

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ
У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9 – 10 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шапошникова Артема Константиновича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Развитие двигательных качеств является одной из ведущих сторон процесса физического совершенствования школьников. От уровня их развития в значительной степени зависит эффективность (результативность) двигательной деятельности учащихся, способность овладевать новыми формами движений и рационально применять их в различных жизненных ситуациях.

Приступать к целенаправленному развитию двигательных качеств следует уже в детском возрасте. Только в этом случае можно достигнуть достаточно высокого уровня развития двигательной функции.

Игра в футбол, являясь эмоциональной и привлекательной для детей, используется как одно из эффективных средств развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости и ловкости, способствует воспитанию личности ребенка, так как в процессе подготовки и соревнований у детей хорошо формируются такие качества личности, как целеустремленность, выдержка и самообладание, коллективизм и дисциплинированность.

Одним из важных физических качеств человека, необходимых в различных жизненных ситуациях, является ловкость.

Данная дипломная работа посвящена проблеме развития физического качества «ловкость» и исследованию особенности его развития в процессе занятий футболом у мальчиков 9-10-летнего возраста.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. На наш взгляд, развитию и совершенствованию именно этих способностей следует уделять первоочередное внимание в процессе физического воспитания школьников и тренировке юных спортсменов.

Целью нашего педагогического исследования является выявление эффективности различных физических упражнений на развитие специальной ловкости у младших школьников, способствующей повышению точности, результативности и экономичности движений.

Объект исследования – процесс развития физического качества «ловкость» посредством занятий футболом.

Предмет исследования – упражнения, направленные на развитие и совершенствование данного физического качества у детей 9-10 лет.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой естественное, обусловленное созреванием организма развитие ловкости протекает в возрасте 9-10 лет равномерно. Поэтому в рамках этого возрастного периода существуют благоприятные социальные, психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования ловкости.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Определить уровень развития физического качества «ловкость» у юных футболистов.
2. Представить систему физических, упражнений, направленных на развитие и совершенствование ловкости у футболистов.
3. Выявить эффективность данной системы упражнений в развитии специальной ловкости-футболистов.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы**:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Математическая обработка данных.

Структура работы. Настоящая дипломная работа состоит из введения, где обосновывается актуальность данного педагогического исследования,

ставится его цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы; двух глав и заключения, а также списка использованной литературы и приложения, в котором приводятся данные результатов контрольных испытаний, проводимых нами в ходе исследования. Первая глава настоящей дипломной работы посвящена анализу литературных источников по заявленной теме: мы даем характеристику физического качества «ловкость», в основе которого лежат координационные способности, приводим задачи воспитания координационных способностей, возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей в школьном возрасте, методы и средства совершенствования специфических координационных способностей и рассматриваем особенности развития ловкости у юных футболистов. Вторая глава освещает организацию и проведение педагогического исследования, в ней также анализируются результаты исследования.

Основное содержание работы

Организация и проведение исследования

Педагогические исследования мы проводили на базе средней школы МОУ «СОШ №93 имени М.М. Расковой» г. Саратова и ГАУСО СШОР по футболу «Сокол». Мы исследовали развитие специальной ловкости у учащихся 3 класса (контрольная группа) и юных футболистов, занимающихся в спортивной секции в ГАУСО СШОР по футболу «Сокол» (экспериментальная группа), тренер Иванов Сергей Иванович.

Учебные занятия по физической культуре у учеников средней общеобразовательной школы проводятся по программе физического воспитания, основанной на одном из видов спорта (баскетбол) авторского коллектива Е.Н. Литвиновой, М.Я. Виленского и Б.И. Туркунова.

На наш взгляд, данная программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические

приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков, нравственного воспитания и развития физических способностей школьников и, в первую очередь, координационных способностей, ловкости. По программе с учетом регионального компонента уроки физической культуры проводятся у нас 3 раза в неделю.

Учебно-тренировочный процесс юных футболистов строится согласно программе для отделений ГАУСО СШОР по футболу «Сокол». Занятия футболом проводятся 4 раза в неделю по 1,5 часа.

По нашим наблюдениям в занятия юных футболистов систематически вводятся специально разработанные упражнения, развивающие общую и специальную ловкость: эстафеты, подвижные игры, комплексные упражнения, упражнения с предметами.

Для совершенствования работы различных анализаторов, применяются упражнения, повышающие способность юных спортсменов точно дифференцировать внешние раздражители:

1. Кувырки вперед, назад.
2. Ходьба, бег по линии: в ходьбе по кругу на каждый шаг выносить вперед одноименную с ногой руку, чередуя этот вид ходьбы с обычным и добиваясь быстрой перестройки.
3. Прыжки с хлопками ладоней над головой, перед грудью, за спиной.
4. Прыжки со скакалкой, одновременно поворачивая голову вправо и влево – сначала на каждый прыжок, затем на каждые два прыжка и, наконец, асинхронно.
5. Прыжки с поворотом на 180 и 360° после кувырка вперед.
6. Стояние на носках с закрытыми глазами, руки вперед.

Такие упражнения базируются на принципе усложнения выполнения обычных упражнений.

Используется также выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений:

1. Прыжки в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка;
2. Ходьба по кругу спиной вперед с выполнением подскоков на одной и на двух ногах, с наклонами в стороны.

На этапе начального разучивания двигательных действий с мячом, а также для развития такого специфического качества, как «чувство мяча», на занятиях применяются следующие упражнения:

1. Броски мяча вверх правой (левой) рукой и ловля двумя, затем одной рукой.
2. То же, но ловля мяча после отскока от пола: двумя руками; снизу правой (левой) рукой.
3. Броски мяча вверх правой рукой и ловля его левой, затем, наоборот, броски левой и ловля правой рукой.
4. Броски мяча в пол сверху вниз правой (левой) рукой и ловля его после отскока снизу правой (левой) рукой.
5. То же, но ловля мяча сверху правой (левой) рукой.
6. Броски мяча вверх правой (левой) рукой с последующим хлопком в ладони перед грудью или за спиной и ловля его правой (левой) рукой.
7. То же, но хлопок в ладони после удара мяча в пол с последующей ловлей.
8. Перебрасывание мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.
9. Бросок мяча вверх с последующим поворотом кругом через левое (правое) плечо и ловлей его двумя руками.
10. То же, но вместо броска сильный удар мячом в пол.
11. 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.
12. Стоя в парах на расстоянии 3-4 м от стены. Перебрасывание мяча из-за головы, снизу правой, левой рукой и ловля его двумя руками
13. Броски мяча в вертикальную цель (щит 1x1 м, круг диаметром 1 м,

высота от пола 1-2 м), установленную на расстоянии 3-4 м.

14. Чередование ударов правой, левой ногой.
15. Подбивание мяча правой ногой выше головы, левой – до высоты пояса.
16. Чередование ударов по мячу ногой, головой (по разным траекториям).
17. Выполнение упражнений в движении (бокком вперед, спиной вперед, поворачиваясь кругом).
18. Жонглирование. Начинается с жонглирования левой и правой ногой, бедром, головой (сначала надувным шариком).
19. Удар по мячу на точность. Мяч посылают в пустые ворота с 5, 7, 10, 20 м.
20. Ведение мяча на 10 м носком правой и левой ноги на расстоянии 3-4 м устанавливаются стойки (набивные мячи, кегли). Обойти препятствия, не задев их.
21. Прыгая на одной ноге, катить мяч подошвой вперед и назад.
22. Жонглирование мячом при помощи подъема ноги. От удара по мячу подъемом, мяч должен упасть на землю, а при отскоке вновь коснуться его подъемом ноги.
23. Жонглирование мячом при помощи бедра. Сначала «сильной» ногой, а затем меняя ноги – то правой, то левой.
24. Жонглирование мячом, меняя способы: подъемом - коленом - головой. Мяч не должен касаться земли
25. Подкинуть мяч на 2-3 метра и направить его ударом головы в стену.
26. Жонглирование мячом с помощью лба. Опора распределяется на обе ноги.
27. С места и в прыжке ударять по висящему на шнурке мячу. Удар наносить лбом.
28. Передачи мяча партнерам в треугольнике, четырехугольнике, круге. Расстояние между игроками 3-5 метров.

Проводятся на занятиях также эстафеты и игры, направленные на развитие и совершенствование координационных способностей. Такие,

например, как:

Мини-футбол без вратарей. Проводится на площадке, размеры которой не превышают гандбольного поля. 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 (или щите) обозначаются ворота 3x2 м. В верхних нижних углах чертят мишени диаметром 0,5 м. Занимающиеся поочередно наносят удары по цели с 10 м по неподвижному мячу (5 ударов правой и 5 левой). За попадание в верхние мишени 3 очки, в нижние – 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 устанавливают 3-4 стойки (набивных мяча, кегли). По сигналу учителя игроки, стоящие первыми в колоннах, ведут мяч между стоек, возвращаются, передают мяч очередному участнику эстафеты из своей команды. Побеждает команда первой закончившая эстафету и допустившая меньшее количество ошибок.

На занятиях мы видели также постоянно применяемые упражнения на расслабление мышц, так необходимые футболисту. Спортсмен в ходе игры выполняет длительную работу на выносливость, характер его деятельности предусматривает также скоростно-силовой вид деятельности. Упражнения на расслабление играют в данном случае решающую роль как в экономизации движений, так и позволяют избавиться от излишней напряженности, а, следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Начинающим спортсменам, как известно свойственна тоническая и координационная напряженность мышц, так как на первых порах они еще не обладают большой ловкостью и достаточным запасом двигательных навыков.

Справиться с этим недостатком помогают специальные упражнения на расслабление. Например:

1. Стоя (сидя или лежа), выполнить глубокий вдох с последующей четырех-шестисекундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп. Одновременно с выдохом расслабить мышцы. Упражнение повторяется 10-15 раз.
2. Лежа на спине., ноги согнуты - на вдохе задержать дыхание, с силой соединить колени на 6-8 секунд. Постепенно выдыхая, расслабить мышцы ног. Повторить 10-15 раз.
3. Стоя, глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» руки вниз, расслабиться. Повторить 10-15 раз.
4. Стоя, поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.
5. Из исходного положения руки вверх выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.
6. Напрячь мышцы шеи на 4-6 секунд, затем расслабить их и «уронить» голову.

Педагогическое исследование проводилось нами на протяжении учебного года. Эффективность проводимых мероприятий по развитию специальной ловкости оценивалась в обеих группах посредством контрольных упражнений: в сентябре 2017 и декабре 2017 года.

В качестве контрольных упражнений были выбраны:

1. Ходьба с закрытыми глазами как показатель способности удерживать равновесие в перемещении (сек.).
2. Удар по воротам на точность с 10 м. Из пяти ударов попасть по воздуху в ворота, чтобы мяч не касался земли (раз).
3. Подбивание мяча ногами, три попытки (раз).

Полученные данные педагогического исследования позволяют нам сделать следующий вывод: занятия футболом оказывают положительное

влияние на развитие координации движений, ловкости. Систематическое применение на занятиях разнообразных по содержанию упражнений в ловкости положительно влияет и на процесс обучения техническим приемам футбола.

На основании вышеизложенного, мы считаем возможным рекомендовать, проведение занятий футболом в качестве внеклассной работы не только на базе ГАУСО СШОР по футболу «Сокол», но и спортивных секций общеобразовательных школ, как одно из средств повышения физической подготовленности учащихся, гармоничного развития личности человека.

Советуем в занятиях больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Координационные способности или ловкость – это сложное физическое качество, характеризующееся способностью быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Современная жизнь требует от человека высоко развитых координационных способностей, быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени, делает еще более актуальным воспитание координационных способностей подрастающего поколения.

В спортивной практике в ходе любой спортивной или подвижной игры игрок постоянно меняет форму движений, все его двигательные действия должны осуществляться быстро и точно. Человек, обладающий хорошими координационными способностями, затрачивает на выполнение данных действий меньше времени и выполняет их более точно и эффективно.

Наиболее благоприятным возрастом для воспитания координационных способностей является возраст до 9-11 лет. Важное значение имеет способность учащихся управлять своими движениями: дифференцировка временных, пространственных, силовых и ритмических характеристик движений. Реализация их в быту, трудовой и спортивной деятельности эффективно осуществляется при наличии большого запаса двигательных умений и навыков.

Основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их объединению в более сложные двигательные навыки.

Накоплению (формированию) простейших двигательных навыков и двигательного опыта способствует систематическое выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с предметами и без них, выполняемых из различных исходных положений, в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью. Большую ценность имеют подвижные и спортивные игры, которые развивают способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, повышают точность двигательных действий.

Специфически проявляющиеся координационные способности (КС) разнообразны, как и виды предметно-практической и спортивной деятельности человека. Среди них выделяют важнейшие, или фундаментальные КС, к которым относятся способности к кинестетическому дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции и ритму. Указанные КС являются наиболее значимыми и универсально представленными в различных видах трудовой, оборонной и спортивной деятельности, в быту. Именно целенаправленному развитию и совершенствованию этих способностей следует уделять первоочередное внимание в процессе физического воспитания школьников и в тренировке юных спортсменов.

Ловкость футболиста на поле проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По-настоящему ловкий футболист может показать каскад финтов или какой-то отдельный трюк. Каждое действие такого спортсмена, как правило, своевременно и в целом полезно для команды.

Ловкость тесно связана и с мыслительными способностями спортсмена. Вот почему те ребята, которые в своих занятиях используют упражнения на развитие этого качества, могут вскоре почувствовать, что они стали лучше думать на поле, лучше воспринимать и предугадывать ход игры. Дело в том, что в процессе занятий обязательно ставится определенная цель, а потом ищутся пути ее реализации. Причем этот процесс происходит с каждым занятием все более и более осмысленно.

Многосторонние и вариативные координационные упражнения оказывают положительное влияние не только на развитие разнообразных КС, но и на сенсорно-перцептивные, сенсомоторные и интеллектуальные компоненты психофизиологических функций, принимающие непосредственное участие в управлении и регулировке двигательных действий. По некоторым показателям психофизиологических функций (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров, быстрота мышления, быстрота и точность реагирования) дети, занимающиеся целенаправленно определенным видом спорта примерно на 20-50% опережают сверстников, занимающихся только по общепринятой школьной программе.