

**М.Х.ДУЛАТИ АТЫНДАҒЫ ТАРАЗ ӨңІРЛІК УНИВЕРСИТЕТІ
КОММЕРЦИЯЛЫҚ ЕМЕС АКЦИОНЕРЛІК ҚОҒАМЫ**

Умирбаев К.А. Далибаев Б.Т.

«Футбол ойынын оқытудың әдістемелік негіздері»

Оқу құралы

Тараз-2023ж

Умирбаев К.А. Далибаев Б.Т.

«Футбол ойынын оқытудың әдістемелік негіздері»

Оқу құралы— Тараз: Тараз Өңірлік Университеті, 2023 – 77 бет.

Пікір жазғандар:

Шилибаев Б.А. – ХТИИ,ҚП профессор, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының меңгерушісі.

Нұғманов.Ж.Н. - М.Х.Дуллати атындағы Тараз өңірлік университеті «Дене шынықтыру мен спорт теориясы » кафедрасының доцент м.а. Қ.Р. Құрметті спорт қызметкері

Қасымов С.Б. - ҚР құрметті спорт қызметкері, «Жекпе-жек» кәсіпқой спорт клубның әдіскері.

Бұл «Футбол ойынын оқытудың әдістемелік негіздері»

оқу құралы жоғары оқу орындарында, колледждерде және орта мектептерде, өндіріс орындарында дене тәрбиесі сабағында пайдалануға арналған.

Баспаға М.Х.Дуллати атындағы Тараз өңірлік университетінің ғылыми-әдістемелік кеңесінде қаралып, баспаға және бекітуге ұсынылған (Хаттама №

©Умирбаев К.А.Далибаев Б.Т.

© М.Х. Дуллати атындағы ТарӨУ,2023

Мазмұны

Кіріспе	3
Қазақстан футболының тарихы	4
Жылдамдық пен күшті дамытуға арналған жаттығулар	7
Жүйе ұғымы	13
Негізгі фактор	15
Арнайы дене дайындығы	25
Футбол ойынының техникасы	27
Футбол ойынында жиі қолданатын терминдер	57
Оқыту үрдісінің құрлымы	58
Жарыстарды ұйымдастыру және ойын ережелері	73
Әдебиеттер тізімі	77

Өзін өзі тану негізгі жеке адамның дамуы.Физикалық белсенділік арқылы өзін тану негізгі бұлшық еттердің іс-әрекеттерімен тығыз байланысты,ішкі ағзалармен және психикалық жағдайымен.

Физикалық тәрбиелеу үрдісі адамның ішкі жан дүниесіне, санасына,іс-әрекеттеріне әсер етеді. Физикалық тәрбиелеудің көптеген әдістері бар.

Ең маңызды орынды алатын бұл футбол. Бұл ойын тек қана қол жетерлік және эстетикалық қана емес, сонымен қатар ол өмірде қажетті зейін сияқты қасиеттерді студенттік жаста дамытуға маңызды.

Футболмен дұрыс айналысса: күш, жылдамдық, икемділік, төзімділік, психологиялық қасиеттері және сүйек бұлшық ет аппаратының беріктілігін күшейтеді.

Футбол командалық ойын болғандықтан бір мақсатқа жету үшін ұжымды ұжымдастырады. Ол негізінен бір бірін түсінуге достыққа әкеледі.

Футбол ойыны – жылдамдықты, күшті, икемділікті, төзімділікті арттыруға үлкен әсер етеді. Ойынның негізгі мақсаты – екі команданың арасындағы сайыс арқылы жеңіске жету.Ойын – өте эмоционалды іс-әрекет, сондықтан бұл жастармен және балалармен тәрбие жұмысында үлкен бағалы болып келеді. Футбол ойыны кең тараған командалық спорттық ойындардың бірі.Доппен жүзеге асатын қимылдардың барлығы аяқпен орындалады. Ойын өте әр қилы және жүгіру, секіру, итеру секілді табиғи қимыл координацияларында негізделген.

«Футбол ойынын оқытудың әдістемелік негіздері» оқу құралы ойынының тарихы мен мазмұны, ойын техникасы және тактикасы, оқыту әдістемесі туралы жазылған.

Қазақстан футболының тарихы

Футбол ойыны - жылдамдықты, күшті, икемділікті, төзімділікті арттыруға үлкен әсер етеді.

Ойынның негізгі мақсаты-екі команданың арасындағы сайыс арқылы жеңіске жету.

Футболдың шығу тегі өте ерте кезге жатады. Ежелгі гректер доппен ойнауды аса үлкен құрмет тұтқаны соншалық, оны дене шынықтыру жаттығуларының жоспарына енгізген.

Қазіргі заманғы футболдың ерте замандардағы ойындардың қайсысынан шыққандығын дәп басып айтуға дәлел жоқ.

Футбол 1932 жылғы Олимпиадалық ойындардан басқасының бәріне қатынасып келеді.

КСРО футболшылары 1956 жылы Мельбурнда, 1998 жылы Сеул жеңіске жетіп, екі рет Олимпиада ойындарының чемпионы атанды. Сеулді Олимпиадалық ойындарда Алматының «Қайрат» командасының ойыншысы Евгений Яровенко чемпион болды.

Қазақстан футбол 1914 жылдан бастау алады. 1913 жылы Сем қаласында «Жарыс» командасы құрылды. Қазақстан футболының негіз қалаушы - М.Елкібаев. Осы «Жарыс» командасының құрамында қазақтың ұлы жазушысы Мұхтар Әуезов жартылай қорғаушы болып ойнаған.

1961 жылы КСРО-ның құрама клубында ойнаған Сергей Квочкин Рио-де-Жанейрода әйгілі «Маракана» стадионында Бразилияның «Флумененсе» командасымен ойнағанда жеңіс добын соқты. Осы жалғыз допкомандаға жеңіс әкеледі.

1971 жылы «Қайрат» теміржолшылардың Еуропалық Одақ Кубогін жеңіп алды.

1973 жылы «Қайраттың» қақпашысы Құралбек Ордабаев он бір метрден соғылған доптарды ұстау жағынан асқан шеберлік көрсетіп, қайталанбас жетістіктерге жетті. Бір маусымдағы чемпионатта ол 15 рет он бір метрлік айып добын ұстап, футболдан өзіндік рекорд жасады.

КСРО Құрама Командасында қазақстандықтардан Олег Долматов, Сейділда Байшақов, Сергей Стукашовтар ойнады.

1994 жылы 16 маусымда Чикагода (АҚШ) өткен конгресте Қазақстан Республикасының футбол ассоциациясы Халықаралық футбол федерациясына толық мүше болып қабылданды.

Сендер денсаулықтарыңды нығайтып қана қоймай, атақты ағаларға ұқсап, болашақта Қазақстан туының биіктен желбіреуіне үлкен үлес қоса аласыңдар. Ондай жетістікке тек ерінбей еңбектену арқылы жетуге болады. Футбол – тұрғындардың кең көлемдегі денсаулығын нығайтып және дамытатын дене тәрбиесінің көпшілік қолданылатын құралдарының бірі. Футболмен қазіргі кезде 3 миллионға жуық адам айналысады. Бұл шындығында да халықтық ойын, онымен ересектер, жасөспірімдер және балалар да шұғылданады.

Футбол – атлетикалық ойын. Ол адамның дене қасиеттерін, жылдамдықтың, ептіліктің, төзімділіктің, күштің дамуына ықпал жасайды. Адамның ерік – жігерін шыңдайды.

Футбол ойынының мақсаты екі команданың арасындағы бәсекелесте екеуінің де мақсаты бір ғана – жеңіс. Жеңіске деген ұмтылыс футболшыларды коллективтік әрекетке, өзара көмекке, достық және жолдастық сезімді тәрбиелейді. Футбол ойыны кезінде әрбір ойыншы өзінің жеке іс – қабілетін көрсете білуге, мүмкіндік ала отырып, сонымен бірге жеке ұмтылысты жалпы командалық мақсатқа жетуді талап етеді.

Футболдан оқу жаттығу және жарыстар жыл бойы өтетін болғандықтан, климаттық және метрологиялық жағдайлардың жиі өзгеріп отыруы, дененің шынығуына ағзаның қарсы тұруын көтеріп және бейімделу мүмкіншілігін кеңейтуге септігін тигізеді.

Спорттың басқа түрінен өткізілетін жаттығуларда, көбінесе қосымша спорт түрі ретінде футбол ойынын қолданылады. Бұл дегеніміз футбол дененің дамуына ерекше әсер етеді, таңдаған спорт түрі бойынша жақсы дайындыққа септігін тигізеді. Футбол ойыны жалпы дене дайындығының жақсы бір құрал болып қызмет атқарады. Өртүрлі бағытты өзгертіп жүгіру, түрлі секіру, құрылымы жағынан әртүрлі сипаттағы дененің қозғалысы, допты алып жүру, қозғалыс жылдамдығы, ерік сапасының дамуы, тактикалық ой – осының барлығы жиылып көптеген бағалы сапаларды жетілдіреді.

Біздің бұл зерттеуіміздің маңыздылығы. Олимпиядалық ойындардың қатарындағы футбол ойыны бойынша Қазақстан футболшыларының дене – күш, техникалық және тактикалық дайындығын жетілдіру, жаттықтыру әдістемесіндегі әлі пайдаланылмаған қордағы жаңа мүмкіндіктерді

іздістірумен тығыз байланысты. Сондай мүмкіндіктердің бірі болып футболшылар ағзасының оқу-жаттығу жүктемесіне жеке бейімделуі.

Футболдан оқу-жаттығу, жарыстар жыл бойы әртүрлі климаттық және метрологиялық жағдайлардың лезде өзгеріп отыруына қарамастан өткізіліп, соған ағзаның бейімдігін, мүмкіншілігін және қарсы тұру қабілеттілігін арттыруды қажет етеді.

Футбол ойыны бүкіл дүние жүзі халқының жан тәнімен құмарта шұғылданатын үлкен спорт түрі.

Біздің елде де қазіргі уақытта футбол өнері күн сайын даму үстінде. Қазақстан құрама командасы Азия құрылғы федерация құрамынан шығып, бүкіл әлем бойынша күштілер саналатын Европа елдерінің федерацияға мүше болып енді. Бұл өзгеріс Елімізде футбол өнерін дамыту, дене-күш, техникалық, тактикалық, психологиялық және функционалды дайындықтарын жетілдірудің жаңа әдістері құралдарын пайдалануға септігін тигізуде. Елімізде 90-шы жылдарға қарағанда қазіргі уақытта балалар мен жасөспірімдер арасында футбол өнерінің бұқаралық екі есеге өсіп отыр. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіндегі жаттықтырушыларға талап күшейіп келеді. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде бірінші кезекте шұғылданушылардың дене – күшінің және техниканың дамуына ерекше назар аударылады.

Оқу – жаттығу сабағында берілетін жүктеменің деңгейі шұғылданушылардың дене – күшінің ерекшеліктеріне жүктемені көтеру қабілеттілігіне қарай берілуі тиіс.

Сондықтан да оқу – жаттығу процесінде шұғылданушыларды жоғарыдағы ерекшеліктеріне қарай бірнеше топқа бөлуге болады. Жаттығу барысында жүктемені топтағы шұғылданушыларға бірдей деңгейде беру үлкен қате болып саналады. Әрбір берілген жүктемеге ағзасының жауап беру қабілеттілігін қатаң түрде бақылауымызда ұстау қажет. Бұл жерде жаттықтырушылар дәрігер және психологтармен тығыз байланыста жұмыс атқарулары қажет.

Жиналған мәліметтер бойынша шұғылданушылардың берілген жүктемеге бейімделуі олардың оқу – жаттығу процесінде және жарыстарда түрлі іс – әрекеттерді, күшті жылдамдықты, ептілікті қажетті жерде қажетті мөлшерде пайдалануға мүмкіндік береді. Бұл жұмыста автордың әдістемелік эксперименталды зерттеулерінің тәжірибесі көрсетілген.

Зерттеу жаңалығы футбол ойынындағы ойыншылардың жүктемелерін орнықтыру спорттың жаттығу әдістемелеріне кіргізіле отырып дене тәрбиесінің жаңа қолайлы түрлері мен жолдарын іздестіру болып табылады.

Зерттеу барысында жоғарғы дәрежедегі футболшылардың және жаңадан бастаған шұғылданушылардың жүктемеге бейімделу тәсілдерін тәжірибеде қолдану жиілігі мен ол тәсіл туралы бар білімдері анықталады.

Футболшылардың түрлі қозғалыстарының тәсілдері, әдістері жиынтығы техника ұғымын құрайды. Футбол ұғымындағы техника қозғалыстарды, аялдауды, қайырылуды, секіруді, финтті, допты алуды, сонымен қатар спецификалық-техникалық қабылдауларды ұсынады. футболда ойыншының техникалық шеберлігі оның алаңдағы әріптестерінің қарсылығына төтеп беруді, техникалық қабылдауларды дұрыс орындауы қабылдаулар мөлшерімен сипатталады. Қазіргі футболға ойыншының техникалық дамуы, универсалдығы тән. Бұл бірінші кезекте барлық техникалық қабылдауларды меңгеруі және жоғары деңгейде орындай алуы керек. Жоғары сыныпта ойыншыларды дайындау үшін футболдың барлық техникалық арсеналын балалық шақтан бастау қажет. Мұнда үйрету әдістері ұл балалар мен қыз балалар үшін бірдей.

1. Техникалық қабылдауларды меңгеру.

Техникалық қабылдауларда оқыту практикада келесі түрде күрделеніледі. Алдымен аяқпен допқа соққы беру және допты тоқтатумен танысады. Осы қабылдауды жүзеге асырып меңгерген соң 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 ойындарына қатысуға болады. Әрі қарай үйренген қабылдаулар негізінде әр түрлі техникалық қабылдауларды үйренуге кіріседі.

Техникалық қабылдауларды меңгермеген ойыншы футбол ойнауға жіберілмеуі керек.

Алдымен, бар күшімен әдіс үйренуге кіріседі. Баспен соққы беруде әлсіз жел берілген допты қолдану керек.

Оқытылып отырған техникалық қабылдаулардың дұрыс орындалуын қамтамасыз ету үшін, қозғалыстың әрбір әдісін білу қажет.

Табанмен допты тебуге соққы беретін аяқ табаны жанына бұрылып тұру қажет. Табанның ішкі жағымен берілген соққы табысты болып табылады. Бұл соққылар күшті емес, бірақ дәлдігімен ерекшеленеді. Қабылдаулармен танысқаннан кейін оны практикада жасап көрумен аяқталады. Техникалық

қабылдаулар бірыңғай жинақы және дара әдістер көмегімен жүзеге асырылады.

Бірыңғай әдіс.

Бірыңғай әдіс қабылдауларды оқытуда жетекші әдіс болып табылады. Ал оқытуда күрделі қабылдауларды үйретуде, мысалы, аяқпен допқа соққы беру, баспен соққы беру, ұшып келе жатқан допты қағу және қайтару т.б. қабылдауларды үйренуде дара әдістерді қолдану керек болады. Бұл жас футболшылар элементарлы қабылдаулардан біртіндеп күрделене беретін қабылдауларды меңгеруіне септігін тигізеді. *Дара әдістерді* қабылдау негізінде қателіктер жіберілуі мүмкін. Бұл жағдайда әрбір қабылдаудың қимылдарын жеке-жеке үйрену қажет.

Техникалық қабылдаулардың күрделілігін үйретуде алдымен орнында тұрып, сосын қимылмен, қарсыласпен пассивті, қарсыласпен активті түрде, соңында ойын алаңында жүргізіледі.

Ойыншының қабылдаулары жүзеге асырып көруі уақытпен шектелмейді, әбден жаттығып болған соң, ойын алаңында сыңнан өтеді.

Техникалық қабылдауларды үйрету барысында жаттығушының әрбір уақытта тактикалық есептілігі де қалыптасады. Мұнда келесі тәуелділік орын алады. Ойыншының техникалық қабылдаулары түрлі болған сайын, оның тактикалық потенциалы да көп болады.

Техникалық қабылдауларды бекіту жаттығулар мен қозғалыстарды ойын кезінде жасаумен жүзеге асырылады. Осыған байланысты басты назарда футболшының ойын қимылдарына көңіл бөлу керек. Олардың үйренген техникалық қабылдауларды дұрыс жүзеге асыра білуі олардың ептілігін арттыра түседі, мысалы, бір қабылдау басқа да сапалардың артуына себепші болады. Секіріп баспен соққы беру, соққы беруді де сонымен қатар, секіргіштікті де арттырады.

Аяқпен допты тебуді үйрету.

Допқа аяқпен соққы беру футбол ойынының басты техникасы болып табылады. Орындау қабілетіне қарай ол соққылар ішкі табанмен, табан сыртымен, орта, ішкі және сыртқы т.б. болып бөлінеді. Қабылдауда жаттығу күші бар аяқпен бастау алады. Одан соң барып әлсіздеу аяққа көшеді. Бұл қабылдауды жаттығуда келесі әдісте есте сақтаған жөн: қимылсыз тұрған допқа соққы беру, қадам басып, қимылды допқа соққы беру, жүгіріп келіп қимылсыз допқа, жүгіріп келіп қимылды допқа соққы беру. Бұл жағдайларда

доп бағытының дұрыстығына назар аудару керек. Сонымен қатар берген соққылардың техникалық қабылдауларға сәйкес келуін қамтамасыз етуі керек. Қабылдауларды жүзеге асыруда соққының дәлдігі, сонан соң күші ескеріледі.

Бастапқы дайындық

Бастапқы дайындау кезеңінде негізгі міндеттері жалпы дене шынықтыруды дамыту, жалпы төзімділікпен ептілікті жетілдіру болып табылады. Жаттықтырудың мұндай бағыты ең алдымен балалардың тірек-қимыл аппаратын дамытуды қамтамасыздандырады және кейінгі кезеңдерде күш, шапшаңдық-күш қабілеттерін және жылдамдық төзімділігін ары қарай дамытудың негізін қалау керек.

Жаттықтыруды көбінесе жалпы дене шынықтырудың деңгейін дамытуды көтеруге бағыттайды, төзімділік пен иілгіштікті жетілдіру ең тиімді кезең. Бастапқы кезеңде жай реакцияның жылдамдығын, қимылдық жылдамдығын, ептілікті дамыту маңызды. Жаттықтырудың бастапқы кезеңінде барлық көрсеткіштердің нәтижесі жылдам өсетіні байқалады. Аздаған жүктеменің өзі нәтиженің қарқынды өсуіне әкеледі, ары қарай бұндай қарқынды өсу байқалмайды.

Бастапқы кезеңде дене шынықтыру дайындығының негізгі құралдары жалпы дайындау жаттығулары және қозғалыс ойындары болып табылады. Жаттықтырудың құралдары мен әдістерін ағзаның табиғи жаратылысының дамуына кедергі жасамай таңдау керек.

Жылдамдық дегеніміз – адамның қысқа уақыт аралығында орындайтын қимыл-әрекеттерінің мүмкіндігі. Жылдамдық төрт түрге бөлінеді:

1. Уақыт реакциясы;
2. Біркелкі қимылдардың орындалатын уақыты;
3. Барынша тез орындалатын қимылдардың уақыты;
4. Бастапқы қозғалыс жылдамдығы.

Адамның жылдамдығы күрделі қозғалыс болғандықтан жылдамдықтың көрінісі жиынтығына адамның аяқ адымның ұзындығына және итеру күшіне де байланысты. Футбол ойынындағы жылдамдық тек алаңда тез қозғалу үшін ғана емес, сонымен бірге доппен шұғыл тәсілдерді орындау және тез ойланып ойын жүргізу әдісін дұрыс орындау үшін де қажет. Шапшаң футболшының қарсылас ойыншыны уақыт пен алаң көлемі жағынан

ұтылуына мүмкіндігі мол, демек мұндай ойыншы өзіне бос уақыт пен алаң аумағын.

Ойыншы допты қақпаға кіргізу үшін алаңда өзінің әріптестерінің орналасуына және доптың қай бағытқа жылжуына орай әр түрлі бағытта қозғалып отырады. Бұл қозғалыс қимылдары әрдайым таласпен, күреспен өтеді. Сондықтан ойыншы әр уақытта жеңіске жету үшін таласатын ойын қимылдарын тез орындап, келесі қозғалыс қимылдарына дайын болуы керек. Сонымен футболшының жылдамдығы бірнеше қозғалыс қимылдарына байланысты, олар:

1. Жай жағдайда сөрелік жылдамдық.
2. Күрделі жағдайда сөрелік жылдамдық.
3. Алғашқы жүгіру жылдамдығы.
4. Ең жоғарғы жылдамдық.
5. Ұмтылу, тоқтау қимылдарының жылдамдығы.
6. Ойын тәсілдерінен басқа қимыл тәсілдеріне ауысу жылдамдығы.

Осы аталған қозғалыс қимылдарының жылдамдығы ойын барысында үлкен роль атқарады және бұл жылдамдық түрлері бір-біріне байланысты емес. Демек, бұл аталған қимыл жылдамдықтары арнайы жаттығу жұмыстарына жоғары талап қояды.

Иілгіштікті арттыру жаттығулары

1. Допты табанның ішкі жағымен тебу – имитация қозғалысын жасау. Оң және сол аяқты тез қимылдату.

2. Табанның сыртқы жағымен жонглерлік ету жаттығуы оң және сол аяқты тез алмастырып орындау.

3. Табанның ішкі жағымен жоғарыда аталған жаттығуға ұқсас орындау.

4. Әуемен ұшып келе жатқан допты белдің қырымен ұру – имитациясын жасау.

5. Өзінен асып оң және сол аяқпен тебу имитациясын орындау.

6. Оң және сол аяқпен бел аяқтың айналу жаттығуларын орындау.

7. Оң және сол аяққа қарай төмен иіліп жаттығу жасау.

8. Арқаға жатып, аяқтың ұшына қарай жету жаттығулары болып табылады.

Күшті тәрбиелеу және арттыру.

Сыртқы күштер бұлшық еттерге қатты қарсылық жасалған кезде ғана олардың көлемі үлкейеді. Сондықтан тым көп күшті арттыратын жаттығулар футболшыға керек емес. Күш артып кетсе, ол ойын қозғалысының бұзылуына әкеліп соғады. Мысалы, қаншалықты қозғалыс бөлімшелері әр түрлі қозғалыс түрлеріне қатысатынын білу үшін ойын тәсілдерінен бір жаттығу берелік. Айталық допты алып келіп сол жақ беттен кететіндігін көрсетіп, бірақ оң жаққа алып кететін болса, оған көп болса 50 бұлшық ет күшін жұмсайық делік.

Футболшылармен бір- екі ай аралығында күшті арттыру жаттығуларын күнделікті орындайтын болсақ, алдындағы берілген ойын тәсілдерінің жаттығуына 50-ден астам бұлшық ет күші жұмысқа қолданылады екен.

Артылған күш сонымен қатар арнайы жылдамдықты арттыруға да кедергі жасайды.

Аяқтың күшін тәрбиелейтін және арттыратын жаттығулар:

1.Ұзындыққа бір орыннан секіру, екі және үш секіруден тұратын жаттығулар.

2.Жүгіріп келіп ұзындыққа және биіктікке секіру.

3.Жүгіріп келіп үш рет серпіліп секіру.

4.Бір және екі аяқпен бірнеше рет алға ұмтылып секіру.

5.70-100 см жоғарыдан төмен қарай секіріп жүгіру, ұзындыққа секіру, биіктікке секіру.

6.Гимнастиканың үстеліне секіріп міну, екі аяқпен жоғары 70-80 см барьерден асып секіру, барьерлердің аралығы 100-150 см.

7.100 см биіктіктегі барьерден асып секіру баспен құлап допты ұру

8.200-220 см жоғарылықта ілінген допқа екі аяқпен серпіліп секіріп баспен ұру

9.Екі аяқпен секіріп оң және сол аяқты төске тигізіп жүгіру.

10.Бір аяқпен гимнастикалық орындықты басып екінші аяқпен еденнен итеріліп жүру.

Икемділікті тәрбиелеу.

Икемділік – өте күрделі жинақталған біркелкі бағалауға келмейтін дене шынықтырудың түрі. М.Зациорскийдің пікірі бойынша икемділікті күрделі қозғалыс қимылдары арқылы бағалауға болады, себебі бұл қозғалыс нақтылы дұрыс қимылдың орындалуы. Кеткен уақытты белгілеу демек, футболдағы көрініс жағдайының ауысуына жұмсалған күш оған жауап беру уақыты болады. Футболшының алаңдағы икемділігі – доппен ойнауы, доппен қарсылас ойыншыдан қашып кетуі және футбол алаңындағы ауыспалы жағдайға байланысты. Қозғалу тәсілдері айталық допты жүргізу, алдап өту, допты қарсыласып тартып алу, қақпаға тебу ойыншыдан әрине көптеген қимыл мүмкіншілігін талап етеді. Сонымен қатар бұл қозғалыс және тәсілдерді орындау жұмысы – әрдайым допқа талас, күрес үстінде және әртүрлі қозғалыс жағдайын допты өзінен асырып тебуге, баспен ұруға, секіріп тебуге, ұруға, допты құлап тартып алуға да қатысты. Осы орындалатын ойын мен қозғалыс тәсілдері әр түрлі сыртқы жағдайдың өзгеруіне де тығыз байланысты.

Икемділікті арттыру үшін ойыншы көптеген жаңа қозғалыс әдістері мен тәсілдерін үйренсе онда өзі білетін қозғалыс әдістеріне қоса бұрын білмейтін әдіс түрлерінде тез қалыптасып кетеді.

Спортшы қозғалыс қимылдарын неғұрлым тура қайталап орындайтын болса, соғұрлым жаңа қозғалыс қимылдарының дағдысы жақсы болады

Физикалық дайындық және физикалық қасиеттердің даму әдістемелері

Футболшының физикалық дайындығы жан жақты дамуына бағытталған, ішкі ағзаларымен жүйелердің беріктілігіне, физикалық қасиеті мен функционалдық мүмкіндіктерін кенейтуге маңызды.

Футбол ойынына жалпы физикалық дайындықпен қатар, спецификалық футболшыға тән арнайы қимыл қозғалыс қасиеттері тәрбиеленеді.

Тәрбиелеу кезінде мысалы жылдамдық туралы болса тек қана қозғалыс қана емес, сонымен қатар ойындағы өзгерістерге көз қозғалыс реакциялар жылдамдығы, қысқа дистанцияларда максималды жылдамдық, жауап қайтару жылдамдығы, техникалық әдістерді орындау жылдамдығы, бір әрекеттен екінші іс-әрекетке көшу. Футболисттің қозғалу жылдамдығын үлкейту үшін спецификалық күш, яғни динамикалық немесе жарылатын, олар қысқа уақыт аралығында көрінеді. Күш пен жылдамдықты тәрбиелеудегі роцианалды

әдістін бірі ол әртүрлі секіру жаттығулары. Футболисттің ең маңыздысы ол өзінің қимыл-қозғалысын қадағалай алуы.

Футболшының физикалық дайындығының бірі ол доппен жаттығулар жасау.

Ойыншыларды орналастыру

-1-4-4-2, 1-4-5-1. Футбол ойыны барлық дүниежүзі елдерінде танымал. Футбол спорт түрі сияқты ұдайы дамиды, ойын тәсілі де ұшталып, футболшының қозғалу қызметі қиындатылады.

Футболисттің спорттық мастерствосы озықтыққа жету үшін қозғалмалы қызметтің жаңа одан да тиімді тәсілдер көмектеседі. Ойынның өзгешелігінденгі нақты білімге сүйенсек, футболшы қозғалу қызметін ұйымдастыра отырса негізгі ойынның даму үрдісіне негіз болады.

Футбол жас адамдардың дамуына көмектеседі. Олардың физикалық даму сапасына, мінездің маңызды сипаттарын тәрбиелеу, мысалға: творчестволық белсенділік, берілген жұмаса жауапкершілік, талаптылықты жүзеге тартады. Ал бұл өз алдында өте түбегейлі. Бұндай сапаларға иемденген адам өзінің қоғамына үлкен пайда әкелетіне сөзсіз.

Жүйе ұғымы

«Жүйе» ұғымы әр футболшының индивидуалдық қабілетіне байланысты алаңда орналасуы. Бұл командаға қорғаныста және шабуылда нәтижелі ойлауға болысады.

Ойын жүйесі бұл ойыншының тактикалық өнерінің айқын көріну түрі, ол анықталған тәсілде құралады. Яғни басқа да және қайталанып тұратын әдістің қолданысы.

Ойын жүйесі – ойыншы мен жаттықтырушының коллективті творчествасының қорытындысы. Әдетте бұл үрдісті ойыншылар бастап, жаттықтырушылар аяқтайды.

Жүйе жаңа болған сайын, оның қолданысы нәтижелі болады. Жаңа мазмұнды ойын жүйесін ойлап тапқан команда онымен қарсыласы түсінгенше ойнап, қолданады. Бәрі түсінгенсін, бұл жүйе бәріне де қолданылады.

Бірақ футболда тұрақты қолданылатын бір момент бар. Ол бірін-бірі жоятын тактикасы бар командалардың ойынын шеше алады, әлсіз команданың күштісін ұтуына да әкеледі.

Бұл момент сансыз ойыншылар теке-тіресі, ойын осыдан құралады, ойын негізінен 2-ші, 3-ші паста бұзылады.

Бұл қарсыластар формасы бойынша әр түрлі, мысалы бір ойыншының қорғаушыдан ұзап кетуде, нейтралды допқа таласуында.

Бұл қарсыластың бір ойыншының пайдасына шешіліп, оның командасына белсенді ойнауына жол ашады.

Негізінен қарсыластың әр ойыншының индивидуалды сапасы және дарынын анықтайды.

Ойыншылардың қабілеті әр түрлі және бір-біріне қарсы қолданылғандықтан болжамаға және өзгеретін нәтиже береді. Анықталған «график» бойынша ойын тек жалпы түрде ғана болады.

Ойыншының индивидуалдық қабілеттері ойынды болжата алмайды, математикалық санауға жатқызбайды, ойын осымен қызықты. Ол адамның творчестволық әрекетіне байланысты.

Ойын жүйесі – ойын барысының жалпы түрі, ойыншыға әр моменттен және көп қарсыластан творчестволық шешім табу кеңістігі.

Бірақта бұл анықталмаған, жақсы ойластырылған жүйемен ойнауды жоққа шығармайды, өйткені мұндай жүйелер қарсыластың әрекетіне байланысты сәл өзгеріп, іске асады.

Соны мен өте жақсы жүйеде нәр ойында жаңа және күтпеген тактикалық анықталған ойын жүйесінде болатын тактиканы айтады.

Мысалы, қарсыласқа өз ойын жүйесімен ойнату, яғни ол команданы өз ыңғайына келтіру, бұл ол команданың тактикасымен силаспай емес, керісінше санасса өз ойыныңды ұсыну.

Күш пен жылдамдықты тәрбиелеудегі роцианалды әдістің бірі ол әртүрлі секіру жаттығулары. Футболшының ең маңыздысы ол өзінің қимыл-қозғалысын қадағалай алуы.

Футболшының әдейі физикалық дайындығының бірі ол доппен жаттығулар жасау. Футбол ойыны –жылдамдықты, күшті, икемділікті, төзімділікті арттыруға үлкен әсер етеді. Ойынның негізгі мақсаты – екі команданың арасындағы сайыс арқылы жеңіске жету.

Спорттың қоғамға жат қылықтарымен күресуге көмектесетіндігі, өзара көмек және ұжымдық сезімді қалыптастырып, белсенді өмірлік көзқараспен жоғары адамгершілік қасиеттерге тәрбиелейтіндігі де жақсы мәлім. Сабақтарда немесе жаттығу сабақтарында ойындарды дұрыс пайдалана білу-білімгерлердің бойында жағымды мінез-құлық қалыптастырады әрі

спорттық дағдыларға машықтану мен оны жетілдіре түсуге ерекше ынта туғызады. Жылдамдық, күш, икемділік, шыдамдылық секілді әрбір адамның тұрмыс- тіршілігіне қажет болатын дене қасиеттерін дамытуда да қозғалыс ойындары ерекше рөл атқарады.

Футбол сабағына қатысушы оқушыларға арнайы талаптар қойылады. Әр оқушы футболға қатысу үшін рұқсат алуы қажет, егер ол алдында ауырған болса, дайындыққа қатысуға дәрігерден рұқсат алады.

Футболшының әр жаттығуда допты пайдалану міндетті емес. Допсыз ойнау техникасына ойыншылардың кілт тоқтау, жүгіріп келе жатып бұрылу, секіру сияқты жеке қимылдарды орындаулары жатады. Жас футболшыларға осы элементтерді әуелі бөлшектеп, кейіннен топтастырап үйреткен жөн. Үйрену барысында футболшы денесін ұстау қалпы түрліше өзгерте алады. Сондықтан да олар тек алға қарай бір бағытта жүруді ғана емес, сонымен қатар арқасын алға беріп, қапталдан жүгіру техникасын да меңгеру тиіс.

Енді спортшыға арналған бірнеше жаттығулар. Олар-жай жүгірістен кейін адамдап барып орташа және шапшаң жылдамдықпен жүгіріп келіп орынынан тежеу, тоқтау, қатты қарқынмен жүгіріп келіп, секіріп барып тоқтау, орташа жылдамдықпен жүгіріп келіп кілт кері бұрылу, қайтадан шапшаңдықты өсіру, аяқты әдіі шалыстырып жүгіру, әр тұсқа бұрылу, бір орында тұрып бір аяқтап, қос аяқтап тіке, әр жаққа бұрылып секіру, ілулі тұрған допты бір немесе екі аяқпен секіріп баспен сағу болып табылады.

Негізгі факторлары

Өмір көрсеткендей ешқандай ойын, егерде жақсы ойыншылары болмаса нәтиже бермейді.

Футболшы көптеген қажетті қасиеттерге ие болуы керек. Футболдағы әр ойыншы доп алып жүру, дәл пас, қақпаға допты тура бағыттай білуі керек. Осылармен бірге ол бүкіл ойын бойы түсетін ауыртпалыққа шыдай білуі керек. Футболда басты, маңызды ол ойыншылардың өз денесі мен допты игеруі.

Міне осыларға байланысты ойыншы, егерде жарыстарда жақсы жетістіктерге жеткісі келсе, өзінің дайындығына басты назар аударуы керек. Ал осындай дайындық өзіне жоғары физикалық дайындықты, әр түрлі техникалық ойды қажет етеді. Осындай дайындықтың әр бір бөлігі бір бүтіндей болуы керек.

Физикалық дайындық ол физикалық жұмыс жасау қабілеті немесе футболшының физикалық жағдайы немесе күш, ептілік, икемділік, жылдамдық және шыдамдылық секілді физикалық қасиеттердің жиынтығы.

Техника – дегеніміз ол ойын кезінде футболшының допқа және өз денесіне ие болуы.

Тактика – дегеніміз ол ойланылған, әр бір ойыншының және бүкіл команданың қозғалысы.

Ойын кезінде алаңда футбол шеберлерінің дәл пастарды әдемі комбинацияларын көруге болады. Осылардың барлығы бұл шеберлерге көптеген жаттығулар арқасында келеді. Жаттығулар кезінде футболшылар физикалық, техникалық және тактикалық дайындықтарға көп уақыттарын бөледі.

Егерде жас футболшы допқа ие болуды, тез жүгіруді және жоғары секіруді үйреніп алса, ол ойынды өзінің бес саусағындай біліп алады деп айтуға болмайды.

Егерде футболшы алаңға есеппен қозғалса, өзінің қозғалысын, күшін және техникалық әдісін ойынның жағдайымен салыстыратын болса, онда оны жақсы ойыншы деп санауға болады. Сондықтан әр бір жас футболшы өзінің техникалық әдістерін үйрене бермей және физикалық қасиеттерін жақсарту керек, сонымен қатар ол ойынның тактикалық сырларын түсіну керек. Яғни дұрыс орын таңдап алу, мезгілінде әріптестеріне допты беру, қақпаға жақсылап доп соғу керек. Ең бастысы әр бір ойыншы ойынды жақсы «оқу» білу керек. Яғни ойын барысында әріптестерін және қарсыластарының ойларын байқап жүру керек.

Футбол – ол ұжымдық ойын. Сондықтан әр бір ойыншы өзінің индивидуалдық қадамын ұжымдық және командалық тактикаға келістіре білуі керек.

Тактика команданың доп жүргізу мәнін және әр бір ойыншының нақты міндетін белгілейді. Сол үшін әр бір ойыншы әр түрлі футбол жүйесі туралы білуі қажет және ол ойынның басты принциптарын қорғауда және шабуылда білуі керек. Футболшы алдағы және арттағы қатардағы ойыншылардың міндеттерін білуі керек. Қарсыласқа жүргізілетін күрестің әр бір әдісін тактика деп атауға болады. Мақсатпен құрылған тактика ойлаған нәтижеге жеткізеді, ал мақсатсыз тактика оған жеткізбейді. Сонымен тактика дегеніміз қарсыласпен күресе білу. Футбол ойынының тактикасы ол өте үлкен жетістікпен ойнау. Футбол тактикасының негізінде жатқан білім жиынтығы үлкен емес, әр ойыншыға қол жетерліктей. Басты мәселе осы білімді ойында жүзеге асыру.

Футбол ойынының тактикасы ол команданың ойын мүмкіндігін толығымен пайдалану және ойынды қарсыластың жағдайына қарап келтіру.

Бұл ойында нақты шабуылдау жүйесінде допты беру, ойыншылардың доппен, допсыз қозғалысында, қақпаға доп бағыттауында және қорғаныста да көрінеді, қозғалыстардың гол соғуынан айыру.

Осыған байланысты команда қандай да тактикалық жүйеде ойнаса да олардың ойын жүйесі көп гол соғу және қарсыластарына гол соққызбау.

Осыған орай команда ұйымдасқан түрде өзінің шабуылдаушыларына қарсыластар қақпасына гол соғуына мүмкіндік туғызуы керек. Ал қорғаныс тактикасы қарсыластарға гол соққызбау.

Қақпаға гол соғу үшін шабуылдаушы әр түрлі ұрымтал тұстан табыла білуі керек. Бұндай кезде ойыншының ұрымтал тұсты таңдай білуі тұрақты емес, ол ондай кезеңде пас алғанда таба біледі. Ал қорғаушылар ондай оңаша, ашық тұрған ойыншыларды жабуға, олардың доп алып жүруіне мүмкіндік бермейді.

Қарсыластар қақпасына доп жақындату техникасы ол соққы және доп алып жүру. Бір ойыншыдан екінші ойыншыға доп беру ол – пас, ал допты ашық алаңда алып жүру ол – доп қуу, ал допты қарсылас жанынан алып өту – алдау деп аталады.

Футболдың қарапайым тактикасы «соққы және жүгір» деген бұрығы допты өз бетімен теуіп, ешкімге арналмаған пас беру келмеске кеткен футбол басынан өткерген дәуір.

Қазіргі жаңа тактика негізінен пас беруде, ойыншылардың алаңда дұрыс қозғалысы, доп ала жүру және алдауына құрылған. Комбинацияда қолданылған шаблон нәтижеге жеткізбейді. Бір команданы жеңіске жеткізген тактика екінші бір командаға кері нәтиже береді. Біркоманда мен ойындағы тактика жеңіс әкелсе осы тактика келесі командамен ойында жеңіс әкелуі керек.

Футбол – ойын, ал ойында өнер. Тактикалық комбинация ол жеке ойыншыдан да ұжымдық қасиеттерден және футболшылардың күш жұмсауынан құрылады. Комбинациялар ойынның өзінде оның қарсыластар командасына қарамастан құрылады. Осы ойын барысын бағдарламай комбинацияларды алдынала ойлапалу мүмкін емес. Алайда осы жағдайларға қарап алдын ала ойланған тактикалық комбинациялар жүзеге аспайды деуге болмайды.

Футбол жарысында ойыншы әр түрлі тактикалық әдістер мен шешуші комбинацияларды қолдана білу керек. Ойын өз бетінше творчестволық үрдіс болғандықтан ондағы комбинацияларда шек жоқ. Футболдағы ойын басымдылығы қай команда доппен қалай өнер көрсетуіне байланысты. Қандай да болмасын шабуыл комбинациясының тактикалық қимылы ол доп алып жүру, пас, алдау, ұрымтал кезінде орын таңдай білу, қарсылас пен доп үшін күрес, қақпаға доп бағыттауға байланысты. Әр ойыншы қарапайым тактикалық әдістерді игеруі керек және олармен ойын барысында пайдалана білуі керек. Бұл оның басқа да әріптестері мен тіл табысуына керек қасиет.

Тәжірибе де футболшылардың мынандай қасиеттері қаралады:

а) доп қаталас кезінде қарсыластарына қарағанда ұрымтал орынды таңдай білуі;

ә) әр түрлі доп беру кезінде дұрыс қабылдау;

б) доппен алдаса және алып жүре білу;

в) өз бетінше тактикалық мақсатты орындау үшін дұрыс кезеңді таңдай білу;

Осылардың барлығын командаластарымен тығыз қарым-қатынас пен жүріп орындау керек. Ойын барысында ойыншы дұрыс шешім қабылдау үшін ол өзінің командаластарын қай жерде орналасқанын, қарсыластарын доптың қайбағытқа пас берілетінін, жалпы бүкіл ойынды бақылауы керек. Осыған орай ол өзінің байқайалмайтын алаң бөлшектерін жобалап ұға білу керек.

Ойын барысын ұға білу өте қажетті комбинацияларды орындауға қажет. Ойыналаңын байқай алу туғаннан болатын қасиет емес, ол біртіндеп оқу-жаттығу кезінде қалыптасады.

«Футбол» ол әдістер күресі, ойыншылар творчествосы, ол қарсыластар және әріптестерінің комбинацияларынан құралған.

Футбол ойыны өте динамикалық және эмоционалды. Ойыншыларға әр түрлі техникалық әдістерді, белгілі тактикалық бағыт беріп қолдану, әріптестері мен түсінісе білу қажет. Әйтпесе бір қателік бүкіл ойын жоспарын бұзады. Алайда осы айтылған қимылдардың барлығын ойыншылар тыныш ойын барысында емес, қиын спорттық күресте орындайды. Ойын барысында ойыншылар психикасына әр түрлі сыртқы және ішкі күштер түседі. Ол күштер техникалық әдістерді қолдауға, тактикалық жоспарды шешуде зор әсер береді. Ондай күштерге ойынның басқаша өтуі, төрешілердің іс әрекеті, жанкүйерлердің, қолайсыз ауа райы

жатады. Осылар ойыншының ойын кезіндегі көңілдің қобалжуын туғызады, ол біртіндеп басқа ойыншыларға қарап бүкіл командаға кері әсерін тигізеді.

Сондықтан жаттықтырушы әр футболшыны осындай ауыртпашылықтарға төзімді, шыдамды болуға үйрету керек. Ойыншылар жаттығу жарысында өзінің шамасына қарай жасау емес, оған да жоғары жасауға тырысуға үйренген болуы керек.

Әр ойыншы доп алғанда тез ғана ойланып ол допты ары қарай беруді және келесе допты қабылдауға дайын болуы керек. Бұндай жаттығулар жылдам ойын жасау үшін қажет.

Ойын барысында творчестволық, жылдам және тез кездескен қиындықты шешу керек. Футболшылар әр түрлі тактикалық қимылдар жасағанда, өзінің көз қарсыластары күтпеген және осы уақытта ойын жағдайын өзгертетін болуы қажет.

Тактикалық дамыған ойыншы өзін алаңда, қарсыластарға қарсы жақсы көрсетеді. Оны ойын жылдамдығы, ауыртпашылығы өзгерте алмайды. Ондай ойыншының творчествосында ұжымдасып ойнау және жеке комбинация жасау жоғары дамыған.

Футболдағы комбинациялар өте әр түрлі. Олардың көбісі тәжірибеде дайындалып жалпы тактикалық жаттығуға кірген. Алайда ойындағы қайталанбас жағдайлар ойыншылардың жекетворчестволық инициативасы жаңа-жаңа тактикалық әдістер тудыруда.

Ал допты жоғалтып алғанда бәрі жапа-тармағай, ағысып, бір-біріне соқтығысып кейін қайтады. Әрине, доппен бұлай ойнау қате және де ойыншылар бұдан қанағат алады деп айту қателік. Жарыстарда және басқа да футболдық шараларда жақсы ойнау команда ішіндегі міндеттерді бөлу керек: біреулерді шабуылда болып анықталған жүйеде ойнау керек. Жас футболшының функционалдық мүмкіндіктері оның денсаулығы мен жеке басына байланысты анықталады. Бұл белгілі бір дәрежеде спорттық іріктеу мен жаттығулардың сипатына байланысты. Дене жаттығулары спортшылардағы энергия алмасуы мен дене қызметтерінің бейімделуінің ерекше түрін құрайды. Мұны нақты және ерекше емес жүктемелерге бейімделу реакциясының ерекшеліктері дәлелдейді.

Футболдағы дене күшін дамыту жолдары: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік келесідей.

Дене күшінің қасиеттерінің бірі - күш. Күш - бұл бұлшықеттердің көмегімен сыртқы қарсылықты немесе оған қарсы тұруды жеңу. Футболшыға қарсыласын жеңу үшін күшті күштің қажеті жоқ, бірақ футбол ойнағанда

бастысы - көп жұмыс жасайтын аяқ-қол бұлшық еттерінің күшін дамыту. Төменде футболшының күшін арттыруға арналған бірнеше жаттығулар бар.

Аяқтың бұлшық еттерін дамытатын жаттығулар. Алғашында балаларды алға қарай секіру кезінде ауыр заттарды көтеріп, серпінді күйде отыруға шақыру керек. Содан кейін секіру секіруін таңдаңыз, жаттығу залы креслосының үстінен бір немесе екі аяғымен секіріңіз, ілулі тұрған затқа жету үшін бір немесе екі аяғыңызбен 40-50 см биіктіктегі оңай кедергіден секіріңіз.

Футболшылардың күшін дамытуда аяқ бұлшықеттерінің күшін дамытуға үлкен мән беріледі. Жалпы күштің дамуында: ауырлықты көтеру (штангалар, штангалар, дискілер), қолдың күші, жатып кеудесін көтеру, жұптасып әр түрлі жаттығулар жасау, аяқтың, қолдың, іштің, арқаның күшін әр түрлі көмегімен арттыру тренажерлар, осылайша барлық органдардың күшін дамытады ... Әрбір ойыншының (қақпашы, қорғаушы, шабуылшы және т.б.) рөлін ескере отырып, қажетті күштердің дамуына ерекше назар аудару қажет.

Футболшының күшін дамытуға арналған жаттығулар күнделікті жаттығудан кейін жасалуы керек. Жаттығудың аралықтары ұзақ болуы керек және бір уақытта ойыншы үшін қатты стресс болмауы керек. Аяқ-қолдың дұрыс дамуы аяқтың тынымсыз жұмыс жасауына, ал қолдың ырғақты өсуіне мүмкіндік береді. Іштің бұлшықеттерін күшейту тыныс алуға айтарлықтай көмектеседі. Сонымен қатар, футбол дағдыларын дамыту өте маңызды. Ептілік деп адамның кеңістіктегі үйлесімді қозғалу қабілеті, жаңа күрделі қозғалысты тез игеріп, өзгеріп отырған жағдайға өз әрекетін тез бейімдей алу қабілеті түсініледі.

Әр түрлі гимнастикалық жаттығулардан басқа, футболшылардың шеберліктерін арттыру үшін доп жаттығуларын жасауға болады. Оны әр жаттығу барысында жасау керек. Шапшаңдыққа үйретудің негізгі әдістері: спорт, қозғалыс ойындары, гимнастика, жаңа немесе пайда болатын элементтері бар акробатика. Жақсы үйренген жаттығуларды қайталау ептілікті дамытпайды. Сондықтан әрбір дене шынықтыру сабағында мұғалім 1-2 жаңа жаттығуларды немесе бұрын үйренген жаттығулардың элементтерін үйретуі керек. Ептілікке баулу сабақтың бірінші жартысында жүргізілуі керек, өйткені бұл жаттығулар оқушы денесі баяулай бастаған кезде онша тиімді болмайды. Шапшаңдық моторлы, визуалды, есту, физикалық сенсорлық анализаторлар үшін бастауыш және орта мектептегі ептілікті дамытуда, тез өсуде тиімді.

Иілгіштікті дамытудың негізгі тәсілі - созылу жаттығулары. Бұл жаттығулар келесі формаларда орындалады: қарапайым созылу, серіппелі созылу, жұлып алу, қалып, сыртқы көмек әсерінен созылу. Икемділік жаттығуларын қыздырудан кейін сабақтың барлық бөлімдеріне енгізуге болады.

Төзімділікті адамның жұмысты ұзақ уақыт бойына баяулатпай істей алу қабілетін айтамыз. Төзімділік - бұл футболшының бойындағы ең

маңызды сапа. 90 минут ішінде кескілескен шайқастарды толық жеңіспен аяқтау үшін ұзақ уақыт жұмыс істеу керек болады. Бұл төзімділікті дамытудың жоғары деңгейін қажет етеді. Аптасына бес күндік оқу процесінің кем дегенде 2-3 күнін төзімділікке баулу керек. Әрине, шыдамдылыққа үйрету үшін белгіленген уақыт пен қашықтықты пайдаланып, әр түрлі қашықтыққа жүзуге болады. Төзімділік жақсы дамыған кезде, футболшылардың жетістікке жетуі ықтимал. Бұл процесте ойыншының дене дайындығының жоғарылауымен бірге ол ақыл-ойға төзімді және жігерлі болады. Толеранттылықтың екі түрі бар: жалпы және спецификалық. Жалпы төзімділіктің сипаты - спортшының бұлшықет топтарының көп бөлігін (жүгіру, шаңғы тебу, ескек есу және т.б.) қолдана отырып, баяу қарқынмен ұзақ уақыт жұмыс жасау қабілеті. Жалпы төзімділіктің физиологиялық негізі - адамның аэробты жаттығулар жасау қабілеті (жоғары тыныс алу деңгейі және осы деңгейді ұзақ уақыт ұстап тұру мүмкіндігі).

Жылдамдық - бұл адамның белгілі бір уақыт аралығында кеңістікте жылдам қозғалу жылдамдығы. Допты қарсыластардан бұрын ұстап алу үшін футболшы үшін жылдамдықты дамыту маңызды.

Футбол матчында допты тоқтату - бұл қалыпты қозғалыстардың бірі. Егер доп тоқтаса және қозғалмаса, допты тоқтату толық, ал тоқтап, тек баяуласса толық емес деп саналады. Ойында көбіне толық емес үзілістер қолданылады. Аяқтың ішкі жағы допты тоқтату үшін қолданылады. Домалақ допты ішкі аяқпен тоқтату ойында жиі кездеседі. Бұл әдіс ыңғайлы және оң. Допты қабылдаған ойыншы бірден допты бағыттауға дайын. Бұл сапаны жас ойыншыларда дамыту үшін келесі жаттығуларды орындауға болады:

1. Соққы және тоқтату. Қабырғадан 5 м қашықтықта тұрып, қабырғаға соғылып, қайтып оралуы үшін лақтырыңыз. Допты тоқтатып, қайтадан қабырғаға лақтырыңыз.

2. Қабылдау және беру. Ойыншылар жұптарға бөлінеді. Олар бір-бірінен 6 м қашықтықта орналасқан. Олар допты бір-біріне кезекпен бере отырып, аяқтың ішкі жағымен тоқтатуға жаттығады.

3. Доп ортада. Бапкерлер шеңберге тұрады. Диаметрі 12-14 м. Ойыншылардың бірі ортада тұрады. Ол кезекпен допты басқаларға береді. Соңғы ойыншы қоршаған ортамен орын ауыстырады.

4. Шеңберден шеңберге. Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Олардың саны тең. Команда барлық жерде. Олардың алдына диаметрі 2 м шеңбер салынады. Бірінші топ доппен шеңберге тұрады. Ол допты өз командасына береді. Олар команданың соңына дейін артқа қарай жүреді. Бұл қайталанатын. Олар үш рет орын ауыстырады. Топтар арасындағы қашықтық 5-6 м.

5. Қозғалыста ойыншылар жұптарға бөлініп, бір-бірінен 7-8 м қашықтықта тұрады. Алға жылжып, олар допты бір-біріне түсіріп, аяғымен тоқтайды. Қозғалыс қарқыны біртіндеп артады.

Жас ойыншылардың жиі кездесетін қателігі - допты тым қатты итеру. Бұл кемшілікті болдырмау үшін жаттығу кезінде әлсіз желдетілетін доппен

жаттығулар жасау керек. Домалақ допты аяғыңызбен тоқтатыңыз. Бұл доп ойыншының алдында тұрған кезде жасалады. Бұл техниканың техникасы соншалықты қиын емес. Тығын тізесі келе жатқан допқа бүгілген. Доп аяғына тиген кезде тізе сәл артқа жылжиды, сол кезде доп жерге басылады. Осы уақытта жаңадан бастаушылар көбінесе құлыптау аяғын өте жоғары көтереді. Қателіктерді болдырмау үшін жоғарыда аталған жаттығуларды көбірек орындау қажет. Ойын барысында көптеген ойыншылар допты аяқтың ішкі жағынан тоқтатады. Сондай-ақ аяқ арқылы. Бірінші жағдайда тіреу аяғы доптың алдында 40 см.

Техника ұғымы - бұл футболшылардың әр түрлі қимылдарының техникасы, тәсілдерінің жиынтығы. Футбол ұғымындағы тәсілдер қозғалысты, тоқтауды, бұрылуды, секіруді, ағынды қозғалысты, допты ұстап алуды және арнайы техникалық қабылдауды ұсынады. Футболда ойыншының техникалық шеберлігі техниканың санымен, алаңдағы әріптестерінің қарсылығына қарсы тұра білуімен және техниканы дұрыс орындаумен сипатталады. Қазіргі заманғы футбол техникалық дамумен және ойыншылардың жан-жақтылығымен ерекшеленеді. Ең алдымен, сіз барлық техникалық түсініктерді біліп, жоғары деңгейде орындай білуіңіз керек. Жоғары деңгейлі ойыншыларды дайындау үшін футболдың барлық техникалық арсеналын бала кезден бастау керек.

Тәжірибеде оқыту әдістемесі келесідей күрделі. Алдымен оны допты тебу және тоқтату таныстырады. Осы техниканы игере отырып, сіз 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 ойындарына қатыса аласыз. Содан кейін, игерілген идеялар негізінде ол әртүрлі техникалық түсініктерді зерттей бастайды. Техникалық талаптарды білмейтін ойыншыға футбол ойнауға болмайды. Алдымен әдісті бар күшіңізбен үйрене бастаңыз. Басты ұрған кезде допты жеңіл желде қолданыңыз. Үйренген техниканың дұрыс орындалуын қамтамасыз ету үшін механизмнің барлық бөлшектерін білу қажет. Допты аяғыңызбен ұрғанда, сіз аяғыңызға бұрылуыңыз керек. Аяқтың ішкі жағына соққы сәтті деп саналады. Бұл соққылар жеңіл, бірақ дәл. Техникамен танысқаннан кейін, ол практикалық сынақпен аяқталады. Техникалық мақұлдау біркелкі және ықшам әдістермен жүзеге асырылады.

Бірыңғай әдіс - қабылдауды оқытудың жетекші әдісі. Жаттығуда сізге допты қағу, баспен соғу, ұшып бара жатқан допты соғу және қайтару сияқты күрделі түсініктерді үйретудің жеке әдістерін қолдану қажет болады, бұл жас ойыншыларға біртіндеп қиындай түсетін негіздерді игеруге көмектеседі. Жеке әдістерді қабылдау негізінде қателіктер жіберілуі мүмкін. Бұл жағдайда әр қабылдаудың қозғалысын жеке-жеке зерттеу қажет. Техникалық қабылдаудың күрделілігін жаттықтыру алдымен тұрып, содан кейін қозғалыста, қарсыласпен пассивті, қарсыласпен белсенді және ақырында ойын алаңында жүзеге асырылады. Ойыншының қабылдауы уақытпен шектелмейді, бірақ мұқият жаттығудан кейін ойын алаңында тексеріледі. Техникалық қабылдауды жаттықтыру кезінде жаттықтырушы тактикалық есеп беруді де үнемі дамытады. Міне, келесі тәуелділік. Ойыншыны

қабылдау қаншалықты техникалық болса, соғұрлым оның тактикалық әлеуеті соғұрлым жоғары болады. Техникалық көріністерді тексеру ойын барысында жаттығулар мен қимылдарды орындау арқылы жүзеге асырылады. Осыған байланысты негізгі екпін ойыншының әрекетіне аударылуы керек. Олардың алынған техникалық тұжырымдамаларды дұрыс жүзеге асыра білуі олардың ептілігін арттырады, мысалы, бір қабылдау басқа сапалардың артуына әкеледі. Бас секіру соққылар мен секірулер санын көбейтеді.

Доп тебу - футболдың негізгі техникасы. Орындау қабілетіне қарай бұл соққыларды ішкі аяққа, табанның сыртқы жағына, ортасына, ішкі және сыртқы жерлеріне т.с.с. қолдануға болады. Ұстауға бөлінген жаттығу аяқтардан күшпен басталады. Содан кейін барып, аяғыңызды босаңсытыңыз. Бұл қабылдауды келесідей есте ұстаған жөн: қозғалмайтын допты соғу, жүру және қозғалатын допты соғу, жүгіру және қозғалмайтын допты қағу, жүгіру және қозғалатын допты соғу. Бұл жағдайларда сіз доптың дұрыс бағытына назар аударуыңыз керек. Ол сондай-ақ амортизаторлардың техникалық талаптарға сай болуын қамтамасыз етуі керек. Техниканы орындау кезінде соққының дәлдігі, содан кейін күші ескеріледі. Допқа тебу техникасын жүзеге асырған кезде аяқтың ішкі жағынан бастаған жөн. Ақыр соңында, бұл ойында жиі қолданылады. Бұл ресивер қысқа және жақын қашықтықта қақпаны соғу үшін қолданылады. Соққы соншалықты күшті емес, бірақ өте дәл. Бұл соққыны дұрыс орындау үшін тірек аяқты сәл бүгіп, доптан 10-15 см қашықтықта және иықта сәл ұстап тұру керек. Тіректің ұшы соққы бағытына сәйкес келуі керек. Аяқтың ішкі жағынан соққыны үйрену кезінде бастаушы футболшыларда келесі типтік алаңдар болуы мүмкін. Біріншіден, тебетін аяқтың табаны нашар айналады, екіншіден, соққыға дайындық кезінде тебетін аяғы мүмкіндігінше артқа созылмайды. Бұл қателіктерді болдырмау үшін тәжірибе қажет. Ол үшін 3-5 м қашықтықта тұрып, қозғалмайтын допты соққыға салу керек. Бұл қабылдауды игеру кезінде бастаушы ойыншылардың саусақтары мүмкіндігінше төмен болады. Бұл жағдайда доп қисық жол бойымен ұшады. Бұл қателікке жол бермеу үшін жаттығу керек және 8-10 соққыны дұрыс жасау керек. Олар сондай-ақ бұрылыс аяғын доптан өте алыс ұстайды және соққы допқа нашар беріледі. Бұл кемшіліктерден сақтанудың жолы - ұзақ және сапалы жаттығулар жасау.

Допты алып жүру

Допты алма-кезек тебу арқылы алып жүреді. Допты тіке бағытта алып жүргенде табанның ішкі алқымымен теуіп алып жүрген қолайлы, ал қисық бағытта алып жүргенде алқымның ішкі бөлігімен теуіп алып жүрген тиімді. Қазіргі футболда дриблинг өте кеңінен қолданылады. Дриблинг еркін позицияға шығу үшін қолданылады. Ал допты алып жүру табанның жоғарғы қырымен және сыртқы бөлігімен, табанның ішкі және сыртқы бөлігімен, табанның ішкі бөлігімен беріледі.

1. *Жай дриблинг.* Допты түзу бойымен жай темппен әр қадам сайын аяқпен түртіп отырып беріледі.

2. *Аяқпен кезектесе.* Дәл жоғарыдағыдай. Тек аяқты кезектестіріп отырып беріледі.

3. *Шеңбермен.* алнда 5-6м шеңбер сызылады. Ойыншылар допты алып жүруде жаттығуды сағат тілімен – ішкі өрмен, сағат тіліне қарсы-сыртқы өрмену жасайды.

4. *Коридормен.* Алаңда 25 м ұзындықта коридор белгіленеді. Ені 1 м. Осыдан шықпай допты алып жүру.

5. *Шеңбер ішінде.* Алаңда 7 – 8 м диаметрлі шеңбер созылады. Оның ішіне тағы бір шеңбер. Екі шеңбердің арасы 1м. Ойыншы осы 1м арасынан шықпай, допты алып жүру керек. Жылдамдығы біртіндеп артылып отырады.

6. *Басты көтер.* Жаттығушылардан 20м қашықтықта бағана орнатылады. Дыбыс бойынша олар 5-6м интервалмен допты алға апарады.

7. *Бағытын өзгерте.* Алаңда бөлімше құрылады. Ойыншылар сигнал бойынша бір-біріне соқтықпай допты алып жүре бастайды, ол үшін ойыншылар үнемі бағыттарын өзгертіп отырулары керек.

Мұнда негізгі қате болып доп аяқтан қатты серпілуі және көзді доптан алмау. Мұны жою үшін 6-шы жаттығуды жасау керек.

Ойын барысында футболшылар *жалған қозғалыстар* да жасайды. Оның мақсаты- допты қарсыласынан сақтап қалу. *Финт* мағынасы футболда ерекше орын алады.

Допсыз жасалатын жаттығулар.

Бастауыш футболшыларға мұны үйретуде допсыз жасалатын жаттығулардан бастаған жөн.

1. Жай жүгірістен соң оңға (солға) ұмтылыс жасау.
2. Қатты жүгірістен соң бірден тоқтап ұмтылыс жасау.
3. Қозғалыс бағытын үнемі өзгерте отырып ағаштар арасымен жүру.
4. Ұмтылыс жасау, жанына құлау т.с.с.
5. Бағаналар арасымен жүру.
6. *Квадратта жүгіру.* Алаңда 4 метрлік квадрат сызылып оның ішіне 8-10 жаттығушы кіреді. Сигнал бойынша барлығы араласа бастайды. Жаттығу ұзақтығы 20-30 с.
7. *Кеудемен жалған қозғалыс жасап үйретеді.*

8. *Бағана жанында.* Екі ойыншы жаттығады. 2м диаметрлі шеңбер ортасына бағана қойылады. Ойыншының бірі аталған қозғалыс арқылы із кесушіден өтіп кетуге ұмтылады, бірақ шеңберден шығуға болмайды.

Арнайы дене даярлығы

Футбол ойнауды жаңа бастаған жас футболшылардың дене дайындығы.

1. Футболшылардың жалпы және арнайы дене дайындығы күштілік, жылдамдық, төзімділік, ептілік, иілгіштік сияқты қабілеттерді дамытады.

2. Футболда күш алдымен динамикалық немесе, бейнелеп айтқанда, қопарылыс күшін керек етеді. Мұндай күш уақыттың қас қағым сәтінде жасалатын жедел қимыл барысында (доп соғу, допқа атырылу, тез жүгіру, тоқтау) айқын көрінеді.

3. Жылдамдық ойыншылардың тез орын ауыстыруынан, техникалық әдіс-тәсілдері тез орындауынан, тактикалық шешімдерді тез ойлап таба қоюынан көрінеді.

4. Төзімділік – бұл белгілі бір қимыл-әрекет кезінде организмнің шаршауға қарсы тұра алу қабілеті.

5. Ептілік ойыншы қимыл-әрекеттерінің үйлесімді көрсеткіші болып табылады. Епті ойыншылар ойынның өзгермелі жағдайларына тез келген ойын тәсілдерін сәнді әрі техникалық жағынан дұрыс орындап шығады.

6. Иілгіштік – бұл буындардың жоғары дәрежеде қазғалтқыштығы, бұлшық еттердің тез босаңсуы мен қатайғыштығы, сондай-ақ қозғалыс әрекеттерін барынша үдете түсу қабілеті. Иілгіштік жас футболшылардың қимыл-әрекетіне еркіндік, сенімділік береді. Иілгіштік пен ептілік ойыншыға елеулі жарақат алу қауіпінен сақтануға, қарсыласының кез келген әрекетіне қарсы әрекет жасауға дайын болуына көмектеседі.

Иілгіштік пен төзімділікке жаттықтыратын айналма жаттығулар (демалусыз орындалады):

1. еденде жатып, кеудені ию.
2. Қолға нығыздап толтырылған доп ұстап, екі аяқты алшақ қойып тұрған қалыптан кеудені алға ию.
3. Ілгерілей отырып гимнастикалық орындықтан секіру.
4. Қарын бұлшық еттерін нығайту жаттығуы – аяқтың ұшын гимнастикалық қабырғаға іліп еденде отырған қалыптан (екі қол желкеге қойылады) шалқадан жатып, кеудені қайта көтеріп басапқы қалыпқа келу (кемінде 6-8 рет).

Қолды тіреп етпеттен жатып, шынтакты бүгіп-жазу (кемінде 10-15 рет)

Допты алып журу тәсілдері ойыншылардың алаңда қозғалып, ауысуы үшін қолданылады. Доп әр уақытта ойыншының көз алдында болуы керек.

Тәсілдері жүгіру және жүру, сонымен қатар жылдамдықты, бағытты ауыстырып орындаудан тұрады. Допты алып жүрудің кейбір тәсілдері әр адамның өзіне тән әдістеріне байланысты болуы мүмкін, бірақ олар ойында өте аз қолданылады. Мысалы, допты баспен және санмен жерге түсірмей алып жүру әдістері (жонглирование) бар.

Ойында допты алып жүрудің біреше тәсілдері: допты баспен алып жүру, табанның жоғары ортасымен, ішкі жағымен, сыртқы жағымен және аяқтың ұшымен алып жүру қолданылады. Үлкендерге арналған футбол екі кезеңнен (45 мин-тан) тұрады екеуінің арасында 15 мин-тық демалыс болады. Жасөспірімдер үшін ойын уақыты сәл аздау:

14—15 жас — 2 кезең (30 мин-тан)

16—17 жас — 2 кезең (40 мин-тан)

Әр команда ойыншылары бірыңғай киінулері қажет. қорғаныссыз (щиток) ойнауға болмайды. Қақпашы киімі алаңдағы ойыншылар киімнен бөлек болады. Қақпашы тізеқорғағыш пен қолғап киюгеміндетті. Қақпашының және алаңдағы ойыншылардың киімдерінде жарақат алатындай заттар болмауы керек. Ойынға біркелкі аяқкиіммен шыққан команда қатыстырылады (кеды, бутсы). Допты бірінші соғу орындалар алдында, команда ойыншылары алаңның өз бөлігінде болулары тиіс, ал бірінші соққыны орындамайтын команда ойыншылары орталық шеңбердің радиусы сыртында, өз жақтарына орналасады. Допқа алғаш аяғын тигізген ойыншыға, доптын келесі ойыншының аяғына келіп тигенінше, оған (допқа) тиюіне рұқсат етілмейді. Допты қарсылас қақпасына бірден соғуға болмайды, ондай жағдайда қақпаға кірген доп есепке алынбайды.

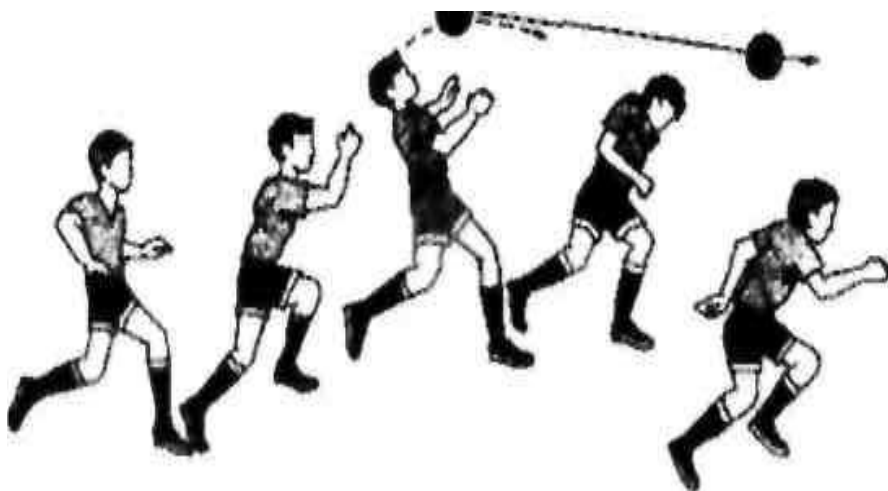
Егер ережеде көрсетілмеген себеп бойынша ойын тоқтатылса, онда даулы доп (спорный мяч) белгіленеді. Төреші допты әр команданың екі ойыншысының ортасына жоғары лақтырды. Доп жерге түсуі керек, содан кейін барып допқа тиюге болады. «Доп ойында емес» деп төрешінің ысқырығы естілгенде немесе доп алаң шетіне шығып кеткенді айтады. Допты алып журу тәсілдері ойыншылардың алаңда қозғалып, ауысуы үшін қолданылады. Доп әр уақытта ойыншының көз алдында болуы керек.

Допты баспен ұру әдісі

Ойын жүргізу барысындағы ең бір керекті тәсілдердің бірі. Бұл тәсіл ойында белгілі бір мақсатқа жету, допты қақпаға енгізу және әріптесіне допты беру үшін қолданылады.

Допты көбінесе маңдайдың ортасымен ұрады. Бірақ ойын барысындағы әр түрлі жағдайларға байланысты сан алуан ерекшеліктері болуы мүмкін.

Секірмей, бір орында тұрып маңдайдың ортасымен ұру кезінде аяқтың арасы 50—70 см алшақ болу керек. Ұруды орындағанда, ойыншы денесін артқа қарай шалқайтып, артқы аяғын иіп, дене салмағын сол аяққа түсіреді. Қол мен шынтақ аздап иілуге тиіс.



Ұру кимылы артқы аяқтың қайта иіліп, дененің тік жағдайға келіп, допты баспен алға қарай ұрумен аяқталады.

Маңдайдың ортасымен секіріп ұру бір немесе екі аяқпен итеріліп секіруден, содан соң денені, басты артқа шалқайтып, тез арада допқа ұмтылып ұрудан тұрады. Секіру дайындық кезеңге жатады. Ұру кимылы ең жоғары секірген кезде басталады.

Қақпашы ойыны

Қақпашы - ойын барысында допты қолмен ұстап алатын жалғыз ойыншы. Футбол ойынында негізгі рөл атқаратын ойыншы қақпашы.

Қақпашы ойынының техникасын элементтеріне мыналар жатады допты ұстау, допты қолмен қайтару, тоқтату, қолмен беру, тартып алу, допқа қарсы шығу, допты қолмен лақтыру және аяқпен тебу. Қақпашының қозғалыс

техникасына төменгі, орташа биіктікте және жоғарырақ биіктікте ұшып келе жатқан доптарды ұстау жатады. Допты ұстаудың мындай түрлері кұлап барып ұстау, допты жұдырықпен қайтару жаттығулары орындалады. Қақпашыға қойылатын негізгі талап- қақпаны қорғау, ал оның орындайтын қозғалыс әдістері, - орынды дұрыс таңдау. Қақпашының орын дұрыс табу әдістері, қарсылас ойыншылардың қақпаға тепкен добына ие болған команданың допты қай бағытқа тебетінін білу және оған қарсы тосқауыл қою. Үздік қақпашы болу оңайға түспейді. Қақпашы ол ең соңғы ойыншы. Оның қимылынан команданың жетістігі байқалады.

Қарсылас ойыншылардың шабуыл бағытын және допты қай бағытқа тебетінін білу. Өз ойынының нашар және жақсы тұстарын білу. Ойынға кірген кезде қақпашы басталар кезде екі жақтан да ойыншыларын бақылауы керек, содан кейін өз орнына тұруы керек. Өйткені қақпашылардың ойыншылары бақылауға мүмкіндіктері мол.

Футболдағы қақпашының ойнайтын да, шабуылдайтын да кездері болады. Оның допты ойыншыға дәл беруі жақсы жетістік әкелуі әбден мүмкін. *Допты сұрыптау.* Дәл жебелеу немесе есептеу осында маңызды. Допты ұстап қалу сияқты сұрыптау жиі жүзеге асырылады. Егер бәсекелестен допты қоюға сәті түспесе, онда оған шабуыл жасап допты беру кезінде тартып алуға тырысу керек. Бірақ егер бұнын да сәті түспесе, ыңғайлы тұрысқа тұрып сол уақытта керек дене тұрысын қабылдап бәсекелес әрекетін күту керек. Барлық назарын допқа аудару керек. Допты алып қою кернеулі аяқпен орындалады, бірақ шектесу кезінде сирақ-өкшелік немесе тізе-буын зақымын алмау үшін зер болу керек. Егер бәсекелес жаулаушыға допты бермей кетсе, жаулаушы бәсекелес жағына бұрылып допты одан жылжу арқылы алып қоюға тырысады. Жылжу артынан, бүйірінен және алдынан орындала алады. Жылжу техникасын орындаудағы негізгі маңызы ол оң және сол бүйірге жылжып, жаулаушы аяқтарымен допты итеріп шығаруға тырысады.

Түсіру. Қақпаның шегінен шыққан допты қолымен қайтарады. Ойыншы дене тұрысын қабылдайды: бір аяғын алға екіншісін артқа қояды, артта тұрған аяғына денесалмағын түсіреді де, допты екі қолымен ұстап басының артына дейін созып лақтырады. Лақтыру кезінде екі аяғының тізесі бүгіліп, допты ұстаған үлкен бармақтары бірге болуы керек. Лақтыруды орындау кезінде артта тұрған аяғын жазып, қолдарын қозғалту кезінде денесін иіп, аяқтарын бөлек немесе тік қоюға болады. *Жартылай биіктікке ұшатын допты қағып алу.* Белден жоғары ұшатын допты ұстау кезінде алақанын алға қаратып, қолын созып қағып алады. Допты қағып алу үшін,

қақпашы денесін иіп, қолын бүгіп алға талпынады. Допты алақанымен қағып алған соң, денесіне қысып алу керек. Бұл ең қарапайым және сенімді қабылдау әдісі. Қақпашы доп басқа жаққа ұшып бара жатса, сол жаққа бұрылып, қолын созып ұстап алуға тырысу керек. Допты алақанымен қағып алған соң, денесіне қысып алуы керек.

Биік ұшатын допты ұстау. Қақпашыларға өте жиі басынан жоғары ұшатын допты ұстауға тура келді. Оны ол секірмей ақ немесе секіріп ұстай алады. Қақпашы допты орнынан қағып алар кезінде, екі аяғымен жүгерлі түрткі жасап, қолдарын жоғары көтеріп секіреді. Допты қағып алу кезінде қақпашы қолдарын алға созып, саусақтарын жаяды, допты ұстауға үлкен алаң болу үшін. Допты қағып алғанда қолын бүгіп, допты кеудесіне қысады. Қақпашы басқа жақтан алыста ұшып келе жатқан допты ұстау кезінде сол жаққа секіру арқылы қағып алады. Қағып алу кезінде жүгерлі түрткі жасап, қолын созып алақаның алға қаратады. Доп қолына тиген сәтте кеудесіне қыса

Допты алып жүру техникасы

Допты алып жүру аяқтың үстінің ішкі және сыртқы бөліктерімен соғу арқылы орындалады. Бұл әдістерді толық үйрену алғашқы кезеңде түзу сызық бойымен допты аяқпен тебу мен жүгірді, қалыптастыруды үйрену қажет. Бұл әдісті неғұрлым жақсы жасаса соғұрлым тезірек жүгіруге болады. Осыны үйренгеннен кейін жылдамдықты өзгерте отырып, допты алып жүруді үйрену қажет, допты соғысымен ойыншы өз жүгірісін өзгертеді.

Допты алып жүруді үйрену және жетілдіруге арнайы жаттығулар:

допты кедергілердің арасымен алып жүру;

- жерге «сегіздікті» сызып, сол сызықтың сыртымен алғашқыда аяқтың сыртымен, кейін қарама-қарсы бағытқа сол аяқтың сыртымен алып жүру.

Допты тартып алу тәсілі

Қарсылас ойыншы допты қабылдаған немесе алып келе жатқан сәтте орындалады.

Бұл тәсілді дұрыс әрі шебер орындау үшін ойыншы ойын барысында қарайлас ойыншының қозғалу жылдамдығын, ойыншылардың алаңда орналасуын, доптың ұшу бағытын дәл, алдын ала біліп, қарсылас ойыншыға шабуыл жасауы керек.

Допты тартып алу тәсілінің екі түрі бар: біржолата немесе жартылай. Біржолата допты тартып алғанда, доп өзінде немесе серіктесінде қалу керек. Жартылай тартып алу дегеніміз — допты аяқпен, баспен, денемен қағып жіберіп, оны белгілі бір қашықтыққа немесе алаңның сыртына шығарып жіберу.

Алдамшы әдістер

Финт «допты тебуге аяқпен алдамшы серпіліс» бұл финтті қарсыласпен және қарсылассыз үйренуге болады (бағана, жалау, доп қажет). Футболшы допты алып келе жатып едергіге жақындағанда 2-3 м қалғанда допты оңға қарай тебу әрекетін жасай, өзі доптың қозғалысын тоқтатпай сол жаққа қарай алып кетеді, немесе керісінше.

Финт «жалған тоқтату». Бұл қабылдау екеуден жасалады. Әріптестер 8 м қашықтықта тұрады. Біреуі допты жолдасына бағыттайды. Оған 1,5-2 м жетпей, ол бірден тоқтап, допты табанмен жерге тірейді. Ары қарай тез арада аяқты көтеріп қозғалысты жасай береді.

Финт «допты таста». Жаттығу екеуден орындалады. Қарсыласына жақындаған ойыншы допты оның оң жағына жүгіртіп жіберіп, өзі сол оң жағынан өтеді.

Финт «денесімен көрсету». Ойыншы орташа темппен допты қарсыласына әкеледі. Одан 2-2,5 м қашықтықта ол денесін бірден оңға бұрып, допты керісінше солға жібереді.

Финт «доппен бірге өту». Бұл қарсыластан құтылуға тиімді. Қарсыласқа жақындай беріп, ойыншы аяқты көтеріп, кеудені сонда бұрады. Ал допты басқа аяқтың өрімен өткізіп жібереді.

Финт «шетке қарай ұмтылу». Допты алып келе жатып қарсыласқа 2 м қалғанда сол аяқпен серпіле оңға алға қарай ұмтылып қарсыластың да солай қарай ұмтылған әрекетін байқағаннан кейін аяқ өрінің сыртқы жағымен қарсыластың жанынан допты алып өту, допты ары қарай алып жүруді жалғастыру.

Доппен тебу, тоқтату, соғу және алып жүру тәсілдерінен басқа, ойында ең бір негізгі жиі қолданылатын тәсілдердің бірі — алдау қимылдары (финттер). Алдау қимылдары қарсылас команданың ойыншысымен жекпе-жек кездескенде, өзіне қолайлы ойын жағдайын туғызу үлгісін қолданылады. Сонымен қатар алдау тәсілдер көптеген ойын жүргізу әдістерін орындауға

көмектеседі.Әр түрлі финт қолдана білу,ойыншының өзінің күшіне ,шеберлігіне сенім арттырып,ойынға деген ынта – жігерді күшейтеді.

Финт өзінің құрылымы жағынан негізгі екі элементтен тұрады, қарсыласын адастыру үшін жасалатын алдамшы қимыл және шынайы қимыл.Шынайы қимыл қарсы команданың ойыншысы алданып қалғаннан кейін бірден, ал алдамшы қимыл сәл бәсеңдеу,бірақ дәл қарсы ойыншы байқаған соң оған сеніп қалатындай жағдайда жасалады. Доппен дұрыс жүре білуді меңгерген кезде, финттерді үйрете бастаған жөн. Финттер әуелі әдейі қойылған бағаналарды,сонан соң қимылсыз тұрған футболшыларды айналып өту, ал соңында допқа таласқан басқа ойыншыларды алдап өту арқылы үйретіледі.Ең бастысы финттерді екі аяқпен бірдей қандай жағдайда да, қай жаққа да жасай білу керек.Допты табанмен басу финті допты алып келе жатқан ойыншы мен оның қарсыласы жоғары шапшаңдықпен қатар жүгірген кезде қолданылады. Жүгіріп келе жатқан кезде қарсыласыңнан аулағырақ аяқтың табаны допты тежеп дененің салмағы жерге тірелетін аяққа түседі. Бұл финт осылай ыңғайлы орындалса ойыншыға үлкен көмек.

Қақпашының қапаны тастап кете алмайтын жағдайы

Қақпашының қапаны тастап кете алмайтын жағдайы:

- допқа ие болатынын анық сенімі болмаса;
- шабуылшыға қарсы өз қорғаушылары допты тартып алуға әрекет жасаған кезде;
- айып алаңында көп ойыншы жиналып қалған сәтте.

Қақпашыға қойылатын басты талаптардың бірі— шабуылды ұйымдастыру, оның ішінде өз алаңынан допты ойынға теуіп қосу.

1. Допты өз қорғаушыларына бағыттап, оны жерден қайта алып, жоғары қарай алаңның ортасынан асыра теуіп жеткізу. Бұл әдісті дұрыс орындау үшін қақпашы мен қорғаушылар жаттығу сабақтарында әдісті жиі қайталағандары дұрыс.

2. Допты командалас ойыншыға бағыттау. Доп неғұрлым алысқа бағыттталатын болса, шабуылды соғұрлым қарсылас қақпасына жақындатуға мүмкіндік туады.

Бірақ қақпашы ойынның негізгі заңдарын білуі тиіс. Ол неғұрлым допты жақын қашықтыққа бағыттайтын болса, соғұрлым допты жоғалтпауға мүмкіндік көбірек туады. Сондықтан қақпашылар, көбінесе допты қолмен немесе аяқпен өзінің әріптестеріне оң немесе сол жақ қанатқа қарай бағыттап жеткізіп, допты ойынға қосады да, шабуылды бастайды. Қақпашы өз қақпасы алдында, әсіресе допты қолмен ойынға қосқан кезде сақтықты ойластыруы

тиіс. Қақпашы ойын жүргізу әдістерін әрі қарай дамыту үшін ойынды тура жене өз уақытында дәл бастауы қерек. Қақпашы ойын аланында өз әріптестерімен ойынды жүргізе білуге, ойынды жүргізу бағытын түсінуге міндетті. Демек , ол қорғану және шабуыл шебіне ұйымдастырушы болуы қажет.

Допты қағып жіберу тәсілі

Бұл тәсіл арқылы қақпашы екі қолмен доптың ұшу бағытына, траекториясына қарай төменнен, бір бүйірден, жоғарыдан және қақпадан біраз қашықтықтан құлап ұстайды.

Қақпашының допты ұстау тәсілдеріне жататындар: дененің төменгі жағына қарай бағытталған допты ұстау, жоғарылап ұшқан допты секіріп ұстау, бір бүйірден ұшқан допты ұстау, допқа қарай ұмтылып, құлап ұстау тәсілдері.

Қақпашылар көбінесе ұстауы қиын жағдайда қолданады. Допты қақпашылар бір қолмен немесе екі қолмен қағып жібере алады. Екі қолмен қағып жіберу тәсілі допты дұрыс бағытқа жіберуге қолайлы, бірақ алыстан ұшып келе жатқан допты бір қолмен қағып жіберу де ыңғайлы.

Қолмен қағып жіберген кезде жұдырықпен ұрудың екі түрі бар: біріншісі -иықтан, екіншісі - бастан асыра ұру.

Допты аудару тәсілдері- ұшып келе жатқан допты қақпадан жоғары асырып жіберу. Бұл тәсілді орындағанда көбінесе жоғары траекторияда ұшқан немесе қақпа жақа қарай ұшқан допты асырып жібереді. Допты аударып жіберу тәсілдері допты қағып жіберу тәсілдеріне ұқсас.

Допты лақтыру тәсілдері

Өз әріптесіне допты тура ойынға қосу үшін қолданылады.

Допты алаңда 35-40 метрге лақтыру үшін, қақпашының оған арнайы дене дайындығы қажет. Бұл тәсіл көбіне бір тәсілмен орындалады. Допты қолмен лақтыру тәсілі төменнен, жоғарыдан, бір бүйірге қарай орындалады.

Бір сөзбен айтқанда, қақпашының ойыны әр алуан да күрделі. Қақпашының ойын тәсілдері алаңдағы ойыншылардың ойын тәсілдерінен өзгеше. Себебі, ойын тәртібі бойынша, ойын алаңында қақпашыға қолмен ойнауға болады. Сонымен қатар қақпашы ойынның жағдайына байланысты

аландағы ойыншылардың қолданатын ойын тәсілдерін түгел пайдалана білуі керек.

Қақпашыға қойылатын негізгі талап — қақпаны қорғау, ал оның орындайтын қозғалыс әдістері:

- орынды дұрыс таңдау. Қақпашының орнын дұрыс табу әдістері, қарсылас ойыншылардың қақпаға тепкен добына ие болған команданың допты қай бағытқа тебетінін білу және оған қарсы тосқауыл қою;

- қарсылас ойыншылардың шабуыл бағытын және допты қай бағытқа тебетінін білу;

- өз ойынының нашар және жақсы тұстарын білу. Қақпашының қақпадан шығып ойнау әдістері ойын барысында жиі кездеседі. Бірақ ойын алаңында ғана ойнауға тиіс болғандықтан алыстан ұшып келе жатқан, бұрыштан соғылған немесе тебілген допқа ұмтылып ұстау, қағып жіберу, алмастыру сияқты ойын тәсілдерін пайдаланып ойнайды. Орын таңдау. Қақпашының орын таңдауы лақтыратын ойыншының орналасқан қашықтығымен және қақпаны ататын бұрышпен анықталады. Қазіргі кезде қақпашылар орын таңдауды алға шығумен алмастырады. Алға шығу доптың түсу секторын азайтады. Қақпашының ең қиын міндеті – жеті метрлік айып добын лақтыруды қайтару.

Әрекеттің тиімділігі қақпашының реакциясына, оның лақтырудың бағытын табуына, қақпашының алған орнына байланысты. Қақпашының тұрысы қолдың жағдайына қарай бөлінеді. Шынтақта бүгілген қол, иықтан жоғары, иықтың бойында және төмен орналасуы мүмкін. Алақандары алға қараған. Тізде бүгілген иықтың ұзындығында қойылған бұғулі аяқтардың есебінен нық қалыпты ұстайды.

Аяқтың орналасуы қақпашының қозғалуын қамтамасыз етуі керек, кез келген бағытта үлкен жылдамдықпен секіруге және құлауға мүмкіндік береді.

Қозғалу (жылжу) қақпаның сызығының бойында қысқа қапталымен қадымдап немесе қақпа бұрыштарына жылдам ұмтылумен орындалады. Қақпашы алға, артқа, жанына қозғалу үшін және тиімді орын алу үшін үнемі аяғымен алаңда шектесіп тұруға тырысады.

Допты қолмен қайтару. Қақпаның жоғарғы немесе ортаңғы бөліміне бағытталған доптарды қолымен қайтарады. Допты тосып алу сенімдірек,

бірақ қатты лақтыруларды қақпашы алаңға қарай басады немесе ұрып қайтарады. Допты тосу кезінде қол алға шығарылады, алақан доптың формасын қабылдайды, саусақтар бос аралары ашық. Допты саусақтар қарсы алады, одан кейін алақан ұстайды. Қолды шынтақты бүгіп, қимылмен лақтырудың күшін басады (өшіреді). Допты өшіру алақанның қысқа қимылымен орындалады.

Қақпадан шығып ойнау мынадай жағдайда орындалады, егер:

- қақпадан шығып ойнау өте қажет болса;
- қақпашы ұшып келе жатқан допқа ие болатындығына кәміл сенсе;
- шабуылшылар алаңның бір жақ бетінен допты ортаға қарай тепкен бетте.

Қақпашының қақпаны тастап кете алмайтын жағдайы:

- допқа ие болатынын анық сенімі болмаса;
- шабуылшыға қарсы өз қорғаушылары допты тартып алуға әрекет жасаған кезде;
- айып алаңында көп ойыншы жиналып қалған сәтте.

Қақпашыға қойылатын басты талаптардың бірі— шабуылды ұйымдастыру, оның ішінде өз алаңынан допты ойынға теуіп қосу.

Допты өз қорғаушыларына бағыттап, оны жерден қайта алып, жоғары қарай алаңның ортасынан асыра теуіп жеткізу. Бұл әдісті дұрыс орындау үшін қақпашы мен қорғаушылар жаттығу сабақтарында әдісті жиі қайталағандары дұрыс.

Допты командалас ойыншыға бағыттау. Доп неғұрлым алысқа бағытталатын болса, шабуылды соғұрлым қарсылас қақпасына жақындатуға мүмкіндік туады. Бірақ қақпашы ойынның негізгі заңдарын білуі тиіс. Ол неғұрлым допты жақын қашықтыққа бағыттайтын болса, соғұрлым допты жоғалтпауға мүмкіндік көбірек туады. Сондықтан қақпашылар, қөбінесе допты қолмен немесе аяқпен өзінің әріптестеріне оң немесе сол жақ қанатқа қарай бағыттап жеткізіп, допты ойынға қосады да, шабуылды бастайды. Қақпашы өз қақпасы алдында, әсіресе допты қолмен ойынға қосқан кезде сақтықты ойластыруы тиіс. Қақпашы ойын жүргізу әдістерін әрі қарай дамыту үшін ойынды тура жене өз уақытында дәл бастауы керек. Қақпашы ойын аланында өз әріптестерімен ойынды жүргізе

білуге, ойынды жүргізу бағытын түсінуге міндетті. Демек, ол қорғану және шабуыл шебіне ұйымдастырушы болуы қажет.

Футболмен айналысудың мазмұны спорттық ойындардың басқа да түрлері секілді, мынадай қабілет-қасиеттерді дамытуға бағытталған:

- 1) жалпы дене даярлығы;
- 2) арнайы дене даярлығы;
- 3) техникалық даярлық.

Футбол ойынының техникасын меңгеруге талаптанған бала жалпы және арнайы дене даярлықтарынан өтуге тиіс. Ол үшін бала ойын техникасын тікелей доппен ойнау арқылы меңгеруден бұрын оны допсыз меңгергені жөн.

Ойын техникасын допсыз меңгеру мынадай элементтерден тұрады: жүру, жүгіру, тоқтау, секіру. Бұлар әдетте өзара былайша үйлесіп келеді: жүру мен жүгіру, тоқтау мен бұрылу, секіру мен жүгіру.

Футболшының жүрісі өзгеше. Алаңдағы ойыншы аяғы сөл ғана бүгілген қалыпта жүреді. Бұл футболдағы ойынның жағдайына қарайдұрыс және тез орынауыстыруға мүмкіндік береді.

Жүгіру әдетте жүрумен алмасып отырады. Футболшының жүгіру тәсілдері әрқалай алға қарап жүгіру, теріс қарап жүгіру, аяқты қайшылай адымдап жүгіру, ілеспелі (қосалқы) қадам жасап жүгіру. Жүгіру кезінде футболшының қадамы қысқа әрі жеңіл болады. Жүгірудің мұндай түрі ойыншының жағдайды дәл бағдарлай алуын қамтамасыз етеді және өз қарқыны мен қозғалу бағытын тез өзгертуге мүмкіндік туғызады. Сонымен қатар, футболшытүзу сызық бойымен тез жүгіру техникасынмеңгеріп алуға тиіс.

Тоқтау, бұрылу, бір орында тұрып немесе жүгіріп келіп секіру - «техникалық» ептілікті дамытудың өте маңызды элементтері. Бір қадамнан соң, сондай-ақ секіргеннен кейін кілт тоқтай қалуды үйрену қажет. Бұрылуды әуелі бір орында тұрып, сонан соң жүгіру кезінде де орындап үйренуге болады.

Ойын техникасының элементтері: допты аяқпен және баспен алып жүру; допты әр түрлі тәсілмен соғу; допты аяқпен, баспен, кеудемен тоқтату; бағытты өзгерте, тоқтаумен алмастыра, жұлқына, жылдамдықты арттыра жүгіру. Жаттығулар мен әдістердің бұл кешені футбол алаңында бір-бірімен ұштаса өте тез орындалады; соныменбірге ойыншыөз қарсыласымен «кімді кім жеңеді» дейтін жекпе-жекке түседі. Осының бәрі организмнің жалпы және жылдамдыққа тән тезімділігін, тездігін, ептілігін дамытады. Бұдан бас-

қа, ойыншының бойындағы сезім мүшелерінің қызметін жетілдіреді және шешім қабылдай білуін, тапқырлық, ұжымшылдық сезім тәрізді қасиеттерін шыңдайды. Футболда командадағы ойыншылардың саны ең көп дегенде 11 (қақпашыны қосқанда), ең аз дегенде 9 адам болады. Егер ойын барысында алаңдағы ойыншылар саны 9-дан кеміп кетсе, онда ойын тоқтатылып, команданы жеңілді деп есептейді. Санаспай ойнауға тек командалар күші өте әр түрлі болғанда ғана болады. Қарсыласты жаман ойлауға итеру, яғни оның әлсіз жерлерін және қателерін пайдалану. Бұл өз ойыныңды қарсыластың ерекшеліктерін есептей отырып әр ойында жаңаша ойнау.

Футболшының алаңда негізгі қаруы ол техника екені белгілі. Техникасы жақсы ойыншы өзі бірнеше қарсыластарды алдап өтеді. Соның арқасында қақпаның алдында қауіпті жағдай жасайды.

Қазіргі футболда ойыншылардың техникасы бір-сыпыра көтерілді. Жеңіске ұшырай беретін командалар жиі кездеседі. ол техниканың және тактикалық ой сананың жетіспеуінен болады. Мысалы, егер ешкім бөгет жасамаған және асықтырылмаған ойыншы допты өз әріптестерінің басынан асырып қарсы жаққа беріп қойса, ол тактикалық ойдың кемістігі.

Техникасы жақсы дамыған командалардың жеңілуі де жиі кездеседі. өйткені тактикасы өте төмен.

Егер ойыншылардың техникасы төмен болса, онда олардың ойыншы ешқашан да дәл, тез ойланбайды. Тактика болу үшін кез-келген жерде, тез арада шапшаң қозғау керек, ол үшін ойыншыдан байланысты. Егер баяу қалыпта ойнап жүрсе ол қарсыластардың пайдасымен шешілуі мүмкін.

Тек қана шапшандық ұстап тұрған қарсыластан босата алады. Тек қана шапшандық қарсыластардың шабуылын тойтарата алады. Тек қана шапшандық қарсыластардың қорғаныс шебін бұза алады.

Шапшандық – ол футбол ойынын шешуші факторы. Бірақ жалғыз шапшандық көздеген жағымды жаңалық әкелуі мүмкін емес. Егер пасты дәл бермесе, ол ойлап қойған комбинацияны бұзады. Қақпаға дәлдеп бағытталмаған доп жақсы шабуылды жоққа шығарады. Шапшаң дәлдікті сақтау – ол үлкен техникалық жетістік, ал шапшандық пен дәлдік кез-келген тактикалық ойында қажет. Техникасы жоғары шапшаң ойыншы – шеберлі ойыншы.

Допты табанның жоғарғы қырымен тебу.

Қақпаны көздеген уақытта көбінесе орта немесе ұзақ қашықтық таңдалып алынады. Соққы тура жүгіріспен беріледі. Оның орындалу техникасы мынадай: кішкене тізе бүгіліп, доппен қатар қойылып, аяқ ұшы бағытқа қарай тураланады. Соққы доптың ортасына беріледі. Допқа соққы бергенде қол алға-артқа майысады.

Оқыту барысында:

1. *Соққымитациясы.* Аяқтың соққы қимылын допсыз орындау.

2. *Жай соққы.* Қабырғадан үш метр қашықтықта қимылсыз тұрған допқа соққы беру ұозғалыс жай темппен жасалады, 20-25 соққы беру керек.

3. *Дәл соққы.* Қабырғада 1x1 м квадрат сызылады. Ойыншы 10 м қашықтықта көзделген квадратқа 20 соққы беруі қажет. Соққы қимылсыз тұрған допқа беріледі.

4. *Жалаушалар арасы.* Ойыншылар екі-екіден бөлінеді. Әріптестестер ара-қашықтығы 24-26 м. Ортаға жалауша арқылы 1,5-2 м кеңдікте қақпа құрылады. Әріптестер допты бір-біріне жалаушалар арасы арқылы бағыттайды.

5. *Домаланған доппен.* Жаттығушылар екі-екіден бөлінеді. Әріптесінің бірі допты бір жақтама береді, ал екіншісі домаланған допты қақпаға, көзделген жерге дәлдеп соққы береді. Екі аяқпен де 10 соққы берген соң, допты беріп тұрған ойыншымен орын алмасады.

6. *Алыстан соққы.* Алаңда 15 м кеңдікте коридор белгіленеді. Ойыншылар кезекпен жүгіру арқылы соққылар орындайды. Әрқайсысына 3 ұмтылыстан беріледі. Коридормен ең алысқа допты кім соқса, сол жеңеді.

7. *Мықты соққы.* Әріптестің біреуі қақпаға орналасады, екінші ойыншы қақпадан 12 кв м қашықтықтан оң және сол аяғымен шығып, 5 соққы береді. Онан соң орын алмасады.

Бұл қабылдауларды меңгеруде бастауыш футболшылар аяқ ұшын максималді төмен иеді. Бұл жағдайда доп қисық траекториямен ұшады. Бұл қателікті болдырмас үшін дұрыс жолмен 8-10 соққы беріп, жаттығу керек. Сонымен қатар олар тірек аяқты доппен өте алыс қашықтықта ұстап тұрады, ал соққы допқы допқа әлсіз беріледі. Бұл кемшіліктерді болдырмау жолы ұзақ әрі сапалы жаттығулар жасау.

Аяқ өрінің ішкі жағымен соққы беру. Былайша соққы беру ойын кезінде қарсыластың қақпасына, айып соққы бергенде т.б. жағдайларда орын алады. Бұл қабылдаудың техникалық қолданылуы келесідей. Тірек аяқ доптан артта тұрады. Ол аяққа дененің ауырлығы түсіріледі, ал соққы беруші аяқ тізеден бүгіледі. Сонан соң соққы беруші аяқтың табаны ішке қарай кішкене майысады да бекиді. Соққы доптың төменгі бөлігіне беріледі. Бұл қабылдауларды оқытуда жоғарыда аталған жаттығуларды жасатады.

Енді осы қабылдауларды орындау барысында жіберілетін қателер жөнінде айтатын болсақ, тірек-аяқ допқа өте жақын орналасады. Қатені болдырмас үшін қабырғаға соққыны дұрыс беру жолымен жаттығу керек. Жүгіруді дұға бойымен емес көзделген бағытқа сай түзу бағытта жүгіру керек.

Аяқ өрінің сыртқы жағымен соққы беру. Былайша соққы беру айып кезінде, қақпаға және әріптесіне беру кезінде көп қолданылады. Бұл соққыда доп айналып ұшады. Бұл қабылдау дұрыс болу үшін дәлдікті арттыру керек, ол үшін тірек аяқ доп деңгейінде орналасады. Соққы беруші аяқ ішке қарай бұрылып, соққы беріледі. Ден салмағы тірек аяққа түсіріледі. Әрине бұл қабылдауды тез үйрене қою қиын, бірақ үйренуді жүзеге асыруға әбден мүмкіндігі бар. Ең бастысы қателік болдырмау, болған кезде де тез жөндеу.

Аяқ ұшымен соққы берукөбінесе ылғалды ауа райындағы ойында беріледі. Бұл қабылдаудың орындалу техникасы аяқ әрі ортасымен соққы техникасымен бірдей.

Бұл бастауыш футболшыларда дұрыс бола бермейді. Бірақ барлық футбол шеберлері оны ойында дұрыс қолдана біледі. Басты кезеңде қабылдаулардың дұрыс орындалуына ерекше көңіл бөлу керек. Бұл қабылдауды жүзеге асыруда тірек аяқты доптан сәл алдын қою керек және тізені бүгеді. Сонан соң соққы беруші аяқты өзінен артқы бағытта өкшемен береді.

Допты табанның сыртқы жағымен тебу техникасы

Допты тебу, негізінде, екі түрде орындалады: тіке және айналдыра тебу (кесіп тебу).

Айналдыра немесе кесіп тепкен кезде — допты оң немесе сол жағына таман тебу керек.

Тік тебуді тәжірибе жүзінде барлық түрде жүргізуге болады. Бірақтабанның сыртқы жағымен тепкен кезде бірталай қиындық тудырады. Кесіп тепкен кезде, көбінесе табанның ішкі жағымен, әсіресе табанның ішкі жоғарғы жағымен тепкен өте оңтайлы.

Доптың ұшу жолы тепкен кездегі аяқтың допқа тиген күшіне байланысты. Доп төмендеп немесе тік ұшу үшін доптың орта шенінен тебу керек. Ал егер тебу күші көлденең осьтің төменгі жағынан түссе, онда ұшу бұрышы өзгереді.

Тіке немесе көлденең осьті айналдыра тебу күші түскен доптың ұшу бағытынан бұрылуы оңға-жоғары немесе солға-жоғары болады. Доптың ұшу жолы кесіп тепкен кезде көбірек өзгереді. Бұл кезде тебу бағыты доптың ортасынан емес, сыртынан болатын болса, доптың айналымын көбейтеді.

Ұшу бағытында доп айналып, ауа кедергісіне ұшыраған кезде, жолын және бағытын біршама өзгертеді.

Допты табанның ішкі жағымен тебу әдісі

Допты табанның ішкі жағымен тебу. Бұл ойын тәсілі көбінесе футболшы қысқа және жақын қашықтықтағы әріптесіне допты бағыттағанда жақын қашықтықтан нысанаға тепкенде пайдаланылады. Осы ойын тәсілінің негізгі ерекшеліктерін қарастыралық. Допқа ұмтылып жүгіру, допты көздеп тебетін бағыт бір сызықтың бойында орналасқан. Допты тебетін аяқтың серпілуі ең ақырғы жүгіру адымына байланысты. Тебу қозғалысы балтырдың сыртқа қарай бұрылуымен бірге сыртқа және жоғары қарай бағыттала, тік бұрыш жасап, доптың ұшу бағытына қарай қозғалады. Доп табанның ортасымен және ішкі жағымен тебіледі.

Допты табанның ішкі жағымен тебудің басты ерекшелігі — доп түзу ұшады, себебі табан мен доптың тию көлемі үлкен, бірақ тебу күші басқа тебу түрлеріне қарағанда әлдеқайда төмен.

Допты табанның жоғарғы жағымен тебу әдісі

Табанның ішкі жоғарғы жағымен тебу. Көбінесе орташа және алыс бағытқа алаңның әр жерінен көздеп тепкен кезде қолданылады. Допқа ұмтылып жүгіру 45° аралығында өтеді (допқа қатысы бойынша). жағдайда 30° — 60° аралығында болуы ықтимал. Тебетін аяқтың жоғары қарқынды шамаға жақын. Тірейтін аяқтың тізесі аздап бүгіліп доптың сыртқы жағына қойылады. Дененің салмағын аздап тірейтін жақа түсіру керек. Тебу қозғалысы, сан алға қарай қозғалып, балтырдың қимылымен аяқталады. Тебер кезде оған аяқты дайындау керек. Табаның жоғарғы ортасымен тепкен кезде де балтыр осылай қойылады. Аяқтың үстімен доп тебу кезінде екі аяқ мынадай қалыптарда болады, тізеден сәл бүгілген жерге тірейтін аяқ допты жанай одан 10-12 см қашық жерге қойылып, аяқтың ұшы доптың ұшу бағытымен бағыттас болады, допты тебетін аяқ тізеден бүгіле артқа қатты сілтеніп, содан кейін тізенің қарқынды жазылуымен алға қарай сілтенеді, соққы доптың дәл ортасына бағыттталып, жерге тірелетін аяқтың ұшы сәл

көтеріледі де, кеуде алға қарай еңкейеді, допты тебетін аяқ жақтағы қол жазылған қалыпта артқа, екінші қол алға әрі жоғары сермеледі.

Допты табанның сыртқы жағымен тебу техникасы

Допты табанның сыртқы жағымен тебу. Бұл тәсіл көбінесе допты кесіп тепкен кезде қолданылады. Қимыл жүйесінде допты табанның ішкі және сыртқы жағымен тепкенге ұқсастығы бар. Бұл тәсілдің ерекшелігі балтыр мен табанды ішкі жаққа бұру керектігінде. Бұл тәсіл көбінесе допты кесіп тепкен кезде қолданылады. Қимыл жүйесінде допты табанның ішкі және сыртқы жағымен тепкенге ұқсастығы бар. Бұл тәсілдің ерекшелігі балтыр мен табанды ішкі жаққа бұру керектігінде.

Допты аяқтың ұшымен (башпайлармен) тебу көбінесе дайындықсыз ойламаған жерден нысанаға допты бағыттап тепкенде қолданылады.

Тебу қозғалысына қойылатын негізгі шарт — аяқтың ұшын жоғарыға қарай тарту.

Қозғалыссыз жатқан допты тебу көбінесе айып допты ойы қосқанда, ойын басталарда және қақпашы алаңнан допты ойынға қосқанда қолданылады. Жоғарыда айтылған допты тебу тәсілдерінің ұқсастығы. Өзгешелігі — допқа ұмтылып жүгіру кезеңі жылдамдықты ауыспалы әдістермен орындауда.

Домалап келе жатқан допты тебу тәсілі қозғалыссыз жатқан допты тебуге ұқсас. Тәсілдің негізгі ерекшелігі сол доптың қозғалыс жылдамдығы мен тебетін адамның жылдамдығының сәйкес болуы. Допқа ұмтылып, барып алу қозғалыстары мына тәсілдерден: допқа қарсы, қарсылас ойыншыдан не сол қанатпен қашудан және басқа да түрлерден тұрады.

Домалап келе жатқан допты тебудің қай түрі болса да (өкшемен болса да) доптың қозғалу жылдамдығына қарай оған тосқауылға тірелетін әдістер қойылады.

Жоғарылап ұшып келе жатқан допты тебу, негізінен, ұшқан доптың бағытына байланысты.



Төмендеп ұшқан допты тебу тәсілдері домалап келе жатқан допты тебу тәсіліне ұқсас. Доптың ұшатын бағыты тірейтін аяқтың қойылуына байланысты. Одан басқа ұшып келе жатқан допты бұрылып, өзінен асырып және жерге тигізбей тебу тәсілдері бар. Олардың барлығы жоғарыда айтылып кеткен тәсілдерге ұқсас.

Домалап келе жатқан допты тебу тәсілі қозғалыссыз жатқан допты тебуге ұқсас. Тәсілдің негізгі ерекшелігі сол доптың қозғалыс жылдамдығы мен тебетін адамның жылдамдығының сәйкес болуы. Допқа ұмтылып, барып алу қозғалыстары мына тәсілдерден: допқа қарсы, қарсылас ойыншыдан не сол қанатпен қашудан және басқа да түрлерден тұрады. Домалап келе жатқан допты тебудің қай түрі болса да (өкшемен болса да) доптың қозғалу жылдамдығына қарай оған тосқауылға тірелетін бағыты қойылады.

Жоғарылап ұшып келе жатқан допты тебу, негізінен, ұшқан доптың бағытына байланысты.

Төмендеп ұшқан допты тебу тәсілдері домалап келе жатқан допты тебу тәсіліне ұқсас. Доптың ұшатын бағыты тірейтін аяқтың қойылуына байланысты. Одан басқа ұшып келе жатқан допты бұрылып, өзінен асырып және жерге тигізбей тебу тәсілдері бар. Олардың барлығы жоғарыда айтылып кеткен тәсілдерге ұқсас.

Допты табанның ішкі жанымен тебу техникасы

Бұл ойын тәсілі көбінесе допты командалас әріптесіне беру немесе қысқа және орта қашықтыққа бағыттағанда және жақын қашықтықтан нысанаға тепкенде пайдаланылады. Осы ойын тәсілінің негізгі ерекшеліктерін қарастыралық. Допқа ұмтылып жүгіру, допты көздеп тебетін бағыт тура сызыққа орналасқан. Тебетін аяқтың серпілуі ең ақырғы жүгіру адымына байланысты. Тебу қозғалысы бір уақытта жілініктің сыртқа қарай бұрылысынан сыртқа және жоғары қарай бағыттталып, тік бұрыш жасап,

доптың ұшу бағытына қарай қозғалады. Доп табанның ортасымен және ішкі жағымен тебіледі.

Допты табанның ішкі жақ қырымен тебудің бір ерекшелігі — доп түзу ұшады, себебі табанның допқа тию көлемі үлкен, бірақ соғу күші басқа тебу түрлеріне қарағанда, әлдеқайда төмен.

Табанның ішкі жақ қырымен тебу көбінесе "орташа" және "қашық" бағытқа алаңның кез келген жерінен көздеп тепкен кезде қолданылады. Тебетін аяқтың серпілуі жоғары қарқында болады. Тірейтін аяқтың тізесі аздап бүгіліп, доптың сыртқы жағына қойылады. Дене салмағын аздап тірейтін аяққа түсіру керек. Тебу қозғалысы сан алға қарай қозғалған соң, жілініптің тез қимылымен аяқталады. Табанның ішкі жақ ортасымен тепкен кезде де осындай талаптар қойылады

Допқа ұмтылып жүгіру бағыты, көздеген нысана және доп бір сызық бойында орналасуы керек. Доп пен табанның жақын орналасуы допты тура тебуге көмек етеді. Бірақ бір жағдай есте болсын, тепкен кезде аяқтың ұшын төмен қарай созу керек. Мұндай жағдайда, кейде аяқтың ұшы жерге тиіп жарақаттануы ықтимал. Осыған байланысты тебу күші және оның әсері төмендейді.

Допты табанның сыртқы жақ қырымен тебу

Бұл тәсіл, көбінесе доптың ізін кесіп тепкен кезде қолданылады. Қимылдың жүйесінде допты табанның ішкі және сыртқы қырымен тепкенге ұқсастығы бар. Бұл тәсілде табанды ішкі жаққа бұру керек. Допты аяқтың ұшымен тебу, көбінесе дайындықсыз, ойламаған жерден көздеген жерге допты бағыттап ұрғанда қолданылады.

Тебу қозғалысына қойылатын негізгі шарт - аяқтың ұшын жоғары қарай тарту керек.

Допты тебу түрі

Доптытебу футбол ойыны техникасының негізін құрайды. Допты қалай тебу тәсіліне қарай оның мынадайтебутүрлері бар:

- 1) табанның ішкі қырымен тебу;
- 2) табанның сыртқы қырымен тебу;
- 3) аяқтың үстімен және үстіңгі ішкі, сыртқы жанымен тебу;
- 4) аяқтың ұшымен тебу;
- 5) өкшемен тебу.

Білімгерлерді ең қарапайым тебу түрлері - табанның ішкі қырымен және аяқтың үстімен тебуді жете меңгеруге тиіс.

Табанның ішкі қырымен тебу

Ойын үстінде ең жиі қолданылатын әдістердің бірі. Аяқты сермеу қашықтығының қысқа болуына және аяқ пен доптың соқтырысу аумағының аз-көптігіне байланысты бұл тебу түрі ерекше дәлдікке ие болады. Бұл тебу (доп соғу) түрі қысқа және орта қашықтыққа, сондай-ақ, қақпаға доп соғу кезінде қолданылады. Бұлай тебу бір орында тұрып та, екпіндей жүгіріп келіп те орындалады. Жүгіріп келу қашықтығы әдетте 3-4 қадамнан аспайды.

Допты аяқтың ішкі қырымен тебу кезінде екі аяқ мынадай қалыптарда болады:

а)жерге тірелетін аяқ бүгіліңкі болып, доптың бір жақ шетіне жанай қойылады;

в) жерге тірелетін аяқтың ұшы доптың «ұшатын бағытын» көрсетеді;

б)допты тебетін аяқ артқа тартылып, ұшы сыртқа бағытталған (тебу бағытына көлденең) қалыпта болады;

г)тебетін аяқтың түзу жазылуы тез әрі қарқынды болуға тиіс;

д)табанның ішкі қыры допқа тиген сәтте оның ұшы мен аяқ буындары «қатайып», кеуденің жоғары бөлігі алға еңкейеді.

Тағы бір аса маңызды сәт: ойыншының қалауына қарай допты төмен бағыттай немесе әуелете тепкісі келсе, онда доптың тура ортасын көздеп немесе сәл төмен алып тебуі керек. Допты тепкен соң допты тепкен аяқ серпілмей, оның соңынан ілесе қозғалады.

Екеуара доп беру әдісі

Мұнда екі шабуылшының өзара үйлескен қимыл-әрекеті игеріледі. Футболмен айналысатындар допты «ирек салу» үлгісімен бір-біріне беру арқылы ілгері жылжып отырады.

Мұнда доп беру бір-ақ рет төменнен тебу арқылы жүзеге асырылады.

Әрекеттерін барынша үдете түсу қабілеті. Иілгіштік жас футболшылардың қимыл-әрекетіне еркіндік, сенімділік береді. Иілгіштік пен ептілік ойыншыға елеулі жарақат алу қауіпінен сақтануға, қарсылысының кез келген әрекетіне қарсы әрекет жасауға дайын болуын көмектеседі.

Ойын үстінде ойыншылар допты тоқтатудың түрлі тәсілін қолданады. Дегенмен, осы тәсілдердің бәріне ортақ бір сипатты ерекшелік бар: допты тоқтатудың ең тиімді жолы - дененің қандай да бір бөлігін кейін шегіндіре қою арқылы жүзеге асыру. Доптың тоқтатылуы толық (доп ешбір қозғалыссыз жатады) немесе жартылай (доп қозғалысының бағыты өзгертіледі немесе баяу) болуы мүмкін.

Футбол ойнауды жаңа бастап жүрген ойыншылар допты тоқтатудың мына екі тәсілін аса қиындықсыз-ақ үйреніп алады:

1) келе жатқан допты табанның ішкі жағымен тоқтату;

2) келе жатқан допты табанның астымен тоқтату. Допты тоқтату ойыншының допты өзі меңгеруіне және допты беру, алып жүру, қақпаға соғу секілді алдағы ойын іс-әрекеттерін жалғастыруына мүмкіндік береді. Допты тоқтату кезінде ең бастысы ол ойыншының аяғынан кері серпіліп кетпеуі. Домалап келе жатқан допты табанның ішкі жағымен тоқтатқанда дененің салмағы тірейтін аяққа түседі. Тоқтататын аяқ шамалы ғана ілгері шығарылады да, доп қатты мезгілде тірейтін аяқ деңгейіне дейін кейін шегеріледі. Доптың инерциялық күші азайып, тоқтатылады. Домалап келе жатқан допты табанмен тоқтатқанда допты қабылдайтын тізе буынынан бүгілген аяқ допқа қарай шығарылады. Аяқтың ұшы көтеріңкі, өкше жерден 10 см биіктікке көтерілген қалыпта болады. Доппен түйіскенде қабылдаушы аяқ артқа қарай шегеріледі, сөйтіп доптың инерциялық күші азаяды. Жоғарыдан түсіп келе жатқан допты табанмен де, табанның ішкі жағымен де тоқтатуға болады.

Допты табанның астымен тоқтату әдісі

Бұл тәсіл доп ойыншыға қарсы келе жатқанда қолданылады. Ол былайша орындалады:

а) допты тоқтататын аяқтың тізесі сәл бүгіледі де, келе жатқан допқа қарсы тосылады;

ә) осы аяқтың ұшы көтеріліп, өкшесі мен екі аралығы доптың үстіне қиғаш шатыр жапқандай көрініс береді;

б) жерге тірелетін аяқтың ұшы келе жатқан доптың бағытына қарама-қарсы қалыпта болады;

в) доп табанның астына, келіп тиген сәтте тізе сәл бүгілу арқылы аздаған шегініс жасайды да, доп кері серпілмей тоқтай қалады, бұл кезде кеуде шамалы алға еңкейген қалыпта болады.

Допты кеудемен тоқтату әдісі

Доп ойыншының иық, кеуде тұсына тура келіп қалған сәттерде қолданылады. Допты тоқтатарда тізе бүгіліп, екі қол артта, кеуде алға ұмтылыңқы тұрады. Доп денеге тиген кезде кеуде сәл кейін ығысып, иықтар қаусырмаланып алға шығады. Бұл тәсілді денені бұрыпта жасауға болады.

1. Ойын әдістері техникасының жалпы ұғымы.
2. Орнығу техникасы.
3. Алаңдағы ойыншының техникасы (тебу, тоқтату, баспен ойнау, алдамшы қозғалыстар, допты таңдау, допты шығару және алып жүру).
4. Қақпашы ойынының техникасы (ұстау, шығару, ауыстыру).
5. Ойын тактикасының жалпы ұғымы.
6. Алаң ойыншыларының функциялары (қорғаушы, орта және шабуылшылардың).
7. Оқыту әдісі.
8. Дайындық қағидалары.
9. Дайындық әдістері.

Допты тоқтату әдісі.

Футбол ойынында допты тоқтау тәртіп бойынша қалыпты қозғалыстардың бірі болып саналады. Допты тоқтату толық болып саналады, егер доп тоқтап, қимылсыз жатса, толық емес болады, егер тоқтамай, тек жылдамдығын ғана азайтса. Ойында көбінесе толық емес тоқталулар қолданылады. Допты тоқтатуда табанның ішкі жағы қолданылады.

Домаланған допты ішкі табанмен тоқтату ойында көбірек қолданылады. Бұл әдіс ыңғай және оңды болып табылады. Допты өзіне қабылдаған футболшы сол мезетте-ақ допты бағыттауға дайын болып тұрады.

Оқыту барысында:

1. *Соққы бер және тоқтат.* Қабырғадан 5м қашықтықта тұрып, қабырғаға соғылып кері қайтатындай етіп тебу керек. Допты тоқтатып, қайтадан қабырғаға тебу т.с.с.

2. *Қабылдау және беру.* Ойыншылар екі-екіден бөлінеді. Олар бір-біріне қарама қарсы 6м қашықтыққа орналасады. Бір-біріне допты кезекпен беру арқылы допты табанның ішкі жағымен тоқтатуға жаттығады.

3. *Қозғалыста* ойыншылар қос-қостан бөлініп бір-бірінен 7-8м қашықтықта тұрады. Алға жылжып, олар допты бір-біріне төмендетіп жіберіп, аяқпен тоқтатып отырады. Қозғалыс жылдамдығы біртіндеп арта бастайды.

Бастауыш ойыншыларда кездесетін қателердің көпшілігі допты қатты серпілту болып табылады. Бұл кемшілікті болдырмас үшін жаттығу кезінде әлсіз желдетілген доппен жаттығу керек.

Домаланған допты табанмен тоқтату. Бұл доп ойыншыға қарама қарсы кезде орындалады. Бұл қабылдаудың техникасы оншалықты күрделі емес. Тоқтатушы аяқ кішкене тізесі бүгіліп, жақындаған допқа қарсы тұрады. Допқа аяқ тиген кезде, тізе кішкене артқа жылжиды, бұл кезде доп жерге қысылады.

Оқыту барысында:

1. *Доп әріптеске.* Ойыншылар екі-екіден бөлініп, бір-бірінен 5м қашықтықта тұрады. Біреуі әріптесі лақтырған допты табан арқылы тоқтатады. Осылайша қайталана береді.

2. *Белгі арқылы.* жаттығу қос қостан жасалады. Әріптестер бір біріне 6-7м қашықтықтықта орналасады. Біреуінде доп, екіншісінде оған теріс қарап тұрады, біріншісі оған допты тебеді. Доп жақындаған кезде дыбыс беріледі. Теріс тұрған ойыншы тез бұрылып допты табанымен тоқтатады, соңынан орын алмасады.

3. *Үштік.* Бір мезгілде үш ойыншы жаттығады. Екі ойыншы бір-бірінен 5-6 қадам қашықтықтықта кезекпен допты үшінші жаққа домалатады. Период бойынша орын алмасады.

Бастауыш ойыншылар бұл кезде көбінесе тоқтатушы аяқты өте жоғары көтеріп жібереді. Қателіктерді болдырмас үшін жоғарыдағы жаттығуды көбірек жасау керек.

Ойын барысында көптеген ойыншылар допты табанның ішкі жағымен тоқтатады. Сонымен қатар табан арқылы. Бірінші жағдайда тірек аяқ доп тұсымен 40см алда орналасады.

Оқыту барысында:

1. *Допты лақтыр.* Екі ойыншы жаттығады. Біреуі допты лақтырады. Екіншісі аяқпен табанның ішкі жағымен немесе табанмен допты тоқтатады. Әріптестер ара қашықтығы 3-4 қадам. Әрқайсысы 10-15 доптан тоқтатады.

2. *Серпілістен кейін.* Допты, бастан жоғары тастау және серпілгеннен кейін ішкі табанмен немесе табанмен допты тоқтатады. Жаттығу 10-15 рет жасалады.

3. *Тоқтат та бер.* Екі ойыншы жаттығады. Біреуі допты әріптесінің сол жағына лақтырады. Ол сол аяғының ішкі табанымен допты тоқтатады да кері қайтарады. Сонан соң оң аяғымен 10 реттен соң орын алмасады.

4. *Жүгірумен.* Жаттығушылар 8м қашықтықта тұрады. Бірінші ойыншы допты әріптесінің алдына лақтырады. Әріптесі ұмтылып, допты тоқтатадыда, соққы арқылы кері қайтарады.

5. *Бұрылыс арқылы.* Жаттығушылар 8м қашықтықта тұрады. Олар кезекпен бір-біріне допты 45°-қа сонан соң 90°-қа лақтырады. Қарсы тұрған ойыншы бұрылып допты тоқтатады.

7. *Соққыдан соң.* Екі ойыншы жаттығады. Олар бір-бірінен 20 қадам қашықтықта тұрады және бір-біріне допты бағыттайды. Серпілістен соң допты ішкі табанмен немесе табанмен тоқтатады.

Аяққа тигенде доп ойыншыдан кері серпіледі. Бұл қателік көп кездеседі. Мұны болдырмас үшін 1-2 жаттығуларды жиі орындау керек.

Допты тоқтатқанда табанның сырқы жағымен де тоқтатады. Мұны көбіне тәжірибелі ойыншылар орындайды.

Оқыту барысында:

1. *Имитация.* Бұл допсыз қозғалыспен орындалады.

2. *Допты лақтырып.* Доп лақтырылған соң оң және сол аяқпен тоқтатылады.

Бастауыш футболшыларға мұнда кездесетін қиындық - ұшып келе жатқан допты тоқтату болып табылады. Бұл жағдайда доп табанның ішкі жағымен немесе аяқ өрінің ортасымен тоқтатылады. Бұл жағдац домалап келе жатқан допты тоқтататын қабылдауға ұқсас келеді. Өте жоғарыда ұшып келе жатқан допты да осы қабылдаулармен, бірақ секіріп тоқтатуға болады.

Оқыту барысында:

1. *Ілінген доп*. Бағанаға жерден 40см биіктікте болатындай етіп доп ілінеді. Ойыншы допты табанның ішкі жағымен тоқтатуға тырысады. Доп 10см биіктікке ілініп, аяқ жоғарғы қырымен тоқтатуды жаттығады.

2. *Жоғарыға лақтыр*. Аяқ жоғарғы қырымен ортасымен жонглер жасау.

3. *Соққыдан соң*. Екі ойыншы бір-бірінен 15-20 қадам қашықтықта тұрады. Бір-біріне доп лақтырады да тоқтату әрекетін жасайды.

Оқыту барысында:

1. *Екеулен*. Ойыншылар екіден бөлініп 4м қашықтықта тұрады. Олар допты бір-біріне лақтырып, және тоқтатуға әрекет жасайды.

3. *Допқа қарсы*. Екі әріптес жаттығады. Олар бір-бірінен 10м қашықтықтықта орналасады. Бір-біріне доп лақтырады, кеудемен ұмтылыс жасап тоқтатады.

4. *Қозғалыспен тоқтату*. Жаттығушылар екеуден бөлінеді. Дыбыс бойынша олар аланда алға, артқа жүріп отырады. Біреуі допты лақтырады. Ал оны кеудемен тосып, аяққа түсіреді. Осылайша қайталай береді т.с.с.

5. *Соққыдан соң*. Жаттығу жоғарыдағыдай, тек мұнда доп қолмен емес аяқ соққысымен беріледі.

6. *Серпілістен кейін*. Ойыншылар екіден жаттығады. Олар жерден серпілген допты кеудемен тосу арқылы тоқтатады.

Орын ауыстыру

Футболшының орын ауыстыруы жүгірістен, жүрістен, тоқтаудан, бұрылыстан және секірістен тұрады. Бұл элементтерді ең алғашқы сабақтан бастап, әуелде жеке-жеке, кейін бірлесіп үйренуге тура келеді. Бұл әдіс-тәсілдерді үйренудің реті: жүру, жүгіру, тоқтау, бұрылу, секіруден тұрады.

Жаттығу барысында жүгірудің әр түрі қолданылады. Жүруді тура жүгіріске алмастыру, есту және көру белгілері бойынша, жай жүгірісті бар екпінмен жүгіруге ауыстыру, жүруді әр түрлі заттардың арасынан ирелеңдеп жүгіруге ауыстыру, алға жүгіруді артпен жүгіруге ауыстыру, 10 және 60 метрге әр түрлі бастапқы қалыптан жүгіру (отырып, жатып) эстафеталық жүгірістер.

Ойын техникасы

Ойын техникасын екі негізгі бөлімге бөледі: Ойын техникасы шабуыл кезінде. Ойын техникасы қорғану кезінде.

Футболда әр іс-әрекет жай және белгілі роцианалды болуы тиісті. Іс әрекеттерді тез және екі аяғымен бүкіл техника арсеналын үйренгеннен кейін ғана шынайы, футболшы шеберлік атағын алады.

Ең негізгісі қатесіз доппен ойнай алу, жылдам қозғалғанда және қарсыласқа қарсы шыққанда.

Ойын техникасы жалпы болады, оны ойыншылардың бәрі ойнай алу керек, және арнайы оны негізгі ойыншы қолданды.

Жаулап алу кезіндегі ойын техникасы

Жаулап алу кезінде келесі әдістерді қолданды: жүгіру, тоқтау, айналу, секіру, допты ұру, допты тоқтату, финттар арқылы жүргізу, лақтыру.

Қозғалу орындау тәртібіне байланысты жүгіру әр түрлі: күнделікті, арқасымен алға, аяғын крестеп.

Ойында болып жатқан жағдайға байланысты тиісті әдісті қолдану. Спринтер жүгіруші техникасына қарағанда футболистін жүгіру техникасында айырмашылықтар бар. Бағытын тез өзгерту, ритімді айырбастау кенеттен тоқтау, тез старттар, допты жүргізу кезінде аяғын ауыстыру, жылдамдықты азайтпай допты ұруға жақындау, мұнының бәрі мүмкін егер ойыншының ауырлық күші төмен қарай, ал қадам сприттерге қарағанда қысқа болса. Қолын қозғалту кезінде де айырмашылық бар. Егер сприттерде қолдары денесіне қатаң паралельді қозғалса, футболистерде жай горизанталды жағдайда болады. Ол тепе теңдікті сақтауға жағдай жасайды, бірақта футболшылар спринттер тәрізді жүгіре алулары тиіс.

Футболда жиі секіруді қолданады, секіру арқылы допқа таласу жүреді. Ойыншы қозғалыс кезінде бір аяғын итеру арқылы секіруді орындайды, ал жерден екі аяғымен.

Допты ұру

Футбол ойынында негізгі техникасын құрайды. Ұру арқылы ойыншылар допты серіктесіне береді, қақпаларға ұрады, допты жүргізуді орындайды.

Көтеріп ортасына ұру. Олай аталу себебі, өйткені допты ұрушы аяғы орташа подъеммен көтеріледі.

Соңғы қадамдарда тірелуші аяғын ақырын тізесінде бүгілген күйінде, доптын сызығымен бірге сәл бүйіріне қарай ұстайды. Тізесінде бүгілген тебуші аяқпен допты тебеді. Тебу кезінде тебуші аяқ тізесі доп үстінде тұру керек. Доп төмен ұшу үшін, ойыншы денесі тебу кезінде алға еңкіюі тиіс.

Ұшу арқылы қақпаға ұру, тез допты серіктестеріне берген кезде және өз қақпасын қорғаған кезде.

Жартылай ұша тебу. Табанының бүкіл көлемімен немесе жие жартысымен.

Оны доп жерден ұшқаннан кейін ұрады. Бұл жерде нақты жебелеп алу керек. Доп төмен ұшу үшін, ұру кезінде табанды вертикалды жағдайда ұстап өкшемен ұру керек. Аз ғана күш тигізгеннің өзінде доп үлкен жылдамдықпен және алысқа ұшды осындай әдіспен қақпаға допты жие тебеді.

Ішкі подъем бөлігімен ұру. Үлкен бақайына қарай кішкене жоғары табан бөлігімен ұру. Тізесінде бүгілген тіреуші аяғын доптың бүйіріне кішкене артқа қарай қояды, ал тебуші аяғын артқа және ішке қарай көтереді. Денесін тебу кезінде оң аяғымен солға қисайтып, ал тебу кезінде сол аяғымен оңға қисайтады. Тіке жүгіру арқылы тебуге болады және доптың ұшу бағытына байланысты бұрыштан тебуге болады. Допты төмен бағыттау үшін, тебу кезінде тебуші аяқтың тізесін алға қарай шығарып, табанын төмен тартып доптың ортаңғы бөлігіне тебу керек. Бұл әдіспен жие ортаңғы және ұзын қашықтыққа жоғарға беру әдістерің қолданады, айып кезінде бұрыштан тепкен кезінде де қолданады.

Ішкі бөлігімен көтеріп ұру. Бір біріне допты дөңгелетіп жібергенде, бос бұрыштан айып пұлды тепкен кезде қолданады. Мұндай әдісті қолданған кезде тебуші аяқ доптың шетіне тиіп «өткізу» ұшу бағыты бойынша сүйенетін аяғына қарай тебеді.

Сыртқа көтерілу бөлігімен ұру. Бұл әдіс табанның кішкене кішкене бақайына жататын бөлігінен орындайды. Сүйеніш аяғын доптың сол жағына сәл артқа қояды. Тебуші аяғымен сілтеу жасап, денесін алға қарай майыстырады, ал табанын ішке қарай бұру керек. Доптың ұшу биіктігі сүйеніш аяғының орналасуымен және тебуші аяқтың түйілісу нүктесіне байланысты. бұндай ұру түрі дәл болады өйткені доппен аяқтың түйілісу аланы үлкен. Бұл әдісті ұзын және орташа қашықтықта допты беру кезінде қолданады, бүйірден ұшып келе жатқан допты қақпаға ұрғанда, бос бұрыштан айып добын ұрған кезде қолданады. Бұл әдіспен домалап келе жатқан допты да береді. Бұл әдісті орындаған кезде тебуші аяқ «бағыттаушы» түрінде, дәл доптың ұшатын жағына қойылады.

Табанның ішкі бөлігімен ұру. Табан басымен сыртқа бұрылған аяғымен орындалады. Тіреуші аяғын доптың бүйір жағынан сәл тізесінде бүгіп қояды, жамбас буынынан сыртқа бұрады. Тізе буынымен сәл сілтеп лезде қозғалып аяғымен тебеді. Доппен аяқтың түйілісу аланы үлкен болғандықтан және аяғын сәл сілтегеннен бұл әдіс дәл тиюімен ерекшеленеді, сондықтан бұл негізгі ұру әдісі боп келеді. Бұл әдісті барлық оқиғаларда пайдаланады, қысқа және орта арақашықтықта допты беру кезінде, басқа әдіспен соққыға дайындау кезінде және қақпаға жақын болғанда.

Табанның сыртқы бөлігімен соққы беру. Бұл сыртқы бөлігімен көтеруден ерекшеленеді, ұрушы аяқ көбірек ішке бұрылады, өкше жақынырақ доппен шектесіп аяқ басы төмен тартылмау керек. Соққы техникасы сол қалпында бірақ доптың бір бүйірінен тіреу аяқты алысырақ қояды. Бұл мықты соққыға жақын. Ойында бұл әдіс қақпаға бүйірден домаланған допты ұрған кезде орындалады.

Допты баспен ұру соққы түрі. Бұл әдісті доп биік ұшқанда және

аяқпен ұруға келмеген кезде шабуылшылар пайдаланады. Бұл әдіс команда адамына беру кезінде қолданады, өз қақпасын қорғауға арналған және қаршыласшысының қақпасына шабуыл жасаған кезде. Әрбір шабуылшыға іскерлікті дәл орындау қажет. Соққыларды секіріп және секірусіз баспен орындай алады, сонымен қатар мандаймен және басын бүйір бөлігімен.

Маңдайымен допты ұру соққы түрі. Секірусіз ұшып келе жатқан допқа қарсы шығу арқылы орындалады. Тізелерін бүгіп аяқтарын бір адым жайында қояды. Кеудесі баспен бірге артқа шалқаяды да: денесінің салмағы артта тұрған аяғына салынады.

Артта тұрған аяқты лезде түзете сонымен бір уақытта кеудесін алға қимылдаған кезде, соққыны жүзеге асырады. Ақырғы фазада баспен қимылдап, қысымқы соққы береді.

Басын бүйір бөлімімен соққы беру. Бұл әдіс аяқтың бүктелуімен және кеудесін түзу ұстау арқылы жүзеге асырылады. Оң жағынан ұшып келе жатқан допты ұру үшін денесін бір жаққа иіп салмағын сол аяғына салады. Соққылар сол аяғын бұғу арқылы орындалады. Допқа қарсы денесімен қимыл жасап қарсы шығады. Соңғы уақытта лезде қимылмен бастын бүйір бөлімімен доптың үстінен ұрады. Ұру уақытында дене салмағын оң аяғына салады. Сол жағынан ұшып келе жатқан допты ұру үшін дене тұрысын өзгертеді. Жиі секіру кезінде мандайымен және басымен ұру кезінде орындалады.

Допты тоқтату. Толық және жартылай тоқтату түрі болады. Ойыншылар доптың ұшу бағытын өзгерте алады, бірақта өз бақылауында қалдыра алады. Допты аяғымен, басымен, денесімен тоқтатуға болады.

Допты жүргізу. Түзу сызық бойымен, ақырын жүйелі түрткілермен аяқ басы немесе өкшенің ішкі және ортаңғы бөлімімен жүргізу. Соққыны доптың төмен бөлігіне тигізеді оның кері айналуы үшін, бұл ойыншыға допты жақсырақ бақылауында ұстауға мүмкіндік береді.

Қорғану кезіндегі ойын техникасы

Егер жаулаушы команда допты жоғалтып алса, барлық ойыншылар қорғау функцияларының орындарын ауыстырады. Бәсекелестерінен допты тартып алуға ұмтылады. Олар қақпаға шабуыл жасап допты тигізбеу үшін. Мықты қорғаныш тек қана жылдам жүгіріп, тез бұрылып тоқтай алған кезде, биік секіріп допты ұстап тартып алғанда, бүйір сызықтан түсіру кезінде жүзеге асырылады. *Жүгіру, тоқтау, секіру, бұрылулар* жасап қорғана алуға әр футболист жасай алуы тиіс. Тек қана қозғалу тәсілімімен ғана емес, сонымен қатар жаулаушыға қарсы шығу, уақытында арқамен алға жылдам жүгіру, қосалқы адымдармен жылжу, бұрылу, орнынан тез жылжу және аялдамаларды жылдам орындау, биік доптардың артынан күресу кезінде жақсы секіру.

Допты сұрыптау. Дәл жебелеу немесе есептеу осында маңызды. Допты ұстап қалу сияқты сұрыптау жиі жүзеге асырылады. Егер

бәсекелестен допты қоюға сәті түспесе, онда оған шабуыл жасап допты беру кезінде тартып алуға тырысу керек. Бірақ егер бұнын да сәті түспесе, ыңғайлы тұрысқа тұрып сол уақытта керек дене тұрысын қабылдап бәсекелес әрекетін күту керек. Барлық назарын допқа аудару керек. Допты алып қою кернеулі аяқпен орындалады, бірақ шектесу кезінде сирақ-өкшелік немесе тізе-буын зақымын алмау үшін зер болу керек. Егер бәсекелес жаулаушыға допты бермей кетсе, жаулаушы бәсекелес жағына бұрылып допты одан жылжу арқылы алып қоюға тырысады. Жылжу артынан, бүйірінен және алдынан орындала алады. Жылжу техникасын орындаудағы негізгі маңызы ол оң және сол бүйірге жылжып, жаулаушы аяқтарымен допты итеріп шығаруға тырысады.

Түсіру. Қақпаның шегінен шыққан допты қолымен қайтарады. Ойыншы дене тұрысын қабылдайды: бір аяғын алға екіншісін артқа қояды, артта тұрған аяғына дене салмағын түсіреді де, допты екі қолымен ұстап басының артына дейін созып лақтырады. Лақтыру кезінде екі аяғының тізесі бүгіліп, допты ұстаған үлкен бармақтары бірге болуы керек. Лақтыруды орындау кезінде артта тұрған аяғын жазып, қолдарын қозғалту кезінде денесін иіп, аяқтарын бөлек немесе тік қоюға болады.

Қақпашы ойын техникасы

Бұл далалық ойын техникасынан біршама ерекше. Қақпашы ойыншының ойнау техникасына келесі қабылдаулар кіреді: допты ұстау, басқару, түсіру және допты ұшырып аяқпен тебіп түсіру. Допты ұстау қақпашының негізгі міндеті. Допты ұстау түрлері: аласа доптарды ұстай алу, жоғары және жартылай жоғары ұшатын допты ұстау. Ол жығылусыз, жығылуда, ырғуда және секіруде орындалады. Жерде домалаған аласа допты ұстау кезінде қақпашы бір тізесін бүгіп немесе тұрып екі аяғын қосып допты күтіп алады. Доп қақпашыға жақындағанда ол тез алға иіліп төмен жағынан қағып алып кеудесіне қысады. Алақанын қағып алу кезінде алға бұрып, саусақтарын жан-жаққа ашып, қолын жерге тигенше дейін енкіеді. Егер қақпашы допқа дейін жүгіріп үлгірмесе, бүйір жақтан келе жатса жерге жығылып немесе жер үстінде ұстайды. Жығылу аяқтарының жігерлі түрткісімен жүзеге асады, сол уақытта қолдарын кереметі де алақанын допқа бұрайды тез тұру үшін Доп алақанына тиген кезде, қақпашы қолын бүгіп, аяқтарын бүктей допты құшақтайды. Екі қолымен допты ұстап жығылса бүйірге құлауға тырысу керек. Кейде жығылғанда допты қарынға немесе төске ауыстырады.

Жартылай биіктікке ұшатын допты қағып алу. Белден жоғары ұшатын допты ұстау кезінде алақанын алға қаратып, қолын созып қағып алады. Допты қағып алу үшін, қақпашы денесін иіп, қолын бүгіп алға талпынады. Допты алақанымен қағып алған соң, денесіне қысып алу керек. Бұл ең қарапайым және сенімді қабылдау әдісі. Қақпашы доп басқа жаққа ұшып бара жатса, сол жаққа бұрылып, қолын созып ұстап алуға тырысу

керек. Допты алақанымен қағып алған соң, денесіне қысып алуы керек.

Биік ұшатын допты ұстау. Қақпашыларға өте жиі басынан жоғары ұшатын допты ұстауға тура келді. Оны ол секірмей ақ немесе секіріп ұстай алады. Қақпашы допты орнынан қағып алар кезінде, екі аяғымен жүгерлі түрткі жасап, қолдарын жоғары көтеріп секіреді. Допты қағып алу кезінде қақпашы қолдарын алға созып, саусақтарын жаяды, допты ұстауға үлкен алаң болу үшін. Допты қағып алғанда қолын бүгіп, допты кеудесіне қысады. Қақпашы басқа жақтан алыста ұшып келе жатқан допты ұстау кезінде сол жаққа секіру арқылы қағып алады. Қағып алу кезінде жүгерлі түрткі жасап, қолын созып алақаның алға қаратады. Доп қолына тиген сәтте кеудесіне қысады.

Допты тартып алу. Кейде қақпашы қақпаны қорғап қалу үшін, бір ғана жалғыз мүмкіндігі ғана болуы мүмкін. Әсіресе шектегі допқа күрескен кезде. Доп жоғары ұшып келе жатқан кезде кейде жұдырықпен ұрады. Қақпашы әрқашан доп ұшып келе жатқан қарсы орналасу керек. Допты екі жұдырығымен ұрған жағдайларда, қолдарын шынтақтарында бүгіп, білезіктерін иіп сыртқа айналдырады. Соққы кезінде екі жұдырығын бірге жұмып, қолдарын лезде жазып ұрады. Қақпашы соңымен қатар екі немесе бір алақанымен ұра алады. Бұл әдісті әдетте допты қолымен ұстай алалмайтын кезде қолданады, яғни қатты басқа жаққа ұшып келе жатқанда. Соққыны секіру немесе ырғу кезінде қолымен орындайды. Қақпашы допты бүйірдегі сызықтан ары қарай немесе ұра алмайтын жерге ұру керек.

Жылжу техникасы тұрыстан, жүруден, жүгіруден, бұрылудан, тоқтаудан және секіруден тұрады.

Тұрыс. Шабуылдаушы ойыншының тұрысын аяғын алға қойған және аяқтары бір сызықта орналастырған деп бөледі.

Аяқтары бүгулі, қолдары шынтақта бүгілген және кеуде тұсында болады. Басын көтеріп, ойыншы кез келген қимылға немесе доппен әрекет жасауға дайын. Аяқтарын бір сызықтың бойына қойған тұрысты ойыншы әр түрлі жаққа қимылдау үшін қолданады, мысалы допты ойнатқан кезде. Ойын комбинацияларын орындағанда және алға қимылдаған кезде аяғын алға қойған тұруды ұстаған тиімді. Ол әр түрлі бағытта ұмтылып жүгіруді орындауға мүмкіндік береді.

Жүру. Бүгілген аяқты қозғалта білуге алғашқыда жүру кезінде жетеді. Жүру және оның түрлері тірек-қимылдау аппаратын нығайту үшін қызмет ететін құрал. Бұл үшін еңкейіп, жартылай отырып, аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі және сыртқы қырларымен жүру қолданылады.

Жүгіру. Еңкейіп жүгіру қозғалудың жылдамдығын және бағытын өзгерту үшін бастапқы қалпы және қимылдың негізі болып табылады.

Еңкейіп жүгірудің нық қалпы тепе-теңдікті жоғалтпай жанымен және арқамен алға қозғалуға, жүгірудің түрлерін алмастыруға, оларды тоқтаумен және секірумен байланыстыруға мүмкіндік береді. Қимылдың жылдамдығы қолдың және аяқтың қимылының өзгеруінің жиілігіне байланысты өзгереді. Әдетте қадамның ұзындығы өзгермейді, өйткені жүгіру қашықтығы онша ұзақ емес. Қимылдың бағытының кенет өзгеруі бір мезетте дененің бұрылуынан және дене салмағын бұрылатын жаққа ауыстыруына байланысты жүзеге асырылады. Осы әрекеттерді бір бірімен келістіргенде қимылдың бағытын жылдамдықты төмендетпей-ақ өзгертуге болады.

Бұрылула орнында және қимылда орындалады. Нық қалыпта неғұрлым төменгі тұру да жүзеге асырады. Дененің салмағы қайаяқ пен бұрылуды орындайды, сол аяққа аударылады. Орнында бұрылу бір мезетте денені бұру мен және бұрылатын жаққа қарай кішкене қадам жасау мен орындалады. Тірелгенаяқалаңнаналынбайды.

Орнында бұрылуды алға және артқа тоқтаумен, допты жүргізу мен, допты беру мен байланыстырып орындауға болады. Қимылда бұрылу арқамен алға ұзын қадам жасау сияқты орындалады.

Шабуылшы қимылда бұрылу арқылы қорғаушының қамқорынан босатыла алады, алға шығуды және тактикалық іс-әрекеттер жасай алады.

Тоқтауды екі қадамнан немесе секіріп орындайды. Аяғын бүгіп, ойыншы екпінін басады. Денесін қимылдың қарсы жағына қарай еңкейтеді. Екі қадамнан тоқтауды орындаған кезде бірінші қадам біраз созыңқы, ал екінші қадам қысқа болады.

Секіруді бір немесе екі аяқпен итеріліп орнында және қимылда орындайды. Жерге түскенде ойыншы тепе-теңдікті сақтап, келесі әрекеттерді жасауға дайын тұрады.

Қорғану әдісі.

Қорғаушылар шабуылшылардың көптеген және әр түрлі тәсілдеріне қарсы тұрады және доп ұстаған ойыншыға қарсы әрекеттер жасаудан тұрады. Допсыз шабуылшы ашылуға тырысады, белсенді позицияға шығуға тырысады. Осындай шығуларға қорғаушылар қозғану арқылы қарсылық көрсетеді, ол ойыншыны жабуға немесе допты іліп кету үшін тиімді орын алуға тырысады.

Допсыз ойыншыға қарсы әрекет ету дұрыс тұрысты таңдаудан басталады және түрлі тәсілдегі қозғалуды, бұрылулар және секірулерді қосады. Қозғалу (жылжу) қорғаныс әрекеттерінің негізін құрайды. Сонымен қатар доп ұстаған ойыншыға қарсы сәтті әрекеттер жасау қорғаныс тұрысына, жүргізуге, секіруге жылдам қимылдай білуге байланысты. Оған қарсы алып кету, допты тартып алу, тебуге тосқауыл қою орындалады.

Тұрыс барлық қорғаныс әрекеттерін орындауға арналған бастапқы қалып болып табылады. Тұрыста қорғаушы жартылай бүгілген аяқта болады, тепе-теңдікті сақтап, шабуылшының әрекеттерін бақылауға мүмкіндік беретін жылдамдықта және кез келген бағытта қимылдауға дайындықта тұрады.

Аяқтары бір сызықтың бойында немесе бір аяғы алға қойылған. Аяқтары параллельді болғанда, қорғаушы кез келген жаққа қимылды бастауға мүмкіндік алады. Аяқты алға қойған тұрыс қорғаушыға жылдам жақындауға, допты алып кету үшін шығуға немесе тосқауыл қоюға, қорғаныстан шабуылға жылдам ауысуды жасауға мүмкіндік береді.

Қорғаушының қозғалуының ерекшелігі арқамен алға жүгіру болып табылады, ол бұрылулармен және жылдам екпіндеп жүгірулермен кезектеседі. Бұрылудың, жүгірудің және тоқтаудың техникасы шабуылдаушы ойыншының қозғалу техникасында қарастырылды. Егер жаулаушы команда допты жоғалтып алса, барлық ойыншылар қорғау функцияларының орындарын ауыстырады. Бәсекелестерінен допты тартып алуға ұмтылады. Олар қақпаға шабуыл жасап допты тигізбеу үшін. Мықты қорғаныш тек қана жылдам жүгіріп, тез бұрылып тоқтай алған кезде, биік секіріп допты ұстап тартып алғанда, бүйір сызықтан түсіру кезінде жүзеге асырылады. *Жүгіру, тоқтау, секіру, бұрылулар* жасап қорғана алуға әр футболшы жасай алуы тиіс. Тек қана қозғалу тәсілімен ғана емес, сонымен қатар жаулаушыға қарсы шығу, уақытында арқамен алға жылдам жүгіру, қосалқы адымдармен жылжу, бұрылу, орнынан тез жылжу және аялдамаларды жылдам орындау, биік доптарды артынан күресу кезінде жақсы секіру.

Жылжу техникасы тұрыстан, жүруден, жүгіруден, бұрылудан, тоқтаудан және секіруден тұрады.

Тұрыс. Шабуылдаушы ойыншының тұрысын аяғын алға қойған және аяқтары бір сызықта орналастырған деп бөледі.

Аяқтары бұгулі, қолдары шынтақта бүгілген және кеуде тұсында болады. Басын көтеріп, ойыншы кез келген қимылға немесе доппен әрекет жасауға дайын. Аяқтарын бір сызықтың бойына қойған тұрысты ойыншы әр түрлі жаққа қимылдау үшін қолданады, мысалы допты ойнатқан кезде. Ойын комбинацияларын орындағанда және алға қимылдаған кезде аяғын алға қойған тұруды ұстаған тиімді. Ол әр түрлі бағытта ұмтылып жүгіруді орындауға мүмкіндік береді.

Жүру. Бүгілген аяқты қозғалта білуге алғашқыда жүру кезінде жетеді. Жүру және оның түрлері тірек-қимылдау аппаратын нығайту үшін қызмет ететін құрал. Бұл үшін еңкейіп, жартылай отырып, аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі және сыртқы қырларымен жүру қолданылады.

Жүгіру. Еңкейіп жүгіру қозғалудың жылдамдығын және бағытын өзгерту үшін бастапқы қалпы және қимылдың негізі болып табылады. Еңкейіп жүгірудің нық қалпы тепе-теңдікті жоғалтпай жанымен және арқамен алға қозғалуға, жүгірудің түрлерін алмастыруға, оларды тоқтаумен және секірумен байланыстыруға мүмкіндік береді. Қимылдың жылдамдығы қолдың және аяқтың қимылының өзгеруінің жиілігіне байланысты өзгереді. Әдетте қадамның ұзындығы өзгермейді, өйткені жүгіру қашықтығы онша ұзақ емес. Қимылдың бағытының кенет өзгеруі бір мезетте дененің бұрылуынан және дене салмағын бұрылатын жаққа ауыстыруына байланысты жүзеге асырылады. Осы әрекеттерді бір бірімен келістіргенде қимылдың бағытын жылдамдықты төмендетпей-ақ өзгертуге болады.

Бұрылула орнында және қимылда орындалады. Нық қалыпта неғұрлым төменгі тұру да жүзеге асырады. Дененің салмағы қайаяқ пен бұрылуды орындайды, сол аяққа аударылады. Орнында бұрылу бір мезетте денені бұру мен және бұрылатын жаққа қарай кішкене қадам жасау мен орындалады. Тірелгенаяқалаңнаналынбайды.

Орнында бұрылуды алға және артқа тоқтаумен, допты жүргізу мен, допты беру мен байланыстырып орындауға болады. Қимылда бұрылу арқамен алға ұзын қадам жасау сияқты орындалады.

Шабуылшы қимылда бұрылу арқылы қорғаушының қамқорынан босатыла алады, алға шығуды және тактикалық іс-әрекеттер жасай алады.

Тоқтауды екі қадамнан немесе секіріп орындайды. Аяғын бүгіп, ойыншы екпінін басады. Денесін қимылдың қарсы жағына қарай еңкейтеді.

Екі қадамнан тоқтауды орындаған кезде бірінші қадам біраз созыңқы, ал екінші қадам қысқа болады.

Секіруді бір немесе екі аяқпен итеріліп орнында және қимылда орындайды. Жерге түскенде ойыншы тепе-теңдікті сақтап, келесі әрекеттерді жасауға дайын тұрады.

Футбол ойынында жиі қолданылатын терминдер.

Арбитр - алаңның ортасындағы төреші.

Аут - ойын кезінде доптың алаңнан шығып кетуі.

Блицтурнир - жеңімпазды анықтау үшін өте аз уақыт ішінде өтетін жарыс.

Қаптал сызық - алаңның екі қапталын сол,оң жақтаоын шектейт. ін сызық

Қақпашы - ойын кезінде қақпаны қорғайтын ойыншы.

Лақтыру - футбол добын ойынға қосу әдісі.

Вице- чемпион - біріншілік аяқталғанда екінші орын алған команда.

Гол - қақпаға енген доп.

Ойыннан шығару - дәрекілігі үшін жеке ойыншыны немесе команданы ойыннан шығару.

Дәрекі ойын – ойын ережесін бұзу,қарсыластарын, төрешілерді балағаттау.

Байланысшы (диспетчер) –командадағы әріптестерінің өзара байланыстыратын жалғастырушы.

Дриблинг – доппен әр бағытта қимыл – қозғалыстар жасап қарсыластарын алдап өту.

Ескерту – ойыншының ереже бұзғандығын сары белгі көрсетіп білдіру.Екі ескерту алған ойыншы келесі ойынға жіберілмейді.

Қосалқы ойыншы – кездесу кезінде алаңдағы ойыншыларды алмастыру үшін дайындалатын футболшы.

Қорғаушы - өз қақпасына қарсы команданың шабуылшыларын жақындатпауға тырысатын ойыншы.

Команда капитаны – француз тілінен аударғанда бас ойыншы, команда жетекшісі.

Комбинациялы ойын – қорғану және шабуылдау кезінде көптеген қимыл қозғалыстарды үйлестіре алатын тәсіл.

Кубок – жеңімпазға тапсырылатын жүлде.

Лига – шеберлік деңгейлері қатарлас командалардың тобы.

Топ бастаушы – біріншіліктің немесе чемпионаттың барысында көшбасына шыққан команда.

Шалу – футбол ойынында рұқсат етілмейтін әдіс.

Жартылай финал – олимпиялық жарыс жүйесімен ойнағанда соңғы кездесудің алдындағы айналым.

Пас – әріптесіне доп беру.

Ойынды талдау – матч аяқталған соң әрбір ойыншының немесе команданың ойын өрнегіне баға бару.

Құрама команда – ең күшті ойыншылардан жасақталған ұжым.

Тәсіл – жеке ойыншы немесе ұжым болып ойынды өткізудегі айла.

Әдіс – допты меңгеру шеберлігі.

Итеру – допқа талас кезінде ереже бойынша рұқсат етілетін қимыл – қозғалыстың түрі.

Допты жабу – қарсыласына допты бермес үшін допты денесімен жабу.

Фланг- оң және сол қапталдан шетте ойнайтын футболшылар.

Ойыншыларды орналастыру -1-4-4-2, 1-4-5-1. Футбол ойыны барлық дүниежүзі елдерінде танымал. Футбол спорт түрі сияқты ұдайы дамиды, ойын тәсілі де ұшталып, футболистің қозғаду қызметі қиындатылады.

Футболистің спорттық мастерствосы озықтыққа жету үшін қозғалмалы қызметтің жаңа одан да тиімді тәсілдер көмектеседі. Ойынның өзгешелігінденгі нақты білімге сүйенсек, футболистің қозғалу қызметін ұйымдастыра отырса негізгі ойынның даму үрдісіне негі болады.

Футбол жас адамдардың дамуына көмектеседі. Олардың физикалық даму сапасына, мінездің маңызды сипаттарын тәрбиелеу, мысалға: творчестволық белсенділік, берілген жұмасқа жауапкершілік, талаптылықты жүзеге тартады. Ал бұл өз алдында өте түбегейлі. Бұндай сапаларға иемденген адам өзінің қоғамына үлкен пайда әкелетіне сөзсіз.

Оқыту үрдісінің құрылымы

Ойын тәсілдеріне және тактикалық әрекеттерге үйрету – көп еңбекті және ұзақ уақытты қажет ететін үрдіс. Ойын техникасы тәсілдерді орындаудың алуан түрлі амалдарына ие, оларды ең болмаса ептілік деңгейіне дейін меңгеру үшін біраз жылдар қажет. Техникалық тәсілдерге және жеке тактикалық әрекеттерге үйрету қатар жүруі тиіс.

Одан бөлек, ойынға үйрету дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеумен өзара тығыз байланыста жүзеге асырылуы керек. Дене қуаты қабілеттерін тәрбиелеумен, қимыл дағдыларын игеру үрдісін жылдамдатады. Техника тәсілдерін орындаумен, дене қуаты сапаларын көрсетеді, олардың дамуын жылдамдатады.

Футбол сабақтарында бастысы – бұл ойын. Футболшылар тәсілдерді ойындарда қолданады, тәсілдер әлі аз меңгерілген кезде де, содан кейін оларды қарапайым және күрделенген жағдайларда қайтадан жетілдіреді.

Ойын тактикасын оқыту әдістемесі

Жеке іс әрекеттер. Қорғаныстағы және шабуылдағы бірнеше тәсілдерді шегергеннен кейін, осы әрекеттердің тактикасын үйренуге көшуге болады. Әр тәсілдің немесе оның түрлерінің тактикалық бағыты әр тәсілді оқытудың бастапқы кезеңдерінде айтылады. Жаттығуға міндет қойылып, қандай тәсілдердің көмегімен шабуылда және қорғаныста тиімді әрекеттенуге болатынына кепілдік беру керек. Жаттығу түрлі әрекеттерде қолданған тактиканы талдау және түсінумен аяқталады.

Тактикалық жаттығуларда шұғылданушылар төрешінің рөлін орындайды. Ереже бойынша бастапқы мағлұматтар бөлек тәсілдерді үйрену кезінде ертеректе айтылады. Төрешінің міндетін жаттығуға қатыспайтын қорғаныстағы ойыншы, допты беруші орындауына болады. Төрешілікке тапсырма былай болуы мүмкін: үйреніп жатқан әрекеттерді қолдану ережесінен қателерді анықтау және қате жіберілген кезде төреші жесттерін үйрену белгісі болып табылады. Дыбыс белгісі Мысалыға жыттығулар:

1. Алаңда қозғалып немесе қозғалмай бір қорғаушыға қарсы екі шабуылшы бір-біріне доп береді. Шабуылшылар бос орынға шығып, доп алуға тырысады. Доп беру түрлі тәсілдермен орындалады, фингтен кейін және алаңнан секіртіп.

2. Жанындағы сызықтан доп берушімен 1x1 шығу және бақылау. Шығудан кейін 5 доп беруді алып, шабуылшы доп берушінің орнына тұрады, ал қорғаушы шабуылшының орнына тұрады.

3. Қақпашының алаңынан доп берушімен 1x1 шығу және бақылау. Шыққаннан кейін допты алып, қорғаушыны алдап өтіп немесе допты жүргізумен жанынан кетіп шабуылшы қақпаны алуға тырысады.

4. Допты жүргізіп, жанына кетіп және лақтырып 1x1 ойыны. Қорғаушы лақтыру кезінде допты алып қоюға тырысады.

Топтағы әрекеттер. Сан жағынан артықшылықта шабуыл әрекеттерін үйрету ең тиімді. Содан соң шығу және жапқыш (заслон) үйретіледі. Қорғаушылар доп ұстаған ойыншыны жабуды үйренеді, содан соң жапқыштан кейін ауысуды үйренеді. Топтағы тактикалық жаттығулар қимылдау сапасын тәрбиелейтін жаттығулар бір мезгілде өткізілуі мүмкін. Топта тактикалық жаттығуларды орындағаннан кейін кезек-кезек күшті, жылдамдық күшін, секіру төзімділігін дамытатын тапсырмаларды орындайды. Топтағы барлық шұғылданушыларға түрлі жаттығуларға қатысуға мүмкіндік жасалынады. Осымен бір мезгілде нұсқаушы және төрешілік дағдыларын жетілдіру.

Командалық әрекеттер. Командалық әрекеттерді үйрену ойын тактикаларын анықтаудан басталады және белгілі орыннан шабуылдағы және қорғаныстағы ойынды үйренуден басталады. Содан соң бір сызықтағы шабуыл немесе қорғаныс ойыншыларының ойын байланыстары оқытылады және түрлі сызықтағы ойыншылар арасындағы байланыстары үйретіледі. Ойын комбинациялары қорғаушысыз, содан соң енжар және белсенді қорғаушылармен орындалады. Бір ойыншының жылдам алға шығуы қақпашымен өзара әрекет жасауда оқытылады. Қақпаға доп лақтырудан кейін шабуылдау, содан кейін түрлі сандағы топтарда ортадан немесе алаңның шетінен алға шығу оқытылады.

Қорғану әрекеттері 6:0 зонада тұрғызумен бастап үйретіледі, содан соң әр түрлі санда алға шыққан ойыншылармен нұсқауларын үйретеді. Бірте-бірте қорғаушылар әрекеттері белсендіріледі, жеке қорғау және оның белсенді түрлері оқытылады.

Командалық тактикалық әрекеттерге барлық шұғылданушылар қатысады. Жылдам алға шығуды үйрену кезінде жаттығулар лекте қарсы қақпаны кезек-кезек шабуылдап орындалады.

Шабуылшылар мен қорғаушылардың саны тактикалық тапсырмаға байланысты анықталады. Ұстанымды ойынды үйрету кезінде шабуылдағы және қорғаныстағы әрекеттер кезек орындалады. Алаңның бір жартысында шабуылда және қорғаныста үш команда әрекеттерін жетілдіре алады. Тапсырманы бір немесе бірнеше доп салғанға дейін немесе шабуылдаушы

команда допты жоғалтқанға дейін орындауға болады. Қорғаушылар допқа ие болып, босап өз әрекеттерін талдайды, сөйтіп шабуылшы ролінде ойынға кіруге дайындалады. Шабуылдаушы команда қорғанысқа ауысады, ал шабуылға бос команда кіріседі. Үш команда қарсы қақпаға шабуылдап ойнай алады, доп жоғалтқан кезде шабуылдан қорғанысқа ауысып отырады. Егер команда табысқа жетсе, ол қарсы қақпаға шабуылдауын жалғастырады. Команда әрекеттерін команда капитаны ұйымдастырады. Әрекеттерді құруды және талдауды оқытушы өткізеді. Бұл жаттығуларды орындау кезінде инструкторлық және төрешілік тәжірибелерін жетілдіру мүмкіндіктері бар.

Жылжу

Жылжуды үйретуді ойыншының бастапқы тұрысынан бастайды; жүрудің, жүгірудің, тоқтаудың, бұрылудың түрлерінен және осы әрекеттердің үйлесімінен бастайды.

Үйрету және жетілдіру кезінде қолайлы жағдайлар жасалынады. Олар шұғылданушылардың дайындығына сәйкес және оқыту үрдісін белсендіреді.

Бекіту эстафеталарда, ойын техникасының элементтерімен қозғалыс ойындарында өткізіледі. Тұрысты, жүруді және жүгіруді, сонымен қатар жылжудың басқа да тәсілдерін үйрету кезінде әрекеттерді қосымша дайындықсыз орындауға көңіл бөледі. Мысалы, тоқтағаннан кейін ойыншы жоғары секіруге дайын немесе кез келген бағытқа екпіндеп жүгіреді, қимылды қай жаққа жүгірсе сол аяқтан бастайды.

Мысалыға жаттығулар:

1. Отырып-тұру, секіру, тұрыс қалпынан әр түрлі бағытқа жүгіру.
2. Кәдімгі жүруді жартылай отырып және отырып жүрумен кезектестіру.
3. Кәдімгі және еңкейіп жүгіруді кезектестіру.
4. Әр жаққа қапталымен жылжуды және айқастырып адымдарды кезектестіру.
5. Қолды сызыққа тигізу эстафеталары немесе еңкейіп жүгіру эстафеталары.
6. Көру және есту белгілері арқылы, серіктесінің екпінімен, үнемі қашықтықты сақтап жылдамдықты өзгертіп жүгіру.
7. Ирелеңдеп бағытын өзгертіп жүгіру.
8. Жылан сияқты бағытын өзгертіп жүгіру эстафеталары, «Бастаушы», «Ұстап алу» қозғалыс ойындары және олардың нұсқалары.

Тоқтау және бұрылулар орнында, содан кейін жылжумен үйлестіріп және екпіндеумен кезектестіріп үйретіледі. Тоқтау екі қадаммен немесе

секіріп орындалуы мүмкін. Тоқтау және бұрылу кезінде тепе-теңдікті сақтау үшін дене салмағын артта тұрған аяққа түсіреді.

Мысалыға жаттығулар:

1. Тоқтау қалпында артта тұрған аяққа отыруы, оның қасындағы еденге қолды тигізіп отыру.
 2. Көру және есту белгілерінен түрлі жылдамдықта жүгіріп келгеннен кейін тоқтауды орындау.
 3. Орнында алға және артқа бұрылу, қимылда бұрылу.
 4. Алға және артқа бұрылуларды тоқтаумен үйлестіру .
 5. Бұрылып допты тосқаннан және әр түрлі бағытта допты бергеннен кейін тоқтауды үйлестіру.
- Секіруді орнында екі аяқта және бір аяқта, одан кейін алға, жанына қимылдап, заттардан өтіп, орнынан және жүгіріп келіп жоғары секіруді үйретеді.

Мысалға жаттығулар:

1. Орнында бір және екі аяқта секіру, толық отырудан секіру, секіру кезінде аяқты тарту.
2. Сызықтан, доптан, орындықтан секіру. Бір және екі аяқта әр түрлі бағытта және алға жылжып көп секірулер.
3. Бір және екі аяқта орнында және жүгіріп келіп затты секіріп ұстау.
4. Төмен отырудан затты секіріп ұстау.
5. Секірумен және жүгірумен ойындар және эстафеталар: «Жүгірушілер мен секірушілер», «Әтештер ұрысы» қозғалыс ойындар

Жылдамдықпен-күшті дамытуға арналған жаттығулар

Үрленген доппен жаттығулар

1. Н.т. (негізгі тұру түрі) допты өкшемен қысып қабырғаның қасында тұру. Секіру арқылы допты қабырғаға лақтыру керек.
2. Н.т. Доп қолында. Бүйірі арқылы допты қабырғаға ұру (оң және сол жағымен).
3. Кеудесінен секіру кезінде допты лақтыру.
4. Н.т.Тұрып тұру. Допты жоғары лақтырып,отырып тұрып допты қағып алу.
5. Н.т. Отыру. Допты жоғары лақтырып, ұрып 180 градусқа айналып допты қағып алу.
6. Н.т. Қабырғаның қасында тұру, доп қабырғаға қозғаусыз тірелген. Көтеру арқылы допты ұру (кезекпен) максималды темппен (20-30р әр аяғымен).
7. Н.т. Бір метрге қабырғадан алшақ тұрады. Қабырғадан ұшатын допты ұру (аяқтарын кезектестіріп, жылдам темппен).
8. Н.т. Қабырға қасында тұру. Кеудесіне кезекпен допты лақтыру,

төменнен, бүйірден (оң,сол) жағынан, басынан, максималды жылдамдықпен.

Секіру жаттығулары

1. Тізесін кеудесіне созу арқылы толқын тәрізді секіру.
2. Дәл алдындағыдай бірақ аяғын алға лақтыру арқылы.
3. Жүру кезінде секіру:
 - а) барынша қадамымен биік көлемін алу;
 - б) барынша биік: секіру
4. Қорытындыға орнынан үштік жасау арқылы секіру.
5. Үрленген доптын үстінен екі аяғымен секіру.
6. Үрленген доптын үстінен максималды жиелікпен жүгіру.
7. Екі аяғымен үстіге толқын тәрізді үш рет секіріп, төртінші рет алға созылған қолына жету керек.
8. 90, 100, 110 см тартылған жіптерден бірінші бір, содан кейін екі, үш жіптен оңға, солға екі аяғымен секіру.

Старттар

1. Тіректен жатып алға ұмтылу.
2. Біріншідегідей, бірақ аяғын стартқа бағыттап, айналу арқылы алға ұмтылу.
3. Бетпен жатып, тіректен бетімен жоғары алға ұмтылу.
4. Стартқа бетпен қарап отырады, аяғын түзу қойып алға ұмтылады.
5. Отырып, аяғының өкшесін қолына алып, алға ұмтылу.
6. Жерде жатып, аяқтарымен қолдарына қарай ұмтылу.
7. Орнында баяу жүгіру, сигнал бойынша орнында максималды тез жүгіру.
8. Аяғын алға жазып отырып, өкшесімен максималды жиелікпен ұру, команда бойынша аяқ басуымен.
9. Үшеулеп жаттығу. Қолдарын серіктестерінің иықтарына қояды (ортасындағы екі қолын қояды, ал шеттеріндегі бір қолын). Үш одан кейін төрт рет алға ұмтылу.
10. Орнында 10, 15, 30, 40, 60, 100 метрден жүгіру.
11. Иректен жүгіру (5м. алға, 5м. артқа). Бұлардан басқа физикалық дайындықтар үшін эстафета, шеңбер эстафетасы, қозғалғыш ойындар, сонымен қатар әр түрлі дистанциялы кросстар пайдалы.

Шыдамдықты дамытуға арналған жаттығулар

1. 200, 400, 600, 800, 1500 м жүгіріс және әр түрлі эстафеталар.
2. 60 мин ұзақтықпен әр түрлі жүгіру қарқындылығы 20 дан 80% ке дейін жетеді. 20 (баяу алаңда) 80% (тез). Аяғына қарай даярлық кезеңінде жүгіріс ұзақтығы 10-30м азаяды, ал қарқындылығы күшейеді-тез алаңдарда максималды 90% жылдамдықпен жүгіріп, баяу алаңдарда жарты күшімен жүгіреді.
3. Қайта жүгіріс. Ұзақтығы 3тен 10м. ге созылады, қарқындылығы 70-80%. Демалу интервалын әдей тандайды, демалу соңында жүрек соғысы

1 мин 120 ж жиырылуы тиіс. Қайталулардың соңы 2 ден 5 дейін.

4. Шапшаң шыдамдылықты жетілдіру үшін қайталау әдісін қолданады. Жүгіру 10-15 сек, қарқындылық-шекті, демалу интервалы 2-3 мин, қайталану саны 3-4 р.

5. Интервалдық әдіс. Жүгіру уақыты 10-30 сек. Жүгіру бөлімдермен орындалады, қайталану 3-4 рет 3-4 мин демалыспен өтеді.

6. Ойындық әді:

а) ойын, бөлінеді 6 таймға 15 минуттан; бірінші таймнан кейін ойыншылар 5 мин демалады; екіншіден кейін бес мин, үшіншіден 15 м, төртіншіден және бесіншіден кейін-5 мин, содан соң демалыс аралықтары қысқартылады. (үшінші және төртінші интервалдан арасынан басқа, онда әр қашан 10-15);

б) доппен жаттығу (2 x 2; 3 x 3; 4 x 4 ж.т.б.).

Иілгіштікті дамытуға арналған жаттығулар

1. Белсенді азат қозғалыстар бірте-бірте амплитудасын жоғарлата (мысалы: денесін ию, сосын түзету).

2. Қайта серпелеуші қозғалыстар (мысалы: кеудесін алға бұғу және бүйірге қозғалысы шегіне жеткенше дейін).

3. Қағу қозғалысын қабыл алмағанша дейін.

4. Серіктесіне белсенді көмектесу, серпелісті енкію кезінде.

5. Гимнастикалық қабырғаның білтесінің артына дейін. Денесін аяғына енкейту ж.т.б.

Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар

1. Доппен жөңгерлеу (өз бетімен және белгілі бір жүйелікпен тапсырма бойынша).

2. Екеуі допты ауада ұстап, ал үшеуі аяғымен немесе басымен ұстау.

3. Екеуі допты тапсырады, тұрақты жақындай және алшақтай, қарама қарсысыруларды алмастыру (ұзын және қысқа).

4. Тапсырулар, оң және сол аяғымен соққылар жасау, алдамыш қозғалыстар оңға және солға.

5. «Доп ойындары» доппен.

6. Ойындық жаттығулар.

Ойынға арналған орын, жабдықтар және инвентарь

Ойынға арналған алан

Алан тік бұрышты болуы тиіс. Бүйірлік сызық қақпа ұзындығынан көбірек болуы тиіс. Ұзындығы: минимум 25 м, максимум 42 м болуы керек.

Көлемі: минимум 15 м, максимум 25 м.

Белгі. Алан сызықтарымен белгіленді. Бұл сызықтар аудандар мөлшеріне кірет, олардың өз шектері бар. Аландағы екі ұзын сызық бүйір

сызық деп аталады. Барлық сызықтардың ені 8см. Алаң ортаңғы сызықпен екі бірдей бөлікке бөлінді. Орталық белгі ортаңғы сызықты екі бөлікке бөледі. Айнала 3 м радиусымен шеңбер өткізеді.

Айып ауданы. Аландағы екі бөлікте айып алаңы боп есептеледіт. Келесі бейнесімен орындалады: шеңбер ширегін қиял сызыққа дейін жаға 6 м радиусымен тік тұрулардың жағынан сыртынан өткізіледі, жаға сызығымен және жаға бағандарынан өткізіледі. Төртінші ширектердің жоғарғы нүктелері 3,16 м қосылады, екі бағандардың арасынан өтетін паралельді сызықтар.

Пенальтиді тебуге арналған белгі, ортаңғы нүктеден 6 м қашықтықта екі баған ортасынан жүргізіледі.

Дабл– пенальтиді тебуге арналған белгі. Ол ортаңғы нүктеден 10 м қашықтықта екі баған ортасынан жүргізеді.

Бұрыштағы сектор. Әр бір алаң бұрышына, алаң ішіне жартылай 25 м радиуспен шеңбер ширегі жүргізіледі.

Ауыстыру аймағы. Ауыстыру аймағы қор орындықтары орналасқан жерде дәл алдында орналасады. Оларға ойыншылар алаңынан кетеді және оған шығады. Ауыстыру аймақтары 5 м ұзындықпен, қор орындықтары түзу, қарама-қарсы орналасқан. Олар бүйірдегі сызықтан екі жағында орналасады, дәл түзу бұрыш астында ұзындығы 80 см сызықтармен: 40см алаң ішінде және 40см шектерінен шыға орналасады. Ауыстыру аймақтарындағы аралық сызықтарымен орталық және бүйір сызықтардың шағылысу аймағы 5м. хронометрист үстелінің алдындағы аймақ бос болады. Қор орындықтары алаңының қасында дәл хронометрист үстелін қоршаған.

Қақпалар жағасы әрбір сызық ортасында тиісті орнында орналасуы керек. Олар екі тік бағаннан тұрады, алаң бұрыштарынан тең қашықтықта орналасуы керек және жоғарыдан горизинтальді көпір ағаш қосылған. Арақашықтық (ішкі өлшемдермен) бағандар арасы үш метр, көпір ағаштың төменгі нүктесінен алаң бетіне дейінгі қашықтық екі метр. Екі баған жіне көпір ағаш ені мен тереңлігі бірдей сегіз см. Торшалар неилоннан дайындалған, қақпалар бағаны мен көпір аланның сыртқы бетіне қосылған. Төменгі бөлім иілген бағанға бекітілген. Жаға тереңдігі алаң шектерінің ар жағында тік тұрулардың ішкі жақтарынан өлшенеді. Оның өлшемдері: жоғарғы бөлімдері сексен см кем емес, ал төменгі бөлімі жүз см кем емес.

Доп

Сапасы және көлемі. Доп сфералық пішінді болады. Теріден немесе басқа ұқсас материалдан жасалған. Шеңбер ұзындығы алпыс екіден кем емес алпыс төрттен көп болмауы керек. Салмағы төртжүзден кем де көпте емес болуы керек. Ойын басында қысымы 0,4-0,6 атмосфералы, яғни (400-600) г (см) өзен жаға жайында.

Жарамсыз допты ауыстыру, егер доп пішінің жоғалтса немесе ойын кезінде жарамсыз болса ойын тоқталуы тиіс. Сол орында «даулы» допты қайта түсірілумен басталады. Егер доп пішінің жоғалтып жарамсыз болса, ойында болмағанда (бастапқы соққы кезінде, жаға соққысынан, бұрыштық соққыда,

айып пұл немесе азат соққыда, пенальти немесе бүйір сызықтан доп енгізгенде) ойын ережелерге сай қайта басталады. Ойын уақытында сот шешімісіз допты ауыстыруға болмайды. Екі метрлік биіктіктен ұрған жағдайда доп елу см кем емес және алпыс бес см көп емес, бірінші секіріп кетуі тиісті болу керек.

Ойыншылардың саны. Ойынға қатысуға екі команда қабылданады қақпашыны қоса, әр команда ойыншылары бес адамнан көп болмауы керек.

Ауыстыру процедурасы. Ауыстыруды барлық жарысытарда қолдануға болады, ФИФА деңгейінде өткізілетін заңды ресми жарыстарының ережелерімен, конфедерациямен немесе ұлттық ассоциациямен сай болса. Қор ойыншылар саны жеткілікті болу керек. Ойында ауыстыру санына шек қойылмаған. Ауыстырылған ойыншы сонынаң қайта басқа ойыншы орнына шыға алады. Доп ойында болғанда да және болмағанда да ауыстыру келесі шарттар бойынша өткізіледі; қор ойыншы ауыстыруды өз алаңында өткізу керек, қор ойыншы өз алаңына шығып ойынға кетіп бара жатқан ойыншы бүйір сызықты толық кесіп өткеннен кейін ғана ойынға кіріседі. Ауыстыру толық сотпен бақыланады және тек сот ойынды әрқарай жалғастырама әлде жоқ па екенің шешеді. Қорда тұрған ойыншы алаңға шыққан кезде, ауыстыру орындалды деп есептеледі, осы уақыттан ол негізгі құрам ойыншысы болады. Қақпашы қандай болса да ойыншының орның ауыстыра алады. Матч алдында әр командада бес адамнан болу керек қақпашыны қоса.

Бұзулар түр/жазалар. Егер ауыстырушы ойыншы, кетуші ойыншыдан бұрын шықса;

-Ойын кідіртуі тиіс.

-Қор ойыншы алаңды тастау керек.

-Қор ойыншы сары карточка көрсетіліп ескертіледі.

Ойын азат соққымен қайта басталады, допты қарсы команда ойын тоқтаған кезде доп тұрған жерден ұрады. Егер доп айып пұл ауданында болса, онда айып пұл сызығынан соққы береді. Егер ауыстыру кезінде қор ойыншы немесе кетуші ойыншы ауыстыру шекарасынан шығып кетсе.

-Ойын кідіртуі тиіс.

-Қор ойыншы сары карточка көрсетіліп ескертіледі.

Негізгі жабдықтар

Ойыншының негізгі жабдытануы, майка немесе футболка. Егер подтрусник қолданса трусы кию, бірақ олар бір түсті болу керек. Гетрлер. Кішкентай қалқандар.

Аяқ киім брезенттік немесе замштан жасалу керек, жаттығуларға гимнастикалық тәбішкелерді немесе басқа ұқсас материалдан жасалған аяқ киім киюге болады. Аяқ киімді міндетті түрде кию керек. Майка немесе футболканың керә жағынан нөмері жазылу керек, реттік бұрден он беске диін. Нөмер түсі футболка түсінен айырықша болу керек. Чемпионат жарысында және Ресейдің біріңшілік жарысында футболистердің трусиларының оң жағында футболка нөміріне сай нөмір болу керек.

Кішкене қақпашалар. Гетрилермен толық жабық болу керек. Жарамды материалдан жасалған (резеңке, пластика немесе ұқсас материал) ол

жеткілікті қорғанысты қамтамасыз ету керек.

Қақпашылар. Қақпашыларға ұзын шалбар киюге болады. Әр бір қақпашының киімі басқа ойыншылардан, сотшыдан, қарсы команда ойыншыларының киім түсінен айқын басқа болу керек.

Бұзулар түрі/жазалар. Әр бір бұзулар үшін төртінші ереже қолданады, ережені бұзушы сотшының шешімімен алаңды тастауы керек. Алаңда жабдықтарын қайта қалпына келтіріп, ойыншы қосады. Жазалы ойыншы сот шешімісіз қайта ойынға келе алмайды. Қайта келу үшін сот жабдыкталуының жағдайын тексереді, ойыншы қайта ойын алаңына доп ойыннан шыққаннан кейін ғана келе алады.

Негізгі жайлар және ойын ережелері

Сот өкілеттері. Әр бір жарыс сотпен өткізіледі, ойын заңдарын қатал сақтауын қадағалайды, әрекет қайсыларын орнына келуінен басталады, орны әдейі алаңда орналасады және орнынан тұрғаннан бастап ойын бітті деп есептеледі.

Ережелер және міндеттері. Сот ойын ережелерін қатал сақтауын қамтамасыз етеді.

- Ойынды тоқтатпайды, егер қарсы командаға бұдан артықшылық болса. Ережені бұзған команданы жазалайды, егер артықшылық іске аспаса.

- Көтеріп шығарған санкцияның барлығын протоколға жазып алады, оның құрамына әр дисциплина бұзушы ойыншы және ресми бұзушылар кіреді. Сонымен қатар жарыс үстінде және соңында болған оқиғаларды жазып алады.

- Хронометрист болмаса хронометраж жүргізеді.

- Жарысты тоқтатады немесе үзеді сырттан ережелер бұзулар болса.

- Ойыншыларға тәртіптік санкциялар шығарады, ондай жаза үшін ойыннан шығарылады.

- Бөтен адамдар алаңға сот шешімісіз кірмеуін қадағалайды.

- Ойынды тоқтатады, егер оның пікірі бойынша ойыншы ауыр жарақат алса және ойыншы алаңнан алып кетуің қадағалайды.

- Егер оның пікірі бойынша жарақат жеңіл болса ойын доптын шығып кетуіне дейін жалғасады.

Сот шешімдері

- Сот шешімдері ойынға байланысты факторға қарап шығарылса ақырғы боп келеді.

Жарыс уақыт ойыны

Жарыс екі бірдей кезеңнен он бес минуттан өтеді. Уақыт бақылауын хронометрист қадағалайды, оның міндеттері жетінші ережеде жазылған. Әр матчтың жартысында пенальти орындалуына дейін ұзартылады.

Тайм-аут

Ұзақтығы бір минут тайм-аут алуға болады, әр бір жартсында кез-келген уақытта, келесі шарттардың сақталуымен: бас жаттығушылар бір

минут тайм-аут сұрауға құқылы, тайм-аутты кез келген уақытта өз командасында доп болғанда рұқсат етіледі.

Хронометрист рұқсат бергеннен кейін, доп ойыннан шыққаннан кейін,ысқырық немесе басқа акустикалық сигналды қолданады. Тайм аут кезінде ойыншылар өз алаңынан шықпау керек. Егер олар ресми беттен нұсқаулар алғылары келсе,онда олар бүйір сызықтан өз қор орындарының алдына бару керек. Нұсқау беруші ресми азаматтар алаңға шығуға болмайды.

Жарыстын бірінші жартысында тайм аут қолданбаса, екінші жартысында бірақ рет қолдануға құқығы бар.

Үзіліс

Үзіліс он бес минут шамасынан аспауы тиіс.

Ойын басы және ойынды қайтадан бастау

Алаң жақтарының таңдауы тиын арқылы жербе салу жасап жүзеге асырады.

Жербе ұтып алған команда,ойынның бірінші жартысында қай қақпаға шабуыл жасайтынын шешеді. Ал басқа команда алғашқы соққы беруге құқылы.

Екінші жартысында командалар алаңдарын ауыстырады,қарсы қақпаларға шабуыл жасайды.

Бастапқы соққы

Бастапқы соққы ол ойын басы немесе жанадан ойынның басталуы.

Гол қағылып болған соң, екінші жартысының басында. Әр кезеннің басында қосымша уақытында қағылған гол саналады.

Іс әрекет

Барлық ойыншылар өз алаң жартыларында орналасады. Доп ойынға кіргенше дейін, бастапқы соққы орындаушылар доптан үш метр қашықтықта орналасады. Доп қозғалыссыз аланның орталық белгісінде тұрады.

Соттын қоңырау соғуы. Допқа соққы беріп, алға қозғалған сәттен ойында деп есептеледі.Бастапқы соққыны орындағанда, бір рет соққы берсе, екінші рет соққы бере алмайды, қашан басқа ойыншы тимегенше дейін. Гол қағылғаннан кейін, бастапқы соққыны басқа команда береді.

Бұзулар түрі/жазалар. Егер бастапқы соққы беруші ойыншы қайта соққы берсе, басқа ойыншы тигенше дейін, онда басқа команда бұзу болған жерден қайта ұрады. Егер бұзу айып пұл сызығында болса, онда еркін соққы сол жерден соғылады. Басқа жазалар жарияланса да бастапқы соққы қайта ұрылады.

«Даулы» доп

«Даулы» доп бұл ойынды қайта бастау, ойын тоқтап қалғаннан кейін. Ол доп ойында болғанда бүйір сызықты қимағанда, қақпа сызығынан өтпегенде ұрылады.

Жұмыс барысы

Допқа қайта соққыны тоқтаған жерінен жасалады, егер айып пұл сызығында болса онда сол жерден қайта допты ұрады.

Бұзулар түрі/жазалар

«Даулы» допты түсіру қайталанады: егер ойыншы допты алаңға кіргенше дейін тисе, егер доп алаңға түсіп ойыншылар допты тимей ол аланнан шығып кетсе.

Доп ойында емес деп саналады, егер қақпа сызығын және бүір сызықты жер немесе ауа бойынша кесіп өтсе, онда сотпен ойын тоқтатылады.

Доп ойында деп есептеледі

Барлық қалған уақытта доп ойында деп есептеледі, тек көпір ағаштан немесе бағаннан алаң ішіне кіріп кетсе, немесе сотшыдан алаң ішіне кірсе.

Есепке алынатын гол. Ереже бойынша қағылған доп доп қана саналады, басқа голдар есептелмейді.

Гол есепке қосылады: егер доп баған және көпір ағаштардың астынан өтіп, сызықты толық кесіп өтсе. Тек егер шабуылшы команданың ойыншысы қақпашымен қоса допты қақпаға әдейі итеріп кіргізген кезден басқа.

Женген команда. Жарыс соңында гол саны көп команда женеді. Егер екі командада гол саны бірдей болса, онда ойын ұтусыз деп саналады.

Ережелерді бұзушылар және тәртіп бұзушылар келесі тәртіппен жазаланады.

Айып пұл соққы.

Айып пұл соққы командаға тағайындалады. Келесі алты ережені бұзса, бірақ сот көңіл аударуға міндетті (әдейі ма әлде байқаусыз ба), ағатпен немесе күш қолданумен ба.

- Аяқпен бәсекелесті ұрғанда немесе талаптанса.
- Бәсекелесті аударып тастаса немесе талаптанса.
- Бәсекелеске тиіссе немесе иығымен итерсе.
- Қолымен бәсекелесті ұрса немесе талаптанса.
- Бәсекелесті итерсе.

Егер келесі бұзулар болса, онда жаза қарсы командамен тағайындалады. Егер:

- Бәсекелесті жібермесе.
- Бәсекелеске түкірсе.
- Әдейі қолымен допты ойнаса, айып алаңындағы қақпашыдан басқасы.

Айып пұл соққысы бұзу болған жерден орындалады. Барлық жоғарыда көрсетілген бұзулар балағат бұзуларға жатады.

Пенальти тағайындалады, егер ойыншы өзінің айып пұл аланында жоғарыда көрсетілген бұзулар іске асса, доп қайда болса да, тек ойында болуы тиіс.

Еркін доп соғысы қарсы командаға тағайындалады, кімнің қақпашысы келесі бұзуларды іске асырса;

- Допқа ие болып, доп босатқаннан кейін, өз ойыншы командасы бойынша допты ұстаса және сол уақытта доп ортаңғы сызықты өтпесе немесе оны қарсылас команда ойыншысы тимесе.
- Команда ойыншысы аяғымен пас бергеннен кейін.
- Команда серіктесі бүйір сызықтан допты енгізгеннен кейін қолымен

допты алса немесе оның бақылауында болса.

- Аланның қай бөлігінде болса да қолымен немесе аяғымен допты төрт секундтан артық иеленсе, кейбір жағдайдан басқа мысалы егер бәсекелесінің жағында допқа тисе немесе бақылауында болса.

Еркін доп соғысы қарсы командамен ойынды бұзу болған кезде орындалады. Соттың пікірі бойынша егер;

- Қауіпті Ойнаса.

- Доппен ойнамай, қарсылас команда ойыншысына жылжуға кедергі жасаса; доп қақпашының қолында болса.

- Он екінші ережеде айтылмаған бұзуларды іске асырса, ол үшін ойын кідіріледі немесе тоқтатылады.

Еркін соққы қарсылас команда ойыншысымен орнынан орындалады. Қарсылас командасында айып пұл болса, сол жерден айып пұл сызығынан еркін соққы ұрылады.

Бұзу үшін ескертумен жазаланатындар. Ойыншыға сары карточкамен ескертулер жасайды, егер ол келесі бұзуларды іске асырса:

- Мінез құлығы үшін айыпты.

- Сөздермен немесе іс әрекеттерімен келісімсіздігің айтса.

- Ойын ережелерің жүйелі бұзып отырса.

- Ойынның қайта басталуына кедергі жасаса.

- Тиісті ара қашықтықты сақтамаса егер бүір сызықтан, айып пұл сызығынан еркін соққы ұрғанда.

- Алаңға сот рұқсатысыз шығады немесе қайтады.

- Алаңды әдейі тастағанда сот рұқсатысыз.

Осы әр бұзулар үшін қарсылас команда орнынан еркін соққыны ұрады. Егер бұзу шаралары айып пұл алаңында болса, онда сол жерден немесе сол жерге жақын деген жерден соққы береді. Ойыншы әрқашан бұзу болғанда алдымен ескертіледі, қатал бұзу шаралары болса да.

Бұзу үшін алаңнан кететіндер. Келесі бұзулар болса, ойыншыға қызыл карточка көрсетіліп, ойыншы ойыннан кетеді.

- Ережелерді парасатпен бұзу кезінде айыпты болады.

- Агрессиялық мінез құлықта айыпты деп есептеледі.

Басқа адам бетіне немесе бәсекелес бетіне түкірсе.

- Гол қағу мүмкіндігінен бәсекелес командасын айырса, допты қолына алып ойнаса.

- Гол қағу мүмкіндігінен айырғанда, айып пұл немесе пенальтимен жазаланады.

- Боқ ауыз сөздерің қолданса.

- Бір матч аралығында қайта ескерту алса.

Егер ойын алтыншы, жетінші ережелер бұзылып, ойын тоқтатылса, онда ойын қайта еркін соққымен басталады.

Еркін соққы қарсылас команда ойыншысымен орнынан орындалады. Қарсылас командасында айып пұл болса, сол жерден айып пұл сызығынан еркін соққы ұрылады.

Ұру түрлері. Ұру айыпты немесе еркін болады. Айып немесе еркін соққы ұру кезінде, доп қорғаусыз алаңда жату керек. Ұрушы ойыншы ұрғаннан кейін қайта ұра алмайды, басқа ойыншы ұрғанға дейін.

Айып пұл соққысы. Егер айып пұл соққысын орындағаннан кейін қақпаға тисе, гол қағылды деп саналады.

Допты еркін соғу. Гол тиді деп саналады, егер еркін соққыдан кейін басқа ойыншы допқа тиіп, гол енгізсе.

Ойыншылардың орналасуы. Ойынға доп кіргенше дейін, бәсекелес команда ойыншылары бес метр қашықтықта орналасады. Соққы беруші допқа тигеннен кейін доп ойында деп саналады.

Бұзулар түрі/жазалар. Соққы беру кезінде, бәсекелес тиісті қашықтықты бұзса, соққы қайталаанады. Егер соққы беруші допқа қайта тисе, онда бұзу болған жерден еркін соққы ұрылады. Қарсылас командасында айып пұл болса, сол жерден айып пұл сызығынан еркін соққы ұрылады. Егер айып пұл соққысы төрт секундтан асып кетсе, онда, қарсылас команда еркін соққы ұрады.

Терген бұзулар. Ереже бұзған ойыншылар қорғаныш ретінде «қабырға» кұруға болады. Доп ойынға кігенше дейін, ойын бұзушылары бес метр қашықтықта тұрады. Айып пұл соққыдан гол ұруға болады.

Бұзулар түрі/жазалар. Егер гол қағылмаса соққы қайталаанады. Егер гол қағылса, соққы қайталанбайды. Қарсылас командасында айып пұл болса, сол жерден айып пұл сызығынан еркін соққы ұрылады.

Пенальти. Айып пұл заңды бұзған командаға жарияланады. Соққы айып пұл аланыңда жасалынады. Пенальтиден тиген доп саналады. Қосымша уақыт кезінде және матч соныңда пенальти соққысы үшін уақыт бөлінеді.

Доп пен ойыншылардың орналасуы

Доп пенальти ұратын белгіде орналасады. Пенальти орындаушы ойыншы айқын таңдалу керек. Қорғаушы команда қақпашысы қақпа сызығында, допты соққанша дейін қарсы орналасады.

Қалған ойыншылар (ұрушы ойыншыдан басқасы) орналасуы;

- Алаң ішінде.
- Шектердің әр жағында айып пұл ауданында.
- Артында немесе пенальти белгісінің жанында, доптан бес метр қашықтықта орналасады.

Жұмыс барысы

- Соққы беруші ойыншы допты алға бағыттау керек.
 - Басқа ойыншы тигенше дейін қайта ұра алмайды.
 - Доп ойында деп саналады егер оны біреу ұрып ол қозғалыста болса.
- Пенальти ойын уақыты арасында, бірінші және екінші жартысы соныңда әдейі уақыт бөлген жағдайда қайталанып тисе, гол саналады.

Бүйір сызықтан доп соққысы. Бүәр жақтан доп соққысы, ойынды қайта бастау тәсілі. Бүйір сызықтан гол қағыла алмайды.

Бүйір жақтан соққылар тағайындалады:

- Доп бүйір сызықты жермен немесе ауамен кесіп өтсе.

- Ойыншы бәсекелестеріне соңғы допты тигеннен кейін.
Ойыншылар мен доптың орналасуы

Доп:

- Бүйір сызықта тиісті орнында болады.
- Қандайда болмасын бағытпен ойынға кіргізуге болады.
- Бүйір сызықтан допты енгізу кезінде, ойыншы табанының жартысын жайғастыра алады.

Қорғанушы команда ойыншысы:

- Бүйір сызықтан соққы жасалатын жерден бес метр қашықтықта орналасады.

Жұмыс барысы. Бүйір сызықтан соққы беруші ойыншы, допты өз бақылауына алғаннан бастап төрт секунд аралығында оны ұру керек. Бүйір сызықтан соққы берген ойыншы допты басқа ойыншы тигенге дейін қайта ұра алмайды.

Уақыттан бастап доп ойында деп саналады. Соққыны берген немесе допқа тиген.

Бұзулар түрі/жазалар. Бүйір сызықтан соққы берген ойыншы, басқа ойыншы тимей қайта допты ұрса, онда қарсылас команда еркін соққы ұрады.

Еркін соққы бұзу болған жерден ұрылады. Егер айып пұл ауданында бұзу болса, онда еркін соққы айып пұл ауданының сызығынан, бұзу болған жерге тым жақын деген жерден жасалады. Бәсекелес командасымен бүйір сызықтан соққылар жасалады, егер:

- Бүйір сызықтан соққысы дұрыс емес болса.
- Бүйір сызықтан кесіп өткен жерінен жасалмаса.
- Ойыншы допты бақылауына алып төрт секунд ішінде бүйір сызықтан соққы беріп үлгірмесе.
- Басқа ережелердің бұзулары болса.

Қақпадан ырғу ойынды қайтадан бастау тәсілі. Қақпадан ұрған доп, тікелей қақпаға тисе гол қағылды деп саналмайды. Қақпадан ырғу жасалады, егер доп жермен немесе ауамен ұшып қақпа сызығын кесіп, өтсе және оны бәсекелес командасының ойыншысы тисе. Онда да доп тиді деп саналмайды он бірінші ережеге сай.

Жұмыс барысы. Қорғаушы команда қақпашысы қолымен кез келген нүктеден допты ырғиды. Бәсекелестер айып пұл аланының сыртында, доп ойынға кіргенше дейін болады.

Доп ойынға кіргеннен кейін, қақпашы допты қайта допқа қайта тие алмайды, басқа ойыншы тигенше дейін.

Доп ойында деп саналады, егер айып пұл аланынан тыс лақтырылса.

Бұзулар түрі/жазалар. Егер доп айып пұл аланынан тыс жасалмаса онда соққы қайта жасалады.

Егер доп ойынға кіргеннен кейін, допты қайта қақпашы басқа ойыншы тимей тисе, онда еркін соққы қарсы командамен жасалады.

Еркін соққы бұзу болған жерден ұрылады. Егер айып пұл ауданында бұзу болса, онда еркін соққы айып пұл ауданының сызығынан, бұзу болған

жерге тым жақын деген жерден жасалады. Егер доп ойынға кіргеннен кейін, өз команда ойыншысынан допты қайта қақпашы ұстаса. Онда қайта қарсы командамен еркін соққы жасалады. Еркін соққы бұзу болған жерден ұрылады. Егер айып пұл ауданында бұзу болса, онда еркін соққы айып пұл ауданының сызығынан, бұзу болған жерге тым жақын деген жерден жасалады.

Бұрыштан соққы бұл ойынды қайта бастау тәсілі. Гол тиісті есепке алынған болу керек, егер бәсекелес командамен бұрыштан соққы жасалса. Бұрыштан соққы жасалады, егер доп жермен немесе ауамен ұшып қақпа сызығын кесіп, өтсе және оны бәсекелес командасының ойыншысы тисе. Онда да доп тиді деп саналмайды он біріңші ережеге сай.

Жұмыс барысы. Доп бұрыштық сектордың ішінде орналасады, доптың шығатын жеріне жақын.

Бәсекелес доптан бес метр қашықтықта орналасады, доп ойынға кіргенше дейін.

Шабуылшы командамен допқа соққы жасалады. Доп ойында деп саналады, егер оған соққы берсе немесе тиіп кетсе. Соққы беруші ойыншы допты қайта тие алмайды оны басқа ойыншы тигенше дейін.

Бұзулар түрі/жазалар. Еркін соққы жасалады егер қарсылас команда:

- Бұрыш соққысын жасаған ойыншы, басқа ойыншы тимей қайта допқа тисе. Еркін соққы бұзу болған жерден жасалады.
- Бұрыш соққысы төрт секунд ішінде жасалмаса. Еркін соққы бұрыштың секторынан жасалады.
- Тағы басқа бұзулар болғанда бұрыштық соққы жасалады.

Жарыс ережелері, жарыстардың өтілуі.

Оқу - жаттығу процесінің негізгі мақсаты – жарысқа дайындық. Бұл спорттық шеберліктің негізгі құралы болып табылады, айналысушылардың физикалық, техникалық - әдістемелік, психологиялық дайындықтарды көтеру. Спорттық іс-әрекеттерді тек жарыста ғана негізгі себептерін іске асыруға болады - спорттық жарыстарда жеңіске жету спортшылардың жоғарғы шеберлікті игеруіне итермелейді.

Жарыстардың маңызы және түрі.

Жарыстардың маңызы зор. Олардың тәрбиелік мәніне көп назар аудару керек. Тек жарыстарда ғана физикалық және рухани күш пайда болады, құлықтық және жігер - күш дамиды. Ойын шарттарында қолданылған әдістер жаңа үлгідегі әдістермен қосылып қолданылады. Жарыстарда спортшылар спорттық сайыстарда жаңа дағдыларды игере бастайды. Жоғары спорттық шеберлік жарыстарда көрінеді. Спорттық жарыстарды насихаттау өте маңызды, жалпы спортты дамытуды қамтамасыз ету керек. Спорттық

ойындар жарысы әртүрлілігімен ерекшеленеді. Негізгі жарыстар дайындық, ашық, насихаттау, таңдаулы жарыстар болып бөлінеді. Барлық жарыстар екі негізгі топқа бөлінеді: жалпы көпшілік және шебер спортшылар болып бөлінеді. Бірінші топтағы жарыстарға жаңадан келген балалар және жасөспірімдер кіреді. Екінші топтағы жарыстарға жоғары деңгейдегі дайындықтары бар спортшылар кіреді. Жарыстар жеке түрде, командалық және жеке - командалық болып бөлінеді. Спорттық ойындардың дамуының негізгі мақсатының бірі - көпшілік.

Көпшілік жарыстарға мекемелердің ұжымдық біріншілік жарыстары, орта және жоғарғы оқу орындарының, әскери бөлімдерінің жарыстары жатады. Бұл жарыстарға көп адам қатысқаны маңызды, ережелер төмендетіледі және өтілу уақыты шектеледі.

Оларды ұйымдастыруда бірнеше қиындықтар туындайды: төрешілердің көп болуы, жарыстың өтілу жері, төрешілер аппараты жұмысының бірлесе жұмыс жасауының үйлесімділігі. Спорт шеберлерінің жарыстары қиындықтарға толы. Оларға Республикалық жарыста және командалардың разрядтылығы, кубоктық жарыстар жоғарғы және бірінші лигадағы командалар жарысы, спартакиада көлеміндегі жарыстар, халықаралық жарыстар (олимпиадалық ойындар, әлемдік чемпионаттар және әр жастағы спортшылардың континеттік) жарыстары кіреді. Осындай жарыстарға дайындалған ойыншылар қатыстырылады. Оларды халықаралық ережелер бойынша тәжірибелі төрешілер, ең таңдаулы спорттық жабдығы жақсы жерде өткізеді. Тәжірибелі спортшылардың жарыстары көпшілік жарыстарды жоғарғы деңгейі болып табылады.

Жарыстар бірнеше түрге бөлінеді:

1. Күнтізбелік жоспар бойынша жарыстар, оларға кіреді:
 - біріншілік жарыстар, бұл жерде мықты спортшылар және ауысым команда болып табылады.
 - Кубоктық жарыстар.
 - Деңгейлік жарыстар
 - Таңдамалы жарыстар
2. Жолдастық кездесулер, олардың санына мыналар кіреді:
 - бір және бірнеше командалық кезеңдік кездесулер. Оларды жоспарлы түрде өткізуге болады және арнайы жарыстарға дайындалуға маңызы зор.
 - Теңестеру жарыстары әртүрлі дайындықтағы спортшыларды қатыстырып ұйымдастырылады.

Мықтылықтарын теңестіру үшін ұйымдастырушылар алдын-ала ұпай санын ойластырады, ойын алдында әлсіздеу командаға беріледі. Бұлшарттар алдын-ала жарияланады болмаса ойын біткеннен кейін айтылады. Мұндай жарыс түрі

қатысушылардың қызығушылығын арттырады.

- Қысқартылған жарыстар (блицтурнирлер) өзгертілген ережелермен жүргізіледі.

Жарыстарды ұйымдастыру және жоспарлау.

Жарыстарды ұйымдастырудың маңызы зор. Арнайы жарыстар «Жарыс ережелері» деген арнайы жасалған жоспарға сүйене отырып күнтізбелік жоспар құрылады.

Олардың ішіне мыналар кіреді:

- жарыстың мақсаттары
- жарысқа басшылық ету
- жарыстардың өту жері және уақыты белгіленеді
- жарысқа қатысушылар және мекемелер белгіленеді
- жарыс жүйелілігі анықтау
- қатысу түрлеріне, өтілу уақытына сұраныстар беру, жеребьевка жүргізу орнын, уақытын таңдау
- жеңімпаздарды марапаттау ретін ойластыру
- қарсы ұсыныстардың беру шарттарын қаруа
- қатысушыларды қабылдау рет

«Ұжымдағы ережелерді» басшылыққа ала отырып жарыстарға қатысушылардың дайындалуға жұмсалған шығындар көлемі смета бойынша көрсетіледі. Ондағы жаттығу жиындарға жұмсалған қаржының көлемі көрсетіледі, жарысқа бару және қайту жолдарының шығындары, спорттық киімдерді алуға қаржы қарастырылады. Жарыстың ұйымдастырушысы жарысты өткізуге кететін шығындарға смета жасайды. Бұл жерде спорттық жабдықтарды қолдануға аренда төленетіні жайлы ескеріледі, қызметкөрсететін қызметкерлеріне еңбек ақысын төлеу, жарыс өтетін жердің безендірілуі, афиша жаздырту, жарыс бағдарламасы, төрешілердің жол ақысын төлеу, айлықтары сақталып отырылуы жайлы т.с. жағдайлар қарастырылады.

Жарыстың жүйелілігі айналмалы және бірте-бірте жарыстан шығып отыру жүйесі алынады. Екі жүйені бірдей алып отыру сирек кездеседі, бұл «аралас жүйе» деп аталады. Айналмалы жүйе жарысы «әркім әпкіммен кездеседі»

деген ұстанымен жүргізіледі. Бұл жерде кездейсоқтықтар кездеспейді және әр қатысушының мықтылығын анықтауға көмектеседі.

Шығып кету жүйесі.

Қатысушылардың көп боуына байланысты және уақыттың жетіспеушілігіне байланысты қоланылатын жүйе. Бұл жүйенің кемшілігі жеңімпазды табу қиындыққа түседі. Мықты командалар өзара жарыстарда кездескенде ары қарай жарысқа қатысу құқығынан айырылады, финалда әлсіз командалармен кездеседі, бұл кемшілікті жою үшін мықтыларды «сейілдіру» әдісімен өтілген жарыстардың қортындысына сүйене отырып қолданылады.

Жарыстарға төрешілік жасау

Жарыстарды тиімді өткізудің міндеті – төрешіліктің жоғары деңгейін қамтамасыз ету. Спорттық төреші – жарыстың басты кейіпкері. Оған спортшылардың спорттық шеберлік деңгейін анықтау және жарысты өткізу сеніп тапсырылады.

Төрешілік қимылды және қимылсыз болып бөлінеді

Қимылды төрешілік топтардың айқын бәсекелестігі бар ойындарға тән (футбол, баскетбол т.б) қимылсыз төрешілік ойыншылардың тікелей жанаспайтын ойындарға тән (тенис, волейбол т.б) әр ойынға тән төрешіліктердің түрі болады.

Әдебиеттер

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н.Андреев, Э.Г.Алеев. - М: Советский спорт, 2006.-С.224.
2. Веревкин И.В. Мини-футбол на уроках физической культуры / И.В.Веревкин.-М: Физкультура и спорт, 2004.-С.12-16,45-49.
3. Виноградов Г.Н. Теория методика здорового образа жизни. Учебное пособие /Г.Н.Виноградов, А.К.Кульназаров, В.Ю.Салов.-Алматы, 2004.-С.320.
4. Григорьев В.И. Физическая культура студентов ВУЗов Санкт –Петербурга как объект социально – педагогического исследования. Учебное пособие / В.И.Григорьев.- СПб,2000.-С.119.
5. Иванов Г.Д. Физическое воспитание студентов / Г.Д.Иванов, А.К.Кульназаров .-Алматы,2002.-С.146.
6. Конева Е.В. Педагогическая позиция современного специалиста по физической культуре и спортом. Монография / Е.В.Конева.- Калининград ,2000.-С.186.
7. Курамшен Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект социального анализа / Ю.Ф.Курамшен.- СПб,2002.-С.148.
8. Николаев Д.С. Начальное обучение мини-футболу / Д.С.Николаев, В.А.Шальнов.- УлГТУ, 2008.-С.41.
9. Радионов В.А. «Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры» / В.А.Радионов . М: Просвещение, 2006.– С. 25-40,46.
10. Смит Д. Футбол для начинающих. Брошюра / Д.Смит.-М: 2008.-С.48.
11. Футбол. «Физическая культура и спорт» 1978.П. Н.Казаков.
12. Дене тәрбиесі «Мектеп» 2005.
13. Сағындықов Е. «Қазақтың ұлттық ойындары.» А 1991.
14. Уазбаев Е. «Дене тәрбиесінің негіздері.» Алматы Санат 2000.
15. «Теория методика здорового образа жизни.» Учебное пособие /Г.Н.Виноградов, А.К.Кульназаров, В.Ю.Салов.-Алматы, 2004.-С.320.10.