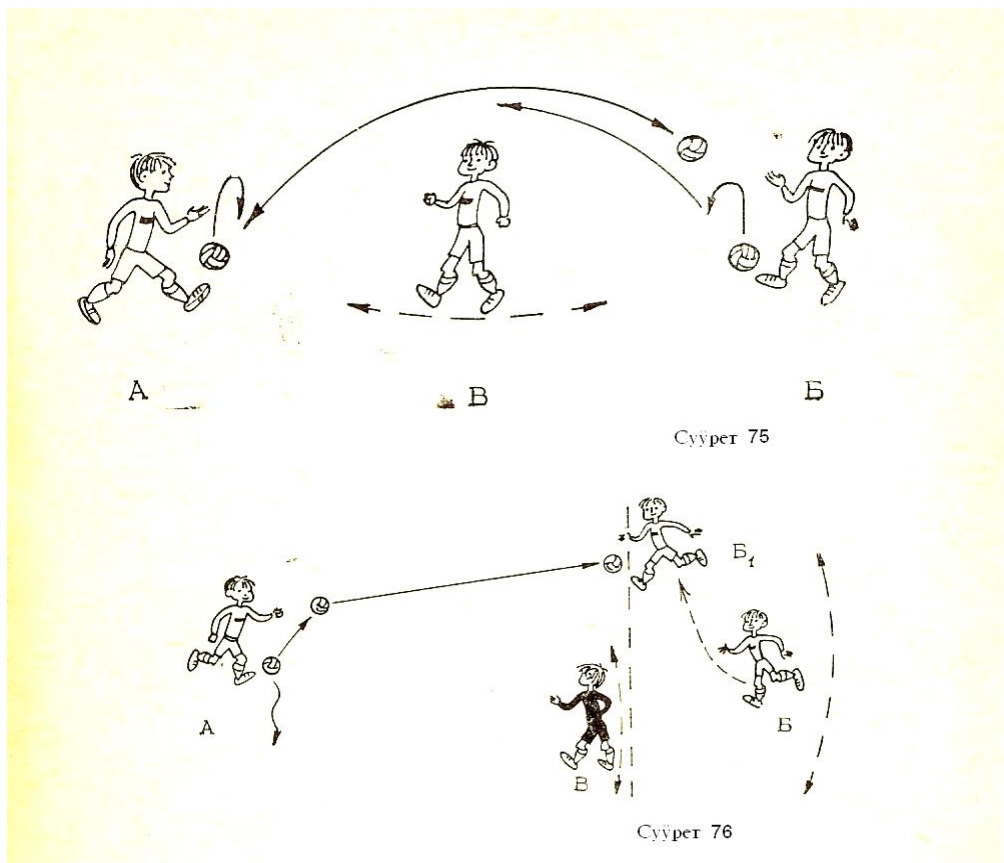
«А» хэм «Б» ойыншылар бир-биринен 10-12 м аралыкта жайласып топты жерге түсирмей урып турады хэм пайытын тауып топты шеригине узатады. Ойыншы «В», «А» хэм «Б» ойыншылардың арасында турып топты алып койыуға ямаса анык топ узатыуға кесент етиуге тырысады. (75-сүүрет)

Ойыншы «А»-ның хәрекетлери: ойыншы «Б» менен «дийуал» усылын ислеу ушын топты артқа анык узатыу, 180° ка оң яки шеп тәрепке бурылыу менен топты кабыл етиу, айдау хэм дәрүазаға тебиу, ойыншы «Б»-ның хәрекетлери: «дийуал» усылын ойнау (73-сүүрет)

Ойыншы «А»-ның хәрекетлери: ушып киятырған топты жерге түсирмей дәрүазаға тебиу, дәслепки орынға тез қайтыу; басқа ойыншылардың хәрекетлери: ойыншы «А»-ға топты узатыу, топты аяқ, көкирек пенен тоқтатыу (74-сүүрет)

«А» хэм «Б» ойыншылар бир-биринен 10-12 м аралыкта жайласады, олар топты жерге түсирмей урып турады, пайытын тауып топты анык узатыуды орынлайды. Ойыншы «В» олардың екеуиниң ортасында жайласып топты алып койыуға ямаса топтың анык узатылыуына кесент етиуге талпынады. (75-сүүрет)

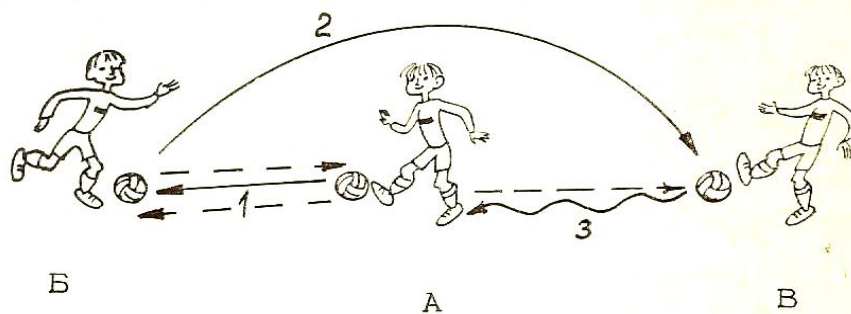
Ойыншы «А» топты айдап келгеннен соң ойыншы «Б»-ның орнына қарай топ узатыұды орынлайды, ол топты тез қабыл етип алып, ойыншы «А»-ға қайтарыұы керек. Ойыншы «В», «Б»-ны қадағалап жүриұши, қорғаұшы ұазыйпасын атқарады. (76-сұұрет)



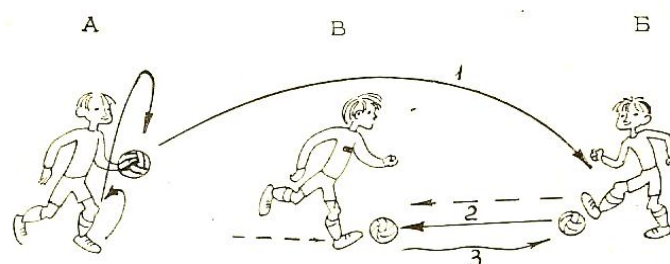
Ойыншы «А», «Б»-ойыншыға топты жерден узатып, тез оның орнына өтеди. Ойыншы «Б» өз гезегинде топты «В»-ға жоллап оның орнын ийелейди. Ойыншы «В» топты қабыллап, ойыншы «А»-ға узатады (77-сұұрет).

«А»-ойыншы топты жерге түсирмей урып тұрыұ шынығыұнан кейин, хаұалатып узатыұды орынлайды; ойыншы «Б» топты қабыл етип алып, «В»-ға узатады хэм оның жайласыұ орнына өтеди (орын алмасыұ). «В» топты қабыллайды, оны айдайды, кейининен топты жоқарыдан ойыншы «А»-ға узатады (78-сұұрет).

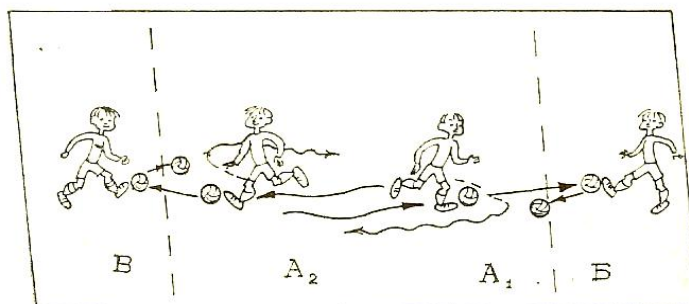
Ойыншы «А» топты айдап келип «Б» хэм «В»-ға узатады, оны 180° қа бурылыұ менен қабыллайды. Ойыншы «Б» топты бир тийиұден қайтарады. «В» топты тоқтатып алып қайтарады. Белгили ұақыттан кейин ойыншылардың хызмети өзгереди (орын алмасыұ) (79-сұұрет).



Сүүрөт 77



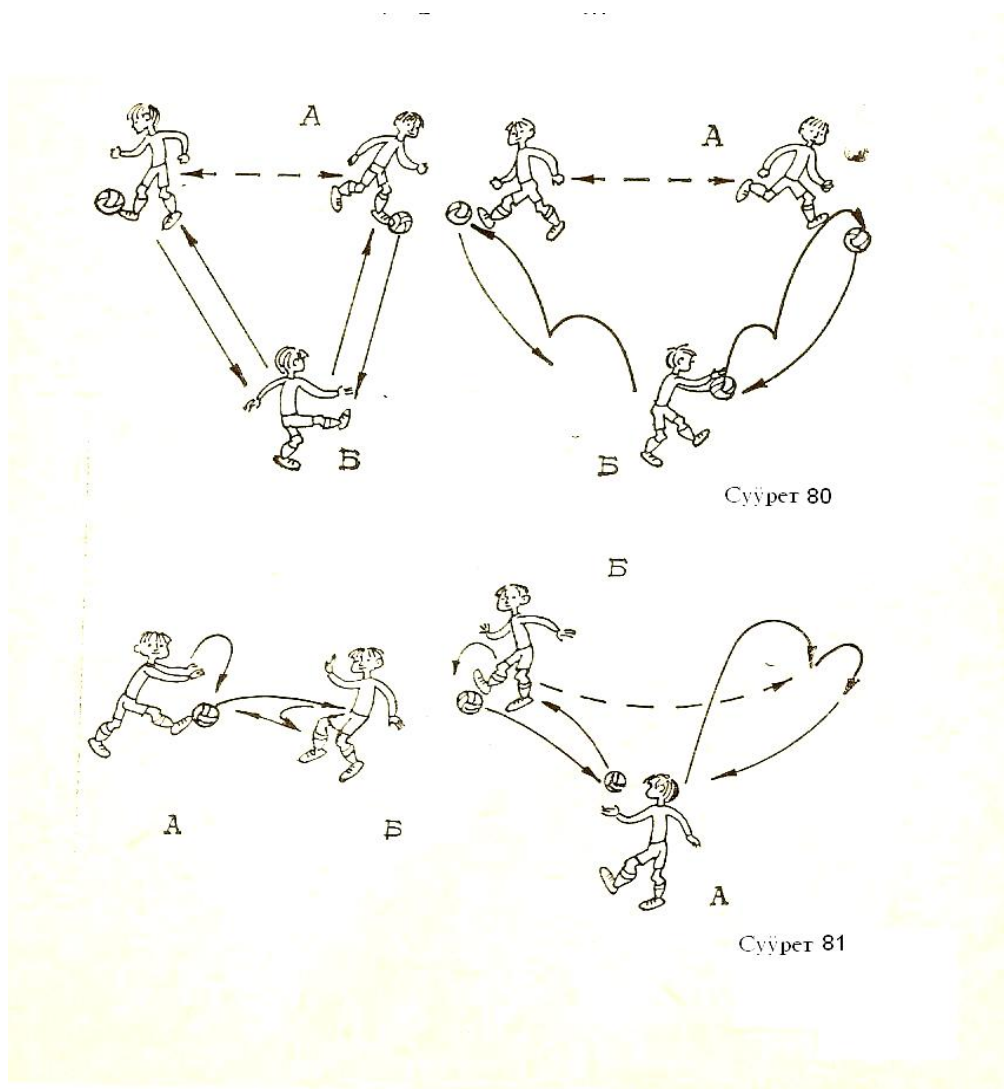
Сүүрөт 78



Сүүрөт 79

Ойыншы «Б» аяғы ямаса қолы менен «А»-ға анық топ узатыұды орынлайды. «А» мудары онға хәм шепке хәрекетлене турып, 1-2 тийиұ арқалы топты ойыншы «Б»-ға қайтарады (80-сүүрөт).

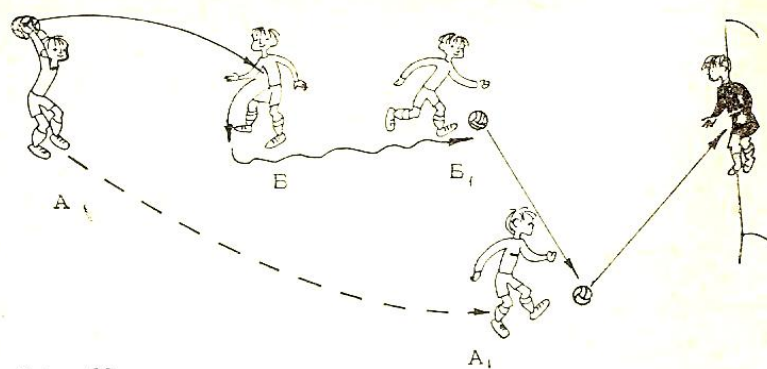
Ойыншы «А» қоллары яки аяғы менен топты қолдан теұип ойыншы «Б»-ға жоллайды, ол топты түсирмей қабыллап, хаұадан «А»-ойыншының қолына қайтарыұы шәрт (81-сүүрөт).



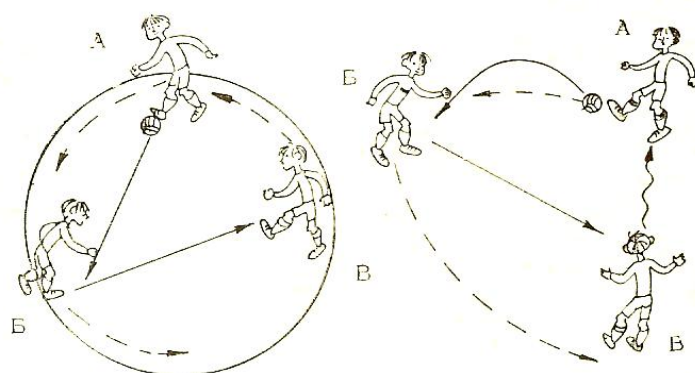
Ойыншы «А», «Б»-ға топты анық таслап береді, топты қабыл етиу хәм дәрұазаға соққы бериу ушын тез жаңа орынға шығады. «Б» 180° қа бурылыу менен топты қабылдайды, айдайды хәм «А»-ның хәрекетлениуине қарай топты узатады (82-сүүрет).

«А», «Б», «В»-ойыншылар айланба бойлап хәрекетленип (үшмүйешлик периметри бойынша) топты бири-бирине узатыуды ямаса хәр қыйлы техникалық әмеллерди орынлайды (83-сүүрет).

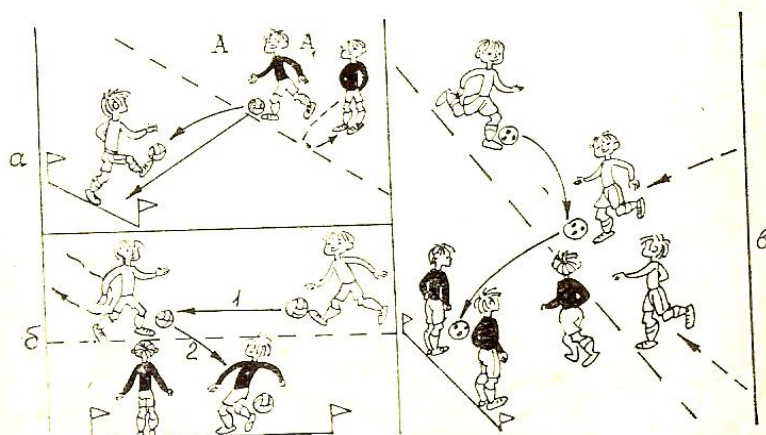
Ойын шынығыуы: белгиленген уақыт ишинде ким көп гол урады: «А»- бирге-бир, «Б»- екиге-еки, «В»-үшке-үш (84-сүүрет).



Сыӊер 82

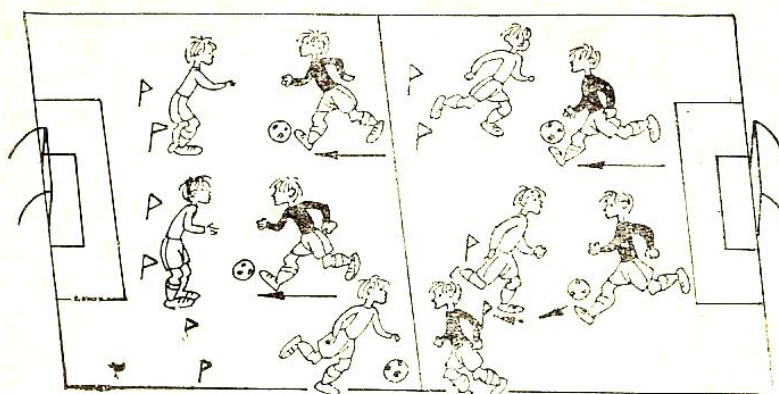


Сыӊер 83

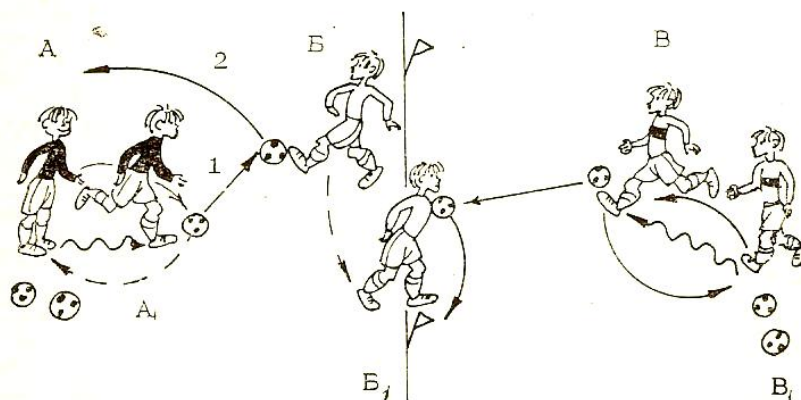


Сыӊер 84

5ке 5 ойын шынығыуы (85-сүүрет): белгиленген ўақыт (2-5 минут) ишинде барлық майдан бойлап бирге-бир ойнаўда ким көп гол урады? Ойын шынығыуы: қайсы команда белгиленген ўақыт ишинде көп гол урады? «А» хәм «В» ойыншылар топты қысқа айдаўдан кейин 12-15 метрден дәрўазаға соққы береди. Ойыншы «Б» топты аяғы, геўдеси менен қайтарады. Белгили ўақыттан соң командалар орын алмасады (86-сүүрет).



Сүүрет 85

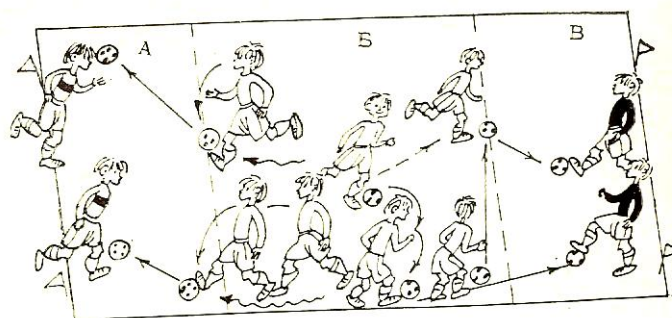


Сүүрет 86

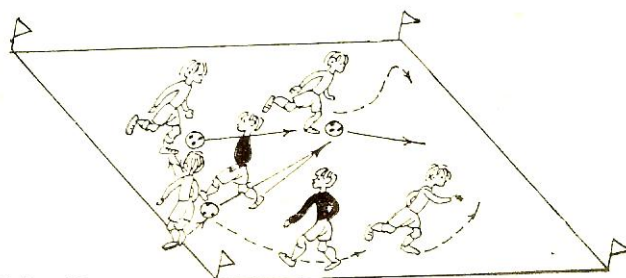
Ойын шынығыуы: «А», «Б», «В» - үш команда (хәр қайсысы 2 адамнан). Белгиленген ўақыт ишинде қайсы команда көп гол урады?

«Б» командасы «А» командасы дәрўазасына топты айдап келип, «В» командасының дәрўазасына топты бир-бирине узатыўдан кейин хўжим етеди. «А» хәм «В» командасының ойыншылары өз дәрўазаларын қорғайды (87-сүүрет).

Ойын шынығыуы: 12x12 метрлик майданда төртеўге-екеў квадрат ойнаў. Алмасыў келисим бойынша (88-сүүрет).



Сүүрет 87



Сүүрет 88

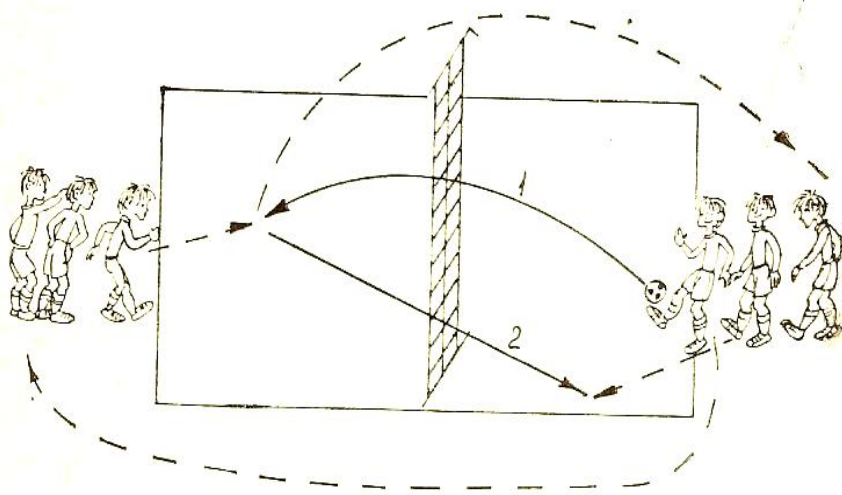


Ойын шынығыуы: бирге-бир. Шериклер дәрүазаларды қорғайды. Голдан кейин ойыншылар орын алмасады (89-сүүрет).

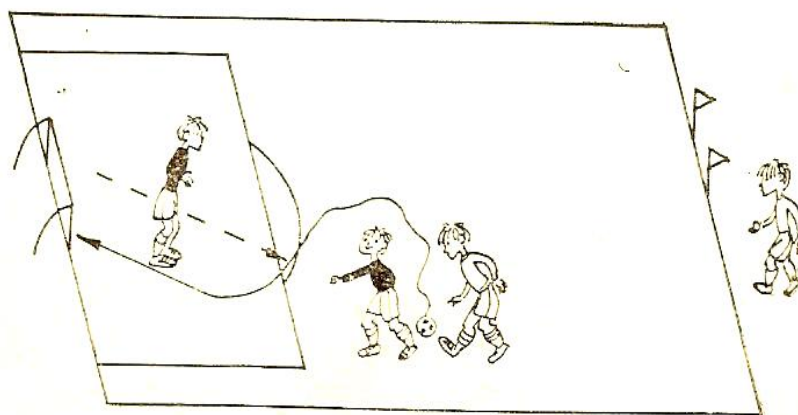
Ойын шынығыуы: қатардың алдында тұрыушы ойыншылар тор үстинен топты теуіп қарама-қарсы қатардағы ойыншылар артына барып тұрады. Қәтеликке жол қойған ойыншы ойыннан шығыуы ұсыныс етиледі. Бул қатардың келесі ойыншысы, қайтадан ойынды дауам етеді хәм т.б. Ең изінде қалған екі ойыншы орнын алмастырмай «упайға» ойнайды. Ким көп упай топлайды? (90-сүүрет).

Ойын шынығыуы: екиге биреу. Жәрийма майданына шекем 1:1. Екинши ойыншы тек ғана жәрийма майданы ишинде қорғаушы ұазыйпасын атқарады. 3-5 минуттан кейин ойыншылар орын алмасады.

2-4 таймнан соң қайсы команда көп гол урады? (91-сүүрет)



Сүүрет 90

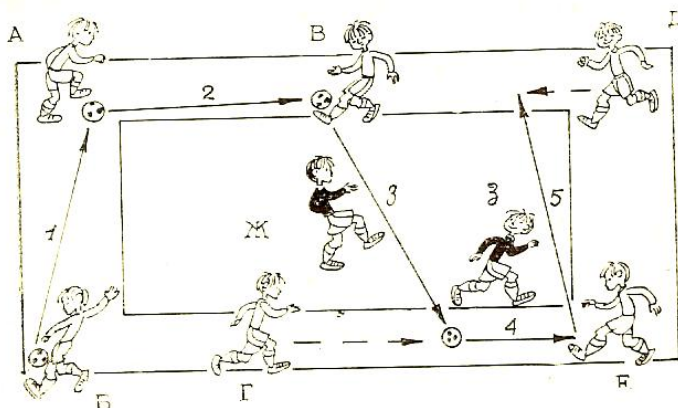


Сүүрет 91

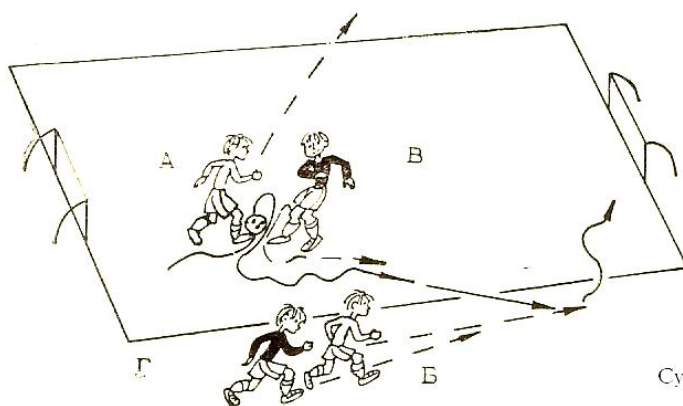
4*

Ойыншылар жуплық болып жайласады («А»-«Б», «В»-«Г», «Д»-«Е», «Ж»-«З»). Ойын үлкен туұрымүйешликтің ени 2-3 м болған коридорында өткериледи. Ойнаушы жуплықлардың бир ойыншысының қәтелигинен кейин жетекши өзгереди (92-сүүрет).

Ойын шынығыуы: киши дәруазаларға бирге-бир («А», «В»), «Б», «Г» ойыншылары қәлеген уақытта ойынға түсиу ушын майдан сыртында таяр турады. Майдандағы ойыншы топты шеригине узатыуға ҳақысы бар, бирақ шериги топты тек ғана майдан сыртында қабыл етеди хәм майдандағы ойыншы менен орын алмасады (93-сүүрет).



Сүүрет 92

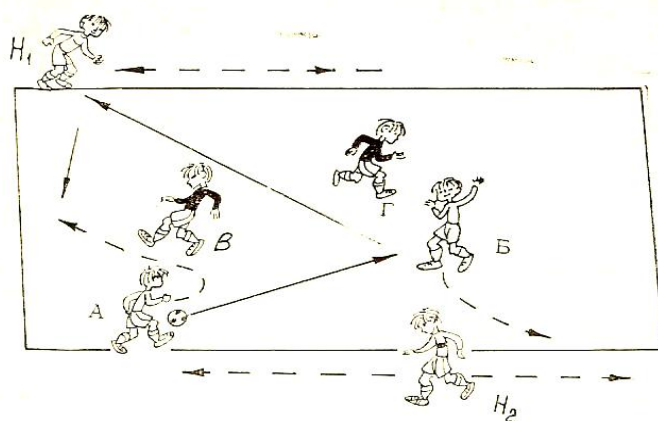


Сүүрет 93

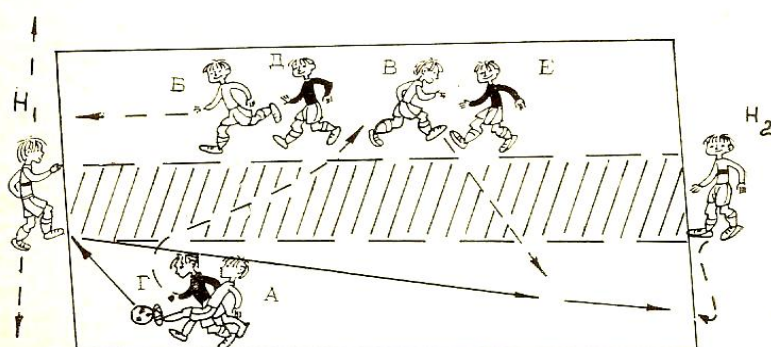
Майдан сыртында еки бийтәреп (H_1, H_2 ойыншысы менен екиге-еки ойыншынығыуы: бийтәреп ойыншылар дийуал усылынан орынлау ушын хызмет етеди (6-8 топ узатыу голға тен). Белгиленген уакыт ишинде кайсы команда көп гол урады? 5 минуттан соң ойыншылар орын алмасады (94-сүүрет).

Майдан сыртында еки бийтәреп ойыншысы менен үшке-үш ойыншынығыуы: (4-6 топ узатыу гол деп есапланады. Уазыйпа жоқарыдағы ойыншынығыуындағыдай. 3-4 минуттан кейин орын алмасыу) (95-сүүрет).

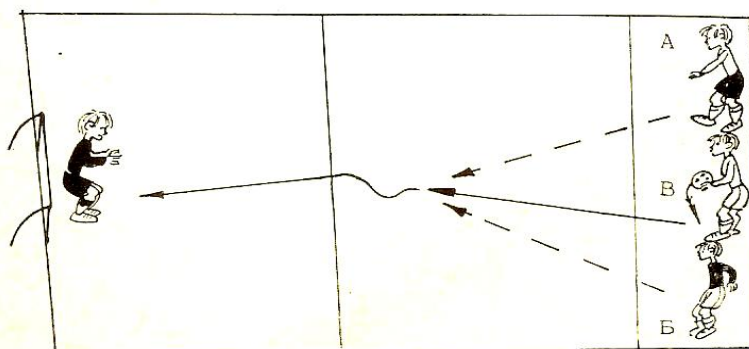
Ойыншы «А», «Б» ойыншыға қарсы хәм бийтәреп дәруазамаң ойыншынығыуы: ойыншы «В» топты алдыға тебеди. Топ ушын гүрес хәм дәруазаға соққы бериу. Гол ушын – 5 упай, дәруазаға тебиу – 3 упай, дәруазадан шетке кеткен топ ушын – 1 упай. Қайсы команда белгиленген имканияттан көп упай топлайды? (96-сүүрет)



Суурет 94



Суурет 95



Суурет 96

Футболда техника элементлерин раўажландырыў, таярлықтың баска түрлери менен тығыз байланыста болады. Демек, өзлестирилген техникалық әмеллерди, зәрүр болған күш, тезлик, шыдамлылық хәм баскада физикалық сапалар менен тутастыра алған футболшы ғана өз командасына пайда келтире алатуғынлығын ядтан шығармаў керек.

2.1. ФИЗИКАЛЫҚ ТАЯРЛЫҚ ҲАҚҚЫНДА ТҮСИНИК

Физикалық таярлық төрт ұазыйпаны шешиўди көзде тутады. Булар – ден саулықты беккемлеў, физикалық раўажланыў дәрежесин арттырыў, организмнің функционал мүмкиншиликлери дәрежесин арттырыў, физикалық уқышлықларды тәрбиялаў.

Педагогикалық көзқарастан физикалық таярлық улыўма хәм арнаўлы болып бөлинеди. Улыўма физикалық таярлық (УФТ) жокарыда атап өтилген ұазыйпалардың биринши екеўин шешеди хәм арнаўлы физикалық таярлық (АФТ) шешетуғын қалған еки ұазыйпа ушын, тийкар хызметин атқарады. Футболшының УФТ-ы ушын тийкарғы курал ретинде улыўма раўажландырыўшы, жуплық шынығыўлар, хәрекетли хәм спорт ойынлары, эстафеталар, кросс хәм т.б. қолланылады. Әдетте, адамның физикалық сапалары дегенде, оның хәрекетлениў мүмкиншиликлери болған – күш, шаққанлық, епшиллик, шыдамлылық сапаларын түсиниў қабыл етилген. Оларды жетилистириў тийкарында, организмнің өз искерлиги дәслепки жағдайын арттырған ҳалда, тәкирарланған физикалық жүклемелерге жуўап бере алыў уқышлығы жатады. Басқаша етип айтқанда, егер «физикалық таярлық» түсинигин медаль көринисинде көз алдымызға келтирсек, онда медальдың бир тәрәпинде УФТ, ал екинши тәрәпинде АФТ деп жазылған болар еди. Бул, мудамы өз ара тығыз байланысқан процесс болып табылады, бирақ, тренировкалардың басланғыш этапларында көбирек УФТ куралларына үстемлик бериў керек болса, теренлестирилген шуғылланыўлар дәўиринде керисинше АФТ-ға үстемлик бериў керек болады.

Хәр қыйлы спорт түрлериндеги спортшылардың физикалық сапалары өзине тән өзгешеликлерге ийе. Мәселен, штангашы ямаса гимнасттың күши, узын аралыққа жуўыратуғын стайердің шыдамлығы футбол ойынында жәрдем бере алмайды. Футболшының күши динамикалық сыпатта болыўы керек хәм ол старт, бирден тоқтап қалыў хәм хәрекет бағдарын өзгертиў, секириў, ийин менен ийтериў, топты алып қойыў, топты тебиў қусаған хәрекетлерде сәўлелениўи керек. Буннан, футболшы ушын үлкен салмақтағы аўырлықларды көтериў емес, ал өз денеси хәм топ инерциясын жеңиў кереклиги көринип турыпты.

Соның ушын да футболшылардың аяқлар күшин раўажландырыўына айрықша кеўил бөлинетуғынлығы түсиникли. Бирақ, ойын искерлиги курамалы хәрекетлерди орынлаўға хәм тең салмақтықты саклаўға мүмкиншилик туўдыратуғын арқа хәм қарын булшық етлериниң жақсы раўажланыўын талап етеди.

2.2. КҮШТИ РАҰАЖЛАНДЫРЫҰ

Күшті қалайынша рауажландырыуға болады? Басланғыш таярлық этапында 9-10 жаста, барлық булшық етлер топарын рауажландыратуғын шынығыулардан пайдаланыу макул болады. Усы мақсетте, ауырлықтарсыз улыуа рауажландырыушы шынығыулардан, гантеллер, иши толтырылған топтар, футбол топтары, жуплықтардағы шынығыулар (3-7 комплекс), жүзиу, хәрекетли ойынлар, жууырып келип узынлыққа секириу шынығыуларынан пайдаланыу усыныс етиледі.

11-13 жаста – эластикалық резина, гантеллер, секириу жиплери, сондай-ақ, жупларда күш шынығыулары, узынлыққа хәм бийикликке секириу, көп секириулер (8-12 комплекс) қолланылады. Шуғылланыу ушын қолланылатуғын ауырлықтар салмағы дене салмағының 3-4 %-нен жоқары болмауы керек. Мәселен, 40 кг салмақта 1,5 кг-ға шекемги ауырлық пенен ислесиу талапқа мууапық келеді.

14-15 жаста ауырлықтар салмағы максималдан 15-20 пайызды қурауы мүмкин, бирақ, бунда шынығыулардың орынланыу тезлиги мүмкин болғанынша жоқары дәрежеде болыуы шәрт. Мәселен, денени алдыға ийиу хәм дәслепки жағдайға қайтыу, отырып жууырыу ямаса секириулерди максимал тезликте барлық күшти жумсап хәр имканиятта 5-10 реттен тез орынлау талап етиледі. Бунда имканиятлар арасындағы дем алыу уақты 2,5 минут. Имканиятлардағы қайталау саны таярлық дәрежесинен келип шығады, бирақ, әдетте, 5 рет қайталау менен үш имканиятты орынлау (5 қайталаудан 3 имканият орынланады) дурыс болады. Егер де, шынығыуларды усы тақылетте орынлау қыйыншылық туудырмаса және бир имканиятты орынлау мүмкиншилиги жоқ емес. Алты хәптелик шуғылланыу циклының ақырына схема мынадай көринисте болады: 10 қайталаудан 5 имканият. Бундай тренировкалар тезликли-күшти тәрбиялайды хәм рауажландырады, бул топқа соққы бериу, ийин менен ийтериу, топты алып қойыулар ушын жүдә керекли сапа болып есапланады. Аяқлар хәм геудениң жаздырыушы булшық етлериниң «жарылыушы» күшин рауажланырыу ушын ауырлықтар менен ислесиу шәрт емес. Булшық етлердиң рауажланыуына жәрдем бериу ушын өз денеси ауырлығынан пайдаланылады: 50-70 см бийикликтен секириуден кейин, жоқарыға ямаса жоқары-алдыға қарай жедел ийтериу орынланады (пәс жеңил атлетика барьерлери). Бундай секириулерден басланғыш топарлардағылар 2 имканиятта 5 рет қайталаудан, ал бир қанша таярлыққа ийе болғанлар 4 имканиятта 8 рет қайталау көринисинде орынлауы керек. Аяқлардың «жарылыушы» күшин рауажландырыу шынығыулары, көп секириулер, бир яки еки аяқтан жоқарыға ийтерилип

секириулер (13-14 комплекс) жәрдем береді.

Бұл сапаны рауажландырыуда бір неше методикалық көрсетпелерди яддан шығармау усыныс етиледі:

– күшти рауажландырыушы шынығыуларды булшық етлерди босастырыушы шынығыулар менен гезеклестириу;

– шынығыулар дәслеп: қол хәм ийин, кейин геуде, аяқлар булшық етлери ушын топланыуы керек;

– шынығыулар арасындағы дем алыс жетерли болыуы керек: ол 1 минуттан 2,5 минутқа шекем;

– күшти асырыу тек ғана системалы жұмыс ислеуде пайда болады.

Өзлериңиздиң неге ерисе алғаныңызды 1-кестеде келтирилген тест хәм нормативлерге қарап анықлап алыуыңызға болады.

1 кесте.

УЛЫҰМА ХӘМ АРНАҰЛЫ КҮШТИ БАХАЛАҰ

Тестлер	Жас өзгешелиги					
	10	11	12	13	14	15
Орыннан үш атлап секириу (метр)	4,8-5,2	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,4	6,5-6,8	6,9-7,2
Перекладинада тартылуы	3	5	6	7	9	10
Топты аралыққа тебиу (метр)	$\frac{26}{15}$ (41)	$\frac{27}{18}$ (45)	$\frac{28}{20}$ (48)	$\frac{30}{22}$ (52)	$\frac{35}{25}$ (60)	$\frac{38}{27}$ (65)
Қол менен топты аралыққа таслап бериу (метр)	9	10	12	13	15	16

2.3. ШАҚҚАНЛЫҚТЫ РАҰАЖЛАНДЫРЫҰ

Футбол ойынында шаққанлық әдетте, көрсеткишлер жыйынында көринеди: реакция хәм тактикалық пикирлеу шаққанлығы, старттан пәт алыу хәм аралыққа жууырыу тезлигинде, техникалық әмеллерди орынлау хәм бир хәрекеттен екіншисине өтиу тезлигинде. Футболшының шаққанлығын қурайтуғын бұл бөлеклердиң барлығы бир-биринен ғәрезли болмағанлығы себепли, оларды, ойын шынығыуларында хәм өз алдына хәм биргеликте қолланыу керек болады. Футболшы ойын уақтында хәрекетлениуден алдын

топты көриуі, шәраятты бағалап, бір шешимди қабыллауы зәрүр. Бул хәрекетлерге футболшы қаншама аз уақыт жумсаса, оның хәрекетлери соншама унамлы нәтийжеге алып келеди. Мәселен, шебер футболшылар бул хәрекетлерге секундқа шекем уақыт ажырататуғынлығы анықланған, ал усы уақыттың 70 пайызы топты көриуі уқыплығына туура келетуғынлығын есапқа алсақ, ойын дауамында топты көзден қашырмау жүдә әхмийетли екенлигин және бир мәрте тастыйықланады.

Реакция тезлигин тәрбиялайтуғын шынығыуларды орынлау, әсиресе, жуплықларда қызықлы өтеди:

- еки ойыншы бир-бириниң изинен жууырып хәрекетленеди. Топты айдап баратырған «А»-ның изинен «Б». Тосаттан ойыншы «А» топты алдыға 10-15 метрге жоллайды хәм өзи бир шетке шығып қалады. Ойыншы «Б» топ изинен жууырады, оны тоқтатып, әсте-ақырын тезликте топ айдауды дауам етеди. «А» оның изинен хәрекетленеди:

- ойыншы «А» қолындағы тобы менен «Б» ойыншының изинен жууырып жүреди хәм тосаттан топты шеригиниң басы үстинен 5-7 метр алдыға ылақтырады «Б» ойыншы алдыға жууырып топты тоқтатады. Кейнинен ойыншылар орын алмасады;

- 2-3 м аралықта бир-бириниң изинен жууырады. Олардың бириншиси бир-қатар еркин шынығыуларды (5-10 метр тез жууырыу, секириулер, бурылыулар хәм т.б.) екиншиден айрылыу ушын тосаттан орынлайды. Екинши ойыншы белгиленген аралықты сақлаған халда биринши ойыншының барлық хәрекетлерин қайталайды. 10-15 секундтан кейин ойыншылар жүрип дем алады. 60-90 секунд дауамында босастырыу шынығыуларын ислейди, кейнинен ойыншылар орын алмасады.

Старт (5-10 метр тез жууырыу) ямаса стартлық пәт алыу тийкарынан аяқлардың «жарылыушы» күшине хәм аз дәрежеде адымлар кеңлигине байланыслы болады. Аяқлардың «жарылыушы» күшин хәм адым кеңлигин жетистириуге төмендеги шынығыулар жәрдем береді:

- дизелерди жоқары көтерип қум, опилкада жууырыу;
- 10-15 метр секирип жууырыу;
- 7-10 метр хәр қыйлы дәслепки жағдайлардан тез жууырыу;
- отырған жағдайдан белгиленген буйрық бойынша 10 метрге бирден жууырыу, мүмкин болғанынша жоқарыға секирип бас пенен урыу хәрекетин орынлау хәм отырып қалыу, қайтадан буйрық бойынша сол хәрекетлерди тәкирарлау хәм т.б.;

- бир ойыншы екиншисине топты жоқарыдан таслап береді, екиншиси топты бас пенен қайтарады. 3-4 секириуден кейин ойыншылар орын алмасады;

– 7-8 метрге топты ылақтырыу, изинен тез жууырыу оны жерге екінші рет тийгизбей услап алыу.

Ойын уақытында футболшы хәрекетте болыуына карамастан, оннан тезликті асырыуды талап ететуғын шәраятлар көп ушырасады. Бундай тезлик дистанциялық ямаса абсолют тезлик деп аталады.

Бул тезликті мына шынығыулар жәрдемінде жетилистириуге болады:

- 30 хәм 60 метрге жууырыу;
- үлкен болмаған бийикликке қарай 30-50 метрге жууырыу;
- 30-50 метрге тезликті асырып жууырыу;
- 25-30 метрге топты тезликті асырыу менен айдау.

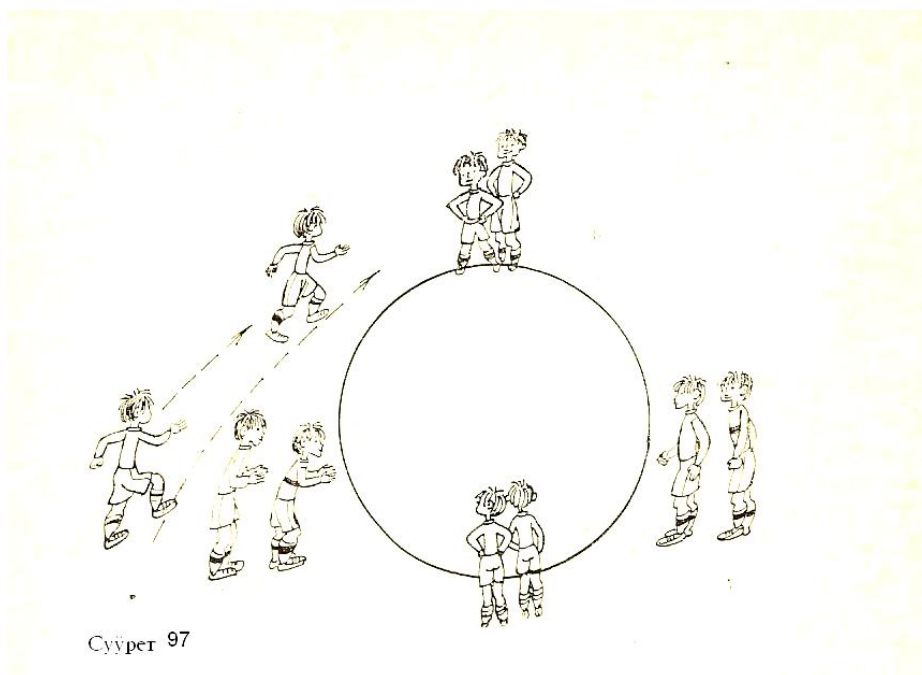
Бир хәрекеттен екінші хәрекетке өтиу тезлигин рауажландыратуғын шынығыулар:

- 15-30 метрге «челнок» жууырыу;
- 5-10 метрге тез жууырыу, бирден тоқтап қалыу, топқа бас пенен секирип соққы бериу;
- майданның 10х10 метр, ямаса 15х15 метр, бир тәрәпинде тез жууырыу, екінші тәрәпинде бир қәлиптеги тезликте жууырыу;
- секириу, жууырыу хәм басқа хәрекетлердің хәр қыйлы комбинациясын орынлау;
- топты айдау, узатыу, қабыл етиу, дәрұазаға тебиу;
- 10-12 метрге топты шеригине ылақтырыу, 15 метр тез жууырыу, тоқтау, жоқарыға секирип дәрұаза тәрәпке бас пенен топты урыу.

Шаққанлықтың басқа түрлерин жетилистириуде хәр қыйлы спорт ойынлары да мүмкиншилик береді (волейбол, баскетбол, стол теннисі, бадминтон, регби). Буннан басқа эстафета хәм хәрекетли ойындардан да пайдаланыу талапқа мууапық.

ХЭРЕКЕТЛИ ОЙЫНЛАР ХӘМ ЭСТАФЕТАЛАР

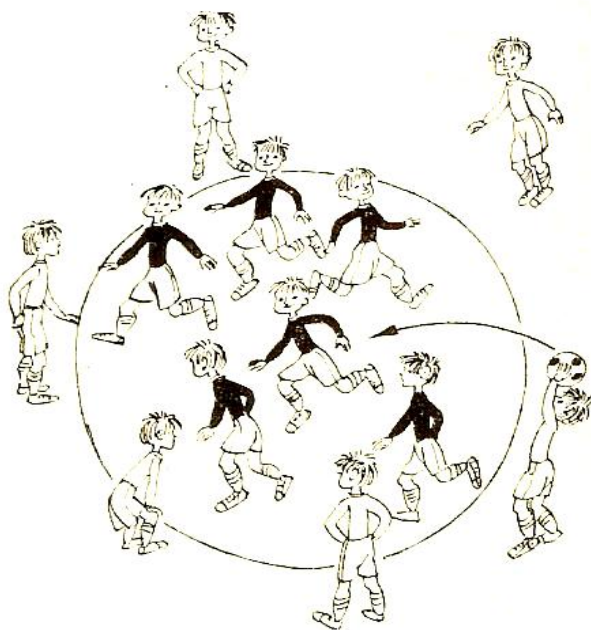
«Үшіншиси артық». 10-12 адам ойнайды (97-сүүрет).



Майданша ортасында диаметри 8-10 метр болған шеңбер сызылады. Ойыншылар жуплықтарда бир-биринен 1-2 метр аралықта шеңбер бойлап жайласады. Тренер еки жетекши таңлайды. Қашыушы хәм қууыушыны. Дауыс буйрығы бойынша қашыушы қууып барыушыдан аралықты үзиуге тырысады, кейин, тосаттан жуплықтағылардың биреуиниң алдына турып қалады. Артта турған тез жууырып хәрекетленеди.

Қағыйдалар. Ойнаушылар бир-бирине тийиуге ҳақысы жоқ. Артта турған ойыншы уақтынан бурын жууырыуға болмайды. Қашып баратырған ойыншыға шеңбер ишине кириу қадаған етиледи.

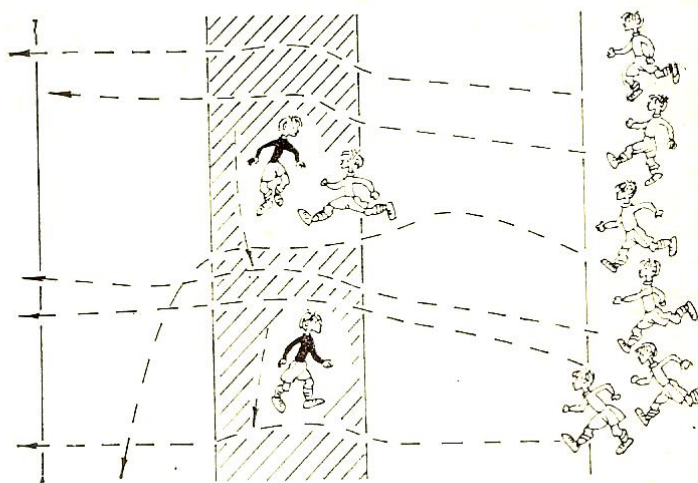
«Қоянларға аңға шығыу». 10-12 адам ойнайды (98-сүүрет). Зал ортасына диаметри 10 метрлик дөңгелек сызылады. Ойыншылар екиге бөлинеди. Командалардың биреуи (қоянлар) шеңбер ишине жайласады. «Аңшылар» волейбол тобы менен шеңбер сыртында. Буйрық бойынша «аңшылар» шеңберге кирмей «қоянларға» топты тийгизиуге тырысады. Егер де топ тийсе, ойыншы шетке шығады. Ойын ақырғы ойыншыға шекем дауам етеди.



Сүүрет 98

Ақырғы «қоян» ойыннан шетлетілгеннен соң командалар орын алмасады. Бул ойын қашыу, узатыу хәм ылақтыруу көнликпелерин беккемлейди. Шаққанлық, орын таңлау, хәрекетлер епшиллиги хәм анықлығын жетилистиреди.

«Ордағы қасқыр». 10-12 адам ойнайды (99-сүүрет). Майдан ортасында аралығы 80-100 см болған еки параллель сызық сызылады («ор»).



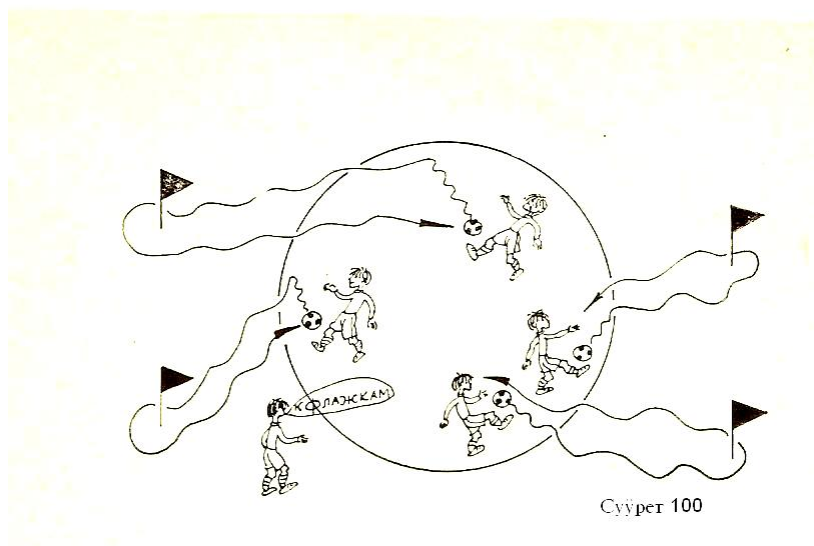
Сүүрет 99

Залдың қарама-қарсы еки тәрәпинде сызықлар менен еки «үй» белгиленеди. Еки ямаса бир жетекши («қасқырлар») таңлап алынады, олар «орға» жайласады. Басқа ойыншылар «үй» сызығының сыртында орналасады. Буйрық бойынша үй сызығында жайласқан ойыншылар басқа сызыққа өтиүде «ор»дан секирип өтиү керек. «Қасқырлар» оларды қалақлап қалыұды мақсет етеди. Усланғанлар қосымша физикалық жүклемелерди (мәселен, 10 мәрте отырып-турыұ, 10 мәрте қолларды бүгип-жазыұ, таяныш жағдайы) орынлап болып ойынға қайтады. Бир мәрте де усланбаған ойыншы жеңимпаз болады.

Қағыйдалар. Жуұырыұ тек буйрық бойынша «Ор» сызығын басыұға болмайды. «Қасқырлар» «ор»-дан шығыұ хұқықына иие емес. Усланыш ойынға қайтқан ойыншылар, ойынның ақырына шекем усланған болып саналады.

Ойын жуұырыұ, секириұ, пикирлеұ көнликпелерин жетилистириүге жәрдем береди.

«Ким шаққанырақ». 4-10 адам ойнайды (100-сүүрет).

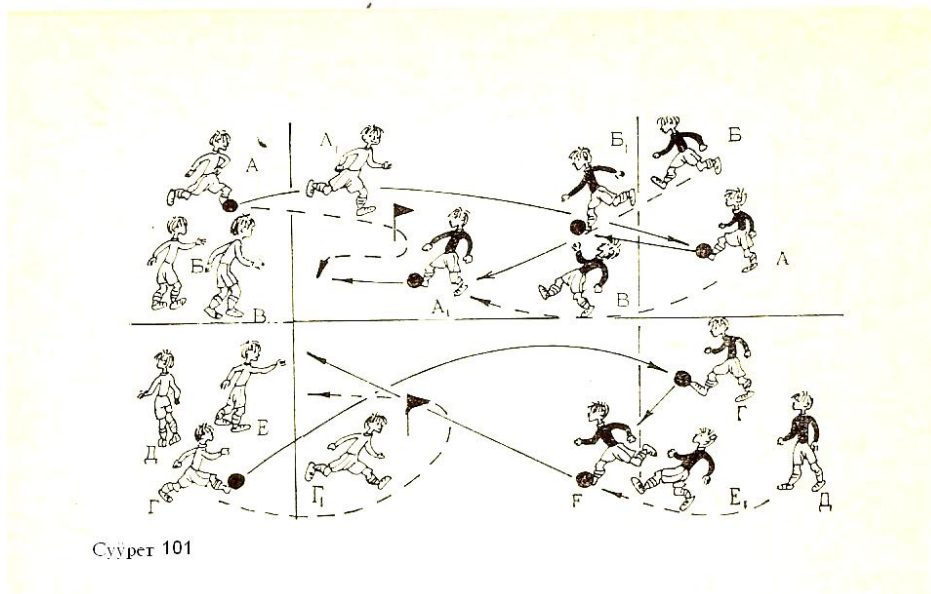


Майданша ортасында диаметри 10-12 метрлик шеңбер сызылады, зал мүйешлерине айланып өтиү стойкалары орналастырылады. Ойнаұшылар топлар менен шеңберде жайласады. Даұыс буйрығы бойынша ойыншылар өз бетинше топты жерге түсирмей аяқлары менен урып турады (жонглировка). Олар барлық ўақта бир көзи менен «тренерди» көрип турыұы талап етиледи. Белгиленген көриұ сигналы бойынша (мәселен, тренердиң қолларын белине койыұы) ойнаұшылар топты айдап жақын байрақшаға қарай жуұырады, оны алдап өтип шеңберге қайтады. Артта қалып қойған еки «үлгермеұши»лер «жетилистириұ зонасына» өтип, тренер тапсырмаларын орынлайды. Ойын қайтадан даұам етеди. Шеңберде қалғанлар жеңимпаз болып табылады.

Қағыйдалар. Егер жонглировка ўақтында топ шеңбер сыртына шығып кетсе, айыпкер биринши ескертиұ алады. Екинши ескертиұден кейин ол

«жетилистириу» зонасына барыуға мәжбүр. Қатнасыушылар басқа топқа тиймеуі керек, қасындағыларды ийтериюға де болмайды. Жонглировка орнына топты айдап жүриуді қолланыуға болады. Ойын техника элементлерин жетилистириуға, епшиллик, көриу сигналына реакция тезлигин рауажландырыуға жәрдем береді.

«Байрақшаға тез». 12-16 адам ойнайды (101-сүүрет).



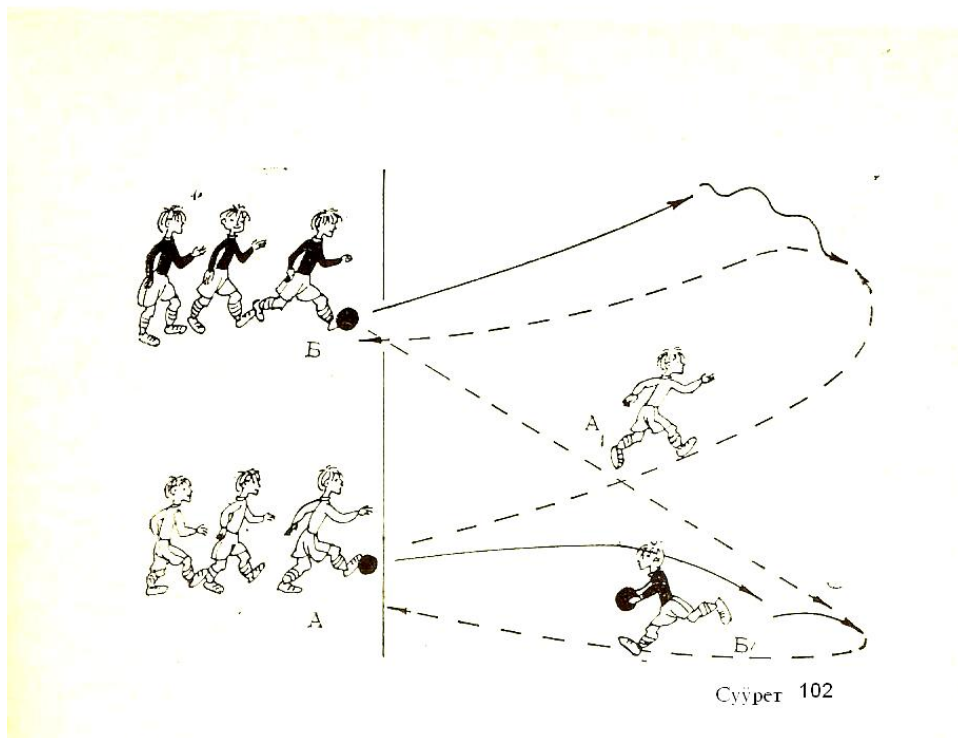
Майданшаның қарама-қарсы тәрәплеринде еки параллель сызық сызылады. Бул еки сызық «өз» хәм «басқа» «үй» хызметин атқарады. «Өз» үйинен 8-10 метр аралықта стойка орнатылады. Ойнаушылар еки теңдей командаға бөлинеди. Шек таслау бойынша командалардың биреуиниң ойыншылары топқа ийелик етеди.

Топты ийелеген команданың биринши номерли ойыншысы («А» «Г») «өз» үйи сызығынан топты «басқа» үйге жоллайды, ал өзи стойкаға жууырып, оны айланып өтип «өз» үйине қайтады. Басқа команда ойыншылары топты услап алып, жууырыушы ойыншыға тийгизии керек. Топты узатыуға рухсат етиледі.

Қағыйдалар. Қарама-қарсы команда ойыншысы топты услап алғаннан, оның шериклери «өз» үйинен шығып стойкаға жақын хәрекетлениуі мүмкин (топқа шығыу). Топ тийген ойыншы упай алады. Барлық ойыншылар дәслепки жағдайға қайтыудан ойынға екинши ойыншы түседі («Б», «Д» оннан кейин «В», «Е»). Белгиленген уақыттан кейин командалар орын алмасады. Ең аз упай топлаған ойыншы жеңимпаз деп есапланады. Бул ойын хәрекет координациясы, шаққанлық, епшилликти рауажландырыуға жәрдем береді топқа соққы бериу, қакшып алыуды жетилистиреді. Хәрекетлердин

коллективлигин тәрбиялайды.

«Қарсылас тобы изинен». 6-10 адам ойнайды (102-сүүрет).

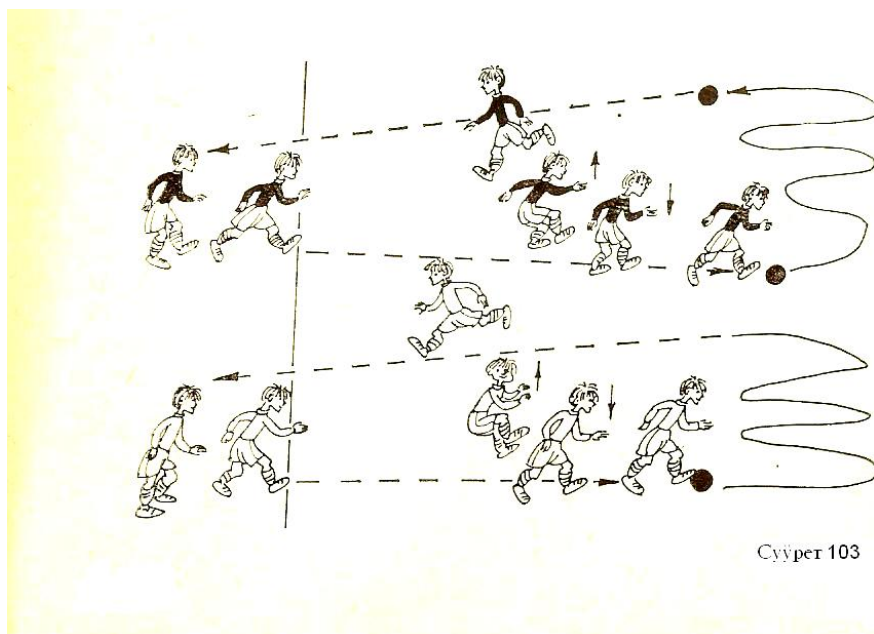


Ойыншылар 3-5 адамнан еки командаға бөлинеди. Буйрық бойынша биринши турған ойыншылар топты мүмкин болғанынша узақ аралыққа майданға тебеди хәм өзлери қарсылас тобы изинен жууырады. Оны услап алып изине қайтады. Биринши болып өз орнын ийелеген ойыншы 1-упай, екинши 0-упайға ийе болады. Буннан кейин белгиленген буйрық бойынша басқа жуплықтағы ойыншылар топ тебеди хәм ойын солайынша дауам етеди. Көп упай топлаган команда жеңимпаз деп табылады.

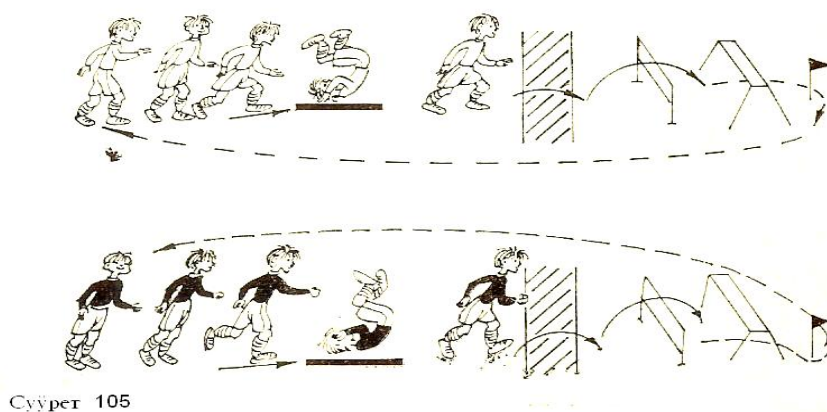
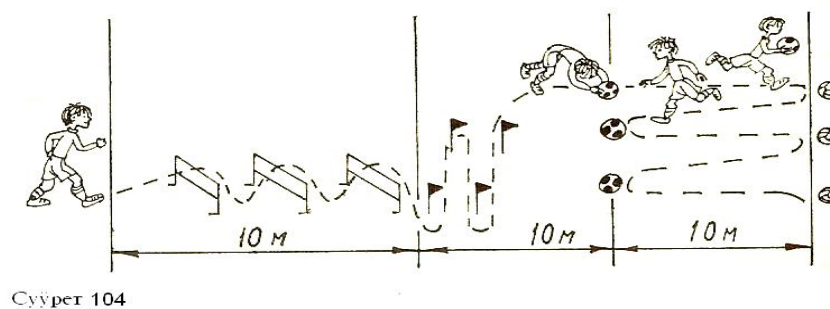
Қағыйдалар. Топқа сокқы бергеннен кейин өз тобына екинши рет тийиүге, қарсыласка кесент етиү қадаған етиледі. Ойын топты тебиү комплексин жетилистиреди, күш, шаққанлықты рауажландырады.

Аралас эстафета: 8 метр тез жууырыу-тоқтау – секирип бас пенен урыу хәрекетине еликлеу – 5 метр аралықтағы топқа жууырыу – топты «челнок» тәризинде айдау – арқа менен дәслепки орынға қайтыу. Дем алыу 2 минут (30 секундтан 4 мәрте).

Еркин жонглировка (103-сүүрет).



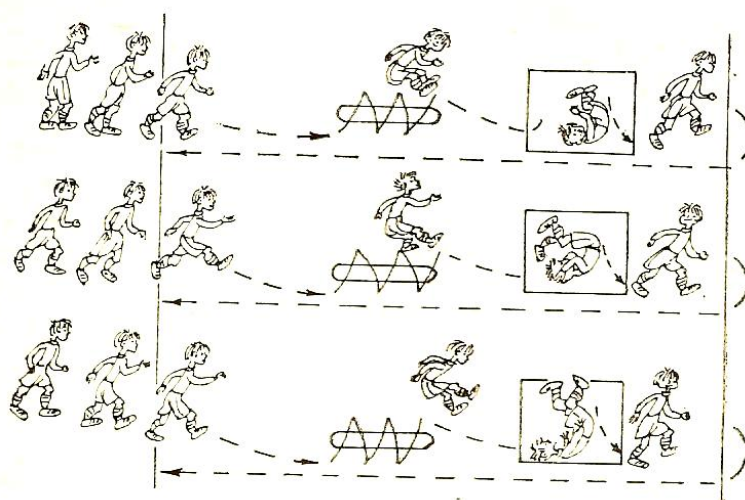
Аралас эстафета: жууырыу – үш жеңил атлетика барьери үстинен секирип өтиу – байрақшалар арасынан жууырыш өтиу – топ пенен «челнок» жууырыуы – 30 метр – жууырыу (104-105 сүүрөтлөр).



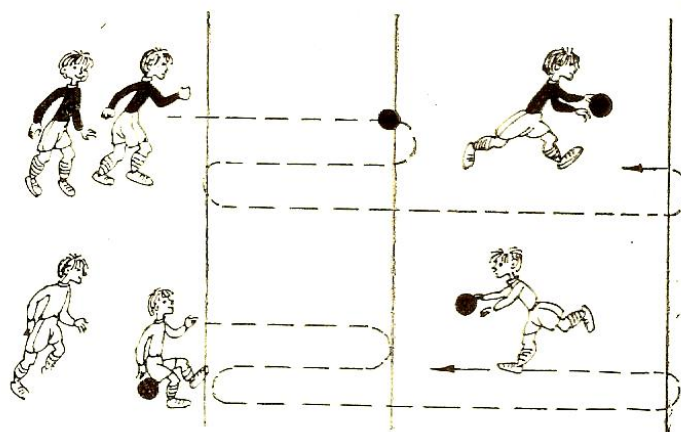
Алдыға домалау, узынлыкка хэм тоскынлыклардан секирип өтиу, алға домалау хэм арка ямаса кәдимги жууырыулар менен эстафеталар (106-сүүрет).

Еки топты «челнок» (барып кайтып жууырыу) тәризинде алып жүриу эстафетасы (107-сүүрет).

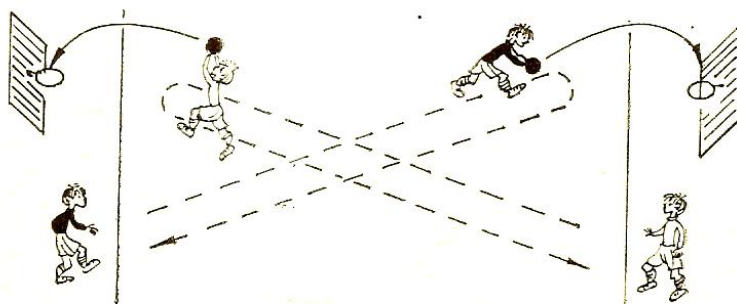
Баскетбол тобын айдау, себетке топты түсиргенше таслау, топты қақшып алыу хэм орынға жууырып кайтыу эстафетасы (108-сүүрет).



Сүүрет 106



Сүүрет 107



Сүүрет 108

2-кестеде тезлик сапаларын бахалау көрсеткішлери берілген.

2 кесте.

ТЕСТЛЕР	Жас өзгешелігі					
	10	11	12	13	14	15
Старттан 15 метрге жууырыу (секунд)	3,2	3,1	3,0	2,7	2,6	2,5
30 метрге жууырыу (секунд)	5,3	5,2	5,1	4,8	4,6	4,4
Старттан 15 метрге тууры мүйештен бағдарды өзгертип жууырыу (секунд)	5,2	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6
Старттан 15 метрге сүйри мүйеш астында бағдарды өзгертип жууырыу (секунд)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2

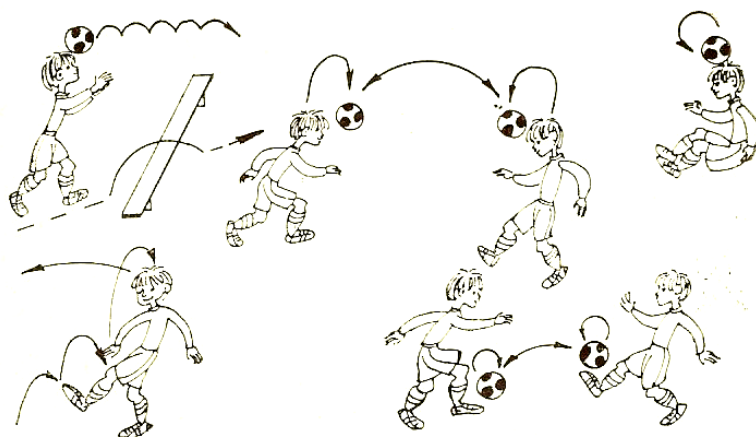
2.4. ЕПШИЛЛИКТИ РАҰАЖЛАНДЫРЫҰ

Епшиллик деп футболшының таза хәрекетлерди тез өзлестире алыу хәм ойын шәраятының өзгериуине қарай өзгере алыу уқыбына айтылады. Басқа сөз бенен айтқанда, епшиллик – шаққанлық, күш, координациялық мүмкиншиликлердің қосындысы. Епшилликти рауажландырыудың барлық этапларында футболдан алынған шынығыулар қолланылады:

– топты жерге түсирмей урып турыу (хәр қыйлы дәслепки жағдайлардан (109, 110-сүүрет);

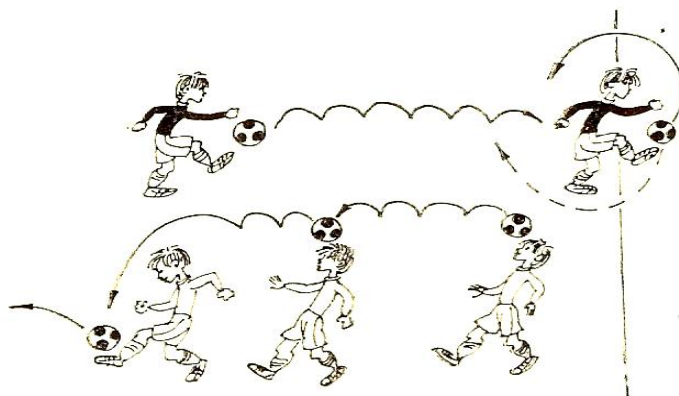


Сүүрет 109

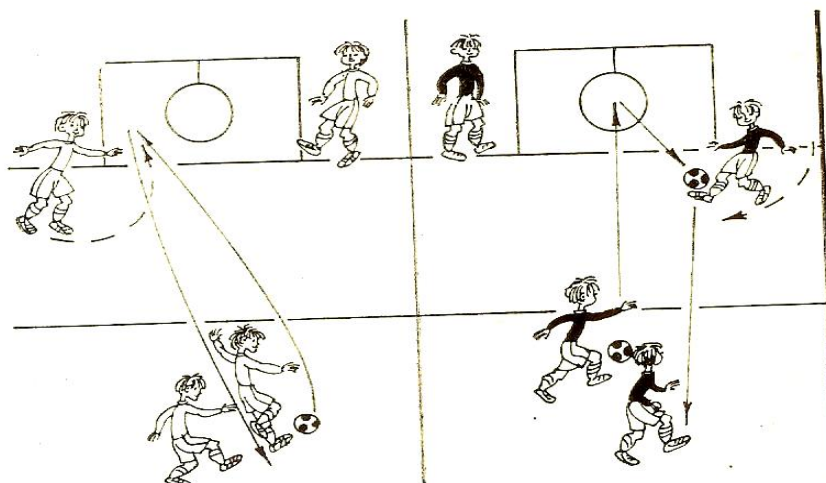


Сүүрет 110

- алдыға хәрекетленип топты жерге түсирмей урып жүриў, топты өз үстинен асырыў, 180° ка бурылыў, топты бас пенен урып жүриўди даўам етиў хәм жерге түсирмей дәрўазаға жоллаў (111-сүүрет);
- анықлыққа топ тебиў (112-сүүрет);
- ушып киятырған топқа хәр қыйлы жағдайлардан аяқ, бас пенен соққы бериў (113-сүүрет);



Сүүрет 111



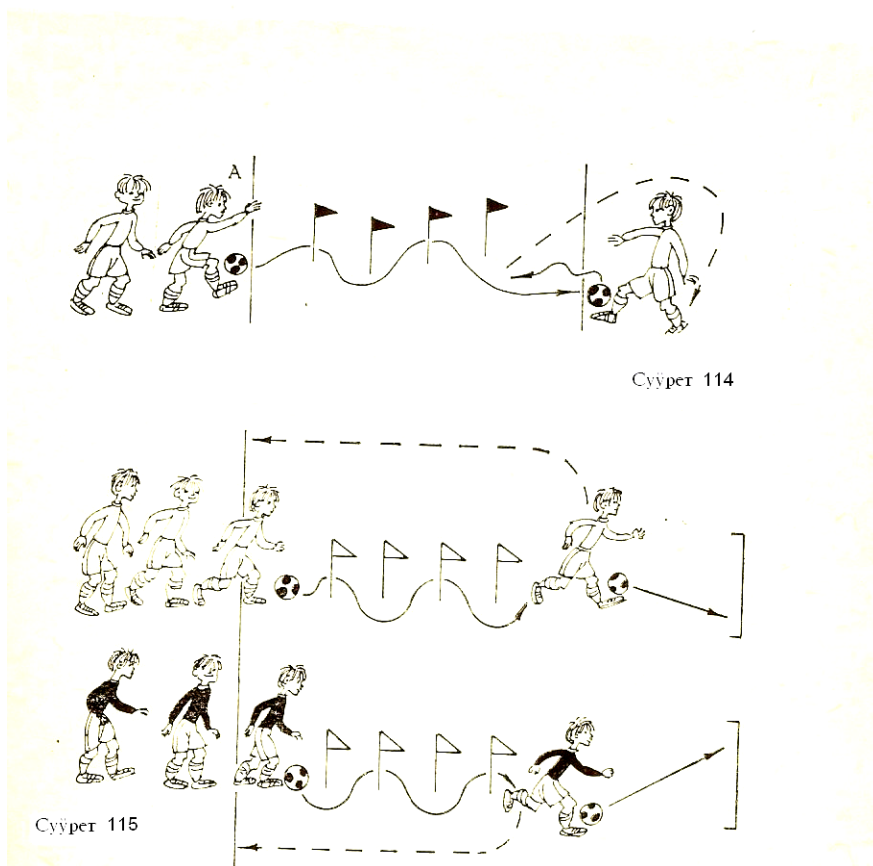
Сүүрет 112



Сүүрет 113

– стойкалардан өтип, бағдарды тосаттан өзгертиу менен топ айдау (114-сүүрет);

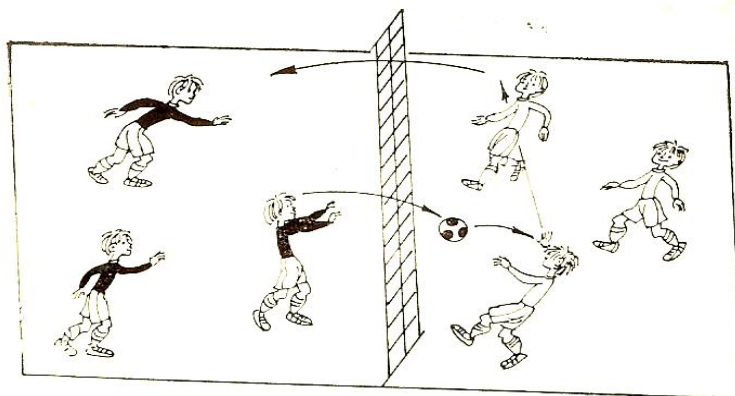
– стойкалар арасынан өтиуде топты айдау, таярлықсыз дәруазаға соққы бериу менен биргеликте орынлау (115-сүүрет);



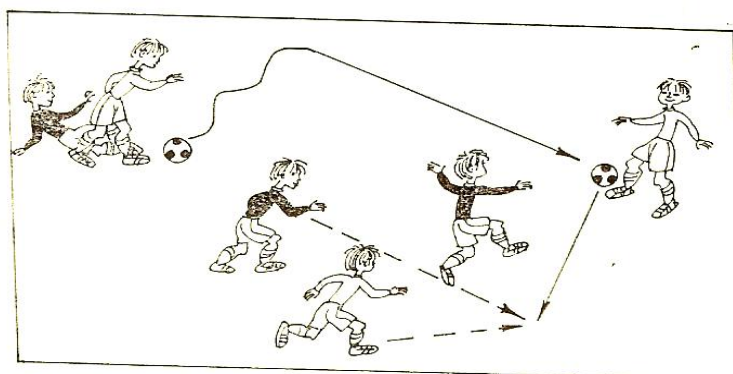
– бадминтон ойыны майданында 3х3 бас пенен волейбол ойнау (116-сүүрет);

– топқа тийиүди шекленген ҳалда ҳәр қыйлы ойын шынығыулары (3х3, 4х2, 3х1 ҳәм т.б.) (117-сүүрет).

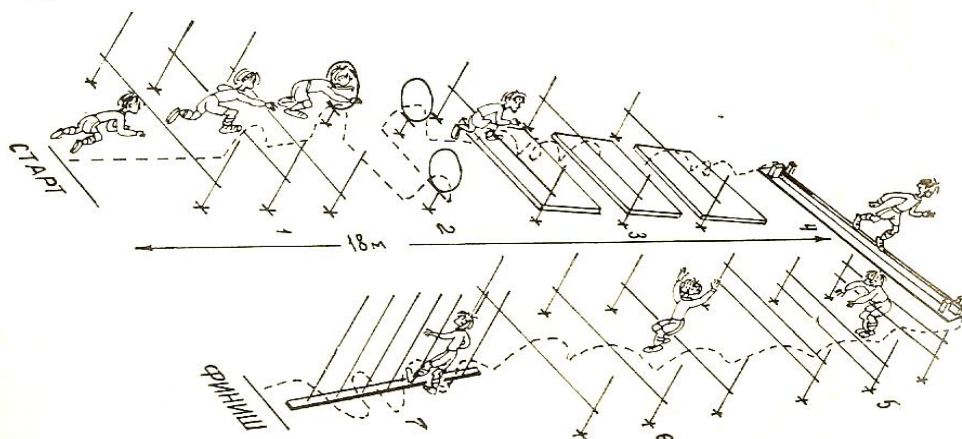
Улыўма епшиликти футболшының ойын ўақындағы орынлайтуғын ҳәрекетлерине дүзилиси жағынан жакын болған ҳәрекетлерди орынлау арқалы комплексли баҳалауға ерисиу мүмкин (118-сүүрет).



Сүүрөт 116



Сүүрөт 117



Сүүрөт 118

1-станция. Тоскынлык астынан өтиү хэм олардан секирип өтиү.

2-станция. Обручлардан секириү.

3-станция. Тоскынлыктардан секирип өтип, алға домалаулар.

4-станция. Гимнастикалык скамейканың тар тәрөпинен, ортасында 360° қа бурылыу менен тез жүриү.

5-станция. Параллель планкалар арасынан көлеген усылда өтиү (планкалар аралыгы 0,35 метр).

6-станция. Горизонталь планкалардан еки аяклап секирип өтиү (бийиклиги 0,40 метр).

7-станция. Жууырыу-стойкалар арасынан өтиу.

Тапсырмаларды орынлауда мынандай қәтеликлерге итибар қаратылады: тоскынлықтардан өтиудің дурыс емес избе-излиги; планка хәм обручларға тийип түсириу; гимнастикалық скамейкалардан түсип кетиу; домалауларды орынламау. Хәр бир қәтелик ушын 0,5 секунд қосылады.

Шынығыулар комплексин орынлап болғаннан кейин, қәтеликлерди есапқа алып бахалау ушын 3-кестеден пайдаланыуға болады.

3-кесте.

Жас өзгешелиги	«Айрықша»	«Жақсы»	«Қанаатланарлы»
8	36,0-39,5 секунд	39,6-42,5 секунд	42,6-46,5 секунд
9	33,5-35,5 секнд	35,6-38,5 секунд	38,6-40,0 секунд
10	30,5-32,5 секунд	32,6-35,6 секунд	36,7-38,5 секнд
11	28,5-30,0 секунд	30,1-32,6 секунд	32,7-35,7 секунд
12	26-27,5 секунд	27,6-29,5 секунд	29,5-31,0 секунд

4-кесте арнаулы епшилликте бахалауға жәрдем береді.

4-кесте.

Арнаулы епшилликте бахалау

Тестлер	Жас өзгешелиги					
	11	12	13	14	15	16
Топты бас пенен урып турыу, рет (жонглировка)	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	16-17
Топты оң хәм шеп аяқта гезекпегезек жерге түсирмей урып турыу	9-10	11-12	17-18	19-20	22-25	26-30
10 метр аралықтан диаметри 1 метр болған обручка топты анықлыққа тебиу (5 мәрте оң, 5 мәрте шеп аяқта)	4	5	6	7	8	9

Күш, шаққанлық хәм епшиллик сапалары өз ара байланысly болып, оларды тәрбиялау тийкарында улыұмалық қағыйдалар жатады: бул сапаларды организм шаршамастан алдын раұажландырыу керек. Хәр бир шынығыу максимал күш салыу дәрежесинде орынланады хәм хәр бир шынығыудан соң толық қайта тиклениу ұазыйпасы орынланыуы шәрт. Бул сапалар тек ғана, өз ара байланысly болып қалмай техникалық таярлық пенен де байланысly. Дәслеп, футболшылар керекли дәрежеде күш, тезлик хәм епшилликке ийе бола турмай, техникалық әмеллерди орынлай алмаған болар еди.

ӘДЕБИЯТЛАР ДИЗИМИ

1. Акрамов Р.А. «Футбол» (дарслик). – Тошкент. ЎзДЖТИ, 2006.
2. Гафуров А. «Футбол – жидий ўйин». – Тошкент. «Медицина», 1982.
3. Гриндлер К., Пальке Х., Хемо Х. «Техническая и тактическая подготовка футболистов». – Москва. ФИС., 1976.
4. Карл-Хайинц Хедерготт «Новая футбольная школа» – Москва. ФИС., 1976.
5. Козловский В.И. «Подготовка футболистов». – Москва. ФИС.1977.
- 6.Нуримов Р.И. «Ёш футболчиларнинг техник ва тактик тайёрлаш». – Тошкент: ЎзДЖТИ. 2005.
7. Хамидов Х. Терма командаларнинг йиғинлари. «Аср футболлари» – Тошкент, 2001.
8. Чарлз Хьюс «Футбол: тактические действия команды». Москва. ФИС. 1980

МАЗМУНЫ

КИРИСИҮ	3
I Бап. Футбол техникасы ҳаққында түсиник	4
1.1. Топты сезиү көнликпеси	15
1.2. Топ айдауды жетилистириү	20
1.3. Топты бағдарды өзгертп ҳәм қарсыласты алдап өтиү менен айдаү	25
II Бап. Топты дәрўазаға тебиүди өзлестириү ҳәм жетилистириү	28
2.1. Физикалық таярлық дегенимиз не?	43
2.2. Күшти раўажландырыү	44
2.3. Шаққанлықты раўажландырыү	45
2.4. Епшилликте раўажландырыү	55
Әдебиятлар дизими	62

Дүзиушилер:

Матьякубов Бахтияр Сапарбаевич – Өжинияз атындағы НМПИ дене тәрбия кафедрасы ассистенти

Казаков Азат Раджапович – Өжинияз атындағы НМПИ дене тәрбия кафедрасы баслығы

Есемуратов Султамурат Турдымуратович – Өжинияз атындағы НМПИ дене тәрбия кафедрасы үлкен оқытушы

Ниязов Асқар Толыбаевич – Өжинияз атындағы НМПИ дене тәрбия кафедрасы доценти.

МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРҒА ФУТБОЛ ОЙЫНЫН ҮЙРЕТИҰ ТИЙКАРЛАРЫ

(оқыу-методикалық қолланба)

<i>Бас редактор:</i>	<i>К.М.Кощанов</i>
<i>Тех редактор:</i>	<i>Е.К.Искендерова</i>
<i>Корректор:</i>	<i>А.М.Сарыбаева</i>
<i>Оператор:</i>	<i>Н.Нысабаев</i>

Өжинияз атындағы НМПИ редакция-баспа бөлімі

Өжинияз атындағы НМПИ баспаханасында басылған. 2017-ж.

Буйыртпа №0292. Нұсқасы 50 дана. Форматы 60x84. Көлемі 4,0 б.т.

230105, Нөкіс қаласы, А.Досназаров көшесі -104. Реестр № -11-3084

