

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра ТОФВ

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ЛОВКОСТИ  
У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ »**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Комиссарова Вадима Владимировича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Семенова

**Зав. кафедрой,**

доцент, кандидат мед. наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2018

## Введение

«Ловкость - это способность за короткое время овладевать новыми движениями, правильно реагировать на быстро сменяющиеся ситуации»  
*Латар Метц (Германия, олимпийский чемпион)*

Развитие двигательных качеств является одной из главных сторон физической подготовленности школьников. От того, каков будет уровень их развития, в большей степени, зависит и эффективность (результативность) двигательной деятельности учащихся и способность овладевать новыми формами движений, но самое главное, это умение рационально применять различные формы движений в спортивных и жизненных ситуациях.

На наш взгляд, приступать к целенаправленному развитию двигательных качеств необходимо уже в младшем возрасте и только, после нескольких лет занятий, можно говорить об уровне их развития.

Занимаясь в футбольной секции, дети развивают все физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, и, к тому же, в процессе тренировок и соревнований у них формируются целеустремленность, выдержка, самообладание, а также вырабатывается коллективизм и дисциплинированность.

Одним из физических качеств, функцию которого мы рассматриваем в нашей работе, является развитие ловкости в процессе занятий футболом у мальчиков 8-9 лет.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс развития физического качества ловкость у юных футболистов.

**Предмет исследования** – система специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие ловкости.

**Цель исследования** - выявить влияния занятий футболом на развитие физического качества ловкость у детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза** - процесс развития физического качества ловкости будет более эффективным, если: практические занятия будут регулярными; весь комплекс упражнений для развития ловкости будет подобран и с учетом возраста и

функциональных возможностей детского организма;

- дальнейшее совершенствование физической подготовки будет происходить с постепенно повышающимся объемом нагрузок для развития специальных физических качеств, используемых в конкретной игровой деятельности.

**Задачи исследования:**

- оценить уровень развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста;

- составить комплекс упражнений для развития ловкости при занятиях футболом детей младшего школьного возраста;

- оценить результаты эксперимента и дать методические рекомендации по развитию физического качества ловкость у детей младшего школьного возраста.

## Основное содержание работы

Педагогическое исследование по развитию ловкости у юных футболистов мы проводили на базе ГБОУ СОШ № 216 г. Москва. Задача эксперимента состояла в том, чтобы исследовать развитие ловкости у учащихся 3 класса, занимающихся в школьной футбольной секции (контрольная группа) и у юных футболистов, занимающихся в детской футбольной школе (экспериментальная группа).

Занятия в секции по футболу у учеников средней общеобразовательной школы проводились по комплексной программе физического воспитания. *(Министерство образования и науки РФ, приказ № 609 от 23.06. 2015).*

По мнению учителя физической культуры, ведущего спортивную секцию по футболу в школе, данная программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. Свообразие программы заключается в том, что она создана на основе обучения различным спортивным играм и рекомендована для проведения в занятиях, в зависимости от возраста и четвертных планов. Все технические приемы, все тактические действия, все спортивные игры, в частности футбол, таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков, физических способностей школьников и, в первую очередь, координационных способностей.

Учебно-тренировочный процесс юных футболистов в спортивных школах строится согласно программе по футболу для детско-юношеских спортивных школ, составленной на основе нормативных документов Министерства по физической культуре, спорту и туризму (2011 г.).

В занятиях юных футболистов контрольной группы вводились упражнения на развитие общей выносливости и основными, из них, были:

- элементы акробатики: кувырок вперед в группировке. Встать, повернуться и повторить задание; то же, но из приседа полубоком к мату, с захватом руками бедер, боком через спину. Перенос партнера верхом на спине по отрезкам прямой (15-20 метров): то же, но переступая через гимнастическую скамейку змейкой.

- футбольный мяч перед грудью – броски и ловля мяча (отскочившего от стенки) с перекатом на спину;

- пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте (то же, но сходу, без остановки мяча; то же, но чередуя пас правой и левой ногой);

- ведение мяча внутренней стороной ступни по прямой линии с возвращением назад и передачей мяча партнеру (то же, но по «восьмерке»), двигаясь влево и вправо;

- поочередное вбрасывание мяча из аута и остановка его подошвой ноги при касании земли.

- Для развития специальной ловкости применялись жонглирование мяча ногами, головой, удары по подброшенному, подвешенному мячу головой, ногами. В занятия юных футболистов экспериментальной группы вводились упражнения, которые развивают общую и специальную ловкость, в частности, жонглирование мячом:

- чередование ударов правой и левой ногой;

- подбивание мяча правой ногой выше головы, левой – до высоты пояса;

- чередование ударов по мячу ногой, головой (по разным траекториям);

- выполнение упражнений в движении (боком вперед, спиной вперед, поворачиваясь кругом);

- после высокого подбивания мяча повернуться (прыжком) на 360 градусов и продолжить жонглирование.

- подбрасывание мяча вверх и удары его головой (то же, но направлять мяч в стенку; то же, но жонглировать мячом, сочетая удары плечом, коленом и подъемом);

- обводка трех стоек с передачей мяча партнеру.

В тренировочные занятия юных футболистов, мы вводили специально разработанные и подобранные физические упражнения: эстафеты, подвижные игры с элементами футбола, различные комплексные упражнения, упражнения с предметами, прыжки в высоту, упражнения со скакалкой, челночный бег, бег на

30, 60 метров, кроссы.

Кроме того, ребятам давались упражнения, сопряженные с оценкой пространственно- временных и силовых характеристик движений, например, послать мяч ударом подъемом, головой на расстояние 5,7,10,20 метров; послать мяч по крутой, отлогой траектории и т.п.

Для совершенствования работы различных анализаторов, применялись упражнения, способные повысить и точно дифференцировать внешние раздражители:

- прыжки со скакалкой, одновременно поворачивая голову вправо и влево сначала на каждый прыжок, затем на каждые два прыжка и, наконец, асинхронно;

- прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов после кувырка вперед;

Все эти упражнения базируются на принципе усложнения обычных упражнений, которые мы тоже использовали в своих занятиях.

На своих занятиях мы попробовали использовать выполнение привычных упражнений, но из *непривычных исходных положений*:

- прыжки в длину с места, стоя спиной к направлению прыжка;

- ходьба по кругу, спиной вперед, с выполнением подскоков на одной и на двух ногах, с поворотами туловища в стороны.

Когда мы с ребятами (на начальном этапе) разучивали двигательные действия с мячом для развития такого специфического качества как «чувство мяча», то использовали *следующие упражнения*:

- броски мяча вверх правой (левой) рукой с последующим хлопком в ладони перед грудью или за спиной и ловля его правой (левой) рукой;

- перебрасывание мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног (как в баскетболе);

- сильный бросок руками мяча в пол (как в волейболе);

- стоя в шеренге на расстоянии 2-3 м от стены, броски мяча в стену, поочередно, правой, левой рукой из-за головы и ловля его двумя руками;

- удар по мячу на точность, мяч посылают в пустые ворота с 5, 7, 10;

- ведение мяча (на 10 м) носком правой, а потом и левой ноги,

устанавливаются стойки (набивные мячи, кегли) и нужно их обойти, не задев;

- прыгая на одной ноге, катить мяч подошвой вперед и назад;

- жонглирование мячом подъемом ноги, от удара по мячу

подъемом мяч должен упасть на землю, а при отскоке вновь коснуться его

подъемом ноги;

- жонглирование мячом сначала «ударной» ногой, а затем меняя ноги - то правой ногой, то левой ногой;

- жонглирование мячом, меняя способы: подъемом - коленом – головой и мяч не должен касаться земли;

- подкинуть мяч на 2-3 метра и направить его ударом головы в стену».

*(Шищенко, В.М. Контроль технической подготовленности юных футболистов М., ФИС, 2012).*

*Для усложнения заданий давались следующие упражнения:*

- футболистам предлагалось как можно дольше удерживать мяч в воздухе, жонглируя поочередно правой, левой ногой;

- юные футболисты должны как можно дольше удерживать мяч в воздухе, жонглируя головой;

- игрокам предлагалось поставить перед собой мяч, затем прыжком повернуться на 360 градусов и быстро нанести удар внутренней стороной стопы в цель (12 м);

- игрокам предлагалось послать мяч на 13 метров, а затем на 18 метров ударом по нему подъемом;

- постукивание мячом о пол подошвой ноги. Мяч слегка подбрасывается вверх и после одного, двух отскоков от пола игрок должен продолжить непрерывное постукивание мячом о пол посредством толчков его *сверху – вниз* подошвой ноги.

*Для развития специальной выносливости применялись следующие упражнения:*

- в жонглировании мячом ребятам предлагалось подбивать мяч на разную высоту (т.е. прилагать различные усилия в выполнении упражнения спиной вперед, боком вперед);

- в ударах по мячу ногами на заданное расстояние, с различной траекторией игроки должны дифференцировать свои усилия оценивать пространственно-

временные характеристики движений;

- ударить по мячу головой в горизонтальном прыжке, на бегу с мячом по сигналу повернуться кругом и послать мяч в цель. (Нефедкин, Е.С. К вопросу о развитии ловкости у юных футболистов. Сборник: Теория и практика спортивных игр. Саратов: издат-во СГПИ. 1975, стр.35). Проводились на занятиях также эстафеты и игры, направленные на развитие и совершенствование координационных способностей, например:

- игра в мини-футбол - проводится на площадке, размеры которой не превышают гандбольного поля и играют по правилам мини-футбола. Удар по воротам можно наносить с любой точки площадки, за исключением площади ворот. В зависимости от размеров поля играют трое на трое или четверо на четверо. Игра проводится без остановок, независимо от того, покинул ли мяч площадку или нет. Длительность - 2 тайма по 8-10 мин. с перерывом 2-3 мин.;

- точный удар. На стене обозначаются ворота 3x2 м. В верхних и нижних углах чертят мишени диаметром 0,5 м. Игроки поочередно наносят удары по цели с 8 м по неподвижному мячу (5 ударов правой и 5 левой). Если игрок попал мячом в верхние мишени - 3 очка, в нижние мишени - 1 очко. Побеждает тот, кто наберет больше очков;

- «эстафета с ведением мяча между стоек. Команды выстраиваются за линией на одной стороне площадки, перед ними, на расстоянии 3-4 м, устанавливаются 3-4 стойки. По сигналу тренера игроки, стоящие первыми в колоннах, ведут мяч между стоек, возвращаются, передают мяч очередному участнику эстафеты из своей команды. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету и сделает наименьшее количество ошибок». (Нефедкин, Е.С. Подготовка подростка к игре в футбол. Пед. технологии в школе. Саратов: «Научная школа», 2006. Вып.4, стр.286).

Для юных футболистов во время занятий применялись упражнения на расслабление мышц, так как в ходе тренировок выполнялась работа и на выносливость и на скоростно-силовой вид деятельности. Эти упражнения



играют, в данном случае, решающую роль, так как позволяют избавиться от излишней напряженности, а, следовательно, быстрее и правильнее выполнять различные действия. Начинающим спортсменам, как известно свойственна тоническая и координационная напряженность мышц, ибо они еще не обладают большой ловкостью и достаточным запасом двигательных навыков. Справиться с этим недостатком как раз и *помогают специальные упражнения на расслабление.*

Например:

- сидя или лежа, выполнить глубокий вдох с последующей задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп. Одновременно с выдохом расслабить мышцы. Упражнение повторяется 6-7 раз;

- лежа на спине, ноги согнуты - на вдохе задержать дыхание, с силой прижать колени к груди на 6-8 секунд. Постепенно выдыхая, расслабить мышцы ног. Повторить 8-9 раз;

- стоя, глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» руки вниз, расслабиться. Повторить 5-6 раз;

- напрячь мышцы шеи на 4-6 секунд, затем расслабить их и «уронить» голову.

Педагогическое исследование проводилось нами на протяжении четырех месяцев (сентябрь – декабрь) 2017 учебного года. Эффективность проводимых мероприятий по развитию специальной ловкости оценивалась в обеих группах, посредством контрольных упражнений: в сентябре и декабре.

*В качестве контрольных упражнений (тестов) были выбраны:*

1. Ходьба с закрытыми глазами как показатель способности удерживать равновесие в движении;
2. Удар по воротам на точность с 9 м. Из пяти ударов попасть по воздуху в ворота, чтобы мяч не касался земли (кол-во раз);
3. жонглирование мяча ногами, три попытки (кол-во раз);

Эти, несложные, на первый взгляд, упражнения, которые может выполнить, если постарается, любой мальчик, показали существенные

различия в развитии координационных способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп. Если на первом этапе результаты тестирования были в обеих группах примерно одинаковые, то на втором этапе мальчики, занимавшиеся футболом в спортивной школе, имели результаты намного выше, чем их ровесники занимавшиеся футболом в школьной секции.

Но, тем не менее, и в первой и во второй группах наблюдалось изменение результатов тестирования в лучшую сторону, а, следовательно, полученные данные педагогического исследования позволяют нам сделать следующий вывод:

-Занятия футболом (в школьной секции или в детской спортивной школе) оказывают положительное влияние на развитие координационных способностей, в частности, ловкости.

- Систематическое применение на занятиях разнообразных физических упражнений, подвижных игр с элементами футбола, жонглирования или подбивания мяча, ударов на точность, эстафет, влияет на процесс обучения основным техническим приемам игры в футбол.

На основании вышеизложенного, мы считаем возможным рекомендовать проведение занятий футболом в качестве внеклассной работы, а именно, в спортивных секциях общеобразовательных школ как одно из средств повышения физической подготовленности учащихся.

## Заключение

В ходе любой спортивной или подвижной игры мы постоянно меняем форму движений, поэтому все двигательные действия должны осуществляться быстро и точно и если спортсмен обладает хорошими координационными способностями, то он затрачивает на выполнение любых действий и меньше времени и выполняет их более точно и эффективно. На наш взгляд, наиболее благоприятным возрастом для воспитания координационных способностей является возраст до 11 лет. Работа над воспитанием и совершенствованием ловкости должна осуществляться непрерывно на всех занятиях по физическому воспитанию и на спортивных тренировках. На различных этапах подготовки применяются разные средства и методы, так как ловкость – это сложное комплексное качество, направленное на обогащение новыми двигательными навыками, выработку быстроты реакции на внезапное изменение обстановки, на умение ориентироваться в пространстве и во времени, уравнивать свое тело в различных условиях, развитие скорости выполнения отдельных упражнений, движения действий. Основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их объединению в более сложные двигательные навыки.

Ловкость футболиста на поле проявляется в способности быстро и точно выполнять двигательные действия в меняющихся игровых ситуациях. По-настоящему ловкий футболист может показать каскад финтов или какой-то отдельный финт, но каждое действие такого спортсмена, как правило, должно быть своевременным и, в целом, полезным для команды. Для юных футболистов целесообразно включать подвижные игры, имеющие сходство по характеру с игровой деятельностью, например, «Пустое место», «У медведя на бору», «Салки», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему» и т.п.; игры: 2х2 с одним нейтральным, 3х3 (без вратарей) и 4х (с вратарями) на малой площадке со взятием ворот; баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам); упражнения: в ведении мяча с остановками по зрительному сигналу, в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.