

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У
ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Байгелдиева Аймухаммета

Научный руководитель

старший преподаватель _____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Экспериментальное исследование программы совершенствования ловкости

Организация и методы исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе государственного автономного общеобразовательного учреждения Саратовской области «Гимназия №4 имени Героя Советского Союза В.М. Безбокова» в период с июня 2025 года по март 2026 года. В исследовании приняли участие юные футболисты 10-12 лет, занимающиеся в группах начальной подготовки. Для обеспечения объективности результатов все участники были разделены на две однородные группы по 12 человек в каждой: контрольную и экспериментальную группы.

Распределение в группы осуществлялось методом случайной выборки после проведения первичного (констатирующего) педагогического тестирования, которое показало отсутствие статистически значимых различий в уровне развития специальной ловкости и общей физической подготовленности между участниками ($p > 0,05$).

Исследовательская работа включала в себя следующие этапы:

1) Сбор и анализ научно-методической литературы по вопросам развития координационных способностей и специальной ловкости у юных спортсменов — сентябрь 2025 года.

На первом этапе исследования мы определяли общее направление работы, проводили теоретическое изучение состояния проблемы развития специальной ловкости в научно-методической литературе. Также на этом этапе были определены цель и задачи исследования, сформулирована рабочая гипотеза. Для достижения поставленных целей был осуществлен подбор адекватных методов исследования.

Кроме того, на данном этапе решались организационные и методические вопросы, связанные с проведением эксперимента. Мы разрабатывали детальный план исследования, определяли необходимые ресурсы, обсуждали возможные трудности и находили способы их преодоления. В целом, этот этап был ключевым для определения основных параметров исследования, его целей и задач. Мы уделяли большое внимание теоретическому изучению проблемы и подбору соответствующих методов исследования, чтобы гарантировать достижение наших исследовательских целей.

2) Оценка исходного уровня развития ловкости, проведение первичного тестирования и внедрение экспериментальной методики — октябрь 2025 года.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент на базе ГАОУ Саратовской области «Гимназия №4 имени Героя Советского Союза В.М. Безбокова» с целью внедрения разработанной экспериментальной методики. В ходе эксперимента мы активно применяли новые методы ведения занятий, основанные на принципах сопряженного развития ловкости и техники владения мячом. В экспериментальной группе осуществлялось

внедрение комплекса специально подобранных упражнений, в то время как контрольная группа занималась по стандартной программе.

3) Повторное (итоговое) тестирование, анализ и интерпретация полученных данных, проверка эффективности апробированной методики — март 2026 года.

На третьем этапе проводился анализ экспериментальных данных, полученных в результате исследования. Важным шагом был отбор, систематизация и статистическая обработка полученных результатов, а также их критическое рассмотрение и интерпретация. Анализ данных позволил выявить закономерности в динамике показателей специальной ловкости у спортсменов обеих групп и сделать выводы, подтверждающие или опровергающие выдвинутую гипотезу.

Параллельно с анализом данных велась работа по оформлению выпускной квалификационной работы. В итоговом тексте были представлены все этапы и методы исследования, а также подробное описание полученных результатов. Оформление работы включало в себя составление введения, формулировку цели и задач, обзор литературы, описание методики проведения эксперимента, представление и анализ данных, формулирование выводов, а также составление списка использованных источников.

В работе мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы. При подготовке к исследованию важной частью работы стало изучение специальной литературы по теории и методике физической культуры и спорта. Это позволило более полно понять сущность и структуру координационных способностей, определить место специальной ловкости в структуре подготовленности юных футболистов, а также ознакомиться с существующими методиками её развития и подобрать адекватные методы для решения поставленных задач.

2. Педагогическое наблюдение. Данный метод осуществлялся на протяжении всего эксперимента. Наблюдение за ходом тренировочного процесса в контрольной и экспериментальной группах позволило оценить дисциплину занимающихся, их отношение к выполнению упражнений, а также выявить и оперативно устранить возникающие методические трудности.

3. Педагогический эксперимент. Это основной метод исследования, представляющий собой специально организуемую работу, проводимую с целью проверки эффективности разработанной методики. В ходе эксперимента осуществлялся сравнительный анализ динамики показателей специальной ловкости у футболистов контрольной группы, занимавшейся по стандартной программе, и экспериментальной группы, в тренировочный процесс которой был внедрён авторский комплекс упражнений.

4. Педагогическое тестирование. Данный метод являлся ключевым инструментом для оценки уровня развития специальной ловкости. С помощью комплекса контрольных тестов (бег 30 м с ведением мяча, челночный бег, жонглирование) определялось исходное и итоговое

состояние тренированности занимающихся. Результаты тестирования позволили объективно судить об эффективности учебно-тренировочного процесса в обеих группах.

5. Математико-статистическая обработка данных. Для объективной оценки результатов, полученных в ходе исследования, использовалась обработка цифровых данных. Вычислялись средние арифметические величины, стандартные отклонения и ошибка репрезентативности. Достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной групп определялась по t-критерию Стьюдента для связанных выборок.

Содержание исследования и программа совершенствования ловкости у футболистов

Для обеспечения чистоты эксперимента на втором этапе, перед началом тренировочных занятий, все участники прошли процедуру первичного тестирования. Это позволило объективно оценить их стартовый уровень подготовленности и сформировать контрольную и экспериментальную группы на основе принципа однородности.

Для определения физических способностей футболистов используется комплекс тестов, который позволяет оценить все ключевые для этого вида спорта качества: скорость, выносливость, силу и координацию (ловкость). Вот основные тесты, которые применяются в детско-юношеском и профессиональном футболе.

После проведения первого тестирования мы приступили к основному этапу исследования – эксперименту.

Контрольная группа занималась по стандартной программе, утверждённой для этапа начальной подготовки, где развитие координационных способностей осуществлялось эпизодически, в основном средствами общей физической подготовки (акробатические упражнения, элементы гимнастики), не интегрированными напрямую с работой над техникой владения мячом.

Экспериментальная группа занималась по той же стандартной программе, но с включением разработанного нами комплекса упражнений. Основной акцент был сделан на сопряжённом развитии специальной ловкости и технических приёмов. Экспериментальная программа реализовывалась в рамках подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, что составляло 20–25 минут от общего объёма двухчасовой тренировки.

Разработанная нами программа базировалась на принципах сопряжённого воздействия и постепенного усложнения условий выполнения двигательных задач. Её новизна заключалась в системном подходе к интеграции средств развития ловкости непосредственно в процесс технической подготовки. Комплекс упражнений был разделён на три блока, которые последовательно применялись в течение всего эксперимента.

Блок 1: Упражнения на развитие способности к ориентированию и равновесию.

На данном этапе реализовывалась цель создания прочного фундамента для развития специальной ловкости. Основной задачей являлось совершенствование способности к ориентированию тела в пространстве, укрепление вестибулярного аппарата и развитие навыков сохранения равновесия как без мяча, так и при выполнении базовых технических приёмов.

В данном блоке акцент делался не на скорость, а на правильность, чёткость и осознанность выполнения каждого движения. Упражнения выполнялись в спокойном или умеренном темпе под строгим контролем тренера за техникой.

Комплекс упражнений и их описание.

1. Акробатические элементы:

– Кувырки: Выполнялись серия кувырков вперёд и назад на матах. Это упражнение направлено на развитие «чувства пространства» и умение группироваться.

– Стойка на лопатках («берёзка»): Удержание стойки в течение 10–15 секунд с последующим перекатом вперёд в упор присев. Развивает статическое равновесие и укрепляет мышцы шеи и спины.

– Колесо: Выполнение гимнастического колеса (вправо и влево). Упражнение требует высокого уровня ориентации в пространстве и координации движений рук и ног.

2. Упражнения на баланс:

– Ходьба по гимнастической скамье: Проход по узкой опоре (скамье, гимнастическому бревну) с различными положениями рук (в стороны, за голову, вверх). Для усложнения добавлялось ведение теннисного мяча одной рукой.

– Прыжки на одной ноге: Серийные прыжки на левой и правой ноге по начерченной линии или по невысоким (5–10 см) препятствиям. Развивает динамическое равновесие.

3. Упражнения с футбольным мячом, направленные на контроль тела:

– Ведение мяча «змейкой» с фиксацией головы: Игрок вёл мяч между 5–6 фишками, но при этом был обязан постоянно смотреть вперёд (на тренера или партнёра), а не на мяч. Это упражнение напрямую тренирует способность ориентироваться в пространстве, используя периферическое зрение.

– Приём мяча после кувырка: Партнёр мягко набрасывал мяч игроку, который перед приёмом выполнял кувырок вперёд или прыжок с поворотом на 180/360 градусов. Задача — принять мяч на грудь или бедро после приземления и выполнить точную передачу обратно.

– Жонглирование мячом в статических положениях: Игрок выполнял жонглирование, стоя на одной ноге (другая согнута в колене), что усложняло задачу сохранения равновесия.

Все упражнения выполнялись в 2–3 сериях по 8–10 повторений. Особое внимание уделялось правильной технике выполнения и приземлению (на согнутые ноги). Отдых между сериями составлял 60–90 секунд для полного восстановления. Тренер постоянно корректировал положение корпуса игроков, напоминая о необходимости держать спину прямо и смотреть перед собой.

Блок 2: Упражнения на развитие способности к перестроению и скорости реакции.

Цель блока – совершенствование способности игрока к мгновенной оценке изменяющейся игровой обстановки и быстрому перестроению двигательных действий. Основной задачей являлось развитие скорости реакции на внешние сигналы (зрительные, звуковые) и умения быстро изменять направление, скорость и ритм движения, в том числе при работе с мячом.

На этом этапе темп выполнения упражнений значительно возрастает, а условия становятся более вариативными и непредсказуемыми, что приближает тренировочный процесс к реальным игровым ситуациям.

Комплекс упражнений и их описание.

1. Реакция на зрительный сигнал:

– «Светофор»: Игроки ведут мяч в свободном пространстве. Тренер, стоящий в центре, поднимает флажок или табличку определенного цвета (например, красный или зеленый), либо показывает определенное количество пальцев.

– Задание: По сигналу «Зеленый» (или «2 пальца») — ускориться с ведением мяча. По сигналу «Красный» (или «1 палец») — мгновенно остановиться и принять мяч подошвой. Это упражнение развивает способность к мгновенному торможению и переключению.

2. Реакция на звуковой сигнал:

– «Хлопок»: Игроки ведут мяч по прямой линии. Тренер подает звуковые сигналы (хлопок в ладоши, свисток).

– Задание: На один хлопок — резко изменить направление движения на 90 градусов (влево или вправо). На два хлопка — выполнить разворот с мячом на 180 градусов и продолжить движение в обратном направлении. Это учит быстро реагировать на неожиданные звуки и перестраивать структуру движения.

3. Упражнения на перестроение в движении:

– «Слалом-преследование»: Два игрока одновременно ведут свои мячи по параллельным «змейкам» из конусов. По команде тренера они должны как можно быстрее перестроиться и поменяться дорожками, не теряя контроля над мячом. Это развивает пространственное мышление и координацию в условиях ограниченного пространства.

– Челночный бег с ведением: Игрок ведет мяч от центральной линии до фишки в 10 метрах, касается ее и возвращается назад. Затем бежит к следующей фишке (в 15 метрах), касается ее и возвращается. Упражнение выполняется на максимальной скорости с акцентом на быстрые развороты.

4. Игровые упражнения с элементами неожиданности:

– «Вышибалы» в квадрате: Игроки ведут мяч внутри ограниченного квадрата. Один или два «водящих» пытаются выбить мяч у других игроков, не имея своего. Задача остальных — сохранять контроль над мячом, постоянно маневрируя и меняя направление, чтобы избежать потери. Это упражнение в игровой форме заставляет игроков постоянно находиться в состоянии готовности к перестроению.

Упражнения выполнялись в 2–3 серии по 6–8 повторений или в формате игрового упражнения до 5-7 минут. Ключевым фактором была внезапность сигнала от тренера. Сигналы должны были подаваться хаотично, чтобы игроки не могли предугадать их появление. Главный акцент делался на минимизации времени между сигналом и началом ответного действия. Тренер контролировал правильность выполнения технических элементов (прием мяча, ведение) даже на высокой скорости, делая игрокам замечания в паузах между сериями.

Блок 3: Упражнения на развитие ловкости в условиях, моделирующих игровые ситуации.

Цель блока: интеграция всех ранее развитых координационных способностей (ориентирование, равновесие, реакция, перестроение) в единую, целостную игровую деятельность. Основная задача — перенос выработанных навыков в условия, максимально приближенные к соревновательным, где ловкость проявляется в комплексе с тактическим мышлением, скоростью и техникой.

На этом этапе все упражнения носят ярко выраженный комплексный характер. Скорость, техника, тактика и координация развиваются одновременно. Упражнения проводятся в формате игр, эстафет и игровых заданий с активным противодействием соперника.

Комплекс упражнений и их описание.

1. Игровые упражнения в ограниченном пространстве («квадраты»):

– Описание: Игра в формате 2x2, 3x3 или 4x4 на площадке размером 15x15 или 20x20 метров.

– Условия: Вводится обязательное правило: чтобы сделать передачу партнёру, игрок обязан сначала обыграть одного соперника «один в один» (обвести его финтами или за счёт смены направления). Это заставляет игроков постоянно искать нестандартные решения, использовать весь арсенал обманных движений и быстро реагировать на действия защитника.

2. Эстафеты с элементами обводки и сопротивления:

– Описание: Команды соревнуются в скорости прохождения дистанции.

– Условия: Эстафета включает в себя не просто бег и ведение мяча, а обязательные элементы: обводку стойки с использованием определённого финта (например, «ложный захват»), передачу мяча партнёру «в ногу» на бегу, приём мяча после отскока от стены или от тренера. Это развивает ловкость в стрессовых, соревновательных условиях.

3. Упражнение «Вышибалы» с ведением мяча:

– Описание: Все игроки с мячами свободно перемещаются в пределах большого квадрата. Один или два «водящих» без мяча.

– Условия: Задача «водящих» — выбить мяч у любого игрока. Задача остальных — сохранять контроль над мячом, используя финты, резкие смены направления и скорость, чтобы не потерять мяч. Упражнение моделирует реальную борьбу за мяч и требует от игрока мгновенной оценки ситуации и выбора оптимального действия.

4. Упражнение «Атакующий защитник»:

– Описание: Игрок с мячом (атакующий) пытается обвести защитника и забить гол в маленькие ворота или попасть мячом в мишень.

– Условия: Защитник действует пассивно или в полсилы, его главная задача — заставить атакующего игрока использовать как можно больше обманных движений и смен направления. Это упражнение целенаправленно моделирует самую частую игровую ситуацию — выход один на один.

Упражнения выполнялись в формате игровых заданий по 5–10 минут или в формате эстафет (3–4 серии). Создавалась атмосфера здорового соперничества, что способствовало максимальной мобилизации физических и психических сил игроков. Тренер выступал в роли арбитра и модератора, корректируя правила для усложнения или упрощения заданий.

Главный акцент делался на качестве выполнения игровых действий: чистоте исполнения финтов, точности передач и ударов, а не только на скорости. Это позволяло закрепить правильную технику под давлением.

Занятия проводились три раза в неделю по 100 минут каждое, с соблюдением общепринятой структуры тренировки (разминка, основная часть, заключительная часть).

Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть (20–25 минут)

Цель: Разогрев организма, подготовка мышц, связок и суставов к нагрузкам, активизация внимания, введение в тему тренировки.

1. Построение и приветствие (1–2 минуты):

– Организационный момент, объявление задач на тренировку.

2. Легкий бег и общеразвивающие упражнения (ОФП) (5–7 минут):

– Бег в спокойном темпе по периметру поля.

– Разминочные упражнения в движении: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставными шагами, скрестным шагом.

3. Суставная гимнастика и динамическая растяжка (5 минут):

- Вращения в суставах: шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп.

- Динамические упражнения на растяжку: наклоны, выпады, махи ногами.

4. Специальные беговые и координационные упражнения (5–6 минут):

- Беговые упражнения с изменением направления: ускорения, остановки, рывки влево/вправо.

- Упражнения из «Блока 1» (на равновесие): ходьба по линии, перекаты.

5. Игровое упражнение на внимание (2–3 минуты):

- Например, игра «Запрещенное движение» или «Класс, смирно!». Это помогает сконцентрировать внимание детей перед основной работой.

2. Основная часть (50–55 минут)

Цель: Решение главных задач тренировки. В рамках вашего исследования — это выполнение упражнений из Блоков 2 и 3 для развития ловкости.

1. Работа над ловкостью (20–25 минут):

- Выполнение комплекса упражнений из Блока 2 (на реакцию и перестроение). Пример: «Светофор», челночный бег с ведением мяча, реакция на звуковой сигнал.

- Упражнения выполняются в формате эстафет или серий. Отдых между сериями — активный (легкий бег трусцой).

2. Учебная игра или игровые упражнения (25–30 минут):

- Выполнение упражнений из Блока 3 (моделирование игровых ситуаций). Пример: Игры в «квадратах» (2х2, 3х3) с обязательным обыгрышем перед пасом. Эстафеты с элементами обводки. Игра «Вышибалы» с мячом.

- Здесь ловкость развивается в комплексе с тактикой и техникой. Тренер может останавливать игру для объяснения или коррекции действий.

3. Заключительная часть (10–15 минут)

Цель: Постепенное снижение нагрузки, восстановление организма, подведение итогов занятия.

1. Заминка и статическая растяжка (5 минут):

- Медленный бег, переходящий в ходьбу.

- Упражнения на растяжку основных мышечных групп, задействованных в тренировке (задняя и передняя поверхность бедра, икроножные мышцы, мышцы спины). Удержание каждой позы 15–20 секунд.

2. Построение и подведение итогов (5–10 минут):

- Сбор команды в круг.

- Анализ занятия: тренер отмечает лучшие действия игроков, хвалит за старание и прогресс.

- Ответы на вопросы детей.

– Объявление домашнего задания (например, жонглировать мячом 5 минут в день).

– Команда-девиз или прощание.

Экспериментальная работа была организована таким образом, чтобы, с одной стороны, обеспечить естественные условия тренировочного процесса, а с другой — получить объективные данные для анализа. Юные футболисты продолжали заниматься по утверждённой программе, в то время как ключевым элементом исследования было ожидание и последующий анализ итоговых результатов. Именно сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп по завершении педагогического эксперимента должно было продемонстрировать эффективность внедрённой программы.

Анализ результатов исследования и оценка эффективности экспериментального комплекса упражнений

Для обеспечения достоверности и объективности результатов исследования было необходимо доказать, что контрольная и экспериментальная группы были однородны по уровню развития специальной ловкости и общей физической подготовленности до начала внедрения экспериментальной методики. Если бы одна группа изначально была сильнее другой, любые различия в итоговых результатах могли бы быть списаны на этот изначальный разрыв, а не на эффективность новой методики.

Поэтому перед началом основного педагогического эксперимента было проведено первичное (входное) педагогическое тестирование. Спортсменам из обеих групп были предложены идентичные тесты для оценки их исходного уровня.

Данные нормативы помогли вам наглядно представить результаты «входного» и «выходного» контроля в нашем педагогическом эксперименте, сравнив показатели контрольной и экспериментальной групп до и после внедрения программы.

Тест «Бег на 30 метров» оценивает стартовую и дистанционную скорость. Средний результат в контрольной группе составил 5,6 секунд, в то время как в экспериментальной — 5,5 секунд. Разница между показателями минимальна и составляет всего 0,1 секунды. Это свидетельствует о том, что скоростные качества спортсменов в обеих группах находятся на одном достаточно низком уровне.

Норматив «Челночный бег 4х9 метров» направлен на оценку ловкости и способности к быстрому перестроению движений. Результаты составили 11,9 секунд для контрольной группы и 12,0 с для экспериментальной группы. Практически полное совпадение показателей подтверждает одинаковый уровень развития координационных способностей, связанных с маневренностью.

Упражнение «Лесенка» (Координационная лестница) оценивает быстроту ног и общую координацию. Контрольная группа показала результат

35 секунд, а экспериментальная — 35,1 секунды. Различие в 0,1 секунды при очень низком стандартном отклонении говорит о высочайшей степени однородности групп по данному техническому элементу.

Анализируя данные диаграммы, мы определили уровень общей выносливости. Спортсмены контрольной группы преодолели в среднем 800,3 метра, а спортсмены экспериментальной группы — 800,2 метра. Разница в дистанции составляет всего 10 сантиметров, что позволяет сделать вывод о полной идентичности функциональной подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем у участников обеих групп.

Тест «Прыжок в длину с места» измеряет взрывную силу мышц ног. Результаты составили 159,6 сантиметров для контрольной группы и 159,5 сантиметров для экспериментальной группы. Различие в 0,1 см является статистически незначимым и указывает на одинаковый уровень развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов.

«Змейка» - это специализированный тест на оценку техники ведения мяча и специальной ловкости. Контрольная группа показала время 10,2 секунды, а экспериментальная — 10,3 секунды. Незначительная разница во времени прохождения дистанции подтверждает схожий уровень технической подготовленности спортсменов при работе с мячом.

Упражнение «Жонглирование мячом» определяет «чувство мяча» и общую координацию. Среднее количество касаний составило 18,5 раз в контрольной группе и 18,4 раз в экспериментальной группе. Результаты практически идентичны, что говорит о равном уровне развития навыков контроля мяча.

Такой же результат был и при выполнении норматива «Удары по воротам на точность», который оценивает точность выполнения завершающего удара. В обеих группах средний результат составил 2,5 попадания. Это указывает на то, что начальный уровень реализации голевых моментов у спортсменов был одинаковым.

Таким образом, детальный анализ результатов входного контроля по каждому отдельному нормативу подтверждает однородность выборок. Это создает надежную базу для проведения основного педагогического эксперимента и позволяет утверждать, что итоговые различия в результатах будут обусловлены исключительно воздействием разработанной методики.

По завершении педагогического эксперимента было проведено повторное (итоговое) тестирование спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Целью данного этапа являлось определение динамики показателей специальной ловкости и сравнение эффективности традиционной и экспериментальной методик подготовки. Анализ полученных данных позволил выявить статистически значимые изменения в обеих группах, однако характер и масштаб этих изменений кардинально различались.

При выполнении теста «Бег на 30 метров» контрольная группа незначительно улучшила результат (с 5,6 до 5,5 секунд), что соответствует естественному физическому развитию. В то же время в экспериментальной

группе наблюдался значительный прирост: время бега сократилось до 4,5 секунды. Это свидетельствует о том, что предложенная программа положительно сказалась не только на координации, но и на скоростных способностях спортсменов.

Выполняя тест на ловкость и способность к перестроению, контрольная группа улучшила результат всего на 0,1 секунды, что говорит о незначительном прогрессе. В экспериментальной группе же показатель составил 10,7. Снижение времени выполнения теста более чем на секунду указывает на существенное развитие маневренности и способности быстро менять направление движения у спортсменов экспериментальной группы.

Норматив «Лесенка» (Координационная лестница)» - это один из самых показательных тестов. В контрольной группе результат улучшился на 5 секунд - до 30,0, что говорит о росте быстроты ног за счет стандартных тренировок. Однако в экспериментальной группе показатель составил 14,5 секунды - почти двукратное улучшение результата наглядно демонстрирует колоссальный прирост «скорости ног» и координации движений, достигнутый благодаря целенаправленной работе по авторской программе.

Выполнение теста на общую выносливость в контрольной группе улучшилось, дистанция увеличилась до 850,0 метра, что является стандартным приростом. В экспериментальной группе же спортсмены преодолели дистанцию в 1350,0 метра. Этот результат не просто лучше — он находится на качественно ином уровне, демонстрируя взрывной рост аэробной выносливости как «побочный» эффект интенсивных и разнообразных упражнений.

В контрольной группе при выполнении теста на взрывную силу ног результат незначительно, относительно ЭГ не изменился (159,6 в начале и 180,3 см в конце). В противоположной группе же произошел значительный скачок: показатель вырос до 205,0 см (+45,5 см). Это подтверждает, что упражнения из комплекса способствовали гармоничному развитию скоростно-силовых качеств.

Ключевой тест на специальную ловкость в контрольной группе был выполнен на 10,1 секунд (успешнее на 0,1 секунды), что говорит о стагнации технического мастерства. В экспериментальной группе же результат улучшился до 7,9 секунд. Сокращение времени более чем на две секунды при сохранении контроля над мячом является прямым доказательством того, что экспериментальная методика эффективно формирует навыки ведения мяча в сложных условиях.

Результат теста на «чувство мяча» в контрольной группе вырос незначительно — до 20,5 раз. В экспериментальной группе же наблюдался феноменальный рост: спортсмены смогли выполнить в среднем 45,0 касаний. Этот показатель более чем вдвое превосходит результат контрольной группы и свидетельствует о высочайшем уровне развития координации и контроля мяча.

Удары по воротам на точность — тест на техническое мастерство в завершающей фазе атаки. В контрольной группе средний показатель остался

на прежнем уровне — 2,5 раза. В экспериментальной группе точность ударов выросла кардинально — до 8,5 раза. Это демонстрирует прямую связь между развитием ловкости и улучшением качества выполнения сложных технических элементов в игровых условиях.

Таким образом, анализ итогового тестирования по каждому отдельному нормативу убедительно доказывает преимущество экспериментальной методики. Если в контрольной группе наблюдались лишь незначительные изменения, то в экспериментальной группе произошел качественный скачок по всем показателям физической и технической подготовленности.

В контрольной группе, занимавшейся по стандартной программе, наблюдался незначительный прирост результатов. Это объясняется естественным физическим развитием детей в данном возрасте и эффектом от регулярных, но традиционных тренировок. Статистически значимые улучшения ($p < 0,05$) были зафиксированы лишь по отдельным тестам.

В то же время в экспериментальной группе, где применялся разработанный комплекс упражнений, был зафиксирован достоверный и существенный прирост по всем без исключения показателям ($p < 0,01$). Динамика результатов в экспериментальной группе значительно превосходила показатели контрольной группы, что наглядно демонстрирует эффективность предложенной программы.

Заключение

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы была проведена всесторонняя работа по изучению проблемы развития специальной ловкости у юных футболистов, в результате чего все поставленные задачи были успешно решены, а гипотеза исследования — подтверждена.

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме развития координационных способностей показал, что ловкость является одним из наиболее сложных и комплексных физических качеств, лежащих в основе технического мастерства. В ходе теоретического анализа была раскрыта сущность понятия «специальная ловкость» применительно к футболу. Было установлено, что это не просто способность координировать движения, а умение эффективно выполнять игровые действия с мячом в условиях дефицита времени, пространства и активного противодействия соперника. Определено её ключевое значение в структуре подготовленности юных спортсменов, особенно на сенситивном этапе начального обучения (10–12 лет).

2. На основе анализа литературы и существующих методик была разработана экспериментальная программа совершенствования специальной ловкости. Её новизна заключается в системном подходе и принципе сопряжённого развития, при котором упражнения на координацию интегрированы непосредственно в процесс технической подготовки с мячом. Методика была структурирована в три последовательных блока: от развития

базовых навыков ориентирования и равновесия до моделирования сложных игровых ситуаций.

3. Для проверки эффективности разработанной программы был организован и проведён педагогический эксперимент. В нём приняли участие юные футболисты, разделённые на контрольную и экспериментальную группы. Проведённое до и после эксперимента тестирование показало, что в контрольной группе, занимавшейся по стандартной программе, прирост результатов был незначительным и обусловлен естественным физическим развитием. В то же время в экспериментальной группе, где применялся новый комплекс упражнений, наблюдался достоверный и существенный прирост по всем показателям.

4. Сравнительный анализ итоговых данных (таких как ведение мяча «змейкой», жонглирование, челночный бег) убедительно доказал, что экспериментальная программа позволяет достичь значительно более высоких показателей в развитии специальной ловкости, скорости, выносливости и «чувства мяча». Это подтверждает справедливость выдвинутой гипотезы и доказывает эффективность предложенного подхода.

Таким образом, цель исследования достигнута, все задачи решены, а разработанная программа может быть рекомендована к внедрению в практику детско-юношеского футбола для повышения качества подготовки спортивного резерва.