

О ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ

А.Т. Бессолов

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, Россия

Для связи с автором: e-mail: alik.besolov@mail.ru

Аннотация

Цель исследования – экспериментальное обоснование предварительной подготовки мальчиков и девочек 6-7 лет к занятиям футболом в ДЮСШ.

Методы и организация исследования. К исследованию привлечены мальчики и девочки 6-10-летнего возраста, изъявившие желание заниматься футболом (n=23). Разработана программа предварительной подготовки, включающей формирование двигательных навыков начинающих футболистов и повышение их физической подготовленности. Программа, состоящая из 7 блоков, содержит кратковременные упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств, а также элементы игры в футбол.

Результаты и их обсуждение. Результаты опытно-экспериментальной работы показывают, что внедрение разработанной методики способствует привитию стойкого интереса к занятиям футболом, развитию физических качеств, необходимых для формирования двигательных навыков и освоения игровых действий.

Заключение. В результате формирующего педагогического эксперимента были отобраны средства подготовки мальчиков и девочек 6-7 лет, способствующие освоению доступных для них технических приемов. Они послужили фундаментом для обоснования методики предварительной совместной подготовки и разработки авторской программы.

Ключевые слова: футболисты – мальчики и девочки, физическая подготовка, технические приемы, игровые навыки, гендерный подход, методика, педагогический эксперимент.

ABOUT PRELIMINARY PREPARATION OF BOYS AND GIRLS AGED 6 TO 7 FOR FOOTBALL TRAINING

A.T. Bessolov

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Abstract

The purpose of research – experimental support of preliminary preparation of boys and girls aged 6 to 7 for football training in Youth Sport Schools.

Research methods and organization. The research involved boys and girls aged 6 to 10 showing interest in playing football (n=23). We have created a program for preliminary preparation including development of motor skills of young football players and their physical fitness refinement. The program consists of 7 blocks and contains short exercises aimed at enhancement of agility and speed-strength abilities as well as football elements.

Results and discussion. Outcomes of experimental activities demonstrate that the implementation of elaborated methods promotes growing interest for football, refinement of physical qualities which are essential for motor skills development and for mastering of playing actions.

Conclusion. A pedagogical experiment has resulted in getting selected tools for preparation of boys and girls aged 6 to 7 which facilitate mastering of techniques available for them. They have served as the platform for methodic support of preliminary joint preparation and elaboration of authorial program.

Keywords: football players – boys and girls, physical training, techniques, playing skills, gender approach, methods, pedagogical experiment.

ВВЕДЕНИЕ

В отличие от мощного развития женского футбола в Европе и мире российские женские команды выступают на международной

арене слабо. Одной из причин такого положения является отсутствие должной системы подготовки девочек на этапе приобщения их к футболу и научно обоснованной органи-

зации занятий. В этой связи одним из перспективных в настоящее время является гендерный подход, позволяющий организовать совместное обучение футболу мальчиков и девочек 6-8 лет [10].

Анализ специальной литературы показал, что в возрасте 5-6 лет дети уже начинают осознанно подходить к поставленным перед ними задачам, могут оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому уже с этого возраста можно начинать занятия в командных видах спорта. В указанном возрасте у детей завершается анатомическое созревание всей моторной системы. Девочки и мальчики легко бегают и прыгают, у них уже выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия. Наблюдается увеличение мышечной массы, особенно мышечной массы нижних конечностей, вследствие чего повышается работоспособность мышц. Однако к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам дети в таком возрасте еще не готовы [7,8,9]. Внимание, условные рефлексы детей еще неустойчивы, а утомляемость быстрая. Потребность в движении очень высокая, но двигательные стереотипы требуют большого количества повторений для запоминания и закрепления движений. Начинается взаимодействие в командных играх (С.В. Ерегина) [5].

Овладение детьми 7-9 лет тонкими и координационно сложными движениями возможно, если они не требуют большой силы. Поэтому дети относительно быстро осваивают основы современной техники многих видов спорта, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений [1]. Исследования по проблеме воспитания общей выносливости у детей 7-10 лет, проведенные в нашей стране, США и Новой Зеландии, показали, что при соблюдении постепенности им посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: подвижные и спортивные игры, кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью [6].

В возрастном развитии мальчики и девочки младшего школьного возраста до 11-12 лет не

имеют существенных отличий. Пропорции тела у них одинаковы. Продолжаются формирование структуры и рост тканей, несмотря на замедление темпа роста по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, вес тела нарастает. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес – на 2-2,5 кг. Занятия физическими упражнениями способствуют увеличению грудной клетки, жизненной емкости легких [4].

В планировании нагрузок на первых этапах многолетнего совершенствования необходимо строго учитывать то, что анаэробную кратковременную работу юные спортсмены переносят значительно хуже, чем равномерную длительную работу, выполняемую в аэробных условиях, а также учитывать особенности протекания восстановительных процессов после нагрузок. Тренерам по спортивным играм важно знать, что высокие координационные возможности и возрастные рамки развития ловкости являются важным условием достижения успеха, ведь игра – это та форма деятельности детей, которая обеспечивает достижение основной цели – развитие их двигательных возможностей. Для компенсации высоких нагрузок необходимо использовать эстафеты, упражнения на внимание, подвижные игры [3].

Возрастные особенности мальчиков и девочек 6-10 лет не противоречат организации их совместных занятий футболом, но требуют учета их индивидуальных особенностей.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – экспериментальное обоснование предварительной подготовки мальчиков и девочек 6-7 лет к занятиям футболом в ДЮСШ.

Задачи исследования:

- оценка возрастных особенностей девочек и мальчиков 6-7 лет и их возможностей в занятиях футболом;
- обоснование совместной предварительной подготовки мальчиков и девочек 6-7 лет к занятиям футболом, основанной на гендерном подходе, индивидуальных способностях и физических возможностях детей;
- разработка методики предварительной под-

готовки детей 6-7 лет обоего пола к занятиям футболом.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В связи с вышеизложенным был организован и проводится с сентября 2016 года по настоящее время педагогический эксперимент на базе спортивного клуба «Зенит». В эксперименте участвуют мальчики и девочки 6-8-летнего возраста, изъявившие желание заниматься футболом. Группа мальчиков в количестве 17 человек и группа девочек в количестве 9 человек занимаются по экспериментальной программе для поступления в группы начальной подготовки СДЮСШОР [2].

Разработанная нами методика предварительной подготовки (возраст 6-7 лет) направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств детей, необходимых для формирования двигательных навыков начинающих футболистов; освоение доступных для них технических приемов на базе достаточной физической подготовленности.

Предварительная подготовка строится с использованием кратковременных упражнений на ловкость и координацию движений, а также упражнений скоростно-силового характера. Занятия носят эмоциональный характер и обязательно включают элементы игры в футбол. В ходе педагогического эксперимента были апробированы 7 блоков упражнений:

1. Ходьба, бег, прыжки.
2. Подвижные игры (Рыбаки и рыбки, Заморозка, Третий лишний, Лиса, Гуси-лебеди, Воробьи-вороны, Охотники и утки, Перестрелка, Одноногие салочки, Змейка, Пустое место, Захвати флаг, Медведи и зайцы, Кошки-мышки, Совушка, Вызов номеров, игры на внимание).
3. Подвижные игры с элементами футбола (Хранители сокровищ, А ну-ка догони!, Грузовики и прицепы, Салки с мячами, Салочки-отбор мяча, Ведение к углам, эстафеты неспецифические: с различными мячами, на скорость, на ловкость, на внимание; эстафеты специфические: на обводку, на ведение, на связку «ведение-удар», на связку «обработка-ведение», на передачи мяча).

4. Упражнения на специальной беговой лестнице на координацию и частоту работы ног (одинарная и двойная лестницы).

5. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, колесо, длинный кувырок, кувырки с ловлей мяча, комбинации приемов.

6. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, в меткости бросания и точности приема мяча, в лазах над и под легкоатлетическими барьерами, лазы на шведской стенке.

7. Упражнения в преодолении полосы препятствий, включающей комбинации из 6-9 приемов на ловкость и координацию движений: доступные беговые и прыжковые упражнения, упражнения на специальной беговой лестнице, упражнения с элементами футбола.

Дети 6-7 лет, впервые пришедшие на занятия, имели большое желание играть в футбол, но не умели обращаться с мячом. Поэтому для них подбирались упрощенные упражнения с мячом: ведение, остановка мяча во время ведения, игры в ограниченных составах и различные игровые упражнения с использованием футбольного мяча каждым занимающимся. Применялись подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки. Ежедневно проводились два учебно-тренировочных занятия, один день отводился игре в футбол по упрощенным правилам. Продолжительность занятий составляла 45-60 минут. В связи с тем что дети учились в общеобразовательной школе и имели 2 урока физической культуры в неделю, дополнительные 3 тренировки в футбольной школе позволяли обеспечить им достаточный двигательный режим. Учебно-тренировочные занятия с детьми проводились в рамках восьминедельных циклов. Первые семь недель планировались таким образом, чтобы в каждой из них были два тренировочных и один игровой день. Три занятия восьмой недели посвящены играм и контрольным упражнениям.

Результаты наших исследований показали, что более высокие темпы прироста физической подготовленности были отмечены у

мальчиков и девочек 6 лет после годичного цикла занятий в секции футбола. Начальный прыжок в длину с места толчком двух ног у них составил $122 \pm 1,78$ см, конечный – $128 \pm 1,92$ см (прирост 6 см). Прыжок вверх толчком двух ног у мальчиков и девочек в начале эксперимента был равен 20 ± 31 см, в конце – 24 ± 43 см (прирост 4 см). Пробег 15-метрового отрезка – $3,32 \pm 0,02$ и $3,13 \pm 0,03$ с соответственно (прирост 0,19 с). Мальчики и девочки 7 лет имели прирост в прыжках в длину $3 \pm 0,1$ см, в прыжках в высоту – $3 \pm 0,9$ см, при пробеге 15-метрового отрезка с места – $0,1 \pm 0,02$ с. Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что прирост показателей физической подготовленности у шестилетних исследуемых был достоверно выше, чем у детей семи лет.

Результаты исследования позволяют констатировать, что предварительная подготовка мальчиков и девочек 6-7 лет способствует привитию стойкого интереса к занятиям футболом, развитию физических качеств, необходимых для формирования двигательных навыков, и освоению игровых действий на малых площадках 20×10 м, 30×20 м в ограниченных составах – 3×3 и 4×4 .

ЛИТЕРАТУРА

1. Бенеке, Р. Методы оценки физической активности в детском возрасте / Р. Бенеке, Р. М. Ляйтхойзер // ЛФК и спортивная медицина. – 2009. – № 6. – С. 41-45.
2. Бессолов, А. Т. Подготовка к занятиям футболом в ДЮСШ мальчиков и девочек 6-7 лет / А. Т. Бессолов, И. Н. Новокшенов, А. А. Сучилин. – Волгоград : Принт, 2017. – 40 с.
3. Грецов, А. Г. Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания : метод. пособие. – Кн. 2 : младшие школьники / А. Г. Грецов. – 2009. – 70 с.
4. Гужаловский, А. Г. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Нар. асвета, 1978. – 88 с.
5. Ерегина, С. В. Двигательные умения и навыки как предмет обучения / С. В. Ерегина // Детский тренер. – 2009. – № 3. – С. 12-20.

REFERENCES

1. Beneke, R. Metody otsenki fizicheskoi aktivnosti v detskom vozraste [Methods of assessment of physical activity in childhood]. LFK i sportivnaia meditsina [Therapeutic exercises and sport medicine]. 2009, no. 6, pp. 41-45.
2. Bessolov, A. T., Novokshchenov I. N., Suchilin A. A. Podgotovka k zaniatiyam futbolom v DyuSSH mal-

ВЫВОДЫ

1. Возрастные особенности мальчиков и девочек 6-7 лет не имеют существенных различий и позволяют начать организованные совместные занятия футболом.
2. Предварительная подготовка мальчиков и девочек 6-7 лет к занятиям футболом, основанная на гендерном подходе, стирает устоявшиеся гендерные стереотипы о том, что занятия футболом для девочек менее престижны, чем занятия художественной гимнастикой, синхронным плаванием и т.п. Она основывается на индивидуальных способностях и физических возможностях.
3. В результате поискового педагогического эксперимента были отобраны средства подготовки мальчиков и девочек 6-7 лет, способствующие освоению доступных для них технических приемов. Они послужили фундаментом для обоснования методики предварительной совместной подготовки и разработки авторской программы «Предварительная спортивная подготовка мальчиков и девочек 6-7 лет к занятиям футболом».
4. Полученный материал может быть использован для разработки программы дальнейшего совместного обучения футболу мальчиков и девочек 8-10 лет.

6. Любомирский, Л. Е. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников / Л. Е. Любомирский. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
7. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. / Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 1986. – 304с.
8. Островская, И. М. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / И. М. Островская. – М. : Государственное издательство медицинской литературы, 2013. – 236 с.
9. Савченков, Ю. И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков / Ю. И. Савченков. – М. : Владос, 2014. – 735 с.
10. Сучилин, А. А. Гендерный подход к начальной подготовке юных футболисток / А. А. Сучилин, Л. И. Столярчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 4. – С. 26 .

chikov i devochek 6-7 let [Preparation of boys and girls aged 6 to 7 for football training in Youth Sport Schools]. Volgograd, Print Publ., 2017. - 40 p.

3. Gretsov, A. G. Vozrastnye osobennosti razvitiia i pedagogicheskogo vzaimodeistviia v sfere fizicheskogo vospitaniia : metod. posobie [Age-related features of development and pedagogical interaction in the field of physical education : train. manual]. – В. 2 :

- mladshie shkolniki [younger schoolchildren] / A. G. Gretsov. - 2009. - 70 p.
4. Guzhalovskii, A. G. Razvitie dvigatelnykh kachestv u shkolnikov [Development of motor abilities of schoolchildren]. Minsk, Nar. Asveta Publ., 1978. - 88 p.
 5. Eregina, S. V. Dvigatelnye umeniia i navyki kak predmet obucheniia [Motor skills as a training subject]. Detskii trener [Children's coach]. 2009, no 3, pp. 12-20.
 6. Liubomirskii, L. E. Normirovanie nagruzok v fizicheskom vospitanii shkolnikov [Load rationing in physical education for schoolchildren]. Moscow, Pedagogics Publ., 1989. - 192 p.
 7. Osokina, T. I. Fizicheskaia kultura v detskom sadu [Physical culture at elementary school]. - 3rd ed., rev.]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1986, - 304 p.
 8. Ostrovskaia, I. M. Anatomico-fiziologicheskie osobennosti detskogo vozrasta [Anatomical and physiological peculiarities of childhood]. Moscow, Medical Publ., 2013, - 236 p.
 9. Savchenkov Iu. I. Vozrastnaia fiziologiya. Fiziologicheskie osobennosti detei i podrostkov [Age-related physiology. Physiological features of children and adolescents]. Moscow, Vldos Publ., 2014. - 735 c.
 10. Suchilin, A. A., Stoliarchuk L. I. Gendernyi podkhod k nachalnoi podgotovke iunyh futbolistok [Gender approach to the initial training of young female players]. Fizicheskaia kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka [Physical culture: upbringing, education, training]. 2017, no. 4, - P. 26.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Бессолов Алик Тимофеевич (Bessolov Alik Timofeyevich) – аспирант; ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»; 400005, г. Волгоград, пр-кт. В.И. Ленина, 78; e-mail: alik.besolov@mail.ru.; ORCID: 0000-0003-1475-8085

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Бессолов А.Т. О предварительной подготовке к занятиям футболом мальчиков и девочек 6–7 лет / А.Т. Бессолов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1. – С. 82-86

FOR CITATION

Bessolov A.T. About preliminary preparation of boys and girls aged 6 to 7 for football training. Science and sport: current trends, 2019, vol. 22, no. 1, pp. 82-86 (in Russ.)