

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У ЮНЫХ  
ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 401 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Захарова Сергея Сергеевича

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ М.Ю. Рагулина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
Доцент, кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

## **Исследование развития физического качества «ловкость» посредством занятий футболом**

### **Организация и проведение исследования**

Педагогические исследования мы проводили на базе средней школы МОУ «СОШ № 41» г. Саратова и СШОР по футболу «Сокол». Мы исследовали развитие специальной ловкости у учащихся 3 класса (контрольная группа) и юных футболистов, занимающихся в спортивной секции в СШОР по футболу «Сокол» (экспериментальная группа). 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, тактика и реальные игры в баскетбол предоставляют отличные возможности для формирования важных двигательных навыков, нравственного воспитания и развития физических способностей учеников, особенно координации и ловкости. Уроки физической культуры проводятся три раза в неделю с учетом местных особенностей.

В ходе эксперимента испытуемые контрольной и экспериментальной групп занимались по традиционной программе обучения в средней общеобразовательной школы, но учебно-тренировочный процесс юных футболистов экспериментальной группы строился согласно программе для отделений СШОР по футболу «Сокол». Футбол был организован 4 раза в неделю по 1,5 часа.

По нашему мнению, в занятиях юных футболистов систематически используются специальные упражнения для развития общей и специальной ловкости: эстафеты, подвижные игры с предметами.

Для улучшения работы анализаторов используются 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 (боком 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.* Игра проводится на площадке размером с гандбольное поле. Игра проводится в соответствии с правилами мини-футбола. Удары по воротам могут выполняться из любой позиции на поле, кроме зоны ворот. В зависимости от размера поля игра может проходить в формате 3 на 3 или 4 на 4. Игра ведется без остановки, независимо от того, покинул мяч площадку или нет. Продолжительность - два тайма по 8-10 минут с перерывом в 2-3 минуты.

*Точный удар.* На стене (или щите) обозначены ворота размером 3 x 2 м. На верхнем и нижнем углах нарисованы мишени диаметром 0,5 м. Ученики по очереди попадают в мишени неподвижным мячом с расстояния 10 м

(поочерёдно по 5 раз правой и левой ногой). Если они попадают в верхнюю мишень, то набирают три очка, если в нижнюю - одно очко. Побеждает тот, кто набрал больше всего очков.

*Эстафета с ведением мяча между стоек.* Команды выстраиваются за линией на одной стороне площадки. Перед ними на расстоянии 3-4 м устанавливаются три-четыре стойки. По сигналу учителя первый игрок в линии проводит мяч между стойками и передает его следующему участнику эстафеты. Побеждает та команда, которая допустит меньше всего ошибок и первой закончит эстафету.

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 решающую роль в экономичности движений и могут снять излишнее напряжение, позволяя выполнять движения быстрее и точнее. Известно, что у новичков тонический и координированный мышечный тонус обусловлен отсутствием ловкости и адекватных двигательных навыков на ранних стадиях обучения.

Специальные упражнения на расслабление могут помочь устранить этот недостаток:

1. Стоя (сидя или лежа), сделайте глубокий вдох, а затем задержите дыхание на 4-6 секунд, чтобы напрячь отдельные мышцы или группы мышц. На выдохе расслабьте мышцы. Упражнение повторяется 10-15 раз.

2. Лягте на спину, согните ноги и сведите колени вместе на 6-8 секунд, вдыхая. Постепенно выдыхайте и расслабляйте 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.

В течение учебного года мы провели педагогическое исследование. Повышение уровня специальной ловкости оценивалось в обеих группах посредством контрольных упражнений: в сентябре 2022 и январе 2020 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).

## **2.2 Анализ результатов исследования**

Эти для каждого мальчика несложные упражнения показали существенные различия в развитии координационных способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп. На первом этапе результаты тестирования в обеих группах были практически одинаковыми, но на втором этапе мальчики, которые занимались футболом, достигли гораздо лучших результатов, чем другая группа.

Результаты педагогического исследования позволили сделать следующий вывод: занятия футболом оказывают положительное влияние на развитие координации и ловкости. Систематическая отработка упражнений различного содержания на ловкость оказывает положительное влияние на процесс обучения техническим приемам игры в футбол.

На основании вышеизложенных фактов мы считаем возможным рекомендовать футбол в качестве внеклассного занятия не только в секции

«Сокола», но и в спортивных отделениях средних школ как одну из мер по повышению физической подготовленности учащихся и гармонизации их личности.

Рекомендуются более дисциплинированные гимнастические и акробатические упражнения, чередование комбинаций ходьбы и бега, двигательные игры с неожиданной сменой обстановки, отработка техники и тактики 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.

Обучение молодых людей координационным навыкам становится все более важным, поскольку современная жизнь требует высокоразвитых координационных умений, быстрого осознания ситуации, быстрой обработки полученной информации и очень точных движений в пространстве, времени и параметров силы, в условиях общего дефицита времени.

В спортивной практике в ходе любой спортивной или подвижной игры игрок постоянно меняет форму движений, все его двигательные действия должны осуществляться быстро и точно. Люди с хорошими навыками координации тратят меньше времени на эти действия и работают 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. Когда запас двигательных элементов большой, его можно эффективно использовать в повседневной жизни, работе и спорте. Основной

целью обучения ловкости является совершенствование способности накапливать запас двигательных элементов и объединять их в более сложные двигательные навыки.

Накоплению простейших двигательных навыков и двигательного опыта способствует систематическое выполнение разнообразных общеразвивающих движений, выполняемых с предметами и без них, из разных исходных положений, в разных направлениях и плоскостях, с разной амплитудой и скоростью. Физические упражнения и спортивные игры имеют большое значение, так как развивают способность перестраивать двигательные действия в ответ на требования внезапно меняющейся ситуации и повышают точность двигательных движений.

Координационные навыки (КН), которые формируются специально, столь же разнообразны, как и виды практической и спортивной деятельности, которые может выполнять человек. Наиболее важные базовые координационные навыки включают кинематическую дифференциацию, ориентацию, равновесие, реакцию и ритм. Целенаправленное развитие и совершенствование этих способностей - вот чему должно уделяться первостепенное внимание в процессе физического воспитания школьников и подготовки юных спортсменов.

Ловкость футболиста на поле проявляется как способность быстро и красиво выполнять атлетические движения в изменяющихся игровых ситуациях. По-настоящему ловкий футболист может показать цепочку финтов или один трюк. Каждое движение таких игроков, как правило, своевременно и в целом приносит пользу команде. Ловкость тесно связана со способностью спортсмена мыслить. Поэтому те, кто использует эту способность на тренировках, могут обнаружить, что они способны лучше думать на поле, лучше воспринимать и предвидеть игру. На занятиях ставятся четкие цели и изучаются пути их достижения. И этот процесс становится более осознанным с каждым занятием.

Многосторонние координационные упражнения оказывают

положительное влияние не только на развитие различных КС, но и на сенсорно-перцептивные, сенсомоторные и интеллектуальные компоненты психофизиологических функций, которые непосредственно участвуют в контроле и регуляции двигательных движений. В целом, по ряду показателей психофизиологического функционирования (точность воспроизведения и дифференциации пространственных, временных и силовых параметров) дети, занимающиеся различными видами спорта примерно на 20-50% превосходят сверстников, занимающихся только по традиционным школьными программами.