

ӘОЖ 796.332  
ҒТАМР 77.29.61**ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС ҚАБЛЕТІН ДАМУ  
ЕРЕШЕЛІКТЕРІ****Қ.М. Қанғожина<sup>1</sup>, Ә.И. Касенова<sup>1</sup>, Н.С. Низаметден<sup>1</sup>**  
*<sup>1</sup>М. Қозыбаев атындағы СҚМУ, Петропавл, Қазақстан***Аңдатпа**

Бұл мақалада футбол ойынымен айналысатын жасөспірім балалардың қозғалыс қаблетін дамыту ерекшеліктері қарастырылған. Сонымен қатар футбол ойынының спорт түрі ретінде қалыптасу және даму тарихына қысқаша шолу жасалған.

Футбол ойыны спорттық ойындардың ең бір тамаша түрі. Ол ересек адамдардың, жасөспірім балалардың барлығын қызықтыратын дене тәрбиесінің бір түрі болып есептеледі. Бұл ойын адамның денесін шынықтыруда, дене қуатын жетілдіруде, адамның күш-қайратын асыруда, жігерін шыңдауда, басқалармен өзара сыйластық, өзара достық қатынастарын дамытуда ерекше рөл атқарады.

Футбол белсенді жұптық және топтық атлетикалық ойын. Ойын барысында допқа ие болу үшін күресу, оны тиісті бағытқа жеткізу, қарсыласпен қақтығыста тепе-теңдікті сақтап, қажетті тәсілдерді қолдану қозғалыс қаблеті жақсы дамыған футболшының қолынан келеді. Сондықтан қозғалыс дағдысын жақсы дамыту - әрбір футболшыға қажетті сапаның бірі. Сол себепті жас футболшылардың қозғалыс қаблетін дамыту - оларды жаттықтыру сабақтарында шешілетін өзекті мәселелердің бірі болып табылады.

Ғылыми-зерттеу жұмыстарының барысында жас футболшылардың дене дайындығының сапасын және қозғалыс қаблеттерін дамыту мақсатымен арнайы жаттығулар кешені қолданылып, олардың тиімділігі анықталған.

**Түйінді сөздер:** футбол ойыны, жас футболшылар, қозғалыс қаблеті, физикалық дайындық, техникалық дайындық, спорттық шеберлік, төзімділік, күш, жылдамдық, ептілік, координациялық мүмкіндіктер, арнайы жаттығулар кешені, бақылау және эксперимент топтары, спорттық сынама-лар.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ****Кангужина К.М.<sup>1</sup>, Касенова А.И.<sup>1</sup>, Низаметден Н.С.<sup>1</sup>**  
*<sup>1</sup>СКГУ им. М. Козыбаева, Петропавловск, Казахстан***Аннотация**

В данной статье рассматриваются особенности развития двигательных навыков у подростков, занимающихся футболом. Кроме того в статье дается краткий обзор истории становления и развития футбола как вида спорта.

Футбол - один из лучших игровых видов спорта. Эта форма физического воспитания, которая привлекает всех взрослых и подростков. Этот вид спорта играет особую роль в развитии человеческого организма, а именно таких физических качеств, как сила, скорость и выносливость, а также формировании взаимного уважения и дружбы с другими.

Футбол - это активная парная и групповая атлетическая игра. Во время игры игрок с хорошо развитыми двигательными способностями может сражаться за мяч, направлять его в нужном направлении, сохранять равновесие и использовать необходимые приемы. Поэтому хорошая мобильность - это одно из качеств, которое нужно каждому футболисту. Следовательно, развитие двигательных способностей у юных игроков является одним из наиболее актуальных вопросов на тренировках.

В процессе научного исследования для повышения качества физической подготовки и двигательных навыков юных футболистов был использован специальный тренировочный комплекс и определена его эффективность.

**Ключевые слова:** игра в футбол, юные игроки, мобильность, физическая подготовка, техническая подготовка, спортивное мастерство, выносливость, сила, скорость, ловкость, координационные

способности, комплекс специальных упражнений, контрольная и экспериментальная группы, спортивные тесты.

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF YOUNG FOOTBALLERS

K.M. Kanguzhina<sup>1</sup>, A.I. Kasenova<sup>1</sup>, N.S. Nizametden<sup>1</sup>

<sup>1</sup>NKSU named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, Kazakhstan

### Abstract

This article discusses the features of the development of motor skills in adolescents involved in football. In addition, the article gives a brief overview of the history of the formation and development of football as a sport.

Football is one of the best game sports. This form of physical education, which attracts all adults and adolescents. This sport plays a special role in the development of the human body, namely such physical qualities as strength, speed and endurance, as well as the formation of mutual respect and friendship with others.

Football is an active pair and group athletic game. During the game, a player with well-developed motor abilities can fight for the ball, direct it in the right direction, maintain balance and use the necessary techniques. Therefore, good mobility is one of the qualities that every footballer needs. Consequently, the development of motor abilities in young players is one of the most pressing issues in training.

In the process of scientific research, to improve the quality of physical training and motor skills of young football players, a special training complex was used and their effectiveness was determined.

**Key words:** playing football, young players, mobility, physical fitness, technical training, sportsmanship, endurance, strength, speed, agility, coordination abilities, a set of special exercises, control and experimental groups, sports tests.

### Кіріспе

Футбол - (ағылш. foot - аяқ, ball - доп) спорттың командалық ойын түрі. Футбол - әлемге аса танымал ойындардың бірі. Ойынның негізгі мақсаты қарсылас команданың қақпасына аяқпен немесе басқа да дене мүшелерімен (қолдан басқа) қарсылас команда салған саннан көбірек доп салу болып табылады [1].

Футбол ойынының тарихы XII ғасырдан басталды. Бұл ойын алғаш рет Англияда дами бастады. Француздық саяхатшы Гастон де Фуаз заманында футболды бар ынтасымен бақылап, «ағылшындар футболды ойын деп есептесе, онда төбелесті не дейді?» деп жазған екен. Футболды ойнауға қарсылық көрсеткендер де болды. Мысалы, шіркеудегі діндарлар, феодалдар футболға тыйым салынуын талап еткен. Өйткені олар футбол өте қауіпті ойын деп санаған. 1313 жылы Англияда қала ішінде футбол ойнауға шектеу қойылған. Тіпті, Лондон қаласында футболға қарсы шаралар қолданылғаны туралы деректер бар. Сонымен қатар ойыншыларға шектеу қойып қана қоймай, алаң иелеріне тыйым салып, салық салған. Алайда, мұндай қағидаларға мойымаған халық футбол ойнаудан бас тартқан жоқ [2, 3].

1863 жылы Лондонда футболдың жаңа шарттары белгіленді. Жобаға енгізілген ережелерді арнайы комиссия жіті қараған. 1872 жылдан бастап футболдан халықаралық кездесулер өткізілді. Доданы Англия мен Шотландия футболшылары ашты. 1884 жылы Ұлыбританияда футболдан алғашқы ресми кездесу өтті. Жарысқа Англия, Шотландия, Уэльс және Ирландия командалары қатысып, бақ сынасты. 1908 жылы футбол олимпиадалық ойындардың тізіміне кіргізілді. XIX ғасырдың аяғында футбол барлық елдерде қарқынды дами бастады [4, 5].

Қазіргі заманда дене шынықтыру мен спорт тарихы үлкен тәрбиелік және білімдік маңызға ие болып отыр. Бұл адамдар санасын өткеннің маңызды оқиғаларымен байыта отырып, жастарды адамгершілікке, отанға деген сүйіспеншілікке тәрбиелейді. Осы бағытта футбол ойынының өзіндік қосқан үлесі орасан зор деп айтуға болады [6, 7].

Заманауи футбол спортын дамытудың негізгі бағыты спортшылардың дене дайындығын жетілдіру әдістемесінің жүйелі болуының қажеттігінен туындайды. Бұл жағдайда жас футболшылардың қозғалыс қабілетін дамыту маңызды және қажетті факторлардың бірі болып табылады [ 8, 9, 10].

*Мақсаты:*

Футболмен айналысатын жасөспірім балалардың қозғалыс қабілетін дамыту және жетілдіру ерекшеліктерін қарастыру.

*Міндеттері:*

1. Жас футболшылардың қозғалыс қабілетін дамытуға арналған жаттығулар кешенін құру.
2. Таңдалып алынған арнайы жаттығулар кешенін жас футболшылардың дайындық үрдісіне енгізу.
3. Арнайы жаттығулардың жас футболшылардың қозғалыс қабілетін дамытуға әсерін бақылау.
4. Зерттеу барысында қолданылған әдістеменің тиімділігін анықтау және дәлелдеу.

#### **Зерттеу әдістері**

Ғылыми-зерттеу жұмыстары Солтүстік Қазақстан облысының Жамбыл ауданындағы Майбалық негізгі орта мектебінің футбол секциясына қатысатын оқушылардың қатысуымен жүргізілді. Зерттеу жұмыстарына футболмен айналысатын 13-14 жастағы 14 жасөспірім қатысты. Футболшы балалар екі топқа бөлінді: 7 бала бақылау тобын құрса, 7 - эксперимент тобын құрды. Жаттықтыру жұмыстары футбол секциясының кестесіне сәйкес өткізілді.

Екі топтың да футболшылары эксперимент барысында дәстүрлі бағдарлама бойынша жаттықтырылды, ал эксперимент тобына қатысушы футболшылардың жаттығу бағдарламасына қосымша келесі арнайы жаттығулар енгізілді:

1. Шалқасынан жатқызып, екі аяқты алма-кезек созғызу.
2. «Сурет салу» - орындықта арқасын тіреп отырып, екі аяқпен алма-кезек 1-ден 10-ға дейінгі сандарды немесе әріптерді көрсету.
3. «Қайшы» - орындықта арқасын тіреп отырып екі аяқты жоғары көтеріп, қарама-қарсы бағытта қозғалту.
4. «Велосипед» - шалқасынан жатқан қалыпта екі аяқпен велосипед тебу қимылдарын жасау.
5. Спорттық құрылғылармен жаттығу жасау (секіртпе, таяқша, үрленген үлкен доп).
6. Кедергіден ( биіктігі 50 см) екі аяқпен секіру ( 3 рет қайталау).
7. Дөңес жерде жоғары және төменге қарай жүгіру (20-30 мин).

Жас футболшылардың қозғалыс қабілетінің даму деңгейін бағалау үшін келесі сынақтар қолданылды:

- 1) «60 метр қашықтыққа жүгіру (сек)». Бұл сынақпен көмегімен спортшының жылдамдық қабілеті анықталды. Әр спортшыға екі мүмкіндік беріліп, оның жоғары нәтижесі есепке алынды.

2) «Бір орында тұрып ұзындыққа және биіктікке секіру (см)». Бұл сынамалар футболшының жылдамдық және күш қабілеттерін анықтау үшін жүргізілді және екі мүмкіндіктің жоғары нәтижесі есептелді.

- Ұзындыққа секіру барысында алға бес қадам жасалды.
- Биіктікке секіру Абалаков сынамасының ережесіне сәйкес жүргізілді.

3) «Қайталамалы жүгіру (челночный бег, 3x10 сек) - сынамасы футболшының арнайы жылдамдыққа төзімділігін бағалау үшін қолданылды. Футболшының 10 метр арақашықтықты 3 рет қайталап жүгіру жылдамдығы анықталды.

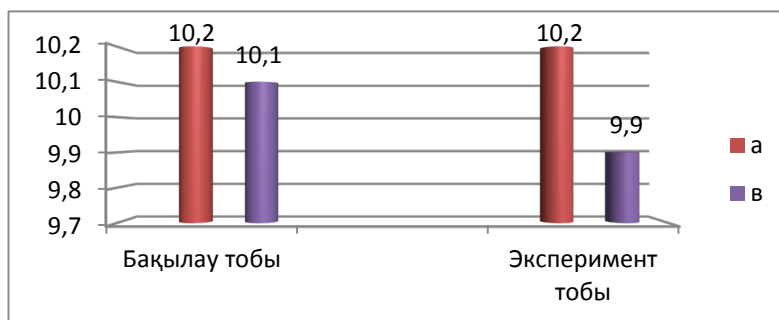
4) «Допты алысқа тебу (м)» сынамасы спортшының аяқ күшін анықтау үшін қолданылды. Бастапқы қалыптан доптың жерге алғаш тиген деңгейінің арақашықтығы өлшенді. Бұл сынамада үш мүмкіндік беріліп, ең жоғарғы нәтиже есепке алынды.

5) «Доппен 30 метр жүру» сынамасының көмегімен футболшының жылдамдық және техникалық қабілеті анықталды.

### Зерттеу нәтижелері

Зерттеу жұмыстарының барысында бақылау және эксперимент топтарындағы жас футболшылардың қозғалыс қабілетін дамытуға арналған жаттығулардың тиімділігін бағалау үшін қолданылған сынамалардың нәтижелері анықталып, оларға салыстырмалы сипаттама берілді.

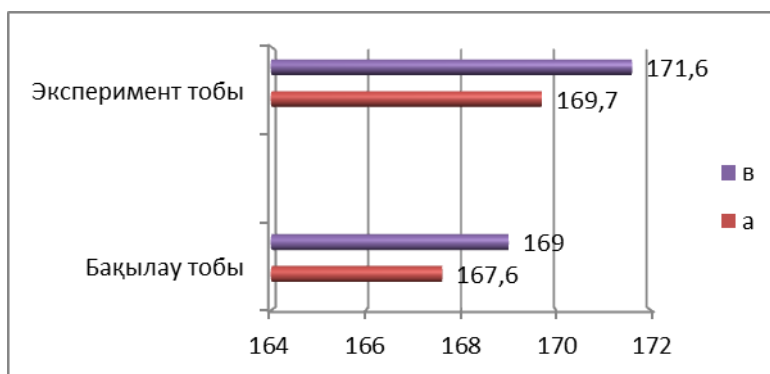
Бақылау және эксперимент тобына қатысқан жас футболшылардың «60 метр (сек) қашықтыққа жүгіру» сынамасының көрінісі 1 Суретте бейнеленген.



Сурет 1 «60 метр (сек) қашықтыққа жүгіру» сынамасының көрінісі: а - эксперименттің бастапқы кезеңі, в - эксперименттің соңғы кезеңі

Жоғарыдағы диаграммада «60 метр (сек) қашықтыққа жүгіру» сынамасы бойынша келесі өзгерісті байқауға болады: бақылау тобындағы футболшылардың нәтижесі эксперименттің соңғы кезеңінде 0,1 секундқа ғана жақсарса, эксперимент тобының футболшыларының нәтижесі 0,3 секундқа жақсарды, яғни кейінгі топ белгіленген арақашықтықты алдыңғы топпен салыстырғанда 0,2 секундқа жылдам жүгіріп өтті.

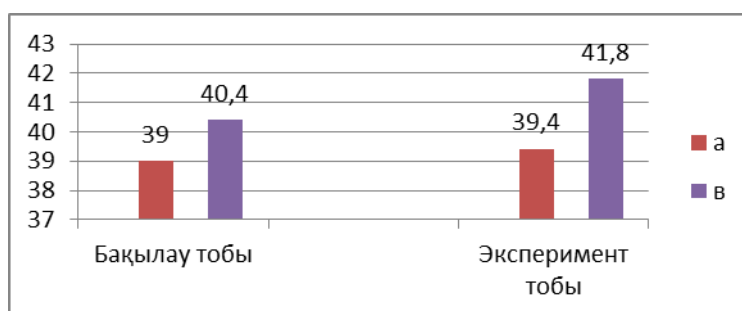
Жас футболшылардың жылдамдық және күш қабілеттерін бағалау үшін жүргізілген «бір орында тұрып ұзындыққа секіру (см)» сынамасының динамикасы 2 Суреттегі диаграммада көрсетілген.



Сурет 2 «Бір орында тұрып ұзындыққа секіру (см)» сынамасының көрінісі:  
а - эксперименттің бастапқы кезеңі, в - эксперименттің соңғы кезеңі

«Бір орында тұрып ұзындыққа секіру (см)» сынамасының жоғарылығы суреттегі көрінісінен келесі нәтижелер байқалады: бақылау тобына қатысушылардың ұзындыққа секіру мүмкіндігі эксперименттің соңында бастапқы деңгейден 1,4 см артса, эксперимент тобына қатысқан балалардың нәтижесі 1,9 см-ге артты. Сонымен бұл сынама бойынша да екінші топтың футболшылары біршама жоғары нәтиже көрсетті.

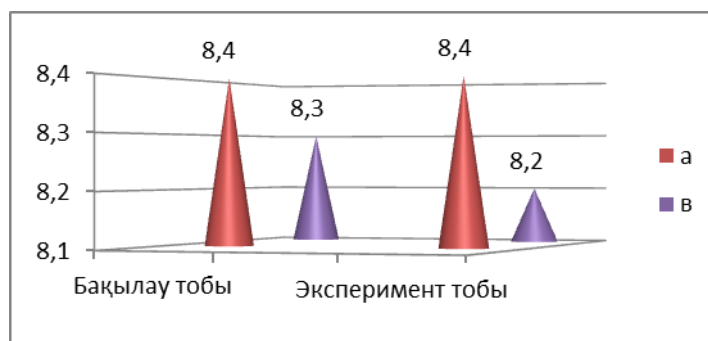
«Бір орында тұрып биіктікке секіру (см)» сынамасының нәтижесін 3 Суреттен көруге болады.



Сурет 3 «Бір орында тұрып биіктікке секіру (см)» сынамасының көрінісі:  
а - эксперименттің бастапқы кезеңі, в - эксперименттің соңғы кезеңі.

«Бір орында тұрып биіктікке секіру (см)» сынамасының нәтижелерінде жоғарыда сипатталған көрініс қайталанды, яғни, бақылау тобына қатысушылардың эксперименттің соңындағы нәтижесі 1,4 см-ге артса, эксперимент тобына қатысушылардың нәтижесі - 2,4 см-ге жоғарылады. Сонымен бұл сынамаының барысында эксперимент тобындағы футболшылардың дайындық үрдісіне енгізілген қосымша жаттығулардың оң нәтиже бергені анықталды.

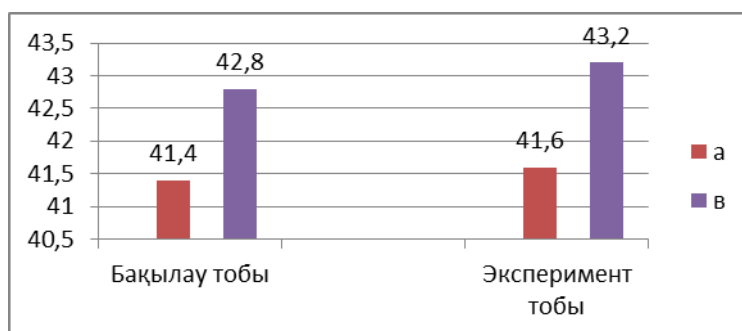
Футболшылардың арнайы жылдамдыққа төзімділігін бағалау үшін «қайталамалы жүгіру (челночный бег)» сынамасы қолданылды. Футболшының 10 метр арақашықтықты 3 рет қайталап жүгіру жылдамдығының орта мөлшері анықталды. Бұл сынаманың нәтижесі 4 Суретте бейнеленген.



Сурет 4 «Қайталама жүгіру 3×10 (сек)» сынама­сының көрінісі: а - эксперименттің бастапқы кезеңі, в - эксперименттің соңғы кезеңі

Жоғарыдағы суретте бейнеленген сынама­ның динамикасында келесі жағдай байқалады: эксперименттің бастапқы кезеңінде екі топтың да футболшылары бірдей нәтиже көрсетті және эксперименттің соңында берілген арақашықтықты жүгіріп өту жылдамдығы артты. Дегенмен, бақылау тобына қатысушылардың жылдамдығы орта есеппен 0,1 секундқа, ал эксперимент тобындағы футболшылардың жылдамдығы 0,2 секундқа жақсарып, екінші топ алдыңғы топтың нәтижесімен салыстырғанда екі есе жоғары жылдамдық көрсетті.

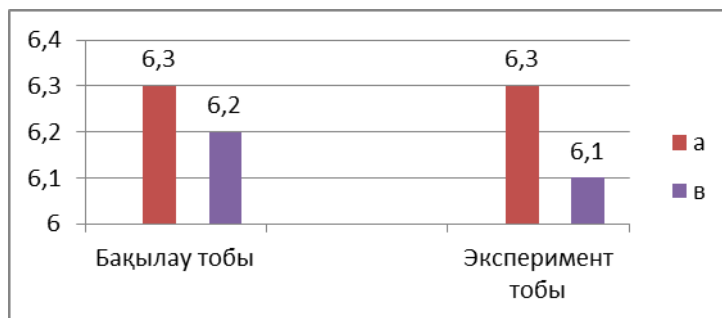
Спортшының аяқ күшін анықтау үшін «допты алысқа тебу (м)» сына­масы қолданылды. Бұл сына­маны өткізу барысында доптың бастапқы қалыптан алғаш жерге тиген деңгейінің арақашықтығы өлшеніп, үш мүмкіндіктің ең жоғарғы нәтижесі есепке алынды. Осы сына­маның нәтижелерінің динамикасы 5-ші суретте көрсетілген.



Сурет 5 «Допты алысқа тебу (м)» сына­масының көрінісі: а - эксперименттің бастапқы кезеңі, в - эксперименттің соңғы кезеңі

Футбол спортында ойыншының аяқ күшінің деңгейінің жоғары болуы өте маңызды. Аяқ бұлшық еттерінің күші неғұрлым жоғары болса, соғұрлым футболшының жүгіру жылдамдығы және допты алысқа тебу мүмкіндігі артады. Бұл қасиеттер футболшы үшін өте маңызды, себебі жылдамдық пен аяқ күші доппен жақсы жұмыс жасаудың негізгі кепілі, ал бұл жеңіске жетудегі басты мүмкіндік. Эксперименттің соңында бақылау тобындағы ойыншылар допты алысқа тебу нәтижесін 1,4 метрге ал эксперимент тобындағылар - 1,6 метрге жақсартты.

Футболшылардың жылдамдық және техникалық қабілеттерін бағалау мақсатымен «доппен 30 метр жүру (сек)» сынамасы жүргізілді. Бұл сынаманың эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдеріндегі нәтижелерін 6-шы суреттен көруге болады.



Сурет 6 «Доппен 30 метр жүру (сек)» сынамасының көрінісі: а - эксперименттің бастапқы кезеңі, в - эксперименттің соңғы кезеңі

Футболшының техникалық дайындығын тексеру үшін «доппен 30 метр жүру (сек)» сынамасын өткізудің маңызы зор. Бұл сынама сонымен қатар спортшының жылдамдық қабілетінде анықтауға мүмкіндік береді. Жоғарыдағы суреттен бақылау және эксперимент топтарына қатысқан жас футболшылардың эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдеріндегі нәтижелерінің айырмашылықтарын байқауға болады: бақылау тобының ойыншылары доппен 30 метр жүру нәтижесін 0,1 секундқа жақсарса, эксперимент тобына қатысушылар бұл арақашықтықты 0,2 секундқа жылдам жүгіріп өтті.

#### **Қорытынды**

Ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізу барысында екі топтың футболшыларының дене дайындығын бағалайтын тестілер эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдерінде қолданылды. Бұл тестілердің орташа нәтижелеріне салыстырмалы сипаттама беріліп, эксперимент тобына қатысқан жас футболшылардың қозғалыс қабілетін дамыту мақсатымен олардың дайындық үрдісіне енгізілген жаттығулар кешенінің тиімділігі анықталды және дәлелденді.

#### **Әдебиет:**

1. Воль А.В. История футбола. М. Просвещение, 2008 г. С. 285.
2. Павлов С.П.. Олимпийская энциклопедия. - М.: 2009. - 458 с.
3. Абрамов В.Н. Футбол. М., Олимпия Пресс, 2002 г. С. 236.
4. Янчик В.А., Дворцов В.А. Футбол. М., 2003 г. С. 76.
5. Васильев, П.А. Футбол. М., Молодая гвардия, 2002 г. С. 98.
6. Укабаев Е. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. Алматы, Санат, 2000 ж., 98 б.
7. Испулова Р. Пути приобщения к двигательной активности информированию здорового образа жизни подростков. Алматы, Бастауыш мектеп, 2005 г., С. 87.
8. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 2006 г. С. 234.
9. Сисенбердиева А.Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі: Оқулық. Алматы, Экономика, 2011 ж., 35 б.
10. Футбол ережелерінің түсініктемесі және оны қолдану әдістемесі. Алматы, 2009 ж. 190 б.