

ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫ ДАЙЫНДЫГЫНЫҢ ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК НЕПЗДЕМЕЛЕРІ

Қазіргі заманауи футболдың айрықша ерекшелік ойынның қарқындылығы мен бұқшы бойынша ауыр атлетикалық күрестің бой алуымен Керініс табула. Осы ерекшеліктер футболдың тек қана техникасы мен тактикасын жүзеге асыру ғана емес, сондай-ақ футболшылардың жұмысқа қабілеттігіне жоғары дәрежелі дене күш дайындығын талап етеді.

Дене дайындығы спортшы ағзасының функционалды жүйесінің барлық мүшелерімен сипатталады. Себебі, спортшы ағзасының функционалды жүйесі жарыс кезінде тиімді, негізгі дене қуымының сапасын, яғни жылдам жүру, тезімдік, ақпараттық, күш-қуат сияқты координациялық мүшелер мен ікемдік деңгейінің мұқабаларын қамтамасыз етеді.

Футбол ойынындағы қозғалыс әрекетінің құрылымдық ерекшелігі алдын ала айнылған, бейнеленген техникалық тәсілдер (әрекетке дағдылану) техникасын еңгеруден байқалады, осындай техниканы өз орнында орындай алу және тиімді жерде орындалу мүмкіндігі тандай бұшы ойын жағдайларын жедел талдай бұшы қабілетімен сипатталады. Бұшымен қоса, футбол ойынында басты рөлді ойын жағдайындағы өзгерістерді реттеу турған күйде тпугы болмай бұшы шеберлік атқарады. Футбол алаңының үлкен көлемі, жүруші барынша қарқынды жылдамдығы және күрт тоқталу, есіресе доппен ренде қолданылатын техникалық тәсілдерді игеру - мұның барлығы әрекеттің тек аттық (энергетикалық) компоненті ғана емес, сондай-ақ статокенетикалық тепе-теңдік сақу қызметтері байқалады [1].

Футбол ойынының жоғарыда келтірілген құрылымдық сипаттамасы спортшы әрекеттерінің барлық компоненттерінің маңызды түрде жетілдірудің белгілері болып табылады. Яғни, психикалық (ойын жағдайында тез өзгеріс шугы талдама, болжам жасау, реттеу қабылдау және шешім қаулау, сондай-ақ жоғары жүйке қызметінің басқа да кеттері), нейродинамикалық (қозу деңгейінің КОТермі, қабырға әрекеттерінің ақылдығы, қозғалғыштығы, сондай-ақ вегетативті реттеушінің реттеушінің қатау, реттеушілік (аэробты және ағзаның ерекше анаэробты қозғалғыштығы), қозғалғыштық шдам күштің сапалық Керінісі) және бағытталған қысым қызметтерінің болуымен қамтамасыз етеді).

Функционалды дайындықтың жеке-жеке компоненттері сипаттай отырып, психикалық және нейродинамикалық компоненттерінің өзінше басқарушылық (ойлау, мұның қызметінің беру) қызметі қоса атқаратынын және энергетикалық және қозғалғыш компоненттерінің мұнда қызметі атқаратын ескеруіміз керек.

Функционалды дайындықтың нейродинамикалық компоненті энергетикалық сипатқа сәйкестен оны аса маңызды компонент деп қабылдауымыз қажет.

Психикалық, әсіресе қозғалғыштық компоненттері спортшының функционалды дайындығында аса маңызды әрекеттері деп қабылдаймыз.

Бұшымен қоса, футболшының функционалды дайындығының құрылымы туралы мәселе мұнда мақсатты нақтылық пен делділік қарастыру қажет, себебі бұл қасиеттері жалпы ойындардағы, жеке алған футболдағы жарыс әрекеттерінің арнайы жетекшілік ретінде Керініс табады. Мақсатты бағытталған нақтылық пен делділік спортшы ойындардағы қозғалғыш әрекеттерінің жетекші сапасы бола отырып, ерекше тезімділікпен байланысты болады және қарқынды жаттығулар мен жарыс жүктемелерінің мұндағы нәтиже индикатор ретінде қызмет етеді. Делділік туп негізде жалпылама қажет. Белгісі бір жағдайда жеке тәсілдерді жаттықтыру барысында дағды аса маңызды деп есептеледі және сондай жағдайларда, нақ сондай тәсілдерді орындау кезінде

колданысқа енеді. Делді жалпы қозғалғыштың дайындықты талап етеді және нақты бір тесілерді жетілдіруге байланысты деп жатады [2].

Бұл жерде кедергіге қарсы қалыпты тұратын сапаны да терең қарастыру керек, себебі бұл қасиет жарыс уақытында спортшының соңына дейін ойнай алуы үшін ең маңызды. Ал, қазіргі таңда спорттың дайындық қарқындылығын арттыру кезеңінде және жарыс ерекшеліктеріне экстремалды жағдайларын зерттеу барысында бұл қасиет ерекше маңызға ие болып отыр. Спортшыға тән бұл ерекшелік ең алдымен футболшының жарыс ерекшеліктерінде қажеттілікпен ерекшеліктерді себебі соңғы уақытта ойыншылардың қозғалғыштық белсенділігі едәуір ұлғайды.

Футболшының дайындығын кезеңді динамикалық зерттеудің нәтижесінде функционалды дайындықтың жеке компоненттерін жетілдіруге деңгейін сипаттайтын бірқатар заңдылықтарды және дайындықтың бір жылдық циклындағы әр түрлі сатыларының арақатынасындағы ерекшеліктерді анықтауға мүмкіндік тудырады. Футболшы ағзасының аэробты қозғалғыштық қабілетін жоғарғы дәрежеде алдын ала дайындық кезеңінде психикалық қызметті қанау кезінде Керініс береді. Спорттық ерекшеліктер жарыстың режимінде келеді кезең қарама-қарсы бағытты бар функционалды ерекшеліктерді қайта қуымен белгіленеді. Жалпы дене тезімділігі бәсеңдету деңгейін төмендету тек шапшаң тезімділік аз мерзімге артыру (1,5-2 ай) арқылы тана жүзеге асырылады. Осыған орай психикалық қызметтердің шегінен асқан тежелулері басталады. Ескерте кету керек команда ойындарының жоғары нәтижелілік шапшаң тезімділіктің жоғары деңгейін қысқа мерзімде жетізу арқылы жүзеге асырылады [3].

Дененің жұмысқа қабілеттілік кепілдік дайындықтың барлық кезеңдерінде жас спортшылардың спорттың шеберлік шыңдалады, бұл жерде 10-11 жастағы кезең дайындығы ең беделді. Зертханалық жағдайында елшенетін психомоторлық үдерістердің деңгейі тек бастапқы кезеңде ғана спорттың шеберлік шыңдауға ықпалын тигізеді. Кейін келе-келе бұл фактор күрделі үйлестірілген қозғалғыштық қимылдарды қалыптастыруға тікелей футболшының негізгі қасиеттерімен байланысты кезеңді керсетушілерде тасымалдана бастайды. Ерекше атап өткен жөн, мысалы, соңғы фактор 10-11 жастағыларды санамағандағы барлық жас ерекшеліктерінде спортшылардың дайындық деңгейін тұрақтандыру үшін басым ету үшін аса маңызды деп саналады. Себебі бұл жас аралығында аталмыш фактор ең жетекші қасиеттердің бірі ретінде қабылданады.

Әртүрлі жастағы футболшылар денесінің жұмысқа қабілеттілігін зерттеу нәтижесінде футболшы жасы ұлғайған сайын бұл қабілеттілік келемі де арта түседі. Нәтижесінде жұмысқа қабілеттілік 20-22 жастағы спортшының деңгейіне дейін жетеді екен.

Дененің жұмысқа қабілеттілігін ұлғайту тек дережелі емес. 11-12 жаста осы қасиеттің күрт өсуі 12-13 жастағы параметрлер мен 13-14 жастағы параметрлерге дейін төмендейді мүмкін.

Жас ұлғайған сайын спорттың етін артқан сайын жұмысқа қабілеттілік қасиеттері өсу деңгейіне негізгі қуатпен қамтамасыз ету жүйелерінің тиімді қызмет етуіне ықпал жасайды және қозғалғыш координаттарын күшейтеді. Ескерте кету керек, футболшылардың спорттың бәсекешілік деңгейі мен ең жоғары аэробты күштің келемі арасында тікелей туралы бір біріне деген тәуелділік болады [4].

Футболшылардың функционалды дайындығының әртүрлі ойын амплуасындағы Керінісі. Футболды дамытудың қазіргі заманауи кезеңінде ойыншылардың функционалды дайындығын жетілдіру және қалыптастыру мәселелеріне Жітімелі (дифференциалды) тәсілмен қарау талап етіліп отыр.

Дененің жұмысқа қабілеттілік деңгейіне ықпал ететін факторларды ескеру аса маңызды деп саналады. Осындай факторлардың қатарына жас ерекшелік, біліктілігі, ойын амплуасы, дайындық кезеңі жатады.

Осы мәселеге зерттеу кезінде және тәжірибе, практика барысында ерекше көңіл бөледі. Себебі ойынның физиологиялық керсеткішінің негізінде әр түрлі амплуадағы футболшылардың жарыс және жаттығу жүктемелерін жетілдіруге сенімділік типтегі заңдылықтар анықталады. Жүрек қантамырлары жүйесінің бейімделіп өсетіндігі

рменіКтері және футболшының эртурлі ойын бшжтиигшдеп талдама жуйесшщ эсерлері шатыны аныкталды [5].

Крргаушылар мен шабуылшылар шын мэнште бірдей анаэробтык және алактаттыш •мкшдштерге не болады, ал сол уакытта жартылай коргаушы алдагылардан сэл калыс бады. Калыс калудыц басты себебі, жарыс эркеті жартылай кортаушыдан баска •плуадагы ойыншылармен салыстыртанда жоғары дәрежелі тезімдшкп талап едетт Ісқаша айтканда , жартылай коргаушының энергетикалык, мумкшщп аэробты эрекеттерш • жакка ысырып койганмен тен болады.

Какрашылардыц ерекше артыкдшлығы, басымдылығы ец жоғары анаэробтык куат •іпері улкен болады. Бул ерекшеліктерді былайша туЫщцруге болады: какдашының лекеті ен кунгп булшыц ет кушшщ каркынды сипатта болуында.

Тестш жуктемелердщ кемепмен арнайы зерттелген жумыстардыц нэтижесшде |тболшының ойынга мамандануындагы куатын камсыздандыратын жуйесшщ бешмделпш •ршдеп ерекшелжтер анышталады. Жартылай коргаушылар журек согысының жиілігі •гаушылармен салыстырганда статикалыц куйде элдекайда темен болады. Ал оларда •егЫ колдану жиілігі шабуылшыга Караганда аз болады. Денеге салмак тусіргенде •тамыр арналарына тусетін кышкыл ешмдердщ мелшер! коргаушылармен салыстырганда трылай коргаушыларда аз болады. Б^алынтык жуктеме кезшде жартылай коргаушыларда ргетикалык жуйенін куш салуы ете аз децгейде КеріНіс табады [6].

Әдебиеттер:

1. Левин В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов. Учебное пособие.- аховка, 1997.-78 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. -М.: Воениздат,1997.-145 с. Попов А.Л. Психология спорта, ное пособие.-М.: Издательство -Флинта", 1998.
3. Бровкина И.Л. Функциональные пробы в практике спортивной медицины и лечебной физкультуры: ное пособие. М.: Советский спорт, 2003. - 44с.
4. Применение методов статистического анализа: Учебное пособие./Под ред. Кучеренко В.Э. - М.: ТАР-МЕД, 2006, - 189 с. КучкинС.Н. Резервы дыхательной системы (обзор и состояние проблемы) // С.Н. н//Рсзервы дыхательной системы. - Волгоград, 1999. - С. 7-51.
5. Бондаренко А.Е. Т.А. Ворочай, В.В. Солошик; Физиология спорта. Мин-во обр. РБ, Гомельский дарственный университет им. Ф. Скорины. - «УО ГГУ им. Ф. Скорины». - 2010.-98 с.
6. Роженцов В.В. Индивидуализация контроля утомленияпри занятиях физической культурой и спортом но - теоретический журнал № 1, 2004.

В.В. Якубов, И.И. Мартыненко

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ, РАЗВИВАЮЩИМ СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ОСНОВНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Содержание курса физического воспитания регламентируется Типовой учебной фаммой, разработанной в соответствии с государственным общеобязательным щартом образования Республики Казахстан.

Программа определяет особенности обучения в каждом учебном отделении с учетом ювленности их работы.

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных рениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его иость заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного рения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-рческой подготовленности студентов. Учебно-воспитательный процесс в отделениях водится в соответствии с научно-методическими основами системы физического •итания [1].

чурбекова Р.П., Таганова Н.П., Даулеталиев Ж.М. Комплексный подход в проведении учебно-тренировочного процесса в отделении бадминтона, как путь подготовки конкурентоспособного специалиста	71
рнова Е.Г., Кириенко С.А., Подковырова Н.Н. Методика обучения круговой тренировки на занятиях физического воспитания для студентов специальных медицинских групп Казахского национального университета им. аль-Фараби	74
кпамбетова Г.А., Байзакова Н.О., Жартыбаев А.С. Дене тәрбиесіш барысында студенттердің функционалдык, жүйесіш жоғарылату әдістемесі	77
рспамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Койшыманов Ф.С. Дене жүктемесіш сауықтыру потенциалын ренттермен етүзетіш сабақ, барысында қолдану	80
кпамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Шакен С.К., Оқу процесіш барысында студенттердің денсаулығын мыптастырудағы дене шыықдырудың маңызы	82
Брионова О.П. Методика проведения занятий по аэробике для студенток, занимающихся в КазНУ имени аль-Фараби	85
Бзбина А.В., Шепетюк Н.М., Заурбекова Р.П. Оценка максимальных значений прыжковой способности волейболисток высокой квалификации	87
(алиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Отаралы С.Ж. Использование инновационных, интерактивных технологий при подготовке специалистов по физической культуре и спорту	90
артыненко И.И. Методика обучения организации соревнований в спорте студентов специальности физическая культура и спорт»	94
артыненко И.И., Золотухин А.Н. Методика обучения активной личной защиты с подстраховкой удеигов-баскетболистов сборной команды КазНУ им. аль-Фараби	96
ырзаев М.О., Бакаев Б.К., Аликей А. Рекомендации по выбору форм физического воспитания в учебно-тренировочном процессе	100
сков А.А., Шабарбек Л.А. Методика выработки стратегического плана при обучении игры в волейболу	101
Маралы С.Ж., Аликей А., Цыбулько О.В. Методические особенности составления учебных программ на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе	103
кагутин С.А., Шакен С.К. Методика организации работы по физическому воспитанию в вузах средствами футбола	105
шанова О.В., Синельникова Г.А. Разработка физкультурно-адаптационной программы для иностранных студентов к условиям обучения в вузе	109
шойленко А.Н., Асубаева Г.Р., Шемгутова Е.Ю. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в вузе	111
Мельникова Г.А., Романова О.В., Юдаков В.Н. Методика обучения игровым элементам у волейболисток средствами скоростно-силовой подготовки	114
нищына И.М., Фролова Т.М., Аманбаева Э.Р. Методика проведения занятий по легкой атлетике со студентами специального медицинского отделения	117
рников Д.В., Машков И.Ю., Есикбаев А.Р. Инновационный подход к процессу физического воспитания студентов	120
иротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Инновационные формы обучения в условиях массовых занятий по физическому воспитанию в вузе - методика использования упражнения «Валипс»	123
ротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Рекомендации и методика выполнения упражнений (аэробной гимнастики по предупреждению остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника)	126
айпаева Н.П., Заурбекова Р.П., Отаралы С.Ж. Особенности проведения занятий по бадминтону со студентами специальных медицинских групп	130
аранова А.В., Сиротина С.Г., Шепетюк Н.М. Упражнения с гантелями: методика и особенности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы	132
иргенбаева А.Ш., Молдахметова А.Ш., Баймбетов Т.Ш. Формирование спортивной культуры и здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Казахстан	135
сейин Е.М., Шакен С.К., Бакаев Б.К. Эр турлі функционалдык, жүктемелердің 18-19 жастағы спортшылардың ағзасына типтестіш әсершіш зерттеудің оқу-әдістемеліш негіздемесі	138
шбулько О.В. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию со студентами с использованием упражнений системы «шейпинг»	141
Шабарбек Л.А. Студенттердің дене қабілеттеріш бағалау және жетілдіру жолдарын қарастыру әдістері	144
Шабарбек Л.А., Мырзаев М.О., Испамбетова Г.А. Спортшы студенттердің психологиялық, физикалық және интеллектуалдық әдістемелері	146
Шакен С.К., Усейш Е.М., Испамбетова Г.А., Палагутин С.А. Футболшылардың функционалдык қабілеттерінің оқу-әдістемелік негіздемелері	149
кубов В.В., Мартыненко И.И. Методика обучения упражнениям, развивающим скоростно-силовые качества студентов первых курсов основного медицинского отделения	151

% ^ 7*4 (L

ЭЛ-ФАРАБИ атындагы КАЗАК, УЛТТЫГК, ДОІВЕРСИТЕТІ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени аль-ФАРАБИ



**«ЭКОНОМИКАНЫЦ ИННОВАЦИЯЛЫЦ ДАМУ
НЕПЗДЕРІ РЕТШДЕ ГЫЛЫМ, БІЛІМ БЕРУ ЖЭНЕ
БИЗНЕС ИНТЕГРАЦИЯСЫ» атты**

45-інніі гылыми-эд±стемелік конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

23-24 кдцтар 2015 жыл

4-кптап

МАТЕРИАЛЫ

45-ой научно-методической конференции

**«ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И БИЗНЕСА
КАК ОСНОВА ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ
ЭКОНОМИКИ»**

23-24 января 2015 года

Книга 4

Алматы
«Казак; университет!»
2015