

Жумекенова Д.Е., Нуралин А.К.

А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті, Қазақстан

Футболшылардың жылдамдық қабілеттерін тәрбиелеу әдістері мен тәсілдері

Футболшылардың жылдамдық қабілеттерін дамыту кезінде бірнеше міндеттер қойылады, оларды шешу спортшының спорттық нәтижесін жақсарту мәселелерін шешуге мүмкіндік береді:

Бірінші міндет - футболшының жылдамдық қабілеттерін жан-жақты дамыту қажеттілігіне негізделген, яғни қозғалыс жиілігі, реакция жылдамдығы, тұтас әрекет жылдамдығы және бір қозғалыс жылдамдығы;

Екінші міндет - балалық шақтан бастап жылдамдықты барынша дамыту, жылдамдыққа жаттығудың әсері спортшының денесі үшін максималды әсер еткен кезде. Сайып келгенде, болашақта жүгіру жылдамдығындағы жетістік 14-15 жасқа дейінгі жылдардағы жұмыстарға тікелей байланысты;

Үшінші міндет - белгілі бір кедергіге жеткенде футболшының дағдылары мен жылдамдық қабілеттерін жетілдіру, бұл кезде спорттық нәтижені жақсарту тек жаттығудың өткір формаларын қолдану және жүгіру кезінде техникалық көрсеткіштерді жақсарту жағдайында мүмкін болады. Жылдамдық қабілеттерін оқыту мен дамыту өте қиын екені белгілі. Бұл жылдамдыққа бейімділік генетикалық тұрғыдан қалыптасқандығымен және оны белгілі бір бейімділікке ие емес адамға дамыту өте қиын және тек белгілі бір деңгейге дейін мүмкін екендігімен түсіндіріледі.

Жаттығу барысында жылдамдықтың жеке көрсеткіштерін жақсарту, оң сапаларды беру жұмыс істейді, мысалы, жаттығуды реакция жылдамдығы мен қозғалыс жиілігімен біріктіруге болады. Оқу жұмысын сауатты үйлестіре отырып, аз физикалық және психо-эмоционалды жүктемелермен жақсы

нәтижелерге қол жеткізе аласыз. Әрине, футболшы күш туралы ұмытып кеткен жағдайда жылдамдық бойынша жұмыс тиімсіз болады, бұл болашақта оның бәсекеге қабілеттілігіне әсер етеді [1].

Екі жақты ойын барысында жылдамдық қабілеттері дамиды. Бұл қабілеттер доппен және жылдам қозғалыспен барлық жаттығуларды орындау кезінде тиімді дамиды. Алайда, бәсекелестік белсенділік кезінде допсыз жүгіру қажет екенін ұмытпау керек. Демек, футболшының жылдамдықты барынша жылдам алу, жоғары жылдамдықты ұзақ уақыт (50-60 метр) ұстап тұру қабілетін дамыту қажет. Қалпына келмеу және шаршау аясында максималды үдеуді орындау қабілетін қалыптастыру қажет. Ол үшін қысқа қашықтыққа жүгірушілерді дайындауда жеңіл атлетикада жинақталған бай тәжірибені қолдануға болады.

Жеңіл атлетикада жылдамдық қабілеттерін дамытудың үш негізгі әдісі қолданылады: қатаң реттелетін жаттығу әдістері, ойын және бәсекелестік әдістер.

Қатаң реттелетін жаттығудың екі әдісі бар. Оларға жаттығуларды немесе әрекеттерді максималды жылдамдықпен қайта орындау әдістері, сондай-ақ белгілі бір бағдарлама бойынша және осы үшін арнайы жасалған жағдайларда жаттығуларды орындау жылдамдығын өзгерте отырып, қайта (вариативті) жаттығу әдістері жатады. Әрі қарай жаттығу оның ерекшелігіне, күрделілігіне және жаттығу бағытына байланысты бірнеше рет орындалады.

Ойын әдісі жаттығуларды ойын жағдайында орындауды қамтиды, мысалы, қозғалыс немесе спорттық ойындарда, эстафеталарда және т.б. жаттығу ойын жағдайында жүзеге асырылатындығына байланысты барлық жаттығулар жоғары эмоционалды деңгейде жүзеге асырылады, өз кезегінде бұл «жұмыс» ізін қалдырмайды және психологиялық тұрғыдан қатаң реттеу қағидаты бойынша жұмыс істеуге қарағанда оңайырақ.

Бәсекелестік әдіс жаттығу процесінде де жиі қолданылады. Ол эстафеталар, бағалаулар, шағын жарыстар және т.б. арқылы жүзеге асырылуы мүмкін. Жоғары кернеу мен эмоционалдылыққа қарамастан, бұл әдіс көп

жағдайда басқалармен салыстырғанда үлкен әсер береді және жоғары спорттық формаға қол жеткізуге және оны бүкіл бәсекелестік кезеңде ұстауға мүмкіндік береді [2].

Жылдамдық қабілеттерін дамыту кезінде мамандар келесі талаптарды орындауды ұсынады:

- 1) жаттығуларды ең жоғары жылдамдықпен орындау қажет;
- 2) жаттығудың ұзақтығы (қашықтық ұзындығы) шаршаудан туындаған жылдамдықтың төмендеуі болмайтындай етіп таңдалады;
- 3) бір қайталаудың ұзақтығы 8-10 секундтан аспауы тиіс;
- 4) қайталау арасындағы демалу уақыты спортшы келесі қайталауға толық қалпына келетіндей етіп таңдалады;
- 5) Егер орындау жылдамдығы төмендеген жағдайда жаттығуды тоқтатқан жөн. Басқаша айтқанда, спортшы қысқа мерзімде өзінің максималды нәтижесін көрсетуді тоқтатқаннан кейін, жылдамдық қабілеттерін дамытуға бағытталған жаттығуларды орындауды тоқтату керек;
- 6) жаттығу сабағында жылдамдық қабілеттерін дамытуға негізгі бөліктің басында уақыт бөлу керек;
- 7) жылдамдық қабілеттерінің мақсатты дамуы кезінде бір апталық микроцикл аясында олардың дамуына кемінде үш жаттығу сабақтарына назар аударуға тырысу керек [3].

Жылдамдық қабілеттерін дамытуға бағытталған жұмыс максималды орындау қуатын қамтиды, сондықтан бұлшық еттерге, сіңірлерге және байламдарға әртүрлі жарақаттар әкелуі мүмкін.

Қозғалтқыш реакцияларының жылдамдығы қарапайым және күрделі болуы мүмкін.

Қарапайым реакция кенеттен пайда болатын алдын-ала белгілі сигналға алдын-ала белгілі қозғалыстың жауабы. Мысалы, жүгіруден бастау, ойын кезінде төрешінің ысқырығы. Қарапайым реакцияның жылдамдығы реакцияның жасырын кезеңімен анықталады-сигнал пайда болған сәттен бастап қозғалыс басталған сәтке дейінгі уақыт есебі.

Реакция жылдамдығына арналған жаттығулар алдымен жеңіл жағдайларда орындалады (мысалы, футболда сигнал бойынша қозғалыс бағытын өзгерту). Ал нақты бағытталған қозғалыс әрекетінің немесе оның элементінің құрамында (шабуыл әрекеттері, ойын әрекеттерінің элементтері). Сондықтан қарапайым реакцияның жылдамдығын жақсарту үшін жарыстарға мүмкіндігінше жақын жағдайларда жауап беру жылдамдығына арналған жаттығулар қолданылады: алдын – ала және атқарушы командалар арасындағы уақытты өзгертіңіз, әртүрлі сигналдар-ең қатты дыбыстан өте тыныштыққа дейін. Әр түрлі күштердің дыбыстық ынталандырғыштарын қолдану, біріншіден, оның күшіне бейімделуден аулақ болады, екіншіден, жағдайды қиындатады, оқушы сигналға жауап беру үшін мұқият және жиналған болуы керек [4].

Күрделі реакциялар іс-әрекет жағдайының тұрақты және кенеттен өзгеруімен сипатталатын қызмет түрлерінде кездеседі. Дене тәрбиесі мен спорттағы күрделі қозғалтқыш реакцияларына «таңдау» реакциясы (бірнеше ықтимал әрекеттердің ішінен осы жағдайға сәйкес келетін біреуін таңдау қажет болғанда) және қозғалатын объектіге реакция жатады.

Күрделі реакциялар:

1. Қозғалатын объектіге реакциялар.
2. Таңдау реакциясы.

Көбінесе реакциялардың бұл түрлері ойындар мен жекпе-жектерде кездеседі. Қозғалатын затқа реакция жылдамдығы - 0,18-1 с, қақпашының қолмен қозғалу кезіндегі бұл реакциясының жасырын кезеңі орташа есеппен 0,18- 0,21 с; аяқпен созылған кезде - 0,22-0,24 с құрайды.

Қозғалатын затқа реакцияның жасырын кезеңі төрт элементтен тұрады:

1. Адам қозғалатын затты (доп, ойыншы) көруі керек.
2. Оның қозғалысының бағыты мен жылдамдығын бағалаңыз.
3. Әрекет жоспарын таңдаңыз.
4. Оны іске асыруды бастаңыз.

Бұл уақыттың негізгі үлесі (80% - дан астам) көрнекі қабылдауға, яғни жоғары жылдамдықпен қозғалатын затты көру қабілетіне кетеді. Реакцияның бастапқы компонентінің уақытын қысқартуға ерекше назар аударылады - объектіні (допты, ойыншыны) көру аймағында табу және бекіту. Бұл компонент күрделі реакция уақытының едәуір бөлігін құрайды әдетте жартысынан көбі. Оны қысқартуға тырысып, екі негізгі жолмен жүріңіз:

1. Нысанды алдын-ала қосу және «ұстау» қабілеті тәрбиеленеді (мысалы, оқушы допты бір сәтке көзден шығармаса, уақыты барлық бастапқы фазаға қысқарады), сондай-ақ объектінің ықтимал қозғалысын алдын-ала қамтамасыз ету мүмкіндігі.

2. Олар оның жылдамдығын ынталандыратын сыртқы факторлардың өзгеруіне негізделген көлемді қабылдау жылдамдығына және күрделі реакцияның басқа компоненттеріне қойылатын талаптарды арттырады [5].

Ол үшін қозғалатын затқа реакциясы бар жаттығуларды қолданыңыз. Оларды орындау кезінде:

1. Нысанның жылдамдығын біртіндеп арттырыңыз;
2. Нысан мен айналысатын адамдар арасындағы қашықтықты қысқарту;
3. Азайту мөлшері қозғалыстағы нысан.

Бұл қабілетті дамытудың бір құралы баскетбол, футбол немесе әдеттегіден кіші доптан қол добы болуы мүмкін.

Таңдау реакциясы серіктестің, қарсыластың немесе қоршаған ортаның мінез-құлқының өзгеруіне сәйкес мүмкін болатын бірқатар қозғалтқыш жауаптарын таңдаумен байланысты. Бұл реакцияның әлдеқайда күрделі түрі. Мұнда реакция уақыты көбінесе ұзақ жаттығуда дамыған тактикалық әрекеттер мен техникалық әдістердің үлкен қорына, олардың ішінен ең тиімдісін бірден таңдау қабілетіне байланысты.

Арнайы салмақ жаттығуларын қолданған кезде салмақ салмағы максимумның 15-20%-на дейін болуы керек. Мысалы, салмақ тепе-теңдігі бар белдіктер мен көкірекшелер немесе секірулер мен жүгіру үдеулерін орындау

кезінде ауыр аяқ киім, қолдардағы ойын әрекеттерінде қорғасын манжеттері қолданылады. Ауыр салмақты снарядтар.

Барлық осы заттарды кейін ғана қолдану керек. Қосымша салмақтың мөлшері қозғалыс техникасын бұрмаламайтындай және мүмкін болатын жылдамдықпен әрекеттерді орындауға мүмкіндік беретіндей болуы керек. Әдетте, әр жағдайда салмақтың оңтайлы мәні эмпирикалық жолмен анықталады. Бұл жағдайда қосымша салмақтарды жеңуге байланысты жаттығуларда бір қозғалыс жылдамдығын дамыту үшін динамикалық күш әдісі қолданылады [6].

Нақты жылдамдық жаттығулары қысқа ұзақтықпен (15-20 с дейін) және анаэробты элактатты энергиямен қамтамасыз етумен сипатталады. Олар сыртқы салмақтың аз мөлшерімен немесе олар болмаған кезде орындалады.

Жалпы дайындық жаттығулары ретінде спринт жаттығулары, секіру жаттығулары, үдеудің айқын сәттері бар ойындар (мысалы, мини-футбол) қолданылады.

Жылдамдық қабілеттерін дамытуда «жылдамдық кедергісі» пайда болмас үшін жылдамдық өзгермелі жағдайларда көрінетін жаттығуларға қосылып, келесі әдістемелік тәсілдер мен әдістерді қолдану қажет:

1. Жеңіл сыртқы жағдайлар және бір реттік қозғалыс жылдамдығын арттыруға ықпал ететін қосымша күштерді қолдану.

Бұл жағдайда, атап айтқанда, жеңіл снарядтарды лақтыру, көлбеу жолдан секіру, жеңіл серіктеске қарсы күресте жеке әдістерді қолдану және т.б. қолданылады, бұл қалыпты жағдайда жоғары жылдамдықпен қозғалыстар жасауға мүмкіндік береді.

Қозғалыс жылдамдығы алдыңғы салмақтағы қозғалыстардың әсерінен уақытша артуы мүмкін (мысалы, жүкпен секіру). Бұл әсердің механизмі жүйке орталықтарының қалдық қозуында, қозғалтқыш қондырғысының сақталуында және кейінгі қозғалыс әрекеттерін күшейтетін басқа да бақылау процестерінде жатыр. Бұл ретте, едәуір қысқаратын уақыт қозғалыстардың өсуі дәрежесі үдеулердің және қуаты өндірілетін болады. Алайда, бұл салмақтың салмағына

және оны одан әрі жеңілдетуге, қайталану санына және жаттығудың әдеттегі, салмақты нұсқаларының кезектесу тәртібіне байланысты.

Жылдамдық мүмкіндіктерін арттырудың тиімді әдісі сонымен қатар қиын, қарапайым және жеңіл жағдайларда жылдамдық жаттығуларын кезектестіруді қамтитын ауыспалы әдіс болып табылады.

Жасөспірім денесі ересек адамға қарағанда төмен өнімділікке ие. Бұл аяқталмаған жас дамуының нәтижесінде пайда болады, өйткені органдар мен жүйелердің функционалдығы және олардың қызметін үйлестіру шыңына жеткен жоқ. Алайда, жыныстық жетілу кезеңін жылдамдық қасиеттерін дамытуға бағытталған тиімді ұйымдастырылған оқу процесінің бастауы ретінде қарастырған жөн. Дәл осы физикалық сапа бойынша жұмыс футболшылардың дайындық деңгейін жоғарылату үшін пайдалы болады және оларға техникалық күрделі элементтерді сапалы орындауға көмектеседі.

Әдебиеттер:

1 Антипов А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей у футболистов / А.В. Антипов. - М., 2002.

2 Башкиров В.Ф. Физиология футбола. Физкультура и спорт. – М., 2008.

3 Голомазов С. Опыт подготовки команды футболистов 16-17 лет. Теория и практика футбола. – М., 2001.

4 Евстафьев Б.В. Физические способности, как вид способностей человека. М.: Просвещение, 2017.

5 Клевенко В.М. Сила как развитие физических качеств- М.: Академия, 2004.

6 Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: «Советский спорт», 2003.