

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Д.К. Исмагилов

г.Чирчик, Узбекский государственный университет физической культуры
и спорта

Аннотация. В статье рассматривается роль и значимость подвижных и национальных игр в подготовке юных футболистов.

Ключевые слова: подвижные игры, юные футболисты

Главной задачей на этапе начальной подготовки юных футболистов является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности, о чём отмечается в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 20 октября 2016 года №355.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражено роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные сюжетом включённые в программу подвижных и национальных игр при подготовке юных футболистов новыми ощущениями, представлениями, понятиями, тем самым способствуя развитию к разнообразным действиям, имеющие значения в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в футболе.

В подвижных и национальных играх совершенствуются ранее освоенные элементы технических приёмов и различные виды перемещений, остановок, поворотов, владение мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно в техническом и тактическом совершенствовании игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Юные футболисты совершенствуют умения и навыки в подвижных и национальных играх, которые по-разному воздействуют на организм, игровые функции обязывают постоянно действовать в коллективе, достигать общей цели, соблюдая дисциплину, что также является неотъемлемой частью для их

подготовки в играх они выражают свои эмоции, что даёт разрядку их эмоциональным негативным скоплениям.

Важно отметить, что и подвижные и национальные игры не только повышают общую физическую подготовленность, но и укрепляют здоровье формируя готовность к здоровьесбережению. В то же время, игры оказывают благоприятное влияние на длину тела, развития и укрепление костно – связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную подготовленность организма.

Необходимо проводить подвижные и национальные игры, включая их в подготовительную часть занятия совершенствуя умения и навыки различных двигательных качеств.

Подвижные игры: Мяч водящему. Играют две команды, построенные в колоннах. У каждой свой капитан, у которого мяч в руках. Капитан передаёт мяч между ног стоящий в конце колонны ловит мяч и бежит в начало её и передаёт мяч выигрывает команда, первая закончившая игру.

Гонки мячей по кругу. Две команды, играющих организуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстояния вытянутых рук. Мяч передают по кругу своим партнёрам, пока не возвратится капитанам.

Литература.

1. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебник для студентов пед.вузов. М.: Издательский центр. Академия. 2010 – 160с.
2. Исмагилов Д.К. Инновационная технология подготовки юных футболистов групп начальной специализации (учебно – методическое пособие) Ташкент. – 2015. 80 с.
3. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью: Автореф. дисс. . докт. пед. наук. Ташкент, 1995. - 49 с.
4. Яковлев В.Г. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания. М.: ФиС.1997 – 145 с.