

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**

ҚАЗАҚТЫҢ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

**Б.М. Доскараев
Б.Д. Байсеитов
Е.Т. Алтынбек**

**БҰҚАРАЛЫҚ ЖӘНЕ БАЛАЛАР МЕН
ЖАСӨСПІРІМДЕР ФУТБОЛЫНЫҢ
ЖАЛПЫ ӘДІСТЕМЕСІ**

АЛМАТЫ – 2018

УДК 796/799(075)

ББК 75.5я73

Б 88

Пікір жазғандар:

И.Ф. Андрущишин -п.ғ.д., профессор

А.К.Кульназаров – п.ғ.д., профессор

Құрастырушы-авторлар:

Б.М. Доскараев – профессор, ҚазКСР Еңбек сіңірген жаттықтырушысы, Спорт ҒЗИ директоры

Б.Д. Байсеитов – ҚР Еңбек сіңірген жаттықтырушысы, UEFA «Pro» санатының иегері

Е.Т. Алтынбек - Спорт ҒЗИ ғылыми қызметкері

Редакторлар алқасы:

П.П. Черепанов, А.А. Нілдібаев – ҚР Еңбек сіңірген жаттықтырушылары

Б.З. Зауренбеков – ҚазСТА Спорттық ойындар кафедрасының меңгерушісі, магистр

Баспаға Қазақтың спорт және туризм академиясының Ғылыми Кеңесі 26.01.2018 ж. № 5 хаттамамен ұсынған.

Б88 **Бұқаралық және балалар мен жасөспірімдер футболының жалпы әдістемесі:** әдістемелік оқу құралы – Алматы:КазСТА, 2018.- 225 б.

ISBN 978-601-80684-8-5

Әдістемелік оқу құралы бүгінгі футбол бағдарламасына сәйкес жазылып, дене шынықтыру және спорт саласы бойынша жоғары оқу орындарының студенттеріне, бапкерлерге, спортшыларға және жалпы оқырмандарға арналған.

Бұл оқу құралында футбол ойынының техникасы мен тактикасы, үйрету мен жаттықтыру әдістемесі, сондай-ақ, ғылыми-зерттеу жұмыстары мен футбол жарыстарын ұйымдастыру және өткізу жөнінде мәселелер қарастырылған.

ISBN 978-601-80684-8-5

УДК 796/799(075)

ББК 75.5я73

©ҚазСТА,2018

©Б.М.Доскараев, Б.Д.Байсеитов, Е.Т.Алтынбек, 2018

МАЗМҰНЫ

АЛҒЫ СӨЗ	3
1-ТАРАУ. ФУТБОЛДЫҢ ЖАЛПЫ СИПАТТАМАСЫ	
1.1. Жалпы дене тәрбиесі жүйесіндегі футбол.....	4
1.1.1. Футболдың әлеуметтік маңыздылығы.....	4
1.1.2. Футболды басқарудың ұйымдастырушылық құрылымы.....	5
1.2. Футболшылар әрекетінің объективті шарттары.....	7
1.2.1. Футболшылардың ойындық қызметінің сипаттамасы.....	7
1.2.2. Футболшылар әрекетінің физиологиялық ерекшеліктері.....	9
1.2.3. Футболшылар әрекетінің психологиялық ерекшеліктері.....	10
2-ТАРАУ. ОЙЫН ТЕХНИКАСЫ	
2.1. Жалпы түсініктер.....	12
2.2. Техника классификациясы.....	14
2.3. Қозғалыс техникасы.....	14
2.4. Алаңдағы ойыншы техникасы.....	15
2.4.1. Допты соғу.....	16
2.4.2. Допты тоқтату.....	25
2.4.3. Допты алып жүру.....	31
2.4.4. Алдау қозғалыстары (финттер).....	33
2.4.5. Допты алып қою.....	36
2.4.6. Допты лақтыру.....	38
2.5. Қақпашы техникасы.....	39
2.5.1. Допты қағып алу.....	40
2.5.2. Допты ұрып жіберу.....	44
2.5.3. Допты асыру.....	45
2.5.4. Допты тастау (лақтыру).....	46
3-ТАРАУ. ОЙЫН ТАКТИКАСЫ	
3.1. Жалпы түсініктер және тактика.....	47
3.2. Ойыншылардың функциялары.....	47
3.2.1. Қақпашы.....	48
3.2.2. Қорғаныс сызығының ойыншылары.....	50
3.2.3. Шабуыл сызығының ойыншылары.....	51
3.3. Шабуыл тактикасы.....	51
3.3.1. Жеке тактика.....	51
3.3.2. Топтық тактика.....	55
3.3.3. Командалық тактика.....	57
3.4. Қорғаныс тактикасы.....	61
3.4.1. Жеке тактика.....	61
3.4.2. Топтық тактика.....	63
3.4.3. Командалық тактика.....	66
3.4.4. Қорғаныстағы ойынның негізгі принциптері.....	69
3.4.5. Ойын тактикасының эволюциясы.....	70

ЗАМАНАУИ ТАКТИКАЛЫҚ ЖҮЙЕЛЕР.....	75
4-ТАРАУ.ФУТБОЛШЫҒА ТӘН ДЕНЕНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХИКАЛЫҚҚАСИЕТТЕРІ	
4.1. Дененің физикалық қасиеттерінің сипаттамасы.....	78
4.1.1. Төзімділік.....	78
4.1.2. Шапшандық және жылдамдық мүмкіндіктері.....	79
4.1.3. Күштік және жылдамдықты-күштік қасиеттер.....	80
4.1.4. Ептілік және икемділік.....	81
4.2. Психикалық қасиеттердің сипаттамасы.....	81
4.2.1. Қозғалыс дағдыларының ерекшеліктері.....	82
4.2.2. Қабылдау процесстерінің ерекшеліктері.....	82
4.2.3. Назар аудару қасиеттерінің ерекшеліктері.....	84
4.2.4. Ойлау.....	85
4.2.5. Футболдағы реакция ерекшеліктері.....	86
4.2.6. Эмоционалдық процесстер ерекшеліктері.....	87
4.2.7. Еріктік қасиеттер.....	87
5-ТАРАУ.ОҚЫТУ ЖӘНЕ ЖАТТЫҒУ ӘДІСТЕМЕСІ	
5.1. Оқыту, жаттығу мен тәрбие бірлігі.....	89
5.2. Оқыту және жаттығу міндеттері.....	89
5.3. Оқыту және жаттығу принциптері.....	90
5.4. Қозғалыстық іс-қимылдар арқылы оқыту ерекшеліктері	
5.4.1. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру.....	92
5.4.2. Оқыту процесінің құрылымы.....	93
5.5. Оқыту мен жаттығуды ұйымдастыру формалары.....	96
5.6. Оқыту және жаттығудың негізгі құралдары мен әдістері	
5.6.1. Оқыту және жаттығу құралдары.....	98
5.6.2. Оқыту және жаттығу әдістер.....	99
6-ТАРАУ. ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ДАЙЫНДАУ ЖҮЙЕСІ	
6.1. Ұйымдастыру формалары.....	104
6.2. Балалар мен жасөспірімдер ағзасының анатомиялық -физиологиялық ерекшеліктері.....	104
6.2.1. Кіші мектеп жасы (7-10 жас).....	105
6.2.2. Балалық жас (11-14 жас).....	107
6.2.3.Жасөспірімдік жас (15-18 жас).....	108
6.3. Жас футболшыларды іріктеу	
6.3.1.Теориялық негіздер.....	109
6.3.2.Іріктеу факторлары.....	112
6.3.3.Бастапқы іріктеу құрылымы және ұйымдастыру.....	113
6.3.4.Көпжылдық дайындық кезеңдері.....	116
6.5. Жоспарлау.....	117
6.5.1.Перспективті жоспарлау.....	117
6.5.2.Жылдық жоспарлау.....	118
6.5.3.Кезеңдік және ағымдағы жоспарлау.....	120
6.6. Теориялық дайындық.....	121

6.7.	Техникалық дайындық.....	123
6.7.1.	Міндеттер, құралдар және әдістер.....	123
6.7.2.	Қозғалыс техникасын үйрету.....	126
6.7.3.	Алаңдық ойыншыны техникаға үйрету.....	126
6.7.4.	Қақпашыны техникаға үйрету.....	128
6.7.5.	Техникалық дайындықты бақылау.....	130
6.8.	Тактикалық дайындық	
6.8.1.	Тактикалық дайындық кезеңдері.....	131
6.8.2.	Міндеттер, құралдар және әдістер.....	135
6.8.3.	Міндеттер, құралдар және әдістер.....	137
6.8.4.	Ойынның тактикалық жоспарын жасау және талдау.....	141
6.8.5.	Тактикалық дайындық процесінде айналысушыларды ұйымдастыру.....	143
6.8.6.	Тактикалық дайындық процесіндегі бақылау.....	143
6.9.	Физикалық дене дайындығы	
6.9.1.	Мақсаты және міндеттері.....	144
6.9.2.	Жас футболшыларда физикалық дене қасиеттерін дамыту динамикасы.....	145
6.9.3.	Құралдар және әдістер.....	146
6.9.4.	Физикалық дене дайындығын бақылау.....	151
7-ТАРАУ. ЖОҒАРЫ БІЛІКТІ ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ДАЙЫНДАУ ЖҮЙЕСІ		
7.1.	Спорттық жаттықтырудың мақсаты, міндеттері және мазмұны.....	152
7.1.1.	Жаттықтыру принциптері.....	152
7.1.2.	Құралдар мен әдістер.....	155
7.2.	Шеберлер командаларына және құрама командаларға іріктеу жүргізу жүйесі.....	156
7.2.1.	Клубтық команданы жасақтау және оған іріктеу жүргізу.....	157
7.2.2.	Құрама команданы іріктеу мен жасақтау.....	158
7.3.	Теориялық дайындық.....	160
7.4.	Техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру.....	161
7.4.1.	Командалық техникалық-тактикалық іс-қимылдарды жетілдіру.....	162
7.4.2.	Топтық техникалық-тактикалық іс-қимылдарды жетілдіру.....	163
7.4.3.	Жеке техника-тактикалық шеберлікті (ТТШ) жетілдіру.....	167
7.5.	Физикалық дене қасиеттерін жетілдіру.....	167
7.5.1.	Физикалық қасиеттерді кешенді жетілдірудің әдістері.....	168
7.5.2.	Физикалық қасиеттерді таңдамалы түрде жетілдіру әдістері.....	169
7.6.	Психологиялық дайындық.....	174
7.7.	Спорттық жаттығуды жоспарлау	
7.7.1.	Перспективті жоспарлау.....	176
7.7.2.	Жылдық жоспарлау.....	177
7.7.3.	Жылдық циклде жүктемелерді бөлу.....	179
7.7.4.	Дайындық кезеңінің жаттығу микроциклдерінің мазмұны мен формасы.....	180

7.7.5. Жарыстық кезең жаттығу микроциклдерінің мазмұны мен формасы.....	183
7.8. Кешенді бақылау.....	184
7.8.1. Жарыстық қызметті бақылау.....	184
7.8.2. Жаттығу қызметін бақылау.....	187
7.8.3. Футболшылардың дайындығын бақылау.....	189
7.8.4. Кешенді бақылау нәтижелерін бағалау.....	194
7.9. Жарыстық қызметті басқару	
7.9.1. Матчта команданы басқару.....	194
7.9.2. Команданы турнирде басқару.....	195
7.9.3. Ойынға арналған нұсқаулар.....	195
8-ТАРАУ.ҒЫЛЫМИ-ЗЕРТТЕУ ЖҰМЫСЫ	
8.1. Студенттердің оқу-зерттеу жұмысының (СОЗЖ) мазмұны және оны ұйымдастыру.....	197
8.2. Студенттердің ғылыми-зерттеу жұмысының (СҒЗЖ) мазмұны және оны ұйымдастыру.....	198
9-ТАРАУ.ЖАРЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ МЕН ӨТКІЗУ	
9.1. Жарыстардың маңызы.....	200
9.2. Жарыстарды жоспарлау және олардың түрлері.....	201
9.3. Жарыстарды өткізу бойынша ұйымдастыру іс-шаралары.....	201
9.4. Жарыстарды өткізу жүйелері.....	202
1-қосымша. UEFA «В» дипломының Ұлттық бағдарламасы-2017.....	204
2-қосымша. Түрлі турнирлерге қатысу үшін футболдан жасөспірімдер командасын дайындау жоспары	225
3-қосымша. Тәуелсіз Қазақстан футболының дамуы, талдаулар мен әдістер (ғылыми мақала)	228
ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ	236
Мазмұны.....	237

Ескерту!

Құрметті оқырман!

Сіздің қолыңыздағы «Бұқаралық және балалар мен жасөспірімдер футболының жалпы әдістемесі» атты бұл кітап соңғы жиырма жыл көлемінде алғаш қазақ тілінде шығарылып отырған салалық әдебиет. Сол үшін де кітап мәтіні мен мазмұнында кеткен немесе өздеріңіз байқаған қате-кемшіліктер болса алдын-ала кешірім өтінеміз. Әрине, мемлекеттік тілде шығарылатын кітап мұнымен тоқтап қалмайды, міндетті түрде алдағы уақыттарда осы кітаптың екінші бөлімін толықтыра отырып жарыққа шығару жоспарда бар. Сын-пікірлеріңіз бен қосар ұсыныстарыңыз болса төменде көрсетілген электронды поштаға жолдауға болатынын қаперлеріңізге саламыз.

ertural@mail.ru

**Бауржан Мелдебекұлы Доскараев
Бахтияр Даниярұлы Байсеитов
Ербол Тұрғанбекұлы Алтынбек**

**«Бұқаралық және балалар мен жасөспірімдер
футболының жалпы әдістемесі»**

Басуға 2018 ж. қазан айында берілді
Пішімі 60x84x1/16
Қағазы «Multilaser»
Көлемі шартты түрде 25 б.т.
Таралымы 500 дана
Алматы қаласы, Абай даңғылы, №85
ҚазСТА

