

¹Усина Ж.А.^а, ¹Баянбаева Т.С., ²Кударова Н.А., ³Жанғабыл М.С.

¹Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ., Қазақстан

²А.Қ. Құсайынов атындағы Еуразия гуманитарлық институты, Астана қ., Қазақстан

³Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті, Қарағанды қ., Қазақстан

ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН САРАЛАП ДАМУЫ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАРДЫ НЕГІЗДЕУ ЖӘНЕ ӘЗІРЛЕУ

Усина Жанар Амангелдіқызы, Баянбаева Тогжан Серикжанқызы, Кударова Назгуль Абильбековна, Жанғабыл Марлен Саятұлы

Футболшылардың жылдамдық қасиеттерін саралап дамыту бойынша ұсыныстарды негіздеу және әзірлеу

Аңдатпа. Бұл мақалада футболшылардың жылдамдық қасиеттерін саралап дамыту бойынша ұсыныстарды негіздеу және әзірлеу қарастырылған. Жұмыс спортшыны даярлаудағы жылдамдық қасиеттерін дамытудың негізгі мәселелерін қамтиды. Зерттеудің теориялық бөлімінде осы жұмыс мәселесіндегі негізгі «фигуралар» туралы кіріспе мәліметтер бар. Зерттеудің негізін практикалық бөлімінен алынған нәтижелер құрайды. Нәтижелердің объективтілігіне қол жеткізу үшін жеке зерттеу деректері, талдау, сауалнама, сараптамалық сауалнама және педагогикалық тест әдістері пайдаланылды. Жүргізілген зерттеу футболшылардың жылдамдық қасиеттерін сараланған дамыту бойынша жаттығуларды дұрыс әзірлеу кезінде спорттық іс-әрекеттің нәтижелері оң динамика көрсетеді деген тұжырым жасауға мүмкіндік береді. Футболшылардың жылдамдық қасиеттерін дамытудағы сараланған тәсілді оңтайлы қолдануға болады, өйткені футболшылардың жылдамдық қасиеттері бір-біріне тәуелсіз бірнеше көріністерге ие болып келеді.

Түйін сөздер: футболшылар, жылдамдық, саралап дамыту, әзірлеу, команда ойыншылары.

Usina Zhanar Amangeldinovna, Bayanbayeva Togzhan Serikzhankyzy, Kudarova Nazgul Abilbekovna, Zhangabyly Marlen Sayatovich

Substantiation and development of proposals for the differentiated development of high-speed qualities of football players

Abstract. This article discusses the rationale and development of proposals for the differentiated development of high-speed qualities of football players. This work contains the main problems of the development of speed qualities in the preparation of an athlete. The theoretical part of the study contains introductory data about the key "figures" in the problem of this work. The research was based on the results taken from the practical part of the study. To achieve the objectivity of the results, we used the data of our own research, methods of analysis, questionnaires, expert survey and pedagogical test. The conducted research makes it possible to formulate a conclusion that with the correct development exercises for the differentiated development of speed qualities in football players, the results of sports activity show positive dynamics. A differentiated approach to the development of high-speed qualities of football players can be used optimally, since the high-speed qualities of football players have several manifestations independent of each other.

Key words: football players, speed, differentiated development, development, team players.

Усина Жанар Амангельдиновна, Баянбаева Тогжан Серикжанқызы, Кударова Назгуль Абильбековна, Жанғабыл Марлен Саятович

Обоснование и разработка предложений по дифференцированному развитию скоростных качеств у футболистов

Аннотация. В данной статье изучается обоснование и разработка предложений по дифференцированному развитию скоростных качеств у футболистов. В частности, рассматриваются основные проблемы развития скоростных качеств в подготовке спортсмена. Теоретическая часть исследования содержит в себе ознакомительные материалы о ключевых «фигурах» по данным проблемам. Основной исследования послужили результаты, взятые с практической части исследования. Для достижения объективности результатов использованы данные собственного исследования, проведенного методами анализа, анкетирования, экспертного опроса и педагогического теста. Проведенное исследование дает возможность сформулировать вывод о том, что при правильной разработке упражнений по дифференцированному развитию скоростных качеств у футболистов результаты спортивной деятельности проявляют положительную динамику. Дифференцированный подход к развитию скоростных качеств футболистов может быть использован оптимально, так как скоростные качества футболистов имеют несколько независимых друг от друга проявлений.

Ключевые слова: футболисты, скорость, дифференцированное развитие, разработка, игроки команд.

Тақырыптың көкейкестілігі. Соңғы жылдардағы жетекші ғалымдардың зерттеулері жылдамдық қасиеттерінің әртүрлі көріністері бір-бірінен салыстырмалы түрде тәуелсіз деп болжауға негіз береді. Старттық жылдамдық жоғары болуы мүмкін, бірақ қашықтықта жеңіледі. Жоғары реакция жылдамдығына ие бола тұрып, бірақ қозғалыс жиілігі төмен болуы мүмкін. Жылдамдық сапасы – бұл күрделі сапа.

Қазіргі футболдағы жылдамдық өте маңызды рөл атқарады. Команда ойыншылары қарсыластарынан озып, кеңістік пен уақытты жеңіп алған кезде ғана сәтті бола алады. Жылдам ойыншылар туады деген пікір бар. Бұл ішінара дұрыс болжам. Баяу және жылдам бұлшықет талшықтарының арақатынасы, нейромоторлық механизмнің тиімділігі, реакция жылдамдығы – мұның бәрі генетикалық анықталған қасиеттер және аздап дамиды немесе өзгереді. Бірақ, бақытымызға орай, жылдамдық қасиеттері қозғалтқыш әрекетінің құрамын жұмылдыруға да байланысты және бұл фактор жаттығуға көмектеседі және жылдамдықтың қарапайым формаларын дамытудағы негізгі сақтық қор болып табылады. Техникалық, тактикалық және күш жаттығулары футболшының ойын тәжірибесінде жылдамдық қасиеттерінің көрінісіне де әсер етеді.

Зерттеу нысаны – футболшылардың жылдамдық қасиеттері.

Зерттеу пәні – футболшылардың жылдамдық қасиеттерін саралап дамыту жолдарын қарастыру.

Зерттеу мәселесі – футболшылардың жылдамдық қасиеттерін саралап дамыту жолдарын ғылыми зерттеу.

Зерттеу мақсаты – футболшылардың жылдамдық қасиеттерін саралап дамыту жолдарын тәжірибелік зерттеу және алынған нәтижелерге сүйене отырып ұсыныстар әзірлеу.

Зерттеу міндеттері:

футболшылардың жылдамдық қасиеттерін саралап дамыту жолдарының ерекшеліктерін қарастыру;

– футболшылардың жылдамдық қасиеттерін спорттық тәжірибеде жүйелі зерттеу;

– футболшылардың жылдамдық қасиеттерін саралап дамыту жолдарының зерттеу жұмыстарының нәтижесіне байланысты ұсыныстар әзірлеу.

Әдебиеттерде жылдамдық қасиеттеріне бірнеше анықтамалар бар. Мысалы, М.А.Годикке сәйкес жылдамдық қасиеттері – бұл дамуда генетикалық алдын ала анықталған күрделі мо-

тор сапасы, бұл қозғалыстарды оңтайлы жылдамдықпен орындауға мүмкіндік береді [1].

А.Ш. Қыдырмолдина бойынша, «Күш-жылдамдық» тәуелділігіне сәйкес динамикалық жиырылу кезінде пайда болған күш бұлшық еттің қысқару жылдамдығына (орын ауыстырылған дене бөлімдерінің қозғалыс жылдамдығына) кері пропорциялы, яғни неғұрлым бұл жылдамдық артқан сайын күштің көрінуі көместеу болып келеді [2].

Осы зерттеу үшін В.Н. Платоновтың ең оңтайлы және мәнін көрсететін анықтамасы негізге алынды – адамның жылдамдық қасиеттері деп минималды уақыт аралығында қозғалыс әрекеттерін қамтамасыз ететін функционалды қасиеттер кешенін түсіну керек [3].

Материалдар мен әдістер. Ғылыми ақпарат көздерін және өз қорытындыларымызды талдау нәтижелері бойынша жылдамдық қасиеттері олардың спорттық іс-әрекеттегі 9 көрінісіне бөлінді:

- қарапайым реакция;
- күрделі реакция;
- бір қозғалыс жылдамдығын анықтау;
- қозғалыс жиілігі (қарқыны);
- интегралды қозғалтқыш әрекетінің жылдамдығын анықтау;
- бастапқы үдеуді анықтау;
- жарылыс күші;
- қашықтық жылдамдығы (жылдамдыққа төзімділік);
- тежелу жылдамдығын анықтау (қозғалысты тоқтату жылдамдығы).

Біртұтас қозғалтқыш әрекетінің жылдамдығы бір шоғырланған жарылғыш күш пен бастапқы жылдамдықтың мәнін теңестіру және жүгіру сияқты тұтас қозғалтқыш әрекетінің жылдамдығын алу үшін «30 метрге жүгіру» тестінің көмегімен анықталды. Өйткені, кейбір спортшылар қашықтықтың алғашқы метрлерін жеңіп алу арқылы жүгірудің артықшылығына ие. Футболда спортшы жүгіріп келе жатып, шешімін өзгертіп, басқа бағытқа бет алған жағдайлар жиі кездеседі. Мұнда тек таза жүгіру жылдамдығы немесе басқаша айтқанда, тұтас қозғалыс жылдамдығы маңызды. Дене тәрбиесі – тәрбиенің құрамды бөлігі [4].

Жарылыс күші мен бастапқы үдеу, әрине, бір-бірімен байланысты, бірақ футболшылардың жылдамдық қабілеттерін зерттеу көрсеткендей, ұзын және жоғары секірулерде жақсы нәтижелерге қол жеткізгендер әрқашан вингейт сынағында максималды қуаттылыққа жету кезінде жақсы нәтиже көрсете бермейді (бұл бастапқы

жылдамдықтың көрсеткіші). Бұл көрсеткіш баптау екіні деп аталады және бірнеше қатарынан жалғыз шоғырланған жарылыс жиырылуларынан тұрады. Бұл дегеніміз, осы көрсеткіш спортшының осы бір концентрлік жиырылуды бірінен соң бірі қайталай алатындығына, олардың қуатын айтарлықтай жоғалтпауына байланысты. Бұл жерде түбегейлі айырмашылық бар.

Әрине, ПЗМР және СЗМР жылдамдығы бір-бірімен байланысты, бірақ түбегейлі айырмашылықтар да бар. ПЗМР жылдамдығы – бұл жүйке жүйесінің алдын ала белгілі әрекетке реакциясы. Мұнда ісі тек өту жылдамдығын нейрондық серпін бойынша рефлекторлық доғасында. Күрделі реакция, атап айтқанда, таңдау реакциясы, бұл жүйке импульсінің рефлекторлық доғаның бойымен өтуі ғана емес, сонымен бірге белгілі бір ойлау процесі де қатысады. Спортшы келіп түскен сигналға белгілі бір әрекетпен жауап беріп қана қоймай, қалай әрекет ету керектігін де таңдауы керек.

Спорттық тәжірибеде жылдамдық сапасының тоғыз көрінісінің әрқайсысын жеке-жеке дамытуға болатын жаттығулар бар, олардың ерекшеліктерін біле аласыз [5].

Сыналушылар тобында жылдамдық қабілеттерінің әр көрінісінде артта қалғандар бар. 14-15 жасында жылдамдық қасиеттері 7-11 жас аралығындағы сияқты жақсы дамымайтынына қарамастан, әр индикаторды сараланған тәсілмен және дұрыс таңдалған жаттығулармен жақсартуға болады.

Бұл тарауда жылдамдық сапасының тоғыз көрінісінің әрқайсысын дамытуға арналған жаттығулар мен жаттығулар жиынтығы ұсынылады және оларды дұрыс орындау бойынша ұсыныстар беріледі.

Шаршау әсері жылдамдық сапасының дамуына кедергі келтірмеуі үшін барлық жаттығулар сергек күйде және демалудан кейін жасалуы керек. Оқу процесінде жылдамдық қасиеттерін жақсарту үшін арнайы микро немесе макроциклді бөлген жөн.

Реакция жаттығулары үшін FitLightTrainer жеңіл тренажерын қолдана отырып, әртүрлі жаттығуларды қолдануға болады. Оның ішінде осы жұмыста СЗМР жылдамдығын бағалау үшін ұсынуға болады.

Үстел теннисі мен әуе хоккейі СЗМР жылдамдығын дамыту үшін де пайдалы.

1) бір қозғалыс жылдамдығын дамыту үшін келесі жаттығулар жиынтығын орындау ұсынылады:

– резеңке бұраулар мен таспаларды қолдана отырып, жаттығу жасау. Резеңке жгут бір ұшымен

аяққа, екіншісі бекітілген затқа байланған. Сілтеу қозғалыстарын тек алға, артқа, оңға, солға ғана емес, барлық мүмкін бағытта орындайды. Аздап созылған жгутпен пас немесе соққы жасауға болады;

– бір қозғалыс жылдамдығын дамытудың қарама-қарсы әдісін қолдану. Арнайы салмақты доппен пас немесе соққы беру. Үйрену әсерінен кейін қарапайым допты қолданады. Содан кейін жеңілдік сезіледі.

Кері ретпен қайталауға болады.

Футболшы арнайы тренажерларда жаттығады, онда сілтеу қозғалысы қолданылады. Жетекші және жамбас бұлшықеттері күшейтіледі.

2) қозғалыс жиілігін (қарқынын) дамыту үшін келесі жаттығулар кешенін орындау ұсынылады:

– жаттығу – таудан жүгіру. Төменгі көлбеу беткей бойынша үде, аяқты кезектестіріп алып үлгеруге тырысу қажет;

– техниканы дамытуға арналған жаттығуларда әдеттегідей, бір-бірінен бірдей қашықтықта емес, әртүрлі қашықтықта орналасқан текшелерді соғу. Текшелері бар 3-4 станция жасау керек. Есте сақтау әсерін жою үшін әрқайсысы фишкелердің орналасуында ерекше болуы керек;

– екі немесе одан да көп допты бір ойыншымен жүргізіп ұстап тұруы. Эстафеталарды ұйымдастыруға да болады.

3) тұтас қозғалыс әрекеттерін (жүгіру) дамыту үшін келесі жаттығулар жиынтығын орындау ұсынылады:

– әр түрлі көп секірістерді орындау (бұғы сияқты жүгіру). Оң жаққа, сол аяққа бөлек-әр екінші қадам. Әр қадам бірге және әр үшінші қадамда бірге;

– әр бірінші, екінші және үшінші қадамда жоғары секіріп жүгіру;

– жоғары көтеріліп кезекпен төмен түсу (орындақ, тұғыр);

– қабырғаға тіреле отырып, орнында жүгіру.

4) бір реттік концентрацияланған жарылғыш күштің жылдамдығы пен күшін дамыту үшін келесі жаттығулар жиынтығын орындау ұсынылады:

– биік бетке секіріп шығу. Біртіндеп беттің биіктігін арттырады;

– салмағы бар секіру (кішкене гирмен). Қажетті шарт – гир аяқтың деңгейінен төмен ілінетін позицияны таңдау керек. Арқасына қатаң тікелей ұстап, бел лордозын сақтау қажет. Аяқтар мен тізелер сәл алшақ қойылады. Аяқтар иық сызығынан сәл кеңірек.

5) бастапқы жылдамдықты дамыту үшін келесі жаттығулар жиынтығын орындау ұсынылады:

Әр түрлі секіру жаттығуларын орындау:

- екі аяқты кеудеге тарту арқылы;
- бір аяқты кеудеге тарту арқылы;
- толық отырып барып секіру;
- әр секіруден кейін жартылай отырып кідіріссіз коньки қадамымен секіру.

Шектеумен бастау (жгут, жүк, қондырғыны итеру).

Үш есе (немесе одан да көп) рет құмы бар шұңқырда секіру. Әрбір келесі секіру алдыңғыдан кейін бірден, кідіріссіз.

6) қашықтықтан жылдамдықты (жылдамдыққа төзімділікті) дамыту үшін келесі жаттығулар жиынтығын орындау ұсынылады: 100 және 200, 300 метрге жүгіру:

- биікке жүгіру-кішкентай биіктік, 20-дан 100 метрге дейінгі қашықтық;
- ең жоғары жиілікте және 10-20 секунд ішінде жамбас бүгуімен орнында жүгіру.

7) тежеу жылдамдығын дамыту үшін келесі жаттығулар кешенін орындау ұсынылады:

Қозғалыс тоқтауын жақсартуға арналған жаттығу. Үш үдеуден және үш аялдамадан тұрады. Ойыншы бірінші аялдамаға дейін максималды үдеу жасайды. Жетіп, тоқтап, жартылай отырып, тұлғамен алға қарап тұрады. Ол 3-5 секундтық жартылай отырудан кейін екінші аялдамаға дейін күрт жүгіреді, онда ол да жартылай отырып барып тоқтайды. Үшінші станцияда да солай. Келесі тәсілде дәл солай істеу керек, тек станцияларда тоқтап, оң бүйірмен жартылай отырады. Үшінші тәсіл кезінде сол жақ бүйірімен алға қарай жартылай отырады. Жарты-

лай отыруға мүмкіндігінше тез жүгіну және 3-5 секундтан бастап осы күйде болу маңызды [6].

Әр түрлі статикалық жаттығулар жасау (жартылай жаттығулар, жолақтар):

- «Жалған серпіліс» жаттығуы. Ойыншы белгілі бір жылдамдықпен қозғалады, соққы беру үшін серпіліс жасайды, бірақ соңғы сәтте ол шешімді өзгертеді және допты кез келген бағытта қалдырады;
- түрлі челноктар.

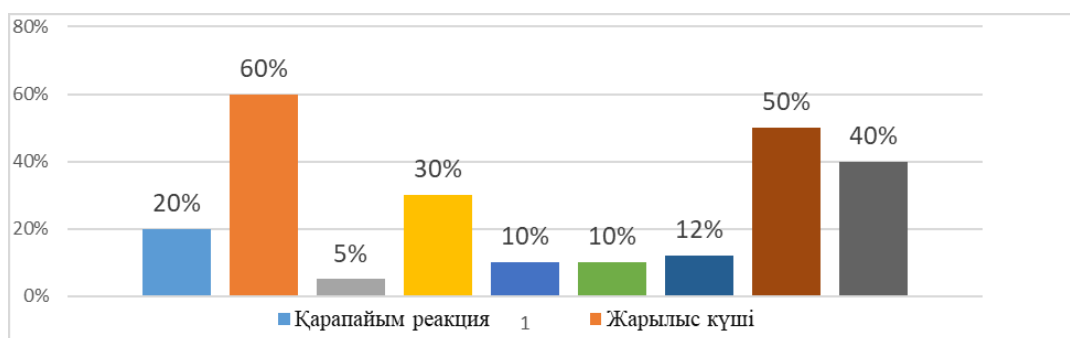
Бұл жаттығулар арнайы жылдамдықты микроциклге, сондай-ақ әдеттегі жаттығу үдерісіне қосылуы керек. Демалу уақыты денені толықтай қалпына келтіру үшін жеткілікті болуы керек. Жаттығуды жақсы жаттығудан кейін жаттығудың басында жасаған дұрыс.

Сондай-ақ, осы жаттығулармен бірге келесі қалпына келтіру құралдарын қолдануға болады:

- аптасына бір рет бу моншасын алу (қарқынды ойындардан немесе жаттығулардан кейін);
- әр жаттығудан кейін 3-5 минуттан кейін аяқты мұзды суға батыру немесе суық су астында ұстау;
- массаж немесе өзін-өзі массаж жасау керек.

Бұл мақалада жылдамдық сапасының жеке-леген көріністерін дамытуда әртүрлі мәселелер мен кемшіліктері бар 6 сыналұшыға жеке ұсыныстар беріледі.

Нәтижелер және оларды талқылау. Тестілеу нәтижелері кестелерге жинақталған. Абсцисса осінде жылдамдық сапасының барлық тестілері орналасқан. Ординат осінде нәтиженің қажетті нормадан ауытқу коэффициенті. Абсцисса осінен жоғары сызықтар жақсы көрсеткіштер, абсцисса осінен төмен сызықтар қанағаттанарлықсыз.



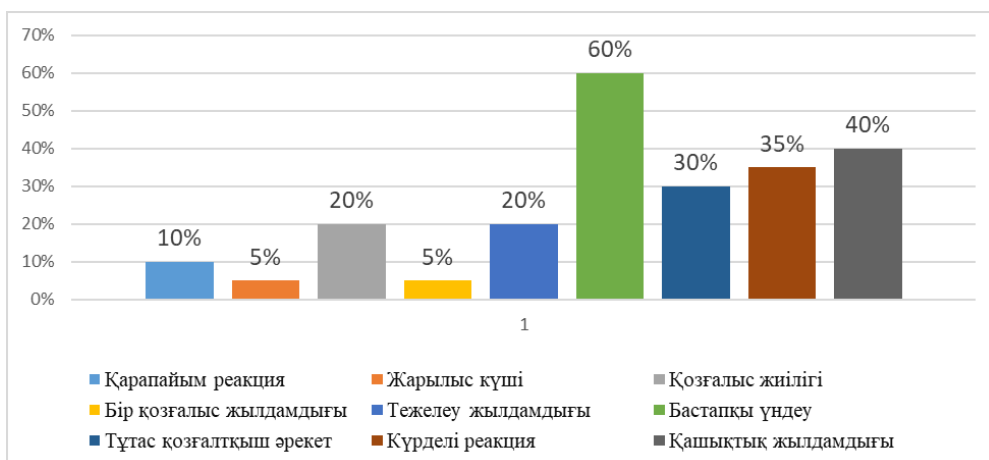
1-сурет – №1 спортшының жылдамдық сапасын тестілеу нәтижелері

1-суретте № 1 спортшының жылдамдық қасиеттерін анықтау нәтижелері көрсетілген.

№ 1 спортшыны тексеру нәтижелері бойынша оның тек қашықтық жылдамдығымен

(жылдамдық төзімділігімен) мәселелері бар. Жылдамдық төзімділігін дамыту үшін 3.2-бө-

лімде ұсынылған жаттығуларды орындау ұсынылады.



2-сурет – №2 спортшының жылдамдық сапасын тестілеу нәтижелері

№ 2 спортшыны тексеру нәтижелері бойынша оның жылдамдық қасиеттерінің бірнеше көріністерін дамытуда мәселелері бар:

- ПЗМР жылдамдығын анықтау;
- СЗМР жылдамдығын анықтау;
- қозғалыс жиілігі (қарқыны);
- интегралды қозғалтқыш әрекетінің жылдамдығы;
- бастапқы үдеу;
- қашықтық жылдамдығы (жылдамдыққа төзімділік).

Аталған қасиеттерді дамыту бойынша үстінде берілген жаттығулар жиынтығын орындау ұсынылады.

2-суретте № 2 спортшының жылдамдық қасиеттерін анықтау нәтижелері көрсетілген.

№ 2 спортшыны тексеру нәтижелері бойынша оның жылдамдық сапасының бірнеше көріністерін дамытуда мәселелері бар:

- ПЗМР жылдамдығы;
- СЗМР жылдамдығы;
- бастапқы үдеу;
- қашықтық жылдамдығы (жылдамдыққа төзімділік).

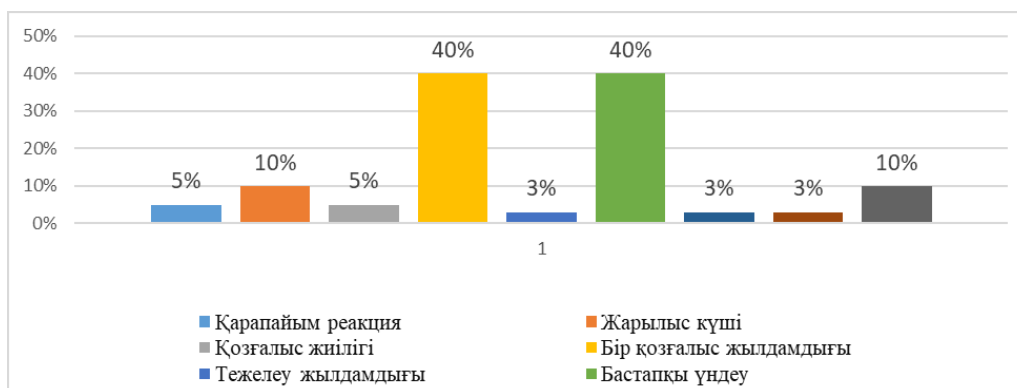
Сондай-ақ, қозғалыс жиілігінде мәселелер бар, бірақ олар соншалықты айқын емес.



3-сурет – №3 спортшының жылдамдық сапасын тестілеу нәтижелері

Осы қасиеттерді дамыту үшін жоғарыдағы жаттығулар жиынтығын орындау ұсынылады.

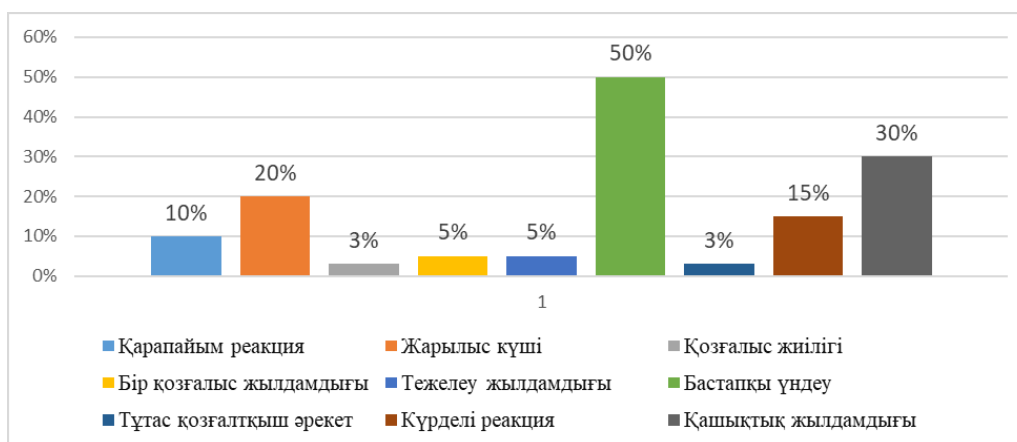
Қозғалыс жиілігін жақсартуға аз уақыт бөлуге болады, өйткені мәселе онша айқын емес.



4-сурет – №4 спортшының жылдамдық сапасын тестілеу нәтижелері

Жылдамдық қасиеттерінің барлық көріністері біркелкі дамыған. Бір қозғалыс жылдамдығының дамуымен мәселе айқын көрінеді. Жарылыс күші мен қашықтық жылдамдығының (жылдамдыққа төзімділіктің) дамуымен мәсе-

лелер аз байқалады. Осы қасиеттерді дамыту үшін жоғарыдағы жаттығулар жиынтығын орындау ұсынылады. 4-суретте №4 спортшының жылдамдық қасиеттерін анықтау нәтижелері көрсетілген.



5-сурет – №5 спортшының жылдамдық сапасын тестілеу нәтижелері

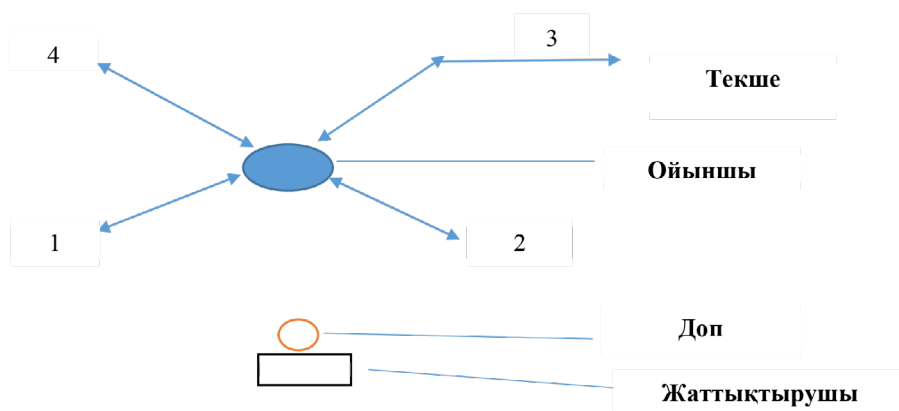
№5 спортшыны тексеру нәтижелері бойынша, оның бастапқы жылдамдығы мен қозғалыс жиілігін қоспағанда, жылдамдық сапасының барлық көріністерін дамытуда мәселелері бар (мәселе онша айқын емес). Сонымен қатар, реакцияны дамыту жаттығулары күн сайын орындалуы керек. Моно-тондылық әсері пайда болу үшін оларды мүмкіндігінше әртараптан ынталандыру қажет.

1) күрделі көру-мотор реакциясын дамыту үшін келесі жаттығулар жиынтығын орындау ұсынылады:

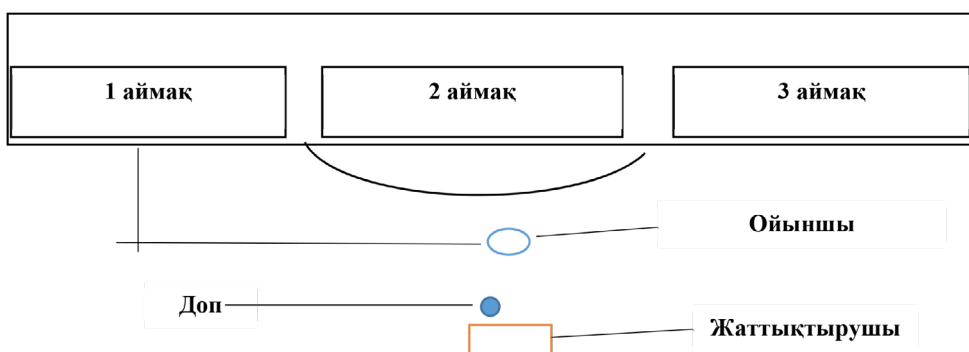
Ойыншы алаңның ортасында орналасқан. Жаттықтырушы немесе топтағы ойыншы алдындағы жоғары жаққа қарай орналасады. Әр текшенің 1-ден 4-ке дейінгі белгілі бір нөмірі бар. Жаттықтырушы ойыншыға әр текшенің қандай нөмірі бар екенін түсіндіреді. Жаттығу 30 секундқа созылады. Орталықтағы ойыншы орнында жүгіре отырып, үнемі аяқтарын еденге ұруы керек. Жаттықтырушы допты ойыншының аяғына лақтырып, фишканың нөмірін үнемі шақыруы керек. Нөмірді естіген ойыншы тиісті чипке қарай жүгіреді, оған тиіп, алаңның ортасы-

на оралады. Жаттығу кезінде ойыншы кем дегенде он фишканы ұстауы керек. Жаттығу 3 тәсілмен

орындалады. Уақыт өте келе текшелердің санын және жаттығу уақытын көбейтуге болады.



6-сурет – СЗМР жылдамдығын дамытуға арналған жаттығу



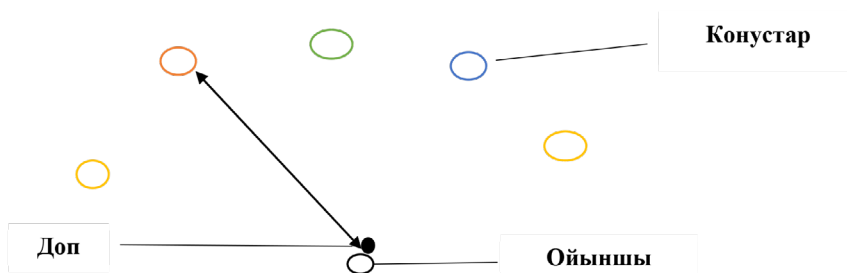
7-сурет – СЗМР жылдамдығын дамытуға арналған жаттығу

7-суретте көрсетілгендей, қақпаға қарама-қарсы айып сызығынан 4 метр бастапқы позиция.

Жаттықтырушы допты ойыншының аяғына лақтырады. Кенеттен доп ойыншының басынан алдын ала белгіленген үш аймақтың біріне лақтырылады. Алдын ала келісім бой-

ынша, әр нақты аймақта ойыншы қақпаның белгілі бір бұрышына белгілі бір соңғы соққы беруі керек.

Ойыншының алдында 8-ден 15 метрге дейінгі қашықтықта 7-суретте көрсетілгендей түрлі-түсті конустар орналасқан.



8-сурет – СЗМР жылдамдығын дамытуға арналған жаттығу

Конустарды үштен сегізге дейін (түрлі түсті) қою ұсынылады. Ойыншының міндеті – допты толтыру. Жаттықтырушының міндеті – түсті атау, міндетті түрде конустардың кез келген біреуінің түсін атауы керек. Ойыншы конустардың біреуінің түсін естігенде, оған жетуге тырысып, оның жағына өтеді. Содан кейін ол бірден басқа допты алып, оны толтыра бастайды. Осы аталған жаттығулардың барлығы футболшылардың жылдамдық қасиеттерін саралап дамытуға арналады.

Қорытынды. Жалпы зерттеу жұмысымызды жазу барысында қойылған міндеттер толық қамтылды:

– футболшылардың жылдамдық қасиеттерін саралап дамыту жолдарының ерекшеліктері қарастырылды;

– футболшылардың жылдамдық қасиеттері спорттық тәжірибеде жүйелі зерттелді;

– футболшылардың жылдамдық қасиеттерін саралап дамыту жолдарының зерттеу жұмыстарының нәтижесіне байланысты ұсыныстар әзірленді.

Бүгінгі таңда футбол әлемдегі ең танымал спорт түрлерінің бірі болып табылады. Оны әр түрлі жастағы және дене шынықтырудың әртүрлі деңгейіндегі адамдар ойнайды. Алайда, бұл спорт онымен кәсіби түрде айналысатын адамдардан физикалық қабілеттерін дамытудың жоғары деңгейін талап етеді, олардың арасында жылдамдық қабілеті маңызды орын алады.

Жылдамдық қабілеттерін дамыту ойыншылардың өте қысқа уақыт ішінде доппен және допсыз қозғалыстар жасау қажеттілігімен байланысты.

Басқа спорт түрлерінен жаттығу формаларын футболшы мен ауыр атлет сияқты футболшыны соқыр көшіруге және жаттықтыруға болмайды. Ғылыми ұсыныстар тек футбол-

ды түсіндіруде қолданылуы керек. Сонымен, аралық жаттығулар және тұрақты жүктемелер сияқты жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға бағытталған арнайы жаттығу әдістерін, олардың барлық ерекшеліктерімен, ойын ортасына жақын техникалық және тактикалық сабақтармен біріктіруге болады. Монотонды жаттығулар ішкі белсенділік пен қуанышты кетіреді және ойынның нақты талаптарына қайшы келеді.

Доп үшін күресте секіру; күшті бас соққысы; соққы күші және тірек аяғының күші; құлау кезінде бастың соққысынан кейін дене салмағын алып, көктемге тура келген кездегі қол күші – бұл футболда күш қолданудың маңызды сәттері. Сонымен қатар, футболда жекпе-жектің маңыздылығы үнемі артып келеді, сондықтан футболшыға спорттық дайындық өте қажет [7].

Сонымен қатар, басқа ешқандай сапаны көріністердің әмбебаптығы бойынша жылдамдық қасиеттермен де салыстыруға болмайды. Бұл әсіресе футболшыларды дайындауда ескерілуі керек. Білікті футболшылардың жылдамдық қасиеттері көріністерінің құрылымы мен динамикасының заңдылықтарын анықтау және есепке алу қазіргі футболдың теориясы мен практикасындағы мәселе болып табылады.

Бәсекелестік белсенділіктің күшеюі көбінесе қозғалыстар мен техникалық-тактикалық әрекеттер көлемінің ұлғаюы олардың тиімділігінің артуымен қатар жүрмейтіндігіне әкеледі. Бұл моториканың жеткіліксіз тұрақтылығына, әсіресе жылдамдық режимінде орындалатындарға байланысты. Жылдамдық қасиеттерін жетілдірудің күрделілігіне қарамастан, олар оқу үдерісі кезінде дамуға мүмкіндік береді. Оларды дамытудағы сараланған тәсіл оңтайлы, өйткені жылдамдық қасиеттері бір-біріне тәуелсіз бірнеше көріністерге ие, оларды бөлек және мақсатты түрде дамытуға болады.

Әдебиеттер

- 1 Годик М.А. Физическая подготовка: – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
- 2 Қыдырмолдина А.Ш. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: Оқулық. – Алматы, 2014. – 528 б.
- 3 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- 4 Сисенбердиева А.Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі: оқулық. – Алматы, 2011. – 398 б.
- 5 Панов С.Ф., Панова И.П. Влияние парной бани на динамику процессов восстановления скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 1. – С. 200-205.
- 6 Определение ведущих компонентов скоростных способностей футболистов 12-14 лет с учетом их игрового амплуа: сб. матер. X междунар. науч.-практ. конф., Башкирский институт физической культуры. – Уфа, 2016. – С. 542-545.
- 7 Губа В. Методология подготовки юных футболистов: анализ. исслед. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 185 с.

References

- 1 Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka: M.: Terra-Sport, Olimpiya Press, 2006. – 272 s.
- 2 Қудырмағалиева А.С. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: Оқулық. – Алматы, 2014. – 528 б.
- 3 Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya: uchebnik trenera vysshej kvalifikacii: M.: Sovetskij sport, 2005. – 820 s.
- 4 Sisenberdieva A.ZH. Dene tәrbiesi teoriyasы men әdistemesi: Оқулық. Алматы: 2011. – 398 б.
- 5 Panov S.F., Panova I.P. Vliyanie parnoj bani na dinamiku processov vosstanovleniya skorostnyh i skorostno-silovyh sposobnostej futbolistov // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2016. – № 1. – S. 200-205.
- 6 Opredelenie vedushchih komponentov skorostnyh sposobnostej futbolistov 12-14 let s uchetom ih igrovogo amplua: sb. mater. X mezhdunar. nauch. – praktich. konf., Bashkirskij institut fizicheskoj kul'tury. – Ufa, 2016. – 542-545 s.
- 7 Guba V. Metodologiya podgotovki yunyh futbolistov: analit. issled. – M.: Fizkul'tura i sport, 2015. – 185 s.

<p>Хат-хабарға арналған автор (бірінші автор) Усина Жанар Амангелдіқызы – қауымдастырылған профессор, педагогика ғылымдарының кандидаты, «Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті» КЕАҚ, Павлодар қ., Қазақстан, e-mail: Zhanar100@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Усина Жанар Амангельдиновна – ассоциированный профессор, кандидат педагогических наук, НАО «Павлодарский педагогический университет имени Әлкей Марғұлан», г. Павлодар, Казахстан, e-mail: Zhanar100@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Usina Zhanar Amangeldinovna - associate professor, candidate of Pedagogical Sciences, NAO «Pavlodar Pedagogical University named after Alkey Margulan», Pavlodar, Kazakhstan, e-mail: Zhanar100@mail.ru</p>
---	---	--