

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА
В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кошлякова Владислава Владиславовича

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Суменков

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

Актуальность исследования. В процессе учебно-тренировочных занятий нередко у занимающихся наблюдается утомление и нежелание тренироваться. Наблюдения показали, что это результат однообразия применяемых упражнений. Важным моментом в решении этой проблемы является подбор игр и игровых упражнений для решения задач физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Футбол является доступной и наиболее популярной игрой среди детей. Огромная тяга детей к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического воспитания, но и как важный фактор воспитательного педагогического воздействия.

Футбол - это атлетическая игра, которая требует высокой степени развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести, координации движений. Прогрессивное развитие футбола требует свободных конструктивных решений, осмысленной игры в сочетании с импровизацией и выдумкой. Возрастает напряжение, игра требует постоянного внимания, предельной собранности, быстрой реакции, планомерных действий с полной отдачей сил.

Задачами и целями тренировочной работы являются подготовка футболистов к участию в соревнованиях, выработка у них способностей успешно действовать в самой сложной игровой обстановке, не теряя мяч даже в самых сложных, тяжелых условиях. Путь к этому один - через многочисленное повторение возможных игровых ситуаций, в процессе которых игрок отрабатывает и закрепляет те или иные элементы игры с мячом.

Рассматриваемый вопрос об использовании в тренировочной работе игр и игровых упражнений как средства повышения уровня функциональных и технических возможностей футболистов, мы уверены, заслуживает того, чтобы на него обратили внимание.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки юных футболистов.

Предмет исследования - содержание игровой методики подготовки юных футболистов.

Цель работы - совершенствование подготовки юных футболистов посредством использования игр и игровых специальных упражнений в процессе спортивной подготовки футболистов 12-13 лет.

Гипотеза исследования стало предположение, что использование игр и игровых специальных упражнений в процессе спортивной подготовки будут способствовать прогрессивному развитию спортивного мастерства юных футболистов.

На основании изучения состояния проблемы, цели работы нами были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Провести сравнительный анализ влияния общепринятой методики подготовки юных футболистов с методикой, построенной с преимущественным использованием игра и игровых упражнений.
2. Разработать комплекс игр и игровых упражнений по различным видам подготовки футболистов.
3. Изучить эффективность предложенного комплекса в процессе педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольно-педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка полученных, данных.

Педагогические наблюдения осуществлялись на протяжении всех этапов исследования. Изучались особенности применения игровых упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий. Результаты педагогических наблюдений использовались при подборе игровых упражнений для педагогического эксперимента.

Контрольно-педагогическое тестирование:

- > выпрыгивание (см) в вверх;
- > прыжок в длину с места (см);
- > бег 15 м (с);
- > бег 400м мин;
- > удары по воротам в заданный квадрат (кол-во попаданий из 5);
- > жонглирование мячом (кол-во раз)

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2018 года по март 2019 года на базе ДЮСШ г.Ртищево Саратовской области.

Для проведения педагогического эксперимента команда юных футболистов была разделена на две группы: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по общепринятой методике обучения, экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике. В ней наряду с общепринятыми методами обучения очень много времени уделялось игровой методике подготовки юных футболистов. Игровая методика обучения составляла более 80% от общего количества времени. В ходе тренировки давались игры на развитие не только специальных физических качеств, но и на развитие и совершенствование тактических и технических навыков и умений. Занятия начинались с общей разминки, затем по предложенному нами комплексу игр и игровых упражнений, занятия шли по разработанной нами методике.

В начале педагогического эксперимента нами было проведено тестирование физической и технической подготовленности (табл. 1).

Из результатов, полученных в ходе тестирования, мы видим, что обе группы по показателям технической и физической подготовленности не имеют достоверных различий между собой.

Так в беге на 15 метров результаты в контрольной группе составили 4,0, а в экспериментальной 4,1, при $t=0,4$. В выпрыгивании в контрольной группе результат составил 37,1, а в экспериментальной 37,5, при $t=0,6$. В прыжке в длину с места в контрольной 175, в экспериментальной - 174, при $t=0,4$. В беге

на 400 метров результаты составили в контрольной 1,57, в экспериментальной 1,59, при $t=0,6$.

В показателях, характеризующих техническую подготовленность, ударах по воротам и жонглированию мячом результаты составили в контрольной группе 2,6 и 15, а в экспериментальной 2,5 и 16, при $t=0,4$ и $0,6$.

Данные результаты рассмотрим на диаграмме 1.

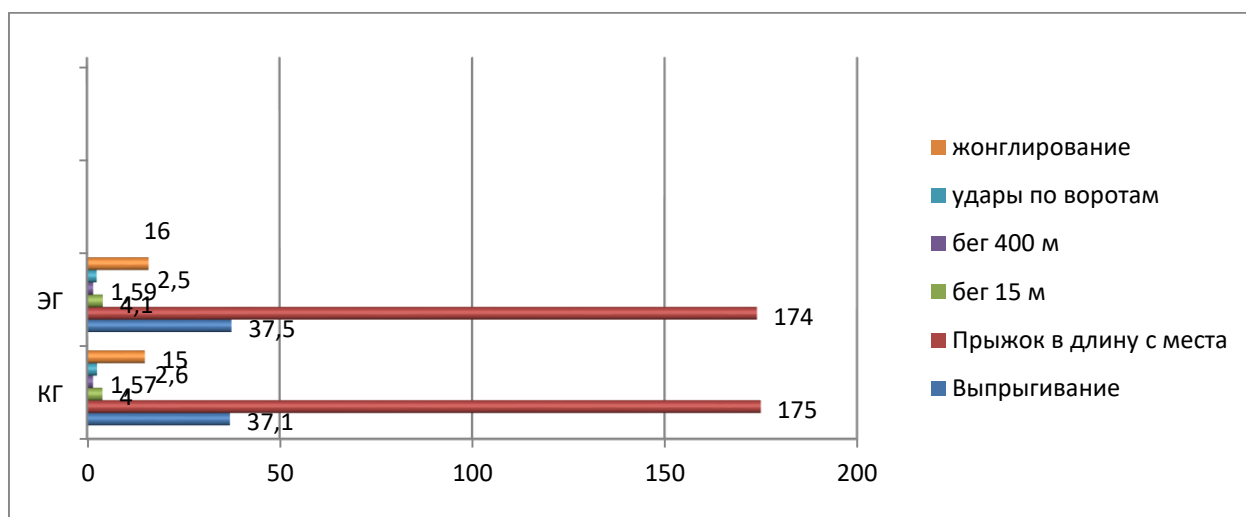


Диаграмма 1 - Результаты тестирования юных футболистов в начале эксперимента

После проведенного эксперимента было проведено повторное тестирования по той же программе. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Полученные результаты тестирования обеих групп дают нам возможность сделать сравнение и определить общие выводы о ходе педагогического эксперимента. Скоростно-силовая подготовка в исследовании оценивалась следующими тестами: выпрыгивание о места вверх и прыжок в длину с места. Сравнивая средние показатели обеих групп в этих тестах, мы видим, что показатели экспериментальной группы значительно выше, чем в контрольной, так в контрольной группе выпрыгивание 39,3, а в экспериментальной 43,3, при $t=2,9$. В прыжке в длину с места результаты составили соответственно 180 и 187, при $t=2,6$.

Данную таблицу рассмотрим на диаграмме 2.

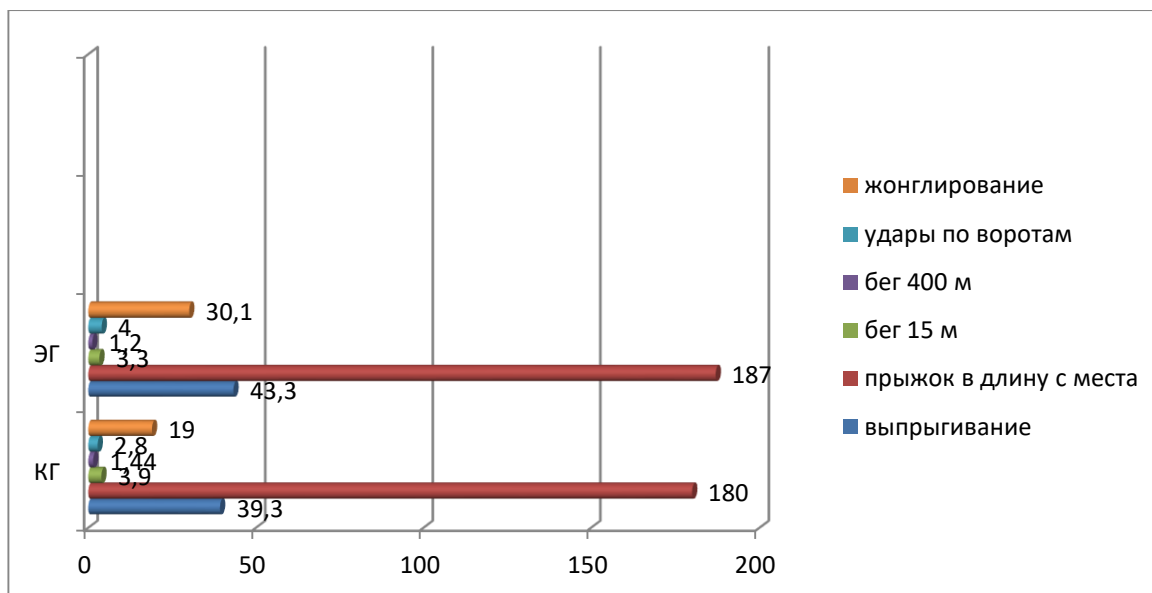


Диаграмма 2 - Результаты тестирования юных футболистов после эксперимента

Скоростная подготовка определялась тестом бег 15 м с места. Здесь результаты экспериментальной группы оказались вновь несколько выше результатов контрольной группы, соответственно 3,3 и 3,9, при $t = 3,4$. Для развития скоростных и скоростно-силовых качеств на тренировке проводились такие игры и игровые упражнения, как «старты в разных условиях», «старты из разных положений», «рывок к мячу», «бесконечная эстафета», «горелки на ходу», «бегуны», «вернись в центр», «салки», «мимо встречного», «захват мяча», «борьба за мяч», «быстро в ворота», «рывки на свободное место» и другие.

Оценка технических качеств проводилась посредством теста «удары по воротам в заданную половину». При сравнении средних показателей мы можем видеть, что экспериментальная группа показала лучше результаты в этом тесте. В контрольной группе результат составил 2,8, а в экспериментальной 4.

Экспериментальная группа много времени уделяла отработке точности и силы удара в различных играх и игровых упражнениях: «попади в кольцо», «по квадратам», «теннисбол» и другие.

Упражнения игрового характера подбирались, исходя из коэффициентов

полезного действия для данного вида подготовки. В занятиях по технике, которые включают: удары по мячу; остановку мяча; обводку; ведение мяча; передачи мяча; игру головой и др., применялись игровые упражнения преимущественно на обучение и совершенствование компонентов технического мастерства такие, как: «попади в кольцо», «не дай мячу коснуться земли», «успей остановить мяч», «подъемом или бедром», «обводка стоек», «обведи ведущего мяч», игра длинными передачами, «обведи и забей», «ложная остановка», «волейбол головой» и другие.

При сопоставлении средних данных теста жонглирование мячом оказалось, что средний показатель экспериментальной группы значительно выше контрольной группы, соответственно, 19 и 30,1 раза.

Данные, полученные в тесте на выносливость, позволяют нам сделать вывод, что лучший показатель времени в экспериментальной группе по сравнению с контрольной объясняется тем, что, наряду с повторным и интервальным методом воспитания выносливости, широко применялся игровой метод; вот некоторые игры и игровые упражнения на выносливость: «прыг-скок», «кони и всадники», «не успевая отдохнуть», «кто дальше», «бег с набивными мячами», «бей и беги», «прыжки седа через мяч», «передача головой» и другие.

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как: ловкость, быстрота ориентирования, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Ни одна игра не может служить средством развития какого-то одного качества. Игра, как вид деятельности, представляет большие возможности для развития волевых качеств.

На основе педагогического эксперимента мы выбрали игры и игровые упражнения, которые способствуют развитию таких качеств у юных футболистов, без которых выполнение приемов не представляется эффективным и обостряющим ситуацию игры и игровых действий, это такие

упражнения» как «старты в разных условиях», «старты из разных положений», «рывок к мячу», «бесконечная эстафета», «салки», «мимо встречного», «захват мяча», «борьба за мяч», «быстро в ворота», «баскетбол на одном ноге», «рынки, на свободное место».

Игры позволяют моделировать такие ситуации, создание которых не зависит от обучающихся. Таким образом, игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее активно работать мысль, помогающее тренеру в решении различных педагогических задач. Это способствует созданию предпосылок для овладения элементами тактики.

Особое значение игровым средствам отдаётся в тактической подготовке команд, в которых играют юные футболисты. В них как бы собраны упражнения, направленные и на технику, и на физическую подготовку, поэтому необходимо правильно подбирать объем их нагрузки с учетом объема нагрузки упражнений по другим футбольным дисциплинам.

Упражнения по тактике состоят из упражнений в парах тройках и групповых упражнений. Это такие тактические упражнения, как «стенка», «ложная стенка», «мяч в одну сторону, сам в другую», «оставь мяч партнеру», «перед ударом обман», «выбегающему из-за спины», «две передачи и удар по воротам», «в одно касание», «двое против одного» «защита против нападения», «разведка», «атакующие волны» «игра в два мяча», «футбол ногой» и другие.

Игровые упражнения в системе средств обучения и тренировки с юными футболистами являют собой не только вспомогательные, дополнительные упражнения, активизирующие внимание, повышающие работоспособность, улучшающие эмоциональное состояние занимающихся, но и выступают довольно часто в качестве неизменного, основного средства, повышающего эффективность многолетней спортивной тренировки футболистов в учебно-тренировочном процессе, должны занимать важное место.

Исследования, проведенные по вопросу эффективности применения игр и игровых упражнений в учебно-тренировочной работе с юными

футболистами, позволяют утверждать, что применение в тренировке игр, сходных с игровыми ситуациями, заставляет футболиста постоянно думать о дальнейшем развитии игры, в которой он принимает творческое участие и оказывает воздействие на её ход. Схожесть игровых упражнений с игрой, качественный перенос навыков в игру - основная заслуга игровых упражнений перед всем учебно-тренировочным процессом в целом. Игры и игровые упражнения активно способствуют воспитанию у занимающихся игроков стремления к борьбе. Эмоциональный подъём благоприятствует этому, а также отражается на воспитании волевых качеств.

Закрепление элементов техники проводится в условиях, близких к игровым ситуациям, что способствует воспитанию навыка, легче осуществляется перенос приобретенных умений на поле. Занимающиеся соревнуются между собой, стараются выполнить элементы техники как можно быстрее и качественнее. Повышается ответственность при выполнении элементов техники в связи со стремлением быстро и правильно выполнить задание.

Использование в подготовке юных футболистов игр и игровых упражнений оказали положительное влияние на прирост показателей характеризующих физическую и техническую подготовленность. По сравнению с общепринятой методикой. Так в экспериментальной группе достоверно улучшились показатели, по сравнению с контрольной группой в этих показателях.

Заключение

Данные, полученные в тесте на выносливость, позволяют нам сделать вывод, что лучший показатель времени экспериментальной группы по сравнению с контрольной объясняется тем, что, наряду с повторным и интервальным методом воспитания выносливости, широко применялся игровой метод; вот некоторые игры и игровые упражнения на выносливость: «прыг-скок», «кони и всадники», «не успевая отдохнуть», «кто дальше», «бег

с набивными мячами», «бей и беги», «прыжки из седа через мяч», «передача головой» и другие.

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности.

В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентирования, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Ни одна игра не может служить средством развития какого-то одного качества. Игра, как вид деятельности, представляет большие возможности для развития волевых качеств.

На основе педагогического эксперимента мы подобрали игры и игровые упражнения, которые способствуют развитию таких качеств у юных футболистов, без которых выполнение приемов не представляется эффективным и обостряющим ситуацию игры и игровых действий. Это такие упражнения, как: «старты в разных условиях», «старты из разных положений», «рывок к мячу», «бесконечная эстафета», «салки», «мимо встречного», «захват мяча», «борьба за мяч», «быстро в ворота», «баскетбол на одной ноге», «рывки, на свободное место».

Игры позволяют моделировать такие ситуации, создание которых не зависит от обучающихся. Таким образом, игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее активно работать мысль, помогающее тренеру в решении различных педагогических задач. Это способствует созданию предпосылок для овладения элементами тактики.