

7. Михайлова С.В., Сущность и проблемы здорового образа жизни студентов / С.В. Михайлова, Е. Норкина, Ю. Трemasкина // Культура и образование. – 2014. – № 6 (10). – С. 25.
8. Мониторинг принадлежности студентов ДВГМУ к медицинским группам здоровья / А.В. Соколова, Т.В. Моор, С.А. Моисеенко, Т.Г. Селецкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 282–284.

REFERENCES

1. Apanasenko, G. L. (2000), *Medical Valeology*, Phoenix, Rostov-on-Don.
2. Ashmarin, B. (1978), *Theory and methodology of pedagogical research in physical education: a textbook for students, postgraduates and teachers of institutes of physical culture*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Batashev, A. (2001), *Psychology of individual differences: From temperament to character and personality typology, textbook*, VLADOS, Moscow.
4. Bukova, L. and Rasolko, I. (2016), “Evaluation of the effectiveness of the use of fitness programs in correcting the health status of women of the first mature age”, *Modern problems of resort rehabilitation and motor recreation: collection of scientific works on the materials of the Crimean regional scientific and practical conference*, Simferopol, pp. 59–63.
5. Lavruhina, B. (2002), *Methods of health-improving gymnastics for women, taking into account the age periods of life*, dissertation, St. Petersburg.
6. Mandrikov, V. (2002), *Methodology of profiling of physical education of students in medical universities*, dissertation, Krasnodar.
7. Mihaikova, S. and Norkina, YU. (2014), “The essence and problems of a healthy lifestyle of students”, *Culture and education*, Vol. 6, p. 25.
8. Sokolova, A. and Moor, T. (2021), “Monitoring the affiliation of DVSMU students to medical health groups”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp. 282–283.

Контактная информация: ha-ha.90@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.332

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Владимир Сергеевич Сотников, студент, Игорь Евгеньевич Прокофьев, старший преподаватель, аспирант, Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина, Елец

Аннотация

О целесообразности использования подвижных игр в системе спортивной подготовки юных футболистов уже не раз высказывались ведущие специалисты и ученые. Но несмотря на это до настоящего времени научные изыскания по данной проблематике весьма скудны, что указывает на актуальность проведения комплексных исследований, направленных на решение проблем теоретического и экспериментального обоснования разностороннего влияния подвижных игр на различные стороны подготовки юных футболистов, определения организационно-методических указаний и стандартов использования подвижных игр в тренировочном процессе юных футболистов на разных этапах подготовки. В данной статье представлены результаты исследований, направленных на обоснование эффективности применения подвижных игр в тренировочном процессе футболистов групп начальной подготовки (далее – ГНП), их положительного влияния на решение задач повышения качества спортивной подготовки, а также комплексного влияния на повышение уровня различных сторон подготовки юных спортсменов в целом и физической подготовленности в частности. В результате анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, опроса и анкетирования тренеров нами было дано теоретическое обоснование важности и значимости, а также некоторых особенностей использования подвижных игр в тренировочной деятельности футболистов ГНП. В заключении делаются выводы о целесообразности применения данных средств в процессе физической подготовки футболистов 7-9 лет.

Ключевые слова: подвижные игры, футбол, тренировочный процесс, группы начальной подготовки.

OUTDOOR GAMES IN THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF INITIAL TRAINING GROUPS

Vladimir Sergeevich Sotnikov, the student, Igor Evgenievich Prokofiev, the senior teacher, post-graduate student, Bunin Yelets State University, Yelets

Abstract

The expediency of using outdoor games in the system of sports training of young football players has been repeatedly expressed by leading experts and scientists. But despite this, scientific research on this issue is still very scarce, which indicates the relevance of conducting comprehensive studies aimed at solving the problems of theoretical and experimental substantiation of the versatile influence of outdoor games on various aspects of the training of young football players, determining organizational and methodological guidelines and standards for the use of outdoor games in the training process of young football players at different stages preparation. This article presents the results of research aimed at substantiating the effectiveness of the use of outdoor games in the training process of football players of the initial training groups (hereinafter – GNP), their positive impact on solving the problems of improving the quality of sports training, as well as the complex impact on improving the level of various aspects of the training of young athletes in general and physical fitness in particular. As a result of the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, questioning and questioning of coaches, we gave a theoretical justification of the importance and significance, as well as some features of the use of outdoor games in the training activities of HNP football players. In conclusion, conclusions are drawn about the expediency of using these tools in the process of physical training of 7-9-year-old football players.

Keywords: outdoor games, football, training process, initial training groups.

ВВЕДЕНИЕ

Учитывая, что физическая подготовка по праву считается одним из важных разделов подготовленности футболистов в целом, а этап начальной подготовки базовым с точки зрения становление общей базы развития важнейших для футбола физических качеств, то и проявление интереса науки и специалистов к данной проблематике является важнейшим компонентом в поиске путей оптимизации процесса физической подготовки и в целом тренировочного процесса юных футболистов. Решение данной проблемы кроется в необходимости разработки и внедрения в практику спортивной тренировки эффективных методик обучения, в содержании которых приоритетную роль целесообразно отводить игровым средствам обучения, имеющим высокий потенциал для совершенствования всех сторон подготовленности спортсменов, большое значение среди которых должно уделяться подвижным играм.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Наши исследования, в которых приняли участие футболисты 7–9 лет, мы проводили на базе МБУ «Футбольный клуб «Елец» в период с октября 2021 по июнь 2022 гг. В данной статье отражены результаты одной из частей комплексного педагогического исследования, связанного с разработкой и внедрением в тренировочный процесс футболистов ГНП (7–9 лет) технологии спортивной подготовки, основанной на целенаправленном использовании подвижных игр.

Методы исследования, примененные нами в данной части нашей работы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос и анкетирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Используемые нами методы исследования способствовали установлению важной роли подвижных игр в системе подготовки футболистов с точки зрения ряда аспектов [2]: 1) развития отдельных двигательных качеств, а также комплексного развития и совершенствования физических качеств и процесса физподготовки в целом; 2) возможности

решения образовательных задач технической и технико-тактической подготовки; 3) возможности использования их для освоения и усвоения навыков спортивных движений; 4) их роли как важнейшего средства комплексного, интегрального средства решения одновременно задач физической и технико-тактической подготовки.

Результаты педагогического наблюдения, анкетирования тренеров и специалистов в сфере футбола позволили сделать выводы о том, что подвижные игры занимают малый объем времени в тренировочном процессе, направленном как на решение задач физической подготовки, так и в целом задач этапа НП. Наибольшей популярностью у тренеров пользуются различные эстафеты как с мячами, так и без него. В то же время данные средства способны решать лишь частные задачи развития отдельных физических качеств и, в первую очередь, развития быстроты и скорости. Использование же в тренировке юных футболистов различных подвижных игр без мяча и с мячом будет способствовать эффективному решению большого разнообразия задач физического, технического, технико-тактического характера, таких как, обучение и освоение разнообразным элементам двигательного фонда и технического арсенала игры, развития ловкости, быстроты, скорости, общей выносливости и т. д.

Исходя из этого, а также с учетом специфики процесса физической подготовки футболистов ГНП, определяющую роль которого занимает развитие таких двигательных качеств и способностей, как быстрота, ловкость и гибкость [1], подвижные игры можно считать наиболее приемлемым и главным средством при решении задач данного раздела подготовки футболистов 7–9 лет.

Анализируя рисунок, можно сделать вывод, что подвижные игры, используемые в тренировке юных футболистов, можно разделить на 2 группы неспецифические и специфические. Обе группы данных средств эффективны и важны с точки зрения решения большого спектра задач тренировки и спортивной подготовки. Особая значимость подвижных игр для тренировки юных футболистов заключается в их организационной гибкости. Любую освоенную игру легко можно упростить или усложнить, изменить некоторые пункты правил, действий, число участников, продолжительность и т. д.

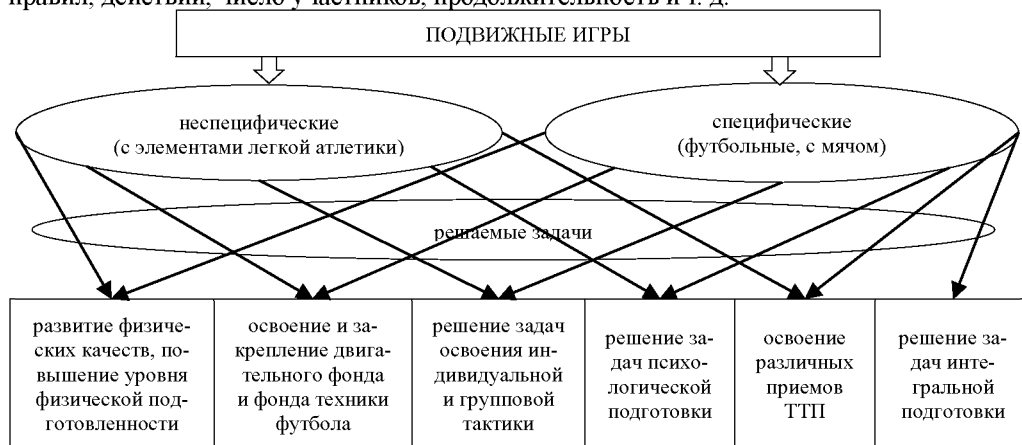


Рисунок – Классификация подвижных игр, характерных для тренировочного процесса футболистов и спектр решаемых ими задач

В целом, определяя содержание подвижных игр, используемых в системе подготовки футболистов 7–9 лет можно говорить о следующем:

– наиболее подходящими играми здесь являются игры-перебежки, дающие возможность после краткой двигательной работы возможность отдохнуть, и игры с поочерёдным участием играющих в движении, так как занимающиеся этого возраста быстро устают, но также и быстро восстанавливаются;

– большое значение для решения специальных задач спортивной тренировки играют специфические подвижные игры, призванные решать помимо общих, частные задачи всех видов подготовки, поставленных перед конкретным тренировочным занятием или циклом тренировок. Такие игры целесообразно использовать с учетом решаемых задач во всех частях тренировочного занятия по следующей методике: 1) в подготовительной части специфические игры проводятся с целью совмещения общей и специальной разминки, подготовки занимающихся к дальнейшей тренировочной работе; 2) в основной части такие игры решают целый комплекс различных задач, в том числе, частных тренировочных задач, таких, например, как комплексное решение задач скоростной, координационной подготовки, повышения уровня развития общей выносливости, выполнение необходимого количества ТТД или взаимодействий, а также могут использоваться в виде элемента активной паузы отдыха для переключения внимания от одного вида двигательной работы к другой через определенные игровые задания; 3) в заключительной части такие игры решают задачу приведения организма в состояние покоя после нагрузки, поэтому должны быть малоинтенсивными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подытоживая все вышесказанное можно заключить, что:

– подвижные игры играют важное значение в системе подготовки юных футболистов ГНП, так как способны эффективно решать как задачи их физической подготовки, так и иные задачи, связанные с другими разделами тренировки, но в то же время, не всегда систематично используются в их тренировочной деятельности;

– подвижные игры оказывают положительное влияние на все стороны и компоненты физической подготовленности юных футболистов, решая одновременно с этим и интегральные задачи тренировки;

– в работе с футболистами ГНП (7–9 лет) целесообразно использовать 2 группы игр: 1) подвижные игры с элементами легкой атлетики (собственно подвижные игры без футбольного мяча), способствующие решению задач освоения двигательного фонда, приемов техники передвижений, элементов технико-тактической подготовки, развития и совершенствования двигательных качеств; 2) специальные подвижные игры, направленные на решение специализированных задач тренировки: развитие и повышение уровня специальных физических качеств, различных сторон двигательной подготовленности, освоение, обучение и совершенствование технических элементов, индивидуальных и групповых технико-тактических действий и взаимодействий, развитие игрового мышления.

Результаты проведенных исследований легли в основу разработки технологии использования подвижных игр в тренировочном процессе футболистов 8-9 лет, которая в настоящее время проходит апробацию в системе подготовки ГНП 2-го года обучения МБСУ «ФК «Елец».

ЛИТЕРАТУРА

1. Прокофьев И.Е. Теория и методика футбола (общие и частные аспекты): учебное пособие / И.Е. Прокофьев. – Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2022. – 108 с.
2. Шагин Н.И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов : учебно-методическое пособие / Н.И. Шагин. – Москва: Спортивная книга, 2020. – 160 с.

REFERENCES

1. Prokofiev I.E. (2022), *Theory and methodology of football (general and particular aspects): textbook*, Bunin Yelets State University, Yelets.
2. Shagin, N.I. (2020), *Special outdoor games in the long-term training of young football players: an educational and methodological manual*, Sports Book, Moscow.

Контактная информация: igor.prokofev.80@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.03.2023