

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему «Подвижные игры как эффективное средство улучшения двигательных способностей у юных футболистов»

Обучающийся

И.Т. оглы Мамедов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Г.М. Популо

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Мамедова Искандер Тахир оглы,
на тему: «Подвижные игры как эффективное средство улучшения двигательных способностей у юных футболистов»

Согласно динамике развития футбола за последние годы, можно предположить, что данная спортивная игра станет более динамичной: возрастет жесткость сопротивления соперников, что повысит требования к развитию силовых способностей игроков; сократится время для принятия решений в игровых эпизодах, что повысит требования к развитию координационных способностей игроков; увеличится число попыток отбора мяча в начальной фазе атаки, что потребует развития гибкости и координации у игроков; завершение атаки ударом по воротам будет требовать овладения игроками скоростной техникой.

В сложившейся ситуации многие авторы, в частности, Макаренко В.Г. рекомендуют как эффективное средство и метод на этапе начальной специализации использовать подвижные игры.

Цель исследования: изучение влияния подвижных игр на развитие двигательных способностей у футболистов 8-9 лет.

Задачи исследования:

- Изучить показатели двигательных способностей у юных футболистов.
- Подобрать подвижные игры, направленные на улучшение показателей двигательных способностей у юных футболистов.
- Проверить эффективность опытно-экспериментальной работы.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение специально подобранных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе по футболу позволит значительно улучшить показатели двигательных способностей у юных футболистов.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические аспекты развития двигательных способностей у юных футболистов средствами подвижных игр	8
1.1 Характеристика футбола как вида спортивной деятельности	8
1.2 Роль и значение подвижных игр в футболе на начальном этапе многолетней подготовки	13
Глава 2 Методы и организация исследования	23
2.1 Методы исследования	23
2.2 Организация исследования	26
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	28
3.1 Обоснование использования подвижных игр, направленных на улучшения двигательных способностей футболистов	28
3.2 Анализ результатов исследования	34
Заключение	40
Список используемой литературы	41

Введение

Относительно популярности футбола в нашей стране автор Тельных Д.А. отмечает «популярность футбола в Российской Федерации среди населения стала гораздо выше, чем у других командных видов спорта, благодаря состоявшемуся в 2018 г. на территории страны чемпионату мира по футболу FIFA» [31].

Неслучайно автор Воронов Н.А. пишет, что «Успехи национальных сборных, особенно в наиболее популярных видах спорта, и в первую очередь в мировом лидере популярности – футболе – рассматриваются как важные достижения государств и привлекают к себе внимание правительств, мировой прессы, а также сотен миллионов болельщиков. Анализ факторов и предпосылок успеха сборных команд и выявление ресурсов, обеспечивающих успех в спорте высших достижений, представляет собой важную и до конца не решенную научную задачу, о чем свидетельствует растущий поток литературы на данную тему» [4].

Ряд авторов, в частности, Золотарев А.П. утверждают, что «Проблема подготовки высококвалифицированного резерва для профессионального футбола в настоящее время становится все более актуальной. Эффективное функционирование системы спортивного резерва, повышение качества учебно-тренировочного процесса юных спортсменов может быть обеспечено только при строгом научном обосновании как системы в целом, так и ее отдельных компонентов» [11].

В многолетней спортивной подготовке футболистов важнейшей педагогической задачей является достижение необходимого уровня физической подготовленности занимающихся, т.к. данный аспект выступает базой для улучшения технико-тактических показателей, роста спортивного мастерства и в дальнейшем достижения высоких результатов.

Ведущие специалисты Карпман В.Л., Арестов Ю.М., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А., Белина О.Н. приходят к мнению, что тренеры в спортивных

школах должны готовить детей к футболу, «в который они будут играть в профессиональных командах через 5-10 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементом такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства» [13].

Согласно динамике развития футбола за последние годы, можно предположить, что данная спортивная игра станет более динамичной:

- возрастет жесткость сопротивления соперников, что повысит требования к развитию силовых способностей игроков;
- сократится время для принятия решений в игровых эпизодах, что повысит требования к развитию координационных способностей игроков;
- увеличится число попыток отбора мяча в начальной фазе атаки, что потребует развития гибкости и координации у игроков;
- завершение атаки ударом по воротам будет требовать овладения игроками скоростной техникой.

Очевидно, данные двигательные способности должны воспитываться в детском и юношеском возрасте, согласно сенситивным периодам развития, установленным эмпирическим путем ведущими учеными Губа В.П. [7], Золотарев А.П. [11], Лях В.И. [18].

Следовательно, для того, чтобы стать футболистом высокого класса необходимо быть хорошо физически подготовленным. В худшем случае, физически слабо подготовленные спортсмены получают травмы и в результате уходят из спорта.

Создавшаяся проблема требует поиска новых форм, средств и методов в подготовке юных футболистов без причинения вреда их здоровью. Важно, чтобы на начальном этапе многолетней подготовки дети не теряли интерес к дальнейшим занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

В сложившейся ситуации автор В.Г. Макаренко рекомендует как эффективное средство и метод на этапе начальной специализации использовать

подвижные игры «речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила. Обучение и совершенствование элементов футбола в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость. Вот для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях. Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом» [19].

Таким образом, наличие противоречия между форсированием тренировок детей и юношей в футболе и не использованием в тренировочном процессе эффективных средств и методов спортивной подготовки на этапе начальной спортивной специализации требуют разрешения данной проблемы.

Цель исследования: изучение влияния подвижных игр на развитие двигательных способностей у футболистов 8-9 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение специально подобранных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе по футболу позволит значительно улучшить показатели двигательных способностей у юных футболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по футболу с мальчиками 8-9 лет.

Предмет исследования: подвижные игры, направленные на развитие двигательных способностей у футболистов 8-9 лет.

Исходя из цели исследования, в работе решались следующие задачи:

- изучить показатели двигательных способностей у юных футболистов;
- подобрать подвижные игры, направленные на улучшение показателей

двигательных способностей у юных футболистов;

- проверить эффективность опытно-экспериментальной работы.

Теоретическая и методологическая база исследования:

- научно-методические пособия по характеристике футбола как вида спорта авторов Ефремов В.Б. [9], Хабибуллина А.Б., Сафиной Л.Р. [37], Мясниковой Т.И. [21], Кондратова Е.В. [15], Воронова Н.А. [4], Карпман В.Л., Арестов Ю.М., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А., Белина О.Н., Кириллов А.А. [13] и др.;
- современная научная литература по использованию специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе спортсменов авторов Лебедевой Е.Г. [17], Популо Г.М., Астраханцева Е.А., Сафоненко С.В. [26], Горбачевой О.А. [6] и др.;
- научно-методическая литература по современной системе подготовки спортсменов авторов Фискалов В.Д. [36], Шапошникова В.И., Рубин М.А., Михно Л.В. [22], Сергиенко Л.П. [29], Спатаева М.Х. [30] и др.

Практическая значимость. Положительные результаты применения специально подобранных подвижных игр для учебно-тренировочных занятий по футболу, направленных на улучшение двигательных способностей у футболистов 8-9 лет, позволяют рекомендовать их тренерам-педагогам в детско-юношеских спортивных школах, а также и в других образовательных учреждениях.

Структура работы. Диплом изложен на 44 страницах и состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, включая таблицы и рисунки.

Опытно-экспериментальной базой исследования стал МБУДО СШОР № 12 «Лада», г. Тольятти

Глава 1 Теоретические аспекты развития двигательных способностей у юных футболистов средствами подвижных игр

1.1 Характеристика футбола как вида спортивной деятельности

Авторы Хабибуллин А.Б., Сафина Л.Р. отмечают, что «Футбол – один из самых популярных и общедоступных видов спорта. Это командная игра, которая позволяет игрокам проявлять свои разные качества, как морально-волевые, так и физические. Современный футбол является одним из самых зрелищных видов спорта. Он заставляет болельщиков переживать самые разные эмоции, радость от побед и горечь от поражений» [37].

В современном мире футбол действительно является популярнейшим видом спорта, о чем свидетельствуют статистические данные, которые приводит автор Ефремов В.Б. «По данным ФИФА в мире в футбол играет больше 250-и миллионов человек, зарегистрировано более 1,5 миллионов спортивных команд из них 300 тысяч профессиональных клубов. Самым престижным соревнованием в футболе является Чемпионат мира, первый из которых провели в Уругвае в 1930 году» [9].

Рассматривая вопросы становления футбола, как массового вида спорта авторы Хабибуллин А.Б. и Сафина Л.Р. пишут «Футбол является одной из самых давних спортивных игр, появление которой уходит в очень далекие времена. Стоит сказать о том, что многолетние попытки королей и царей пресечь эту «опасную» игру, оказались неудачными. Футбол, который всегда был народной игрой, смог преодолеть запреты и развиваться в то, что мы видим сейчас: стать олимпийским видом спорта, с множеством международных турниров, как на клубном уровне, так и на уровне национальных сборных. В наши дни футбол пользуется всенародным признанием, и сейчас трудно представить себе жизнь любой страны без футбольных матчей» [37].

По мнению автора Карпман В.Л. с соавторами «Игра с мячом была одним из любимых развлечений у многих народностей, в том числе и в России. Еще в

Новгородской республике в XII-XV веках играли в «килу» – командную игру с кожаным мячом, набитым перьями. Однако основателями футбола в том виде, в котором он существует сейчас считаются англичане. Идея игры им не принадлежит. Они позаимствовали ее у итальянцев, которые в XIV веке создали игру кальчо» [13].

В кальчо количество игроков было 54 человека, т.е. по 27 в каждой команде, а нападающих было 15 из 27 человек. Данная игра была настолько захватывающей и динамичной, если на минуту представить, что допускались правилами различные приемы единоборства, включая кулачные бои.

Так описывает дальнейшее становление футбола автор Твердохлебов Е.С. «Со стремительностью лавины она начала распространяться по миру и 30 ноября 1872 года состоялся первый международный матч между сборными Англии и Шотландии. Игра быстро перестал быть сугубо английской. В 1904 году в Париже была создана Международная федерация футбола (ФИФА). Она по сей день является главным управляющим органом, организующим международные турниры, в том числе по пляжному и мини-футболу» [33].

При этом надо помнить, что футбол является командной игрой со своими правилами и установленными законами.

Авторы Молдован В.А. и Самодаев Н.В. коротко изложили современные правила в игре футбол «Футбольная команда должна состоять из 11 игроков, которые одновременно могут находиться в пределах игрового поля. Один из них является вратарем и единственным футболистом, которому разрешено касаться мяча руками (в пределах его игровой зоны), он призван оборонять ворота своей команды от попадания в них мяча, ударами командой соперника. Футбольный матч состоит из двух таймов продолжительностью в 45 минут, между которыми полагается отдых в 15 минут. В игре побеждает та команда, которая забила больше голов в ворота соперников. Грубая игра в этих соревнованиях запрещена и карается предупреждением в виде желтой карточки или же удалением с поля в виде красной карточки. За соблюдения правил несет

ответственность судья вместе с его помощниками, он имеет право приостановить игру, удалить игрока и добавить время к игре в случае затяжек игры футболистами» [20].

Углубляясь в правила футбола, Воронов Н.А. останавливается на комментарии в случае одинакового количества забитых голов, что «... как правило, фиксируется ничья. Исключения могут составлять кубковые игры, где обязательно определяется победитель матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время – ещё два тайма по 15 минут каждый. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Если команды не смогли выявить победителя в дополнительное время, то проводится серия одиннадцатиметровых ударов (пенальти). По воротам соперника с расстояния 11 метров пробиваются по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель» [4].

По мнению специалиста Кондратова Е.В. «Футбол представляет собой соперничество двух команд, осуществляемое в рамках правил, где победительницей признается команда, которая забьет большее количество голов. Такое соперничество может быть только при условии, если игроки обеих команд владеют технико-тактическими навыками, умеют взаимодействовать друг с другом, знают правила игры» [15].

При этом в футболе кроме умения мыслить и владеть высокой техникой паса и удара необходимо обладать хорошо развитыми двигательными способностями. В современном футболе мы наблюдаем, как значительно возросли требования к физическим кондиционным возможностям спортсменов. В последние годы специалистами, наблюдающими за действиями футболистов на тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, обращается внимание на постоянную смену интенсивности выполняемых нагрузок, включающих бег с изменением направления бега (приставные шаги, скрестные, спиной вперед и т.п.), ускорения, ходьбу, неподвижное стояние. На

тренировочных занятиях и во время соревнований футболистами совершается сотни вариаций действий, а фазы движений меняются каждые 3-5 секунд [14].

Следовательно, возникает необходимость развивать силовые, скоростные, координационные способности, игровую выносливость и гибкость, а также укреплять суставно-связочный аппарат футболистов, что связано также с профилактикой травматизма у игроков [39].

Несмотря на то, что футбол относится к травмоопасным видам спорта специалисты Бухарева Д.А., Коробейникова Е.И. отмечают позитивные стороны занятия футболом «Те, кто занимаются футболом, имеют очень хорошую координацию, развитую выносливость и силу, а также быстроту реакции. В футболе главное - не только не упустить мяч, но и мгновенно реагировать на передачи от игроков противника или же игроков своей команды, спортсмену необходимо всегда следить за мячом и быть готовым вовремя забить его в ворота. Такое постоянное наблюдение за игрой значительно влияет на быстроту реакции и тренирует сообразительность, логическое мышление. Следует еще и упомянуть, что игра в футбол положительно влияет на психику: она не только улучшает настроение, повышает самооценку, позволяет избавиться от стресса, но еще и развивает аналитические способности в человеке. Многие исследования показали, что после игры мужчины меньше беспокоятся о своих личных проблемах, а женщины учатся чувствовать коллектив, доверять и не подводить свою команду. Для детей - это отличный способ улучшить социальные навыки. Данный вид спорта способствует развитию коммуникации ребенка, заставляет его думать не только о своих целях, но и о задачах всей команды. Футбол - это командная игра, и она состоится лишь в том случае, если коллектив будет общаться, дружить и слышать друг друга. Также футбол развивает самодисциплину, ответственность, повышение концентрации и настойчивости. Регулярные занятия футболом обеспечивают отсутствие свободного времени, что способствует отказу от вредных привычек, происходит улучшение спортивных показателей и состояния здоровья в целом» [3].

На немаловажный фактор занятия футболом для укрепления здоровья организма человека обращают внимание авторы Кундакян Г.Г., Илюшин О.В. «... регулярное занятие футболом немислимо без бега, что в свою очередь, будет улучшать кровообращение, а это, соответственно, будет отличной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Это будет играть важную роль, так как в последнее время увеличилась смертность от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин (с 53% до 61%) и женщин (с 61% до 70%). Помимо сердечно-сосудистой системы, происходит стимуляция нервной системы, что ведет к более быстрому мышлению, более быстрому реагированию, увеличивается обучаемость человека. Поэтому многие ученые советуют отдавать ребенка в различные секции спорта для их повышения и стимуляции умственного и физического развития. Также важной особенностью занятия спортом является укрепление иммунной системы. Клинически доказано, что люди, занимающиеся спортом, болеют реже, чем люди, ведущие сидячий образ жизни» [16].

Характеризуя футбол Молдован В.А. и Самодаев Н.В. отмечают, что «нельзя не упомянуть о коммерческой стороне данного вида спорта. Футбол в наше время для многих является способом заработка: большие инвестиции влиятельных людей, огромные зарплаты футболистов, букмекеры, организующие ставки на спорт и так далее. Поэтому некоторые дети с ранних лет мечтают пробиться в футбол и прокормить себя и свою семью благодаря этому виду спорта. Мы видели много таких примеров, как бедные бразильцы с фавел, вроде Пеле, Ривалдо и Роберта Карлоса, которые благодаря футболу выбрались с нищеты и обеспечили себе и своим близким комфортную жизнь» [20].

1.2 Роль и значение подвижных игр в футболе на начальном этапе многолетней подготовки

Игра является историческим явлением, своеобразной школой познания окружающего мира, формирования нравственного и физического здоровья людей, и наконец, школой передачи опыта общественных взаимоотношений из поколения в поколение [25].

Неслучайно, автор Филиппова Т.А., характеризуя игру, пишет «Похоже, что ещё Платон в своих «Законах» назвал человека «какой-то выдуманной игрушкой Бога», призванной «жить, играя в прекраснейшие игры», к коим великий философ относил, в том числе жертвоприношения, песни, пляски и битвы с врагами. Позже в другом трактате — «Политике» — к числу игр он отнёс и все искусства, «направленные исключительно к нашему удовольствию»: живопись, музыку и т.д.» [35].

Современный автор Сафоненко С.В. утверждает, что «Игра - понятие очень широкое и охватывает весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца с погремушкой до атлетического хоккея с шайбой. Игра сопутствует жизненному пути человека — от его младенческих лет до старости. В зависимости от того, какое значение придают играм, определяется и отношение к ним» [28].

Для нашей исследовательской работы, направленной на изучение возможностей улучшения двигательных способностей спортсменов, занимающихся футболом на этапе начальной подготовки, будет интересно подробно остановиться на подвижных играх.

Автор Горбачева О.А. дает следующее определение подвижным играм «Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами и судейством» [6].

Сафоненко С.В. подчеркивает, что «Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры, характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели» [28].

Многие авторы, в частности, Популо Г.М., Астраханцев Е.А., Сафоненко С.В. утверждают, что «Игры, подводящие к спортивной деятельности, — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта» [26].

По мнению Горбачевой О.А. «Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов. Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях» [6].

Бурный рост достижений в спорте предъявляет все более высокие

требования к методике обучения, к ее научной обоснованности и эффективности. Тренеры ищут все новые приемы, методы тренировки, вовлекая в свою работу специалистов смежных и весьма отдаленных на первый взгляд от спорта сфер деятельности. Врачи, физиологи, биохимики, инженеры, специалисты по кибернетике и статистике помогают сегодня тренерам и спортсменам в борьбе за первенство на мировой спортивной арене. Задача достижения высоких результатов требует от спортсменов проявления максимального напряжения всех сил и возможностей [1].

Известно, что только многократное повторение упражнений в любом виде спорта является залогом создания прочных навыков, укрепления технического мастерства. Но даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов это нередко вызывает своеобразный психологический застой, утомление, потерю интереса, что объясняется проявлением естественной реакции организма на однообразие тренировочных занятий. Однако стоит тренеру изменить их форму — затеять соревнование на быстроту, точность и ловкость, провести игру или эстафету, т. е. включить «эмоциональный рычаг» - как занимающиеся забывают об усталости. Возникающие при этом положительные эмоции способствуют повышению готовности спортсмена к предстоящей деятельности [12].

В педагогической практике игровой метод используется при решении задач общей физической подготовки; он также имеет вспомогательное специальное значение в спортивной тренировке. Одновременно этот метод может служить действенным фактором воспитания у занимающихся положительных морально-волевых качеств [2], [32], [34].

Игровой метод характерен разнообразием способов достижения цели и комплексным характером деятельности, т.е. основывается на сочетании различных двигательных действий – бега, прыжков, метаний и т.д.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченность возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные и внезапные изменения ситуаций, динамичность действий

исключают возможность точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия [5], [8].

К этому следует добавить, что в ряде случаев ставится знак равенства между игровым, соревновательным методом и игрой. Это ошибочное мнение, несмотря на то, что все они имеют много общего и относятся к числу широко распространенных педагогических методов и средств, применяемых в физическом воспитании [10].

Многие специалисты, в частности, Низовская О.И. отмечают, что в век бурного роста достижений в спорте требуется от спортсменов «проявления воли, находчивости, способности к переключению и концентрации внимания на различные ситуации и быстрому освоению навыков в меняющихся условиях. Все вышеописанные качества физического воспитания можно объединить в одно понятие – «ловкость». Именно ловкость отвечает за точность и согласованность движений в меняющихся условиях, способность быстро и эффективно овладевать новыми движениями» [23].

В связи с этим современные спортсмены, особенно в игровых видах спорта, должны быть координационно развиты, а начинать развивать координационные способности стоит с самого начального этапа многолетней подготовки, согласно сенситивным периодам развития данного качества. Координационные способности в той или иной форме проявляются во всех подвижных и спортивных играх, но есть игры, которые наиболее способствуют развитию данных способностей, например:

- «Передай мяч!» (Игроки делятся на две команды). Каждая команда выстраивается в линию перед гимнастическими скамейками. Первый игрок каждой команды получает мяч. Его задача - добежать до конца скамьи, перепрыгнуть через нее и вернуться к своей команде, чтобы передать мяч следующему игроку. Следующий игрок должен добежать до начала скамьи и перепрыгнуть ее, затем вернуться к команде и передать мяч третьему игроку и так далее. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание;

- «Я бегу» (Участники становятся в круг). Ведущий, выбранный из числа игроков, в центре круга. Он бросает мяч одному из игроков и говорит: «Я бегу, бегу, бегу». Игрок, которому бросили мяч, должен его поймать и сказать: «Я за тобой». Затем он бросает мяч следующему игроку и т.д. Когда ведущий скажет: «Стой!», все должны замереть на месте. Тот, кто пошевелится, становится ведущим;
- «Подсечка» (Участники делятся на две команды). Все игроки образуют круг, держась за руки, на максимально широком расстоянии и опускают руки. Ведущий занимает место в центре круга. Совершая повороты на месте, ведущий вращает скакалку её концом по земле за кругом участников игры, которые должны прыгать на месте, не задев скакалку ногами. В противном случае, команде задевшего игрока засчитывается штрафное очко. Побеждает команда, заработавшая меньше всего штрафов;
- «День и ночь» (Аналог игры «Вороны и воробьи»). Различие и сложность игры заключаются в увеличенной дистанции между игровыми линиями и введением упражнений между раундами для дополнительной тренировки внимания (приседания, махи руками и ногами, наклоны и т.д.);
- «Не попади в болото» (Усложненные «Салки»). На игровой площадке различными предметами (как частью спортивного инвентаря, если занятие в зале; так и шишками, камешками, если занятие на улице) обозначается область условного «болота», в которое нельзя забегать. Сложность для участников игры в том, что помимо риска попасться водящему, есть возможность попадания в «болото», что тоже приводит к выбыванию из игры.

Подвижные игры, которые наиболее способствуют развитию силовых и скоростно-силовых способностей, например:

- «Тяни в круг» (Участники игры, взявшись за руки, встают вокруг большого круга), после команды ведущего участники идут вокруг (по или против часовой стрелки - не имеет значения). После второй команды игроки останавливаются и пытаются, не разомкнув рук, столкнуться за черту большого круга ближайших игроков. Если игрок оказался между двумя кругами (одной или двумя ногами), то он покидает игровое поле. После повторного сигнала игра начинается заново. Игроки, продержавшиеся дольше всех, определяются победителями;
- «Кто сильнее?» (По команде ведущего, пять-шесть участников от каждой команды встают рядом с очерченными кругами и в паре с соперником из другой команды берут веревочные кольца одной рукой (на выбор). По второй команде каждый из игроков старается вывести соперника за контрольную заднюю черту. Тот участник, которому это удалось, зарабатывает одно очко в пользу своей команды. После подсчета очков определяется команда-победитель);
- «Выталкивание из круга» (Более широкая вариация игры «Бой петухов». Отличительная особенность в том, что перед началом каждого раунда ведущий (учитель) может менять исходное положение участников, а также правило выталкивания из круга соперников. В случае, если оба участника нарушили правило, то они оба выбывают из игры. После подсчета оставшихся прыгунов определяется команда-победитель).

Ученые Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С., характеризуя особенности развития скоростных способностей средствами подвижных и спортивных игр, отмечают, что «игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод

обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию скоростного барьера» [38].

Подвижные игры, которые наиболее способствуют развитию скоростных способностей, например:

- «Жадный паровозик» (В зависимости от числа игроков выбираются «локомотивы» (от 2 до 4). Остальные игроки - «вагоны». После команды ведущего, игроки начинают перемещаться по площадке и локомотивы «осаливают» по одному вагону. После этого игрок-«вагон» кладет руки на пояс «локомотиву», и они продолжают движение. По команде «локомотива», игрок-«вагон» может отсоединиться и поймать другой «вагон», таким образом, увеличивая состав. Игра заканчивается в тот момент, когда не останется ни одного одинокого «вагона», происходит подсчет «вагонов» в каждом составе и определяется самый длинный «паровозик».
- «Бегуны» (В качестве игровой площадки выбирается половина баскетбольной площадки. Участники делятся на две команды – «бегуны», располагающиеся внутри площадки, и «ловцы», занимающие места вдоль боковых линий. После сигнала «бегуны» начинают хаотичный бег по площадке. Вместе с ними начинает движение один из «ловцов», задача которого - осалить как можно больше участников «бегунов», которые пытаются от него увернуться. Через 10 сек. раздается команда, означающая паузу игры. Ловец выходит из игры и фиксирует счет пойманных «бегунов». Затем, игра повторяется с каждым из «ловцов». Побеждает тот игрок, который осалит большее количество «бегунов»);
- «Вороны и воробьи» 6-7 минут (Участники делятся на две команды: «вороны» и «воробьи», и занимают места на центральных линиях, расположившись спиной к друг другу. Ведущий громко называет одну из команд, акцентируя последний слог. Названная команда поворачивается к соперникам и преследует их в то время как другая

команда бежит к дальней черте. Для того, чтобы победить, нужно осалить участников команды-противника до того, как они пересекут линию).

Рассматриваемый в нашей исследовательской работе возраст не является сенситивным периодом развития выносливости, т.к. дети быстро утомляются. Однако дети данного возраста не замечают усталости в процессе подвижных игр, и это позволяет без давления на юных спортсменов в положительных эмоциях развивать игровую выносливость, как необходимое качество в перспективе для участия в футбольных матчах. Для развития выносливости достаточно в умеренных дозах постепенно увеличивать продолжительность подвижных игр.

Подвижные игры, которые наиболее способствуют развитию игровой выносливости, например:

- «Регби на коленях» (Игроки делятся две команды по 3-4 человека в каждой). Перед игрой участники выстраиваются на лицевых линиях, на коленях. По сигналу ведущего один игрок от каждой команды стремится к центру игрового поля, для того, чтобы овладеть находящимся там мячом. Тот, кто успел это сделать первым, передает мяч своей команде, после чего начинается активная часть игры. Основным механизмом игры является то, что игроки должны передвигаться на коленях, передавать мяч участникам своей команды и в конечном итоге дойти до границы команды соперников и забить гол. При этом важно, чтобы соблюдались правила забивания гола: нельзя выпускать мяч из руки, касаться «блина» от штанги, находящегося по центру на лицевой линии. При этом разрешено совершать против соперников захват за корпус, ноги, руки, (исключая шею), разжимать руки соперника с целью выхватить мяч. В случае захвата за ногу, участник должен избежать резких движений ногами для соблюдения техники безопасности;

- «Гонки каракатиц» (Игроки делятся на две команды и встают попарно). Первый игрок встает в позицию «упор лежа», после чего его напарник берет его за лодыжки. После команды ведущего две пары от лица двух команд начинают забег ко второй линии. Далее игроки меняются местами и продолжают забег до финиша. После того, как к финишу пришла первая пара «каракатиц», вслед за ними начинает бежать вторая пара из команды и т.д. Игра заканчивается в тот момент, когда последняя пара «каракатиц» добежит до финиша. Побеждает та команда, чьи каракатицы полным составом успели добежать до «другого берега» первыми.

Подвижные игры, которые наиболее способствуют развитию гибкости, например:

- «Передача мячей» (Игроки делятся на несколько команд и выстраиваются в линию по одному параллельно другим командам). Расстояние между участниками в линии примерно длина вытянутых вперед рук. Участникам в начале каждой линии выдается по мячу или другому предмету. По команде ведущего, участники команд передают друг другу мячи над головами от начала и до конца линии. Когда мяч оказывается в руках у замыкающих участников, те бегут в начало линии и становятся на место руководителя. Далее игра продолжается до того момента, пока начало колонны не возглавит тот участник, который был в начале игры. Побеждает та команда, которая первой вернет на место своего руководителя;
- «Подземелья и гномы» (Ведущий вместе с помощником держат гимнастическую палку на уровне середины плеча). Участники игры должны пройти под ней, нагнувшись, чтобы не коснуться палки. После каждого захода уровень палки опускается ниже и ниже, т.е. пещера уменьшается. Победителем является тот «гном», который прошел самую низкую пещеру.

- «Змейка» (Аналог «Передачи мячей»). Сложность версии в том, что мяч передается поочередно над головой и между ногами);
- «Туннель из обручей» (Игроки делятся на две команды). Одна часть команды придерживает обручи, создавая туннель, а вторая - бежит по нему как можно быстрее. Затем обе части команды меняются. Победителем является та команда, которая успеет пробежать эстафету быстрее.

Выводы по главе

В первой главе мы проанализировали становления футбола, как массового вида спорта и остановились на едином мнении исследователей данной проблемы, что в современном мире футбол действительно является популярнейшим видом спорта, привлекающим, как спортсменов своей доступностью, так и любителей своей зрелищностью.

Коротко рассмотрели существующие на современном этапе правила по футболу.

В данной главе мы тщательно разобрали роль подвижных игр для развития двигательных способностей спортсменов, в частности, футболистов. Пришли к заключению, что подвижные игры способны оказывать важную роль в учебно-тренировочном процессе по футболу и воспитывать, как двигательные способности занимающихся, так и различные умения, и навыки, необходимые для игры в футбол.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В исследовании были использованы следующие методы:

- анализ литературы по теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование физической подготовленности у гандболисток 9-10 лет;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ литературы по теме исследования. Уделялось достаточно времени изучению источников по проблеме исследования (научных статей, диссертаций, авторефератов диссертаций, учебников, методических пособий, журналов); была проведена работа с документами планирования для разных этапов многолетней подготовки спортсменов детско-юношеской школы олимпийского резерва по футболу Автозаводского района города Тольятти, были проанализированы источники ведущих ученых и специалистов, характеризующие особенности физической подготовки юных футболистов с использованием различных методов и средств, включая подвижные игры.

Педагогическое наблюдение использовалось при разделении участников эксперимента с одинаковым уровнем физической подготовленности на контрольную группу (КГ) - 10 человек и на экспериментальную группу (ЭГ) – 10 человек. Педагогическое наблюдение на тренировочных занятиях с мальчиками 8-9 лет по футболу проводилось с целью контроля, за выполнением и корректировкой физической нагрузки. Педагогическое наблюдение проводилось и при выполнении участниками эксперимента тестов по физической подготовленности.

Участникам эксперимента этапа начальной подготовки предлагалось пройти спортивно-педагогическое тестирование в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по футболу. По физической

подготовке применялись пять контрольных упражнений (тестов): бег 30 м; челночный бег 6х8м; подтягивание из вися на перекладине; наклон вперед, из положения – стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места.

Показатели двигательных способностей у участников экспериментальной группы оценивали по тестам, указанным в таблице 1:

Таблица 1- Контрольные нормативы на определение показателей двигательных способностей у участников эксперимента

Используемые тесты	Решаемая задача и описание тестов
«Бег на 30 м с высокого старта», с	Оцениваются скоростные возможности спортсменов. Проводится на фиксированном отрезке стадиона, выполняется в парах с высокого старта по командам «внимание» и «марш». Фиксируется сумма двух попыток в секундах.
Челночный бег 6х8 м, с	Оцениваются координационные способности спортсменов. Проводится на фиксированном отрезке 8м. Участник эксперимента от линии старта по сигналу ускоряется до касания линии финиша, затем ускоряется обратно, касаясь рукой линии старта. Таким образом, выполняют ускорение 6 раз. Фиксируется результат с одной попытки.
Прыжок в длину с места, см	Оцениваются скоростно-силовые характеристики спортсменов. Проводится на стадионе по дорожке с резиновым покрытием. Участники, не заступая носками ног стартовой отметки, отталкиваясь двумя ногами, выполняют прыжок вперед. Фиксируется лучший результат из двух попыток.
Подтягивание из вися на высокой перекладине, кол-во раз	Из вися на высокой перекладине (вис хватом сверху, руки, туловище и ноги прямые) выполнить максимально большое число подтягиваний. Подтягивания выполняются сгибанием рук до касания перекладины подбородком, исключая рывки, сгибания ног и колебательные движения туловищем. Подсчитывается количество только правильно выполненных движений. При правильно выполненной попытке называется номер очередного подтягивания, в худшем случае, при неверном выполнении произносится команда «Не считать». Фиксируется результат с одной попытки.
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	На тумбе с разметкой, высотой не ниже 20-30 см. Исследуемый выполняет максимально вниз наклон с выпрямленными в коленях ногами и фиксирует данное положение на 2 секунды. Тест выполняется после предварительной, качественной разминки. Фиксируется лучший результат из трех попыток.

Базой для проведения педагогического эксперимента явился МБУДО СШОР № 12 «Лада», г. Тольятти.

Для сравнительного анализа результатов применялся метод математической статистики, рекомендованный автором Образцовым П.И. [24]:

- «средняя арифметическая величина М по формуле 1:

$$M = \frac{\sum X_i}{n}, \quad (1)$$

где Σ – символ суммы,

X_i – значение отдельного измерения,

n – число вариант» [24];

- «среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$M = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель,

$X_{i \min}$ – наименьший показатель,

K – табличный коэффициент» [24];

- «стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле 3:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (3)$$

где σ – среднее квадратичное отклонение,

n – число значений» [24];

- «параметрический критерий t – Стьюдента и p -критерий с помощью Microsoft Excel. Мы рассчитывали двухвыборочный t – критерий для независимых выборок по формуле 4:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}} \quad (4)$$

где M_1 - среднее арифметическое первой выборки;
 M_2 – среднее арифметическое второй выборки;
 m_1 - ошибка среднего арифметического первой выборки;
 m_2 – ошибка среднего арифметического второй выборки» [24].

2.2 Организация исследования

Первый этап (сентябрь 2023г) предполагал изучение и анализ источников по проблеме исследования, изучение нормативных документов и состояния тренировочного процесса в Детско-юношеских спортивных школах города и определения цели и задач данного исследования.

Второй этап (октябрь 2023г. – апрель 2024г.) предполагал проведение первичного тестирования с футболистами 8-9 лет на базе МБУДО СШОР № 12 «Лада» г. Тольятти, где изучались показатели двигательных способностей мальчиков и на основе этих данных подбирались подвижные игры.

Педагогический эксперимент проводился с конца октября 2023 г. по май 2024 г.

Третий этап (конец мая – июнь 2024 г.) предполагал проведение сравнительного анализа и оценки используемых подвижных игр в учебно-тренировочном процессе у футболистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки. В завершение исследовательской работы сформулировали выводы и оформили бакалаврскую работу.

Выводы по главе

Во второй главе широко рассматриваются методы исследования. Подчеркивается, что в анализе литературы по теме исследования уделялось достаточно времени на изучение литературы по проблеме исследования, а именно научных статей, учебников, методических пособий, журналов, диссертаций и авторефератов диссертаций. Подробно описывается проведение педагогического наблюдения на занятиях, как в контрольной, так и в экспериментальной группах (контроль за выполнением и корректировкой

физической нагрузки). Указывается база, где проводился эксперимент, в МБУДО СШОР № 12 «Лада» г. Тольятти, и количество юных футболистов – 20 человек, участвующих в эксперименте.

В данной главе описываются тесты, позволяющие определить показатели двигательных способностей.

Во второй главе подробно характеризуются три этапа исследования (первый этап, где анализируются источники по проблеме исследования, формулируются цель, задачи исследования; второй этап, где проводится тестирование начальных показателей двигательных способностей спортсменов и подбираются подвижные игры, используемые в учебно-тренировочном процессе участников экспериментальной группы, а также проводится эксперимент; третий этап, где проводится повторное тестирование с анализом результатов и подводятся итоги экспериментальной работы).

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование использования подвижных игр, направленных на улучшения двигательных способностей футболистов

В исследовании приняли участие 20 футболистов, в возрасте 8-9 лет, этапа начальной специализации многолетней подготовки 1-го года обучения, занимающихся 3 раза в неделю по 60 минут по согласно разработанной программе МБУДО СШОР № 12 «Лада» в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [27].

Для участников экспериментальной группы (ЭГ) на 2 тренировках из 3 раз в неделю проводили в подготовительной части и в начале основной части учебно-тренировочных занятий подвижные игры, направленные на развитие скоростных и координационных способностей, остановимся на некоторых из них.

На развитие скоростных способностей:

- «Поймай палку». Материалы для игры: палка. Описание игры: В ходе жеребьевки выбирается водящий игрок. Он придерживает рукой стоящую палку. Остальные игроки стоят в кругу в 3-4 шагах от водящего. Каждый из участников получает опознавательный шифр (имя игрока, название цветка или любимого героя мультфильма и т.д.). Водящий выкрикивает кодовое слово и отпускает палку. Задача названного игрока - схватить ее до ее падения. Если он не успел это сделать - он становится водящим, а бывший водивший занимает место в кругу. Выигрывает игрок, который ни разу не был водой.
- «Белки, шишки и орехи». Описание игры: Участники делятся на группы по три человека, держатся за руки, образуя беличье гнездо. По внутренней договоренности между собой, они определяют, кто возьмет роль белки, ореха и шишки. Водящий игры не имеет гнезда. После распределения ролей, игра начинается с того, что водящий

произносит слова: «белки», «шишки», или «орехи». Если была команда «белки», то все белки меняются гнездами. В это же время водящий должен успеть попасть в свободное гнездо, заняв роль белки. Игрок, не успевший попасть в гнездо, становится водой. Аналогично происходит с командой «шишки» или «орехи». Правила допускают одновременное использование трех команд «белки-шишки-орехи»: в этом случае за один раунд все сразу меняются местами.

- «Разведка». Материалы для игры: мел для очерчивания круга ($d = 2$ м), волейбольный мяч (выложенный в центр круга). Описание игры: Игроки делятся на две команды – «разведчиков» и «часовых». Задача «разведчиков» - забрать мяч из круга, задача «часовых» - осалить «разведчика» и не дать забрать мяч, до того, как он выйдет с ним из круга. На каждый раунд выходят по игроку от каждой команды. «Разведчик» отвлекает «часового», выполняя разные упражнения (приседания, выпады, махи ногами или руками и др.); «часовой» должен повторять за «разведчиком», после чего тот хватается мяч и выносит его за пределы круга.

На развитие координационных способностей:

- «Опасная улица». Цель игры: развитие ловкости и быстроты. Инвентарь: резиновые мячи среднего размера, две корзины. Описание игры: Участники игры делятся на «мафию» и «полицейских». Игровое поле делится на две половины - территорию «мафии» и «полицейских», в конце каждой из них стоит корзина (или баскетбольное кольцо). Задача каждой команды - успеть забить в корзину 5 мячей. В ходе игры игроки могут «стрелять» в игроков противоположной команды мячами. Если игрок поймал запущенный в него мяч - он забирает его и может как продолжать обстрел, так и заработать очко для команды. Если игрок не поймал мяч - он выбывает из игры до конца раунда. С каждым заброшенным мячом заканчивается один раунд, и выбывшие игроки могут вернуться в

игру.

- «Отрази волан» (Выбирается водящий). Остальные участники игры встают в 1-2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Каждому игроку выдается ракетка. Водящий игрок занимает место с внешней стороны круга и по очереди подкидывает волан одному из участников круга. Соответственно, тот, на кого направлен волан, должен его отбить и не дать попасть волану в центр круга. В случае неудачи, он становится водящим;
- «Шнырок». Материалы для игры: скакалка. Описание игры: Исходное положение сходно с предыдущей игрой. Ведущий складывает скакалку так, чтобы её конец мог свободно скользить по земле перед игроками на расстоянии шага. Каждый участник должен наступить на скакалку, прыгая на неё обеими ногами, когда скакалка проскальзывает неподалеку. В случае удачи, команда игрока получает очко. После подсчета очков определяется команда-победитель.
- «Защита». Материалы для игры: мел для очерчивания круг (диаметр-2 шага), булава (выложенная в центр круга). Описание игры: Из числа игроков выбирается один «защитник», который занимает позицию внутри круга. Остальные участники по периметру круга на расстоянии вытянутой руки и перебрасывают мяч друг другу. Их задача - в подходящий момент сбить булаву. «Защитник» может отбивать мяч как угодно, не применяя ноги. Сбивший булаву меняется местами с «защитником». В конце основной части учебно-тренировочных занятий подвижные игры, направленные на развитие силовых способностей и выносливости, остановимся на некоторых из них.

На развитие силовых способностей:

- «Гусиные бега». Цель игры: развитие выносливости и силы. Инвентарь: мел для обозначения полос забега, мячи с весом. Описание игры: Игроки делятся на две команды. Каждая команда получает по одному мячу-снаряду. Первый игрок бросает мяч как можно дальше,

после чего гусиным шагом идет вперед за мячом. Дойдя, игрок откатывает мяч по полу в своей команде и остается на месте. Далее, второй игрок кидает снаряд. Если он закинул дальше, то игрок также совершает передвижение за снарядом, после чего откатывает его назад. Если снаряд не достигнут цели, мяч передается следующему игроку. Игра заканчивается в тот момент, когда одна из команд сможет достичь конца пути.

- «Бой петухов». Материалы для игры: мел для очерчивания круга (диаметр- 2 м). Описание игры: Участники делятся на две команды и выстраиваются в две линии друг против друга близко к кругу. Среди команд выбирается по одному капитану, которые в дальнейшем могут отправить по своему усмотрению одного из игроков команды внутрь круга. Игроки внутри круга становятся в позицию с одной подогнутой под себя ногой и заведенными за спину руками. Таким образом, участники сражения после сигнала должны стараться вытолкнуть плечом и корпусом соперника из круга (или оступиться). Если это удалось, то победивший игрок приносит одно очко своей команде. После подсчета очков определяется команда-победитель.
- «Перетягивание каната». Материалы: канат, мел для очерчивания линии, лента (для отметки середины каната). Описание игры: Игроки делятся на две равные (по количеству и силе) команды. Первая команда ведущего подается для того, чтобы игроки заняли свое положение по обе стороны от каната. После второй команды участники поднимают канат и принимают положение в наклоне. После третьего сигнала команды стараются перетянуть канат на свою половину игрового поля. После подсчета очков определяется команда-победитель.
- «Борьба в цепи». Описание игры: Участники делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу на разных концах игровой площадки. Затем, по команде, обе команды встречаются на

средней черте и, не меняя расположения, выстраиваются в одну линию на манер «цепи», чтобы каждый игрок одной команды находился между двумя игроками команды-соперника. Участники игры берут друг друга под руки. По второй команде, каждый из игроков стремится перетянуть всех противников за крайнюю линию, где они стояли раньше. Если «цепь» разорвалась, то из игры выходят те «звенья», которые допустили ее разрыв. Побеждает команда, которой удастся перетянуть противников за крайнюю линию.

- «На прорыв». Описание: Участники делятся на две команды. Одна команда образует круг, взявшись за руки, а вторая команда располагается внутри. По сигналу ведущего, игроки команды «внутреннего круга» пытаются пролезть под руками команды-соперника, в чем им мешают. После того, как кто-то из участников смог вырваться, команды меняются местами.

На развитие выносливости:

- «Холод и Жара». Цель игры: совершенствование физической подготовки и ума; развитие двигательных способностей. Описание игры: выбирают двух игроков-водящих: «Холод» и «Жара». «Холод» догоняет игроков и «замораживает» их своим касанием. Игрок, оказавшийся пойманным «Холодом», замирает. «Жара» же, в противовес, «размораживает» участников, дотронувшись до «замороженных». Игрок, которого разморозил «Холод» продолжает свое перемещение по площадке. Задача «Холода» «заморозить» как можно больше участников игры и не дать «Жаре» «разморозить» игроков.
- «Борьба за мяч». Материалы: мяч для баскетбола. Описание игры: Для игры необходимы две команды по 3-5 человек. Игра похожа на баскетбол, за исключением бросков в корзину. Задача игроков команды, завладевшей мячом - удерживать (вести) его максимально возможное время, используя различные приемы (передачу мяча

партнеру, перехваты и др.). Выигрывает команда, которая дольше других владела мячом.

- «Салки» (Среди участников выбирается один водящий). Остальные игроки разбегаются по игровой площадке. Задача водящего - «осалить» любого участника игры. Играющие, стараются не дать до себя дотронуться. В противном случае - осаленный и водящий меняются местами и игра продолжается.

Подвижные игры на развитие гибкости проводились в заключительной части тренировочных занятий, остановимся на некоторых из них:

- «Шагни через палку». Материалы для игры: гимнастическая палка. Описание игры: Необходимо взять палку, оставив расстояние между руками около полуметра, затем сделать шаг через нее одной ногой и второй. Повторить, шагая назад
- «Перепрыгни через палку». Материалы для игры: гимнастическая палка. Описание игры: Взяв палку пошире, перепрыгнуть через нее вперед и в обратном направлении.
- «Поднять мяч». Материалы для игры: теннисный мяч. Описание игры: Поместить теннисный мяч на пол близко к пяткам. За спиной схватить левой рукой правое запястье, присесть, захватить мяч правой рукой и встать, не покидая места.
- «Ящерицы». Материалы для игры: кегли, гимнастические коврики. Описание игры: Игроки делятся на две команды. Игровое поле заставляется кеглями, образуя будущую дистанцию. После сигнала ведущего, игроки ложатся на пол и ползут к финишу, стараясь не задеть кегли. Победителем является команда, которая успеет проползти дистанцию быстрее.

На 3 тренировке в неделю проводили учебно-тренировочное занятие по подвижным играм с элементами спортивных игр и комбинированные эстафеты с использованием упражнений, направленных на развитие скоростных, координационных, силовых способностей и выносливости.

3.2 Анализ результатов исследования

Для оценки двигательных способностей до начала проведения и в конце эксперимента 20 юным футболистам на предварительном этапе многолетней подготовки предлагалось пройти спортивно-педагогическое тестирование по показателям двигательных способностей в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по футболу. Для оценки двигательных способностей мальчиков 8-9 лет использовали 5 контрольных упражнений (тестов): бег 30 м; наклон вперед, из положения – стоя на гимнастической скамье; челночный бег 6х8 м; прыжок в длину с места; подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз.

До проведения эксперимента нами было проведено первичное тестирования показателей двигательных способностей, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние показатели двигательных способностей у участников ЭГ и КГ 8-9 лет до начала эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	t	p
	X ± σ	X ± σ		
Бег 30 м (с)	6,39±0,24	6,45±0,39	0,09	>0,05
Челночный бег 6х8м (с)	15,91±2,24	15,64±2,12	0,54	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	5,49±0,24	5,52±0,35	0,45	>0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3,44±1,12	3,56±1,36	0,13	>0,05
Прыжки в длину с места, см	145,91±3,95	146,18±4,12	0,21	>0,05
Примечание: М - среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности				

Согласно данным, представленным в таблице 2, до проведения эксперимента по показателям двигательных способностей между участниками КГ и ЭГ достоверной разницы выявлено не было ($P>0,05$).

Для оценки эффективности использования подвижных игр мы провели итоговое тестирование показателей двигательных способностей у участников исследования в мае 2024 года. Результаты отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Средние показатели двигательных способностей у участников ЭГ и КГ 8-9 лет после проведения педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	t	p
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		
Бег 30 м (с)	5,52±0,13	5,91±0,17	2,23	<0,05
Челночный бег 6х8м (с)	14,63±1,64	15,57±1,48	2,47	<0,05
Наклон вперёд из положения стоя на скамейке (см)	6,72±2,63	4,39±2,11	2,32	<0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6,49±1,46	4,15±1,32	2,26	<0,05
Прыжки в длину с места, см	158,39±4,21	152,43±3,84	2,34	<0,05

Примечание: X - среднее арифметическое значение; σ – среднее квадратическое отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности

Сравнительный анализ результатов первичного и итогового тестирования нашли свое отражение в рисунках №№1-5.

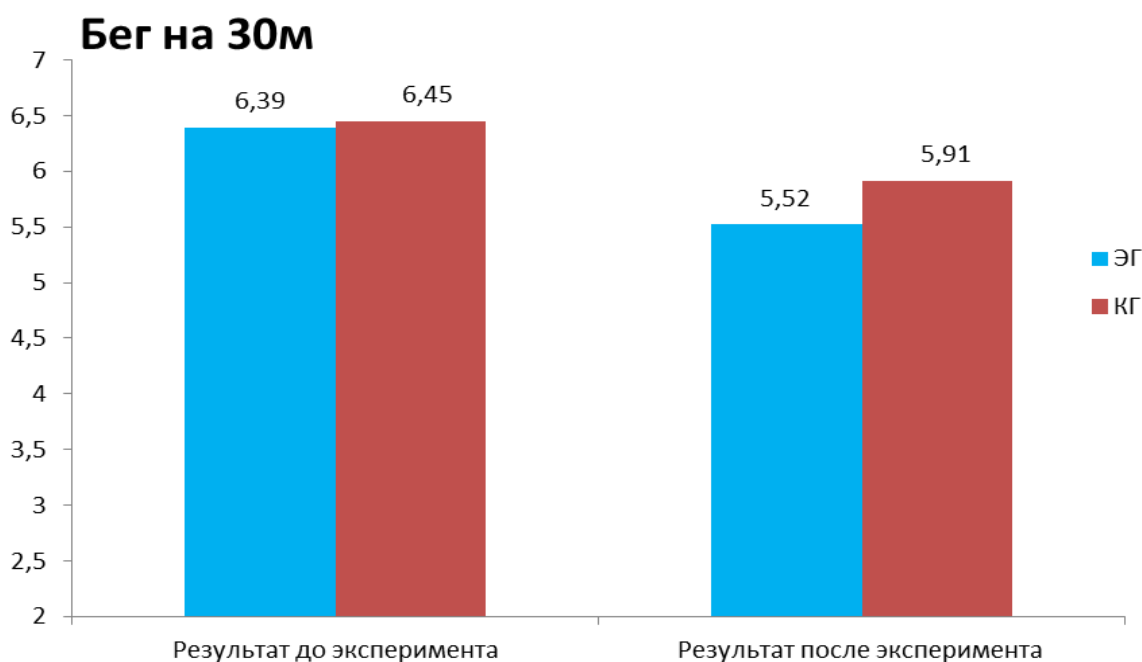


Рисунок 1 – Динамика результатов теста «Бег на 30м» (с)

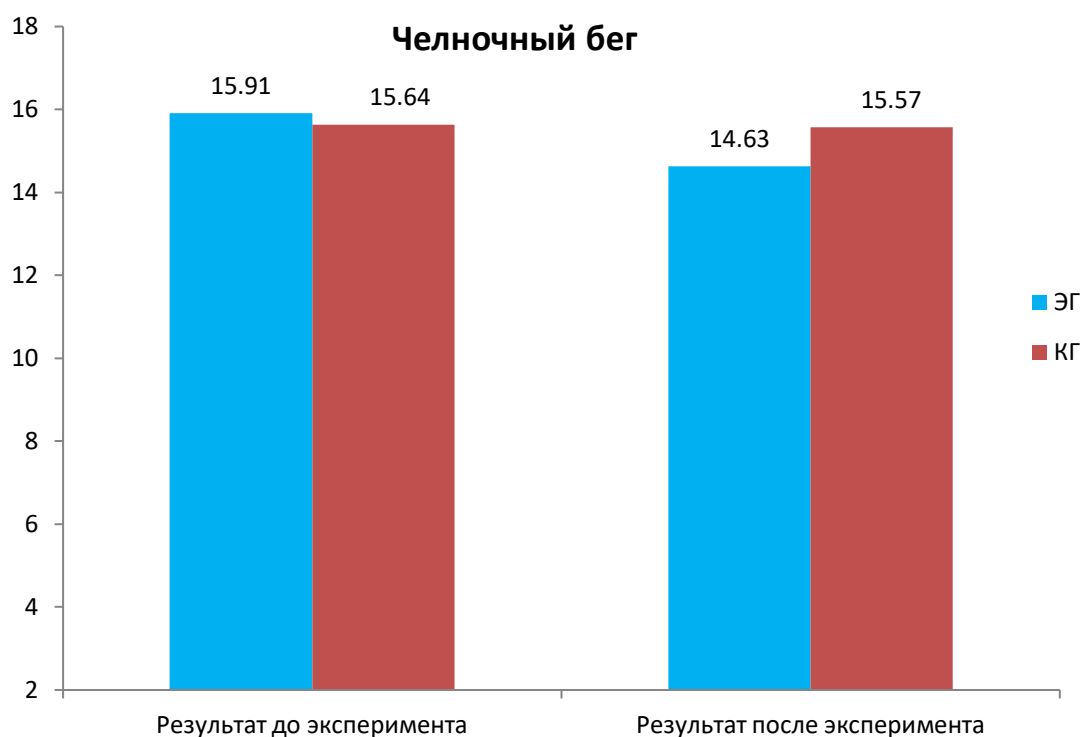


Рисунок 2 – Динамика результатов теста «Челночный бег 6х8м» (с)

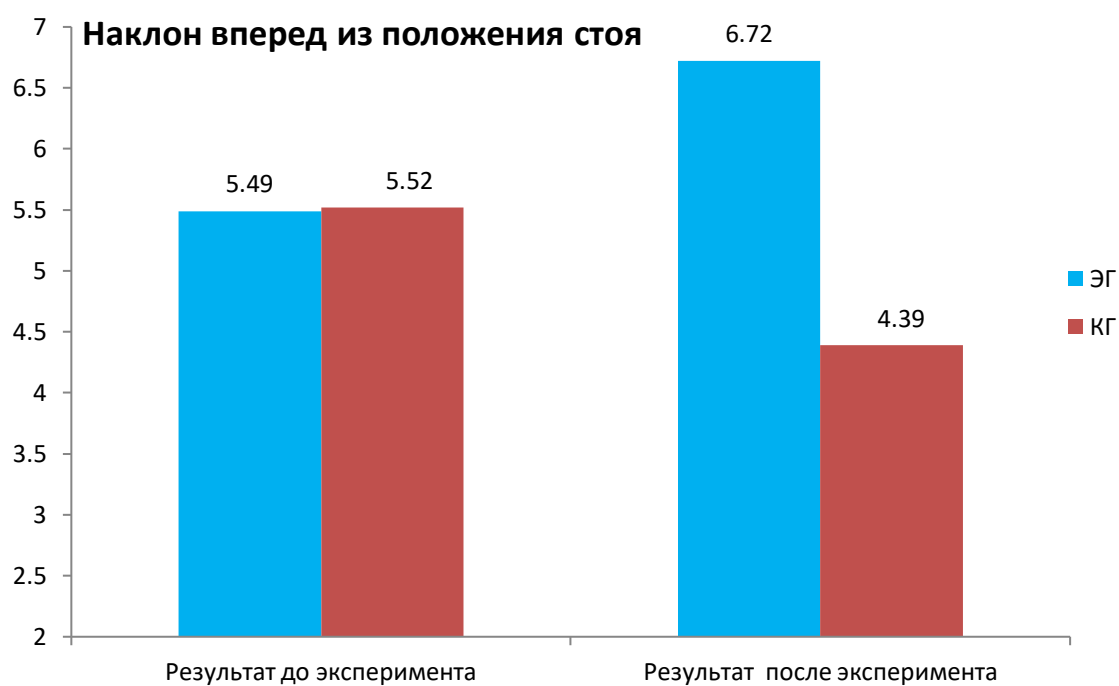


Рисунок 3 – Динамика результатов теста «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» (см)

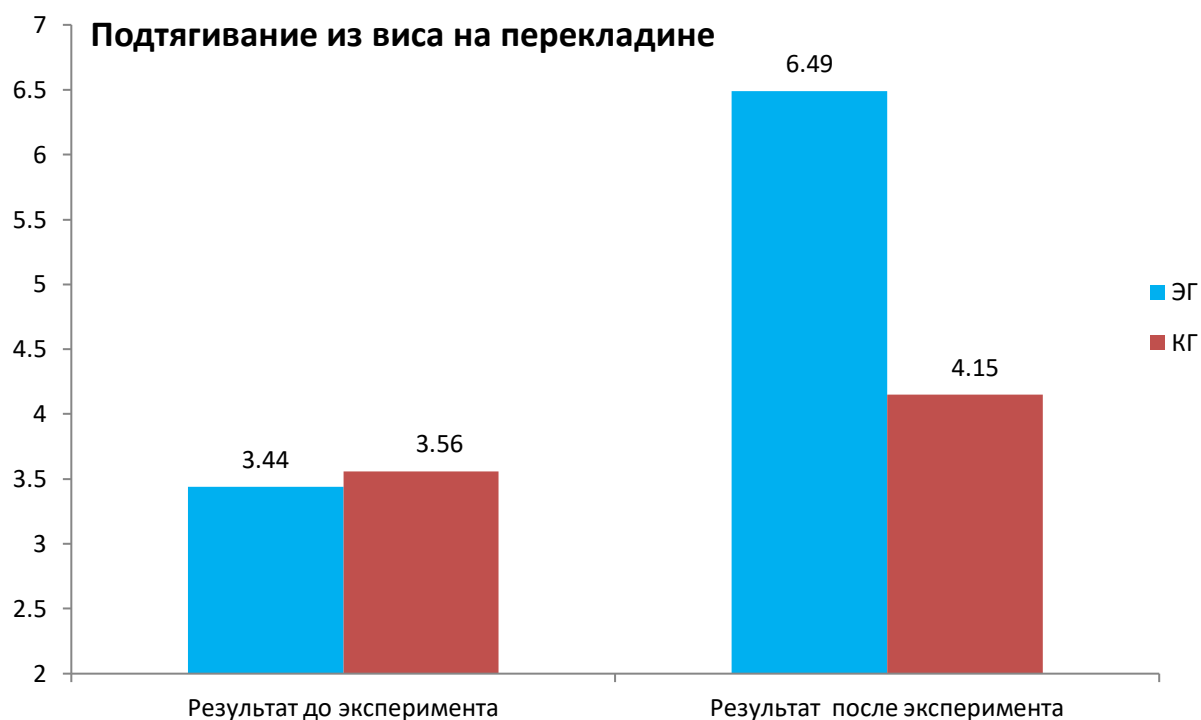


Рисунок 4 – Динамика результатов теста «Подтягивание на перекладине» (кол-во раз)

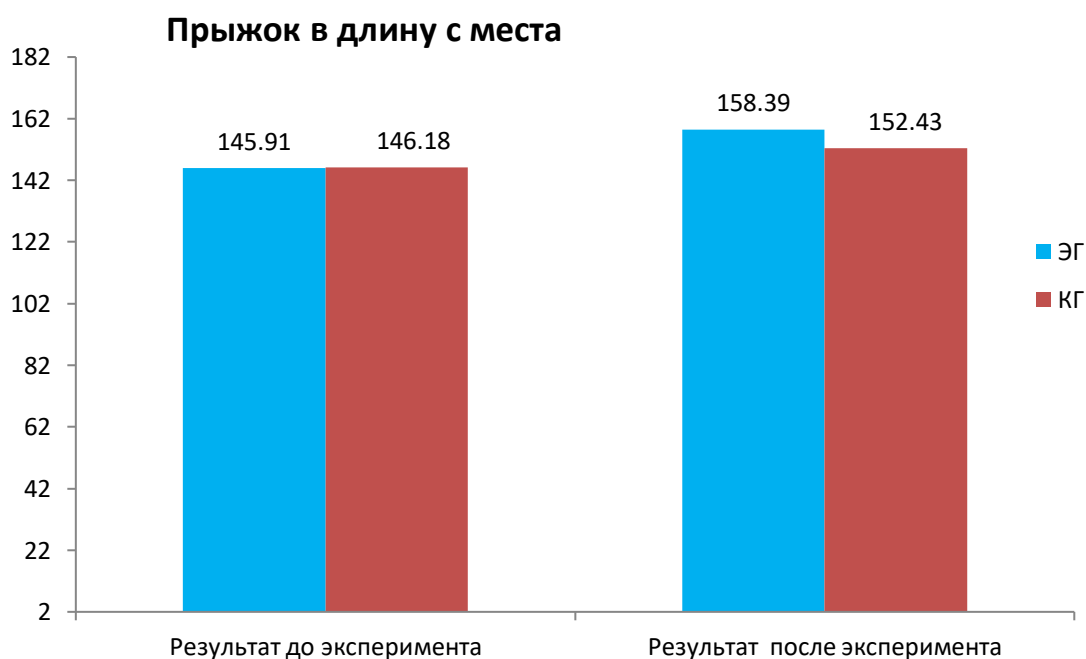


Рисунок 5 – Динамика результатов теста «Подтягивание на перекладине» (кол-во раз)

В следующей таблице 4 приводится сравнение результатов исследования до и после проведения педагогического эксперимента в ЭГ и КГ.

Таблица 4 – Средние показатели двигательных способностей у участников ЭГ и КГ до и после проведения педагогического эксперимента

Контрольные испытания		До эксперимента				После эксперимента			
		ЭГ	КГ	t	P	ЭГ	КГ	t	P
Бег 30 м (сек)	X	6,39	6,45	0,09	>0,05	5,52	5,91	2,23	<0,05
	σ	0,24	0,39			0,13	0,17		
Челночный бег 6x8м (сек)	X	15,91	15,64	0,54	>0,05	14,63	15,57	2,47	<0,05
	σ	2,24	2,12			1,64	1,48		
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	X	5,49	5,52	0,45	>0,05	6,72	4,39	2,32	<0,05
	σ	0,24	0,35			2,63	2,11		
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	X	3,44	3,56	0,13	>0,05	6,49	4,15	2,26	<0,05
	σ	1,12	1,36			1,46	1,32		
Прыжки в длину с места, см	X	145,91	146,18	0,21	>0,05	158,39	152,43	2,34	<0,05
	σ	3,95	4,12			4,21	3,84		

Примечание: X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа

Таким образом, повторный сравнительный анализ данных (собранных после эксперимента) продемонстрировал улучшение в ЭГ показателей двигательных способностей: скоростных, силовых, координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости, по сравнению с показателями участников КГ с достоверной разницей результатов в пользу ЭГ.

Выводы по главе

В третьей главе мы подробно описали подобранные под нашу экспериментальную работу подвижные игры, направленные на улучшение двигательных способностей у юных футболистов, представили рекомендации по порядку применения данных игр в подготовительной, основной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия.

Помимо предоставления данных по результатам педагогического эксперимента, мы пришли к следующим выводам:

- сравнительный анализ первичных данных (собранных до начала эксперимента) продемонстрировал примерно одинаковые показатели двигательных способностей у участников исследования в КГ и ЭГ;
- повторный сравнительный анализ данных (собранных после начала эксперимента) продемонстрировал повышение в ЭГ всех рассматриваемых показателей двигательных способностей, по сравнению с теми же показателями участников КГ.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что предпочтительное развитие двигательных способностей у спортсменов возраста 8-9 лет возможно осуществить, если соблюдать регулярность и целесообразность применения различных подвижных игр с учетом правильно подобранного материала для тренировок, согласно сенситивному периоду развития данных способностей у занимающихся.

Заключение

В ходе исследования, мы подробно раскрыли возможности использования подвижных игр, с целью повышение показателей двигательных способностей у футболистов 8-9 лет. Также мы предоставили рекомендации по порядку применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе для наиболее эффективного их воздействия на двигательные способности.

Помимо предоставления данных по результатам педагогического эксперимента, мы пришли к следующим выводам:

Сравнительный анализ первичных данных (собранных до начала эксперимента) продемонстрировал примерно одинаковые показатели двигательных способностей у участников исследования КГ и ЭГ. Это говорит о недостаточной физической подготовленности в обеих группах;

Повторный сравнительный анализ данных (собранных после эксперимента) продемонстрировал повышение в ЭГ показателей двигательных способностей, по сравнению с теми же показателями в КГ с достоверной разницей:

- в показателях скоростных способностей разница составила 0,39 с,
- в показателях координационных способностей разница составила 0,94 с,
- в показателях гибкости разница составила 2,33 см,
- в показателях силовых способностей разница составила 2,34 раза,
- в показателях скоростно-силовых способностей разница составила 5,96 см.

Таким образом, при планировании учебно-тренировочных занятий на этапе начальной специализации с футболистами 8-9 лет ключевым моментом повышения показателей двигательных способностей является использование разнообразных средств и методов игровой направленности и прежде всего подвижных игр.

Список используемой литературы

1. Аверьянов И.В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2019. - 96 с.
2. Блинков С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие. Самара: СамГАУ, 2018. - 161 с.
3. Бухарева, Д.А. Футбол для здоровья: как один из самых популярных видов спорта влияет на наш организм // Д.А. Бухарева, Е.И. Коробейникова // Наука-2020. 2019. № 9 (34). С. 94-97.
4. Воронов Н.А. Футбол как вид спорта // Сборник избранных статей. Санкт-Петербург, 2018. - С. 30-32.
5. Голомазов С. В., Чирва Б.Г. Футбол: техника, тактика и тренировка: метод. разработки. Москва: ТВТ Дивизион, 2018. - 33 с.
6. Горбачева, О.А. Подвижные игры: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.А. Горбачева. – Орел: МАБИВ, 2018. – 99 с.
7. Губа В. П. Методология подготовки юных футболистов: учеб. - метод. пособие. Москва: Спорт: Человек, 2015. - 184 с.
8. Губа В. П. Теория и методика футбола: учебник. Москва: Спорт, 2018. - 621 с.
9. Ефремов В.Б. Футбол как вид спорта // Сборник научных статей 3-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок: в 4 т. Курск, 2022. С. 368-370.
10. Заваров А. Футбол для начинающих: основы и правила. Санкт-Петербург: Питер, 2015. - 192с.
11. Золотарев А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие . Москва: Физическая культура, 2015. - 160 с.
12. Ишматов Р.Г. Использование инновационных технологий в планировании, реализации и контроле тренировочного процесса

квалифицированных хоккеистов: учебное пособие. Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. - 100 с.

13. Карпман, В.Л. Методы определения и оценка физической работоспособности у футболистов / В.Л. Карпман, Ю.М. Арестов, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков, О.Н. Белина, А.А. Кириллов // Методические рекомендации. - М., 1977.- 23 с.

14. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Москва: 2014. - 312 с.

15. Кондратов Е.В. Футбол и мини-футбол как один из самых популярных видов спорта // В сборнике: Инновационные научные исследования в современном мире. Сборник научных статей по материалам XIII Международной научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 264-270.

16. Кундакчян, Г.Г. Влияние футбола как вида спорта на организм человека // Г.Г. Кундакчян, О.В. Илюшин // Наука и образование: Новое время. - 2018. № 6 (29). - С. 16-19.

17. Лебедева Е.Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие. Вологда: ВоГУ, 2014. - 86 с.

18. Лях В.И. Координационные способности спортсменов. М.: «Спорт», 2019. - 116 с.

19. Макаренко В.Г. Практика использования спортивно-игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных футболистов. Учебно-методическое пособие. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2018. - 115 с.

20. Молдован, В.А. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания / В.А. Молдован, Н.В. Самодаев // Сборник статей XXV Международной научно-практической конференции. - Пенза, 2022. - С. 70-72.

21. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие. Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 243 с.

22. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея):

монография (2-е издание) / В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно. СПб. 2018. - 150 с.

23. Низовская О.И. Развитие ловкости у детей дошкольного возраста посредством подвижных игр // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Чебоксары, 2023. - С. 137-140.

24. Образцов П.И. Психолого-педагогические исследование: методология, методы и методика. - Орел, 2012. – 145 с.

25. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, футболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина // пос. Караваяево: КГСХА, 2017. - 38 с.

26. Популо В.М., Сафоненко С.В., Астраханцев Е.А. Подвижные игры как средство воспитания двигательных качеств: Учебно-методическое пособие. – Тольятти: Волжский университет им. В.Н. Татищева, 2008.- 34с.

27. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

28. Сафоненко, С.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине "Подвижные игры" [Текст]: учебно - метод. пособие для студентов фак. физической культуры и спорта, преподавателей школ и педагогов доп. образования / С.В. Сафоненко; Поволжская государственная социально - гуманитарная академия. - Самара: Изд-во ПГСГА, 2013. - 180 с.

29. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография [Текст]: Л.П. Сергиенко. - М.: Советский спорт, 2013. - 1048 с.

30. Спатаева М.Х. Особенности развития силовых качеств у футболистов. Омск: ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, 2016. - 64 с.

31. Тельных Д.А. Влияние чемпионата мира по футболу FIFA -2018 на развитие детско-юношеского футбола в России // Наука и практика регионов. 2019. № 2 (15). С. 118-122.

32. Тиссен П.П. Теория и методика обучения физической культуре:

учебно-методическое пособие. Оренбург: ОГПУ, 2019. - 127с.

33. Твердохлебов Е.С. История возникновения футбола и появление профессионального футбола // Вестник науки. 2023. Т. 4. № 11 (68). С. 861-864.

34. Физическая культура в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Якимова Л. А., Прокопчук Ю. А., Чернышов В. А., Федорцов А. В. Краснодар: КГУФКСТ, 2018. - 109 с.

35. Филиппова Т.А. Жизнь как игра или игра как жизнь? // Библиотечное дело. 2009. № 2 (92). С. 1.

36. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие: учеб. пособие. - Москва, 2016. - 352 с.

37. Хабибуллин, А.Б. Футбол - народная игра. Зарождение и развитие футбола в России / А.Б. Хабибуллин, Л.Р. Сафина // Наука и образование: новое время. Чебоксары, 2019. - № 2 (31). - С. 544-547.

38. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник: для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование». Москва: Академия, 2018. - 494 с.

39. Шиндина И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие: учеб. пособие. Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203 с.