

Технология использования подвижных игр в тренировочном процессе юных футболистов 13-14 лет

Жолобов Данил Романович

E-mail: mr.danil.danil1991@mail.ru

Актуальность. В настоящее время придаётся очень большое внимание применению подвижных и спортивных игр в тренировочном процессе школьников, занимающихся различными видами спорта и, в частности, футболом [1].

Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение [1].

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в подготовке юных футболистов подтверждается современной спортивной практикой и имеет научно-теоретическое обоснование.

Однако комплексной оценки влияния подвижных игр и методики их использования в тренировочном процессе юных футболистов 13-14 лет до сих пор не разработано. Поэтому тема данного исследования является весьма актуальной [1].

Цель работы – теоретически обосновать и практически подтвердить эффективность использования подвижных игр в тренировочном процессе юных футболистов.

Для достижения поставленной цели в соответствии с объектом, предметом и выдвинутой гипотезой сформулированы следующие задачи исследования:

1. Определить исходной уровень технической и физической подготовленности юных футболистов.
2. Обосновать методику тренировки с применением подвижных игр, и определить ее эффективность.
3. По результатам эксперимента внести коррекцию в тренировочный процесс и проанализировать результат.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- контрольно-педагогические испытания;
- регистрация соревновательной деятельности;
- педагогический эксперимент;
- методы математикой статистики.

Результаты исследования.

Перед началом эксперимента было проведено первичное тестирование детей контрольной и экспериментальной групп, занимающихся в секции футбола.

Результаты во всех тестах в контрольной и экспериментальной группах практически не отличаются друг от друга, т.е., перед началом эксперимента группы были статистически однородными.

В течение года дети контрольной группы занимались по программе ДЮСШ, а дети экспериментальной группы - по разработанной нами тренировочной программе. Помимо специальной технической и тактической подготовки юных футболистов, в тренировке уделялось повышенное внимание развитию физических качеств детей при помощи подвижных игр.

Применялись подвижные игры, способствующие развитию быстроты ("Линейная эстафета с бегом", "Бросай далеко, собирая быстро", "Убегающие и догоняющие"); игры, способствующие развитию ловкости ("Часовые и разведчики", "Попади в мяч", "Защищай товарища", "Квадрат"); игры, способствующие развитию скоростно-силовых качеств ("Борьба за мяч", "Бой петухов", "Лицей мяч", "Защита набивного мяча", "Кто дальше"); игры, способствующие развитию выносливости ("Ручей", "Кросс по кругу").

В апреле 2025 г. было проведено вторичное тестирование детей контрольной и экспериментальной групп.

Результат в беге на 30 м. в контрольной группе недостоверно улучшился на 0,1 сек. ($t = 2,16$; $P < 0,05$), а в экспериментальной группе, достоверно - на 0,2 сек. ($t = 2,12$; $P < 0,05$). Процент прироста результата в контрольной группе составил 2%, а в экспериментальной - 4%.

Результат в тесте "ведение мяча 30 м." в контрольной группе улучшился на 0,1 сек. ($t=2,15$; $P>0,05$), в экспериментальной группе - достоверно на 0,2 сек. ($t=1,66$; $P<0,05$). Процент прироста результата в данном тесте в контрольной группе составил 2 %, а в экспериментальной - 4%.

Результат в тесте "прыжок в длину с места" в контрольной группе недостоверно улучшился на 3 см. ($t=0,59$; $P>0,05$), в экспериментальной группе - недостоверно на 4 см. ($t=0,79$; $P>0,05$). Процент прироста результата в данном тесте в контрольной группе составил 1,5%, а в экспериментальной - 2%.

Результат в тесте "челночный бег 3x10 м." в контрольной группе недостоверно улучшился на 0,1 сек. ($t=0,93$; $P>0,05$), в экспериментальной группе - достоверно на 0,2 сек. ($t=2,85$; $P<0,01$). Процент прироста результата в данном тесте в контрольной группе составил 1,3%, а в экспериментальной - 2,7%.

Результат в тесте "удар на дальность" в контрольной группе остался прежним (33 м.) ($t = 0,37$; $P > 0,05$), в экспериментальной группе - достоверно улучшился на 2 м. ($t = 2,59$; $P < 0,05$). Процент прироста результата в данном тесте в экспериментальной группе равен 6,25%.

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что в экспериментальной группе ни один показатель не остался на исходном уровне и не произошло ухудшение данных показателей, а наоборот, присутствовала отчётливая тенденция к повышению результатов. Темп прироста результатов в контрольной группе также имел место (кроме теста "удар на дальность"), но в меньшей степени, чем в экспериментальной группе.

Учитывая то, что в течение года первого эксперимента достоверные различия произошли только по 3 тестам из пяти: бег 30 м; челночный бег; удар на дальность - два из которых характеризуют физическую и один техническую подготовленность юных футболистов, можно предположить, что в тренировочный процесс было включено достаточно упражнений на совершенствование скоростно-силовых способностей футболистов. В то же время недостоверные изменения по показателю физической подготовленности (прыжок в длину с места) говорит о недостаточной тренировке именно этого теста скоростно-силовой подготовленности, а показателя «ведение 30м» - о недостаточном внимании технике.

Анализ полученных данных показывает, что по всем исследуемым показателям произошли достоверные сдвиги за последний год тренировочных занятий.

Все это доказывает, что коррекции, внедренные в тренировочный процесс юных футболистов, оказали положительное влияние на результаты исследуемых показателей.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволяет заключить, что методики использования подвижных и спортивных игр в физическом воспитании детей и подростков исследованы достаточно глубоко. Приводятся различные классифика-

ции подвижных и спортивных игр, проанализированы их значение и роль в физическом воспитании школьников. Многими авторами изучались особенности применения подвижных игр в тренировочном процессе юных спортсменов-игровиков, в том числе и юных футболистов. Выявлено влияние некоторых подвижных игр на воспитание физических качеств занимающихся. Однако не все подвижные игры одинаково эффективно влияют на развитие физических качеств школьников.

2. В начале эксперимента сформированные нами группы были статистически однородными, поскольку показали практически одинаковые результаты во всех тестах.

3. Подобранные нами и использованные в тренировочном процессе юных футболистов подвижные игры позволили в экспериментальной группе получить более высокий прирост результатов в среднем 3,8%, в то время как в контрольной группе средний прирост результатов составил 1,4%.

3. Наиболее высокий прирост результатов в экспериментальной группе достигнут в тесте "удар мяча на дальность" 6,25%, в тестах "бег на 30 м." и "ведение мяча 30 м." прирост составил 4%, в тесте "челночный бег 3x10 м." - 2,7%, в тесте "прыжок в длину с места" 2%. В контрольной группе темпы прироста в тестах ниже – соответственно 2%, 2%, 1,5%, 1,3%, 0%.

4. Коррекции, внедренные в тренировочный процесс юных футболистов, оказали положительное влияние на все исследуемые показатели. За время последнего эксперимента по всем исследуемым показателям произошли достоверные сдвиги.

Источники и литература

- 1) Джармен, Д. Футбол для юных / Д. Джармен – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 61с.