

ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО ГОРОДА

Бушев А.Б.

г. Сургут, МБОУ СОШ № 44, 11 «В» класс

Научный руководитель: Бушева Ж.И., г. сургут, канд. пед. наук, доцент,
Сургутский государственный университет

Постоянно усложняющиеся требования и рост спортивных результатов ставит перед тренером задачу поиска новых решений в подготовке юных спортсменов [1, 2, 4]. Каждый тренер ищет наиболее рациональные методы и средства тренировки, которые бы были максимально приближены к характерной для футбола деятельности. Такой подход, который бы стимулировал активное включение тренера в профессиональную деятельность, анализ, поиск, модернизацию готовых технологий и методик [4, 5].

Климатические условия северного города (суровая зима продолжительностью до 6-7 месяцев в году со значительными низкими температурами и с большим количеством осадков в виде снега, прохладное дождливое лето с коротким теплым периодом) ограничивают проведение тренировочного процесса спортсменов-футболистов на свежем воздухе, что негативно сказывается на показателях двигательной активности [2] и функциональных показателей [3] юных футболистов. Поэтому исследование проблемы физической подготовки в тренировочном процессе юных футболистов в условиях северного города представляется нам актуальным.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения соревновательно-игровых заданий в тренировочном процессе футболистов 9-11 лет в условиях северного города.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Теоретически обосновать особенности применения соревновательно-игровых заданий в тренировочном процессе футболистов.

2. Разработать соревновательно-игровые задания, применимые в тренировочном процессе юных футболистов 9-11 лет в условиях северного города.

3. Экспериментально проверить эффективность применения соревновательно-игровых заданий в тренировочном процессе футболистов 9-11 лет в условиях северного города.

Методы и организация исследования

Для достижения поставленной цели и выполнения задач исследования использовались следующие методы: педагогическое тестирование, эксперимент, методы математической статистики.

На базе ЧУДОД сДЮСШОР «Нефтяник» (г. сургут, ХМАО-Югра) были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. Всего в исследовании приняли участие 48 мальчиков 9-11 лет уроженцев г. сургута. В ЭГ вошли 24 мальчика 9-11 лет, занимающиеся по три часа в неделю на уроках физической культуры и дополнительно посещающие тренировки по футболу не менее 4 часов в неделю с применением соревновательно-игровых заданий. КГ составили 24 мальчика, занимающиеся по три часа в неделю на уроках физической культуры и дополнительно посещающие тренировки по футболу не менее 4 часов в неделю. содержание занятий по физкультуре соответствует Комплексной программе по физическому воспитанию для учащихся младшего школьного возраста. содержание тренировочных занятий по футболу соответствует программе для ДЮСШ по футболу. В каждой группе по состоянию здоровья дети принадлежали к основной медицинской группе.

Программа тестирования специальной физической подготовленности (СФП) юных футболистов включала следующие упражнения: прыжок в длину с места (см), тройной прыжок (см), бег 10 м (с), бег 30 м (с), бег 30 м с ведением футбольного мяча (с), шестиминутный бег (м), удар по мячу на точность (кол-во попаданий), ведение мяча обводка стоек с ударом (с), жонглирование (кол-во циклов). Все тесты проводились в одинаковых условиях с обязательным учетом состояния испытуемых.

Результаты исследования и их обсуждение

С ростом спортивного мастерства, тренировочный процесс приобретает все более специализированный характер. В струк-

туре круглогодичной тренировки важное значение имеет поиск и рациональный подбор упражнений с мячом и без него.

Нами разработаны соревновательно-игровые задания, применимые в тренировочном процессе юных футболистов 9-11 лет в условиях северного города.

Все соревновательно-игровые задания были разбиты на блоки, которые включали: блок А – задания на развитие физических качеств; блок Б – задания на развитие «чувства мяча»; блок В – задания, направленные на обучение ударов различными способами; блок Г – задания, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами; блок Д – задания, направленные на обучение ведения мяча различными способами; блок Е – задания, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в футбол.

Игровые задания проводились в каждой части занятия в чередовании с «неигровыми» заданиями, т.к. сочетание метода строго регламентированных упражнений с соревновательным и игровым методами физического воспитания позволяет сохранять у младших школьников устойчивый интерес к выполнению предлагаемых упражнений на протяжении всего занятия.

Игровые упражнения на развитие физических качеств проводились в основной части, после выполнения традиционных и соревновательно-игровых заданий на освоение и совершенствование технических элементов. Упражнения в форме игры на развитие быстроты и ловкости проводились во второй половине основной части занятия. Задания, с преимущественной направленностью на развитие выносливости выполнялись в конце подготовительной и в конце основной части. Игровые задания на развитие гибкости проводились в подготовительной и заключительной части занятия. Игровые задания, способствующие запоминанию терминологии футбола, проводились в качестве активизации внимания учащихся и активного отдыха несколько раз в течение тренировочного занятия.

В заключительной части занятия использовались игры преимущественно малой и средней интенсивности, в основу которых положены задания на внимание, быстроту реакции, короткие перебежки, несложные действия с мячом.

На наш взгляд, подобное сочетание проведения соревновательно-игровых заданий с программным материалом по мини-футболу для ДЮСШ и сДЮСШОР оптимизирует и делает увлекательным тренировочный процесс по мини-футболу для детей 9-11 лет, и в дальнейшем способству-

ет повышению интереса занимающихся к футболу.

Для подтверждения эффективности разработанных средств нами проводилось педагогическое тестирование сФП до и после эксперимента. На начало исследования достоверных различий в показателях сФП мальчиков 9-11 лет ЭГ и КГ не было. Выборки были однородными по возрастной категории, спортивному стажу и показателям сФП.

В ходе исследования было получено улучшение показателей по тестам специальной физической подготовки, как в ЭГ, так и в КГ: «тройной прыжок» (см) – в ЭГ на 17,3 см, прирост 13,2% (при $p < 0,05$), а в КГ на 2,6 см, прирост 0,5% (при $p > 0,05$), «прыжок в длину с места» (см) – в ЭГ на 36,9 см, прирост 21,5% (при $p < 0,05$), а в КГ на 1,7 см, прирост 1,0% (при $p > 0,05$), «бег 10 м» (с) – в ЭГ на 0,02 с, прирост 1,0% (при $p > 0,05$), а в КГ на 0,02 с, прирост 0,9% (при $p > 0,05$), «бег 30 м» (с) – в ЭГ на 0,21 с, прирост 13,6% (при $p < 0,05$), а в КГ на 0,06 с, прирост 1,2% (при $p > 0,05$), «бег 30 м с ведением мяча» (с) – в ЭГ на 0,13 с, прирост 2,4% (при $p < 0,05$), а в КГ на 0,02 с, прирост 0,4% (при $p > 0,05$), «шестиминутный бег» (м) – в ЭГ на 161,4 м, прирост 11,5% (при $p > 0,05$), а в КГ на 62,1 м, прирост 4,5% (при $p > 0,05$), «удар по мячу на точность» (кол-во попаданий) – в ЭГ на 2,5 раз, прирост 59,5% (при $p < 0,05$), а в КГ на 0,9 раз, прирост 22,0% (при $p < 0,05$), «ведение мяча обводка стоек с ударом» (с) – в ЭГ на 0,28 с, прирост 12,3% (при $p < 0,05$), а в КГ на 0,14 с, прирост 2,4% (при $p > 0,05$), «жонглирование» (кол-во циклов) – в ЭГ на 36,5 циклов, прирост 234,0% (при $p < 0,05$), а в КГ на 11,2 циклов, прирост 71,3% (при $p < 0,05$). По окончании исследования между ЭГ и КГ нами обнаружены достоверные отличия в ряде тестов. Так, мальчики ЭГ превзошли своих сверстников КГ практически по всем тестам, кроме упражнения «тройной прыжок» и «бег 10 метров» ($p > 0,05$).

Выводы

Нами разработаны соревновательно-игровые задания, применимые в тренировочном процессе юных футболистов 9-11 лет в условиях северного города. Доказана эффективность применения соревновательно-игровых заданий в тренировочном процессе юных футболистов 9-11 лет в условиях северного города. Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что материалы работы могут быть рекомендованы тренерам по футболу при организации тренировочного процесса юных футболистов в условиях северного города.

Список литературы

1. Алексеев с.В. Теоретические и методические основы совершенствования методики начального обучения технике футбола // Материалы Всерос. науч.-практ. конференции «Здоровые дети – здоровая нация». Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2010. с. 153-157.
2. Бушева Ж.И., Родионов В.А. Особенности двигательной активности юных футболистов // совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов VIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием: в 2 т. / под ред. с.И. Логинова; сургут. гос.ун-т ХМАО-Югры. сургут: ИЦ сурГУ, 2009. Т.1. с. 28-33.
3. Бушева Ж.И., Аустер А.В. Функциональные показатели юных футболистов северного города с различным уровнем двигательной активности // Югра – за здоровый образ жизни: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. / Под ред. д.м.н. Ф.И. Петровского. Ханты-Мансийск: Информационно-издательский центр ХМГМА, 2012. с. 18-19.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
5. Слуцкий Л.В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной двигательной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук: спец.: 13.00.04. М., 2009. 22 с.