Пахомова Л.Э., Габелков Е.А., Наумов И.А.

Подвижные игры как средство физической подготовки юных футболистов 5-6 лет

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»
(Россия, Белгород)*

doi: 10.18411/lj-07-2021-145

Аннотация

В статье представлена экспериментальная методика физической подготовки юных футболистов 5-6 лет, основанная на использовании подвижных игр общеподготовительного и специализированного характера.

Ключевые слова: юные футболисты, методика, подвижные игры.

Abstract

The article presents an experimental method of physical training of young footballers at the age of 5-6 years old, based on the use of mobile games of a general training and specialized nature.

Keywords: young footballers, techniques, mobile games.

В настоящее время детско-юношеский спорт и футбол в частности, предъявляет тренеру высокие требования к проявлению всевозможных творческих способностей, которые направлены на успешное решение задач спортивной подготовки юных футболистов [1,3].

Современные исследования в области организации спортивной тренировки юных футболистов свидетельствуют, что комплексную подготовку юных спортсменов эффективно можно осуществить с помощью интегрального подхода, основу которого составляет применение подвижных игр общеразвивающего и специализированного характера [4]. Подвижные игры являются эффективным средством достижения спортивных, дидактических, а также воспитательных целей [5].

К сожалению, в основном большинство исследований посвящены спортивной подготовке юных футболистов начиная с 7-8 лет. Это возраст зачисления детей в спортивную школу по футболу.

Поэтому цель данного исследования заключается в разработке методики физической подготовки юных футболистов 5-6 лет, основанной на использовании подвижных игр.

Предполагалось, что методика физической подготовки юных футболистов 5-6 лет, основанная на последовательном использовании общеподготовительных и специализированных подвижных игр будет эффективной.

В исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование физических качеств, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе школы футбола «Like» г. Белгорода в период с сентября 2020 года по март 2021 года. Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю по 60 минут. В эксперименте приняли участие дети старшего дошкольного возраста 5-6 лет в количестве 16 человек. Из них 8 человек вошли в экспериментальную группу и 8 человек в контрольную группу.

Предпосылками для разработки экспериментальной методики физической подготовки юных футболистов 5-6 лет средствами подвижных игр явились:

- во-первых, игра - ведущий вид деятельности ребенка дошкольного возраста;

- во-вторых, подвижные игры являются очень эффективным средством комплексного развития физических качеств;
- в-третьих, подвижные игры имеют большое воспитательное значение.

При подборе первой группы игр учитывалась преимущественная направленность игровой деятельности детей для развития того или иного физического качества (табл.1).

Таблица 1

Характеристика игр по направленности на развитие физических качеств

Качества, проявляемые в игре	Характеристика игровых действий
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)
Быстрота	Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим
Гибкость	В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнения на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах

После этого производилась подборка подвижных игр с определенной направленностью на развитие физических качеств (табл. 2).

Таблица 2

Подвижные игры различной направленности

Ловкость	«День и ночь», «Паук и мухи», «Пятнашки», Гуси–лебеди», «Лес, озеро, болото», «Перелет птиц», «Успей занять место», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Поймай за хвост», «Затейники», «Уголки», «Пустое место», «Перебежки», Заяц без логова», «Сокол и лиса», «Волк и жеребята», «Не давай мяч водящему»
Быстрота	«Кто быстрее на лошадке», «Заяц-месяц», «Два Мороза», «Мороз – Красный Нос», «Воевода», «Бубенцы», «Хромая лиса», «Мы, веселые ребята», «Белый шаман», «Бабка-Ежка», «Заводила», «Заря – зарница», «Дедушка – рожок», «Бабушка Пыхтеиха», «Коршун», «Дед Мазай», «Вызов номеров»
Сила	«Кто дальше», «Белые медведи», «Скакалка – подсекалка», «Стрелок», «Круговые пятнашки», «Чехарда», «Метко в цель», «Перетяжки», «Защита снежной крепости», «Прыжки через санки», «Репка», «Вытолкаш», «Метатели», «Отними ленту», «Лабиринт», «Волк во рву», «Цепи кованы», «Давай руку», «Палка – кидалка»
Выносливость	«Школа мяча», «Чай–чай», «Растеряхи», «Бездомный заяц», «Снежинки, ветер и мороз», «Блуждающий мяч», «Штандер», «Картошка», «Колечко», «Ручеек», «Пирог», «Казаки – разбойники», «Регулировщик», «Чехарда», «Кондалы», «Шишки, желуди, орехи», «Платок», «Третий лишний», «Липкие пеньки», «Липучка», «Удочка», «Зайцы в огороде»
Гибкость	«Ловля обезьян», «Гномики в домики», «Лиса», «Пожарные», «Пятнашки с ленточками», «Капканы», «Аисты», «Юла», «Юрта», «Капуста», «Плетень», «Червяк», «Кузнечики», «Гуськи», «Невод», «Пятнашки – зайки», «Сквозь огонь», «Огонь, вода и медные трубы», «Полоса препятствий», «Эстафета с равновесием и подлезанием»

Важно отметить то, что параллельно с подвижными играми применялись комплексы упражнений, направленные на формирование навыков владения мячом.

Причем, физические упражнения несколько опережали использование специализированных подвижных игр. Это связано с тем, чтобы юные футболисты не допускали технических ошибок в процессе игры.

Специализированные игры и комплексы упражнений утверждены в школе футбола «Like» г. Белгорода.

Такое использование подвижных игр общеподготовительной и специализированной направленности соответствует требованиям принципа единства общей и специальной физической подготовки юных футболистов экспериментальной группы.

В контрольной группе игры общеподготовительной направленности не применялись.

Для выявления эффективности экспериментальной методики по данным физической подготовленности до и после педагогического эксперимента были использованы следующие тесты: бег на дистанцию 30 м с высокого старта для оценки быстроты, бег между предметами для выявления ловкости, прыжок в длину с места на выявление скоростно-силовых качеств, бег на 120 метров для выявления выносливости, наклон вперед с измерением его глубины на выявление гибкости.

При подборе тестов учитывали следующее: каждый из тестов служит для измерения только одного качества; каждый тест в числе других ему подобных является наиболее информативным, надежным, простым и в целом добротным; результаты измерений мало зависят от морфологических показателей – длины и массы тела (в пределах группы, однородной по возрасту).

Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения.

Данные тестирования заносятся в протокол. После обследования результаты были обработаны методами математической статистики и представлены в таблице 3.

Таблица 3

Динамика результатов тестирования юных футболистов экспериментальной и контрольной групп за период педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Этап обследования	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		X±δ	t	p	X±δ	t	p
Бег 30 м, с	Предварит.	7,05 ± 0,10	11,75	<0,01	6,97 ± 0,21	6,19	<0,01
	Итоговый	5,80 ± 0,10			6,79 ± 0,19		
Бег 10 м змейкой, с	Предварит.	7,33 ± 0,15	10,59	<0,01	6,92 ± 0,10	2,54	<0,05
	Итоговый	6,18 ± 0,20			6,64 ± 0,16		
Прыжок в длину с места, см	Предварит.	102,64 ± 1,89	10,01	<0,01	101,03 ± 1,97	2,91	<0,05
	Итоговый	116,09 ± 1,34			105,80 ± 1,15		
Бег 120 м, с	Предварит.	38,10 ± 0,26	10,03	<0,01	38,33 ± 0,50	6,83	<0,01
	Итоговый	34,63 ± 10,58			35,62 ± 0,30		
Наклон вперед, см	Предварит.	4,64 ± 0,24	11,02	<0,01	4,80 ± 0,33	2,63	<0,05
	Итоговый	10,27 ± 0,38			6,10 ± 0,57		

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что у юных футболистов экспериментальной группы во всех контрольных упражнениях результаты стабильно улучшились на два уровня, так как $p < 0,01$.

У футболистов контрольной группы результаты во всех тестовых упражнениях тоже достоверно улучшились. При этом, только в двух упражнениях улучшение произошло на 1%-ном уровне, а в трех упражнениях на 5%-ном уровне.

Таким образом, можно заключить, что методики экспериментальной и контрольной групп, основанные на применении подвижных игр для решения задач физической подготовки юных футболистов 5-6 лет эффективны. Однако в экспериментальной группе эффективность методики выше.

1. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско юношеском футболе: научно методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В. В. Варюшин. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 112 с.
3. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно методическое пособие/ Губа В., Стула А. – М.: Издательство: Человек. - 2015. – 184с.
4. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры /И. М. Коротков, Л. В. Былеева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

Петренко А.А.

Управление образовательным процессом в вузе в контексте деятельностного подхода

*Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина
(Россия, Рязань)*

doi: 10.18411/lj-07-2021-146

Аннотация

В статье актуализируется системно-деятельностный подход в организации образовательного процесса в вузе в теории и реальной практике педагогической деятельности.

Ключевые слова: деятельностный подход, управление, образовательный процесс, технологии обучения, инновационный образовательный процесс.

Abstract

The article updates the system-activity approach in the organization of the educational process at the university in the theory and real practice of pedagogical activity.

Keywords: activity approach, management, educational process, learning technologies, innovative educational process.

Актуальность управления образовательным процессом в аспекте деятельностного подхода в условиях роста инновационных преобразований в обществе, педагогической науке и практике не вызывает сомнений. Активная информатизация сферы жизнедеятельности человека, инициирование новых целей и ценностей в области современного образования («цифровая школа», компетентностная парадигма, и др.) обостряют необходимость обращения к деятельностному подходу в организации образовательного процесса как наиболее эффективному методологическому принципу, обеспечивающего реализацию многочисленных инноваций в управлении образовательным процессом и всей системой образования в целом. Кроме того, понятие «управление» как целенаправленная деятельность педагога и обучающихся позволяет четко выделить технологию организации управляемого процесса в совокупности аналитических, концептуальных, проектировочных, организационных,