

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Кафедра спортивных дисциплин**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
очной формы обучения, группы 02011302  
Пустоварова Николая Сергеевича

Научный руководитель  
к.п.н. Рыльский С.В.

**БЕЛГОРОД 2017**

## Содержание

Введение.....	3
Глава I. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. .....	5
1.1 .Требования к физической подготовленности футболистов в современном футболе.....	5
1.2 . Физическая подготовка в футболе, ее особенности и виды. ....	9
1.3 . Характеристика и задачи начального этапа подготовки футболистов.....	17
1.4. Характерные черты ловкости футболистов .....	19
1.5. Возрастные особенности развития детей 8-10 лет.....	25
Глава II. Методы и организация исследования.....	29
2.1. Методы исследования.....	29
2.2. Организация исследования.....	30
2.3. Описание экспериментальной методики.....	31
Глава III. Анализ результатов педагогического эксперимента .....	36
3.1 Диагностика развития ловкости футболистов 8-9 лет .....	36
3.2. Влияние экспериментальной методики на развитие ловкости и обсуждение результатов.....	37
Выводы.....	39
Практические рекомендации .....	40
Список литературы.....	41
Приложения .....	45

## **Введение**

**Актуальность.** Двигательная ловкость — царица управления движениями (Н.А. Бернштейн). Ловкость - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры [12].

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления ловкости [24].

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов. Ловкость и координационные качества являются фундаментом, на котором легко строить здание арсенала технических приёмов. Ловкость развивается довольно медленно и надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуется планомерная, целенаправленная и систематическая работа [17].

**Цель работы** – повысить уровень ловкости футболистов 8 – 9 лет.

**Объект исследования** – процесс физической подготовки юных футболистов.

**Предмет исследования** – методика развития ловкости футболистов 8 – 9 лет.

### **Задачи исследования:**

1. Провести анализ научной и методической литературы по теме исследования.
2. Разработать экспериментальную методику развития ловкости футболистов 8-9 лет.
3. Оценить эффективность экспериментальной методики по развитию ловкости юных футболистов.

**Гипотеза исследования** предполагалось, что развитие ловкости у футболистов 8-9 лет будет протекать наиболее эффективно, если в процессе тренировочной деятельности применять сформированные нами комплексы специальных упражнений, в сочетании с игровым методом.

**Практическая значимость** основывается на том, что разработанная нами экспериментальная методика повысит уровень развития ловкости юных футболистов 8-9 лет, что необходимо для дальнейшей специализации на тренировках в секции футбола.

## **Глава I. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования**

### **1.1. Требования к физической подготовленности футболистов в современном футболе.**

Как отмечают специалисты, современный футбол отличается возрастающей интенсификацией игры, высоким уровнем индивидуального технико-тактического мастерства игроков, высокой степенью импровизаций, широким арсеналом тактических средств ведения игры, доминированием атакующих действий над оборонительными.

Не вызывает сомнения тот факт, что в последние десятилетия футбол прогрессирует гораздо быстрее, появляются новые принципы подготовки игроков, которые заключается в постоянном совершенствовании физической подготовки, универсальности их действий. При этом постоянно возрастает значение инициативности в действиях игроков и, следовательно, требования к индивидуальной технико-тактической оснащенности.

Сегодня в футболе преобладает высокий уровень организации игры, при котором атака и оборона осуществляется большим числом игроков, что подразумевает подготовку игроков, обладающих высокой техничностью действий, богатым тактическим репертуаром и атлетичностью действий.

В современной игре значительно возросли требования к уровню физической подготовленности игроков, к развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Футболист, в процессе игровой деятельности, выполняет чрезвычайно высокую, экстремальную нагрузку, что требует достаточного развития уровня функциональных возможностей и воспитания волевых качеств.

Физическая подготовка в современном футболе является первостепенной. Совершенствование техники, тактики и физической подготовки все более уравнивается. Сильно продвинулся в этом отношении и отечественный футбол. Не потеряв высокой техники и универсальной тактики, отечественные футболисты стали более

боеспособными, после того как специалисты признали, что лишь при условии достижения футболистами высокой физической готовности развитая техника и современная тактика могут быть максимально результативными.

В связи с тем, что во время игры одни технические приемы и действия сменяются другими в постоянно изменяющихся ситуациях, двигательная деятельность футболистов очень разнообразна.

В футболе, как и в других спортивных играх, двигательная активность имеет свою специфику. Главными характеристиками ее являются следующие:

- 1 - многосторонняя механическая деятельность на фоне эмоционального возбуждения;
- 2 - высокая вариативность нервно-мышечных усилий;
- 3 - непрерывная смена рабочих двигательных режимов;
- 4 - высокая интенсивность усилия в решающие игровые моменты;
- 5 - высокие требования, как к двигательным и вегетативным функциям организма;
- 6 - комплексное проявление двигательных качеств в короткие интервалы времени.

Подробный анализ двигательной деятельности футболистов показывает, что она характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности сменяется периодами пониженной активности и относительного покоя. Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения.

Игровая деятельность футболистов исключительно сложна и разнообразна: за 90 минут игры они преодолевают (с различной скоростью бега) расстояние до 6000 метров, из которых в среднем 1000 метров с

субмаксимальной и максимальной скоростью. Суммарный метраж скоростной работы футболистов высокой квалификации составляет 1000-1200 метров для полузащитников, 850-1100 метров для нападающих 600-800 метров – для защитников. Объем скоростной работы с мячом варьирует от 72 до 184 метров.

В условиях жесткого единоборства, действуя на предельной скорости и продолжительное время, футболист должен в самых разнообразных исходных положениях (подкат, прыжок, одноопорное состояние) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные тактические задачи.

Действия футболиста с мячом занимают центральное место в процессе игры. От эффективности этих действий зависит, в конечном счете, достигнутый результат. Исследования показывают, что за матч футболисты встречаются с мячом от 50 до 140 раз, владея им от 20 до 230 сек. чаще всего мячом владеют игроки средней линии, а основным тактическим средством ведения игры служат короткие и средние передачи [10, 11].

В исследованиях отечественных и зарубежных специалистов также установлено, что на короткие и средние передачи у высококвалифицированных футболистов приходится в среднем 25-26% от общего числа технико-тактических действий за игру. Многие действия, выполняемые в процессе игры, - выполнение единоборств, обводных движений, ведение мяча, предъявляют высокие требования и владению мячом в ситуациях, связанных с необходимостью сохранения равновесия. Чем выше устойчивость игрока, тем больше у него возможностей к продолжению действий в контактных ситуациях неустойчивого равновесия и тем самым к продолжению владения инициативой, что всегда имело в футболе первостепенное значение. Особенно велико в экстремальных и сложных по координационной структуре ситуациях игры значение специальной ловкости.

Уровень современных требований к футболистам высокого класса настолько высок, что требует от игроков проявления сверх функциональных, и физических возможностей в экстремальных условиях игры. Соревновательная спортивная деятельность почти всегда связана с экстремальными ситуациями, что приводит к выраженной редукации выработанных способов поведения и заставляет футболиста проявлять скрытые функциональные резервы организма и психики.

Безусловно, соревновательные нагрузки в футболе, обладающие высокой стрессовостью, могут приводить к истощению функции резервов адаптации, ослаблению защитных структурно-функциональных барьеров, что в свою очередь является следствием подверженности к заболеваниям и травматизму. В связи с этим, футболисту необходима специальная подготовка двигательного аппарата.

Анализ многочисленных источников показывает, что производимая футболистом работа является преимущественно скоростно-силовой, что обусловлено размерами игрового поля, а также продолжительностью игры. Это требует высокой адаптации мышц к работе в анаэробных и аэробных условиях.

Современный футбол также предъявляет высокие требования к эффективному выполнению таких игровых действий, как внезапные старты, движения на максимальной скорости, приемы и передачи в условиях плотной и жесткой опеки и т.д. Одновременно с этим двигательные действия футболистов должны отличаться целесообразностью и своевременностью их выполнения, что требует развития точности, мощности, выносливости и высокой скорости действий.

Специалисты отмечают, что преодоление в процессе игры больших суммарных расстояний, в виде рывков и ускорений от 5 - 30 до 40 - 45 метров совершаемых за время матча, требует высокого развития скоростной выносливости.



Итак, игровая деятельность футболистов проходит в условиях кратковременных отрезков и характеризуется большой вариативностью действий, выполняемых с различной интенсивностью и способностью сохранять высокоинтенсивный двигательный режим на протяжении всего матча, что связано с необходимостью поддерживать высокую работоспособность, на протяжении длительного времени, и выполнять работу максимальной интенсивности на фоне, значительного общего утомления.

Кроме этого, проведение тренировок и соревнований по футболу в самых разнообразных климатических и метеорологических условиях круглый год, определенных планом и календарем, предъявляет высокие требования к уровню здоровья спортсменов и их физической закалке и способности к расширению адаптационных возможностей.

## **1.2. Физическая подготовка в футболе, ее особенности и виды.**

Физическая подготовка - один из основных разделов учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта. Это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. В целом, под физической подготовкой необходимо понимать процесс совершенствования физического состояния футболиста. Не случайно ее основными задачами являются: повышение уровня здоровья, всестороннее физическое развитие спортсмена, повышение общей работоспособности организма, его функциональных возможностей.

Применительно к игре можно отметить, что физическая подготовленность футболиста находит свое специфическое выражение, главным образом, таких характеристиках, как в высокой стартовой скорости,

прыгучести, скоростной выносливости, ловкости, а также в определенных формах и характера взаимоотношения этих свойств.

Действенность в решении задач физической подготовки футболистов зависит также от правильного выбора и умелого применения методов. Следует помнить, что действия футболистов носят повторно-переменный характер, с преобладанием работы скоростно-силового режима, следовательно ведущее место в структуре физической подготовленности получают скоростные и скоростно-силовые качества.

Высокий уровень требований, предъявляемых игрой к развитию качества ловкости у футболиста объясняется постоянной сменой двигательных режимов и большой вариативностью в характере и системе нервно-мышечных усилий в ряде игровых моментов.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Как правило, в учебно-тренировочном процессе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны и тесно переплетаются между собой. Цель общей физической подготовки (ОФП) - достижение высокой работоспособности, слаженности в деятельности отдельных органов и систем организма, общего атлетического развития спортсменов. Ее задачами являются:

1. содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки;
2. развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей - ловкости, выносливости, гибкости);
3. формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании и др.);
4. укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в спортивной игре при выполнении специальных заданий.

Таким образом, общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие спортсмена. Ведущие средства, которые

используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, оказывающие общее воздействие на организм юных футболистов (гимнастика, легкой атлетика, баскетбол, гандбол и т.д.), и обеспечивающие развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. С помощью таких упражнений достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, улучшается деятельность всех функциональных систем организма, обеспечивается всестороннее развитие двигательных качеств.

Большинство упражнений, применяемых с целью повышения общей физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм. Они направлены на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях; на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т.д.; на формирование правильной осанки (особенно у детей). В то же время каждое из упражнений преимущественно направлено на развитие того или иного качества. Так, длительный бег по пересеченной местности преимущественно направлен на развитие выносливости, ускорения на коротких отрезках развивают быстроту, а гимнастические упражнения — ловкость. Эти упражнения включаются в занятия как составная часть, а некоторые упражнения выносятся в утреннее занятие. Занятия другими видами спорта дают должный эффект, если обучаемые освоят основы техники и тактики этих видов.

Цель специальной физической подготовки (СФП) — развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболиста. Поэтому специальная физическая подготовка футболистов должна строиться с учетом характера игровой деятельности

футболистов уже на первых этапах тренировочного процесса, становясь тем самым фундаментом при совершенствовании технического и тактического мастерства. Некоторые специалисты считают, что специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта [4, 25].

Основными задачами построения специальной физической подготовки являются:

- укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта,
- развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена,
- закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Решение этих задач обеспечивается тренировочной работой, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта. Как правило, с помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определенных физических качеств, и совершенствующих параллельно отдельные технические приемы. Специальные упражнения должны быть сходны по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Необходимый специальный фундамент, приобретается в процессе выполнения тренировочной работы, органически связанной с особенностями мышечной работы, с тонкостями техники и психическими проявлениями в избранном виде спорта.

Главными средствами для развития основных физических качеств в процессе специальной физической подготовки являются упражнения в

избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения.

Применение упражнений в облегченных или затрудненных условиях, обеспечивающих изменение кинематики и динамики основных движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, но возможности ближе к его верхней границе.

Методика, структура и содержание специальной физической подготовки футболиста должны строго учитывать особенности игровой деятельности, для которой характерно:

- непрерывное изменение ситуации на поле и в связи с этим неравномерность нагрузок в игре;
- необходимость выполнять сложные движения в условиях постоянно нарастающего утомления;
- изменчивость двигательных средств и игровых приемов.

В занятиях по специальной физической подготовке чаще всего применяют повторный, интервальный, переменный, игровой и соревновательный методы, отражающие режимы работы футболиста.

Принято считать, что упражнения, повышающие основную специальную физическую подготовленность спортсмена, выполняются с соревновательной интенсивностью – 85-90%, чуть ниже или выше ее. Эти три режима интенсивности особенно важны на последней ступени физической подготовки [13].

Специалисты отмечают, что специальная физическая подготовка должна строиться с учетом содержания и объема двигательной деятельности футболистов в игре. Футболист в игре испытывает весьма значительную физиологическую нагрузку. Средняя величина ЧСС у футболистов различного игрового амплуа составляет:

- для центральных защитников - 163 уд/мин.,
- для крайних защитников - 169 уд/мин,
- полузащитников - 174 уд/мин,

- центральных нападающих - 172 уд/мин,
- крайних нападающих - 175 уд/мин.

У полузащитников по сравнению с крайними и центральными нападающими (при относительно одинаковых средних величинах пульса) 74 % игрового времени ЧСС составляет 160-180 уд/мин. 10% - более 180 уд/мин, и т.д. Футболист в процессе игры выполняет в среднем 224-367 медленных пробежек, покрывая расстояние в 5-7 км., затрачивая на это 25-35 мин; 20-62 ускорения, во время которых пробегается 0,8-2 км. за время от 2 до 5 мин: 30-80 рывков затрачивая на их выполнение от 1 до 3 мин, и покрывая расстояние в 800-1600 м.; 2-16 прыжков для игры головой.

В процессе игры футболист много перемещается по полю шагом, затрачивая на это 45-57 минут. Кроме того, ему приходится от 14 до 42 раз вступать в борьбу за мяч с игроками противника.

Особенно большой объем скоростной работы в игре выполняют футболисты средней линии и нападающие; 100-140 быстрых пробежек (ускорений и рывков) с мячом и без него. Иногда рывки и ускорения выполняются один за другим, 4-5 в минуту. Почти 80% скоростного бега в игре проводится на отрезках 5-20 м., а всего за игру футболист может пробежать со скоростью, близкой и предельной, до 3 мин. Физиологическая нагрузка, которую испытывает футболист в игре, весьма значительна. Так, энергозатраты составляют около 1500 ккал, а частота сердечных сокращений у игроков команд мастеров во время игр колеблется в довольно широких пределах: от 130 и более 200 уд/мин. Средняя ЧСС за игру колеблется от 170 до 175 ударов в минуту. Это очень напряженный режим, который требует значительной мобилизации аэробных процессов энергообеспечения [27, 29]. Таким образом, структура двигательной деятельности футболистов в игре обуславливает различия в величине и вариантности нагрузки. У полузащитников она относительно однородна, у крайних защитников, крайних и центральных нападающих характеризуется значительной вариантностью,

высокая

интенсивность игровой нагрузки требует от игроков всех линий и соответствующей физической подготовленности [28].

В целом, организация тренировочных занятий специальной физической подготовкой в футболе сводится к закреплению уже освоенного, и объем общей тренировочной нагрузки можно несколько уменьшить, обеспечив соответствующую специальную нагрузку. При этом сокращение нагрузки не будет оправданным, если на тренировке необходимо решать новые задачи или закреплять недостаточно освоенное.

Продолжительность занятий зависит от числа тренировок в неделю. Если в неделю проводится 5—6 тренировок, то продолжительность отдельных из них можно сократить, поскольку это избавляет от слишком напряженной разовой нагрузки, позволяет избегать перенапряжений и облегчает восстановительные процессы.

Менее желательны 2—3 разовые тренировки в неделю, в результате чего приходится снижать требования либо наоборот увеличивать продолжительность тренировок.

Кроме того, следует учитывать, что продолжительность занятий зависит от периода тренировки. В период фундаментальной подготовки (когда закладываются основы техники) необходимы более длительные тренировки. Нецелесообразно сокращать тренировки, направленные на развитие выносливости, когда средством тренировки служит бег на длинные дистанции по отрезкам. Увеличение продолжительности тренировок в период фундаментальной подготовки объясняется и тем, что нагрузка в предшествующий период была меньше, а уровень тренированности игроков не высок, поэтому даже короткие занятия с высокой интенсивностью могут вызвать напряжение систем организма [29].

По мере того как игроки становятся тренированнее, продолжительность занятий постепенно уменьшается, но увеличивается интенсивность нагрузки. При современных методах подготовки в ходе сезона (кроме исключительных случаев) тренировки как правило длятся не более

1,5—2 ч. Уменьшение продолжительности занятий следует компенсировать повышением интенсивности выполнения упражнений [26]. Продолжительность тренировки зависит от внешних условий деятельности, от числа игроков, от оборудования зала, от обеспеченности мячами и от размеров площадки для занятий. Эти факторы влияют на продолжительность не только функциональной, сколько технической и тактической подготовки. В научной литературе представлены сведения, согласно которым оптимальным представляется такое соотношение тренировочного времени: 10—15% — общая разминка; 10—15% — специальная разминка; 65—70% — освоение материала основной части; 5% — заключительная часть. Считается, что даже небольшие изменения этого соотношения имеют нежелательные последствия.

Следует сказать, что разделение физической подготовки на общую и специальную в последнее время стало условным. Все чаще футболисты проводят комплексные тренировки. В основной части таких тренировок они решают несколько задач. Нередко находит применение метод сопряженного воздействия. Тем не менее, в теории и методике спортивной тренировки к средствам специальной физической подготовки футболистов относятся:

1. Соревновательные упражнения.
2. Упражнения сходные с соревновательными:
  - а) по кинематическим и динамическим характеристикам движений;
  - б) по механизмам энергообеспечения;
  - в) по структуре работы мышц.

Остальные упражнения должны рассматриваться как средства общей подготовки [13]. Таким образом, к средствам специальной физической подготовки относятся лишь те, выполнение которых приводит к значительному переносу специфических двигательных качеств, однако величина и характер переноса непостоянны: они зависят от уровня тренированности спортсмена и его квалификации. Чем выше класс спортсмена и его тренированность, тем меньше количество упражнений



будет для него средствами специальной подготовки. У новичков и малотренированных футболистов практически любое упражнение является упражнением специальной подготовки.

В процессе многолетних занятий футболом соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства. В годичном тренировочном цикле целесообразно вначале осуществлять общую физическую подготовку, а затем на ее основе проводить специальную физическую подготовку.

### **1.3. Характеристика и задачи начального этапа подготовки футболистов.**

Первостепенное направление тренировки футболистов на этапе начальной подготовки заключается в приобретении совершенной техники действий, воспитании требуемых физических и волевых качеств. Регулярные спортивные занятия, грамотно подобранная к возрастным возможностям футболистов нагрузка и т. п., вызывает специфические приспособительные реакции органов и систем, укрепляет и развивает их применительно к футболу и тем самым создавать очень важные предпосылки к специализированной тренировке в более старшем возрасте. Подобные специфические изменения, особенно в физическом развитии и функциональных возможностях футболистов, представлены в многих научных исследованиях. Обеспечение спортивных успехов в будущем возможно при условии приобретения большого двигательного опыта в футболе и овладении, насколько возможно, его техникой.

Анализ опыта подготовки резервов в футболе [15, 16, 17, 18, 19] показывает, что для овладения необходимым мастерством требуется не менее 5—6 лет целенаправленной тренировочной работы. Следовательно, уже на

этапе начальной подготовки к специализации (10—13 лет) необходимо выбрать и определить, кто из спортсменов в наибольшей мере соответствует по своим задаткам требованиям футбола. При этом желательно не только своевременно раскрыть природные задатки и склонности юного футболиста, но и установить предрасположенность организма к высоким темпам развития этих данных [16]. Успешно достигать эти цели помогает правильно организованная система отбора и занятия на начальном этапе подготовки, основное содержание которых сводится к разносторонней подготовке, позволяющей раскрыть задатки юного спортсмена и его предрасположенности к тому или иному виду игрового амплуа.

В тренировке юных футболистов на этом этапе следует широко применять разнообразие тренировочных средств. В ходе тренировки юных футболистов решаются следующие задачи:

1. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья: гармоничное развитие мускулатуры всего тела, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение функциональных способностей органов и систем, развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

2. Развитие способности выполнять движения быстро и часто. Это достигается прежде всего с помощью многократного бега на короткие дистанции и подвижных игр.

3. Овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений, владения мячом. Ознакомление с технико-тактическими действиями в защите и нападении.

Итак, основными задачами начального этапа подготовки являются: всестороннее физическое развитие, закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся; развитие моральных, волевых и физических качеств, необходимых юному футболисту; изучение техники владения мячом; ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями по футболу; приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Содержание занятий футболом с подростками зависит от особенностей, индивидуальных и возрастных, которые следует учитывать при планировании, построении и проведении занятия. Кроме того, нужно иметь в виду, что показатели биологического развития детей одной и той же возрастной группы могут отличаться от средних данных этой возрастной группы на два года или даже более в ту и другую сторону [19]. Занятия с юными футболистами на этом этапе организуются и проводятся так же, как и со взрослыми спортсменами, но имеются и некоторые особенности: продолжительность занятий короче, нагрузка, объем и интенсивность меньше, больше уделяется внимания игровой направленности.

#### **1.4. Характерные черты ловкости футболистов**

Ловкость - это способность спортсмена быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Ловкость - специфическое качество, по-разному проявляющееся в разных видах спорта. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер.

Следуя общепринятому мнению, ловкость - это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

Как известно, В.М. Зациорский предлагает несколько критериев ловкости, которые дают возможность количественно оценить данную способность:

1. Координационная трудность двигательной задачи.
2. Точность выполнения (соответствие пространственных, временных и силовых характеристик двигательной задаче).
3. Время освоения (учебное время, которое требуется спортсмену для овладения необходимой точностью движения или исправления его).

В видах спорта, для которых характерна быстрая смена условий деятельности и большая изменчивость действий, важно сократить время между сигналом к выполнению и началом выполнения движения. В быстро изменяющейся обстановке необходима большая ловкость для того, чтобы реагировать быстро, целесообразно и последовательно. Здесь мерой оценки ловкости может служить способность к быстрой адаптации (находчивость).

Ловкость - важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспособления к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры).

Ловкость - способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в футболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Составляющими ловкости футболиста являются:

— координация движений — способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);

— быстрота и точность действий — от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно — значит выполнить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от подвижности нервных процессов;

— способность распределять и переключать внимание — функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;

— устойчивость вестибулярных реакций — неременное условие проявления ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками. Чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата (анализатора) вызывает снижение работоспособности других (зрительного, кожного), что уменьшает точность движений, в результате чего появляются ошибки в технике и тактике игры.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность футболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Развитие ловкости футболиста — это совершенствование координации движений, а главное — способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении

Другой предпосылкой, влияющей на развитие ловкости, является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была деятельность двигательного аппарата, тем больше у спортсмена запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков

он владеет, легче усваивая новые формы движений, лучше приспособляясь к существующим и изменяющимся условиям деятельности, - тем больше его ловкость.

Все свидетельствует, как велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы. Формирование ловкости в спорте предполагает воспитание следующих способностей:

- 1) быстро осваивать сложные по координации двигательные действия;
- 2) перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
- 3) четко воспринимать пространственные, временные и силовые параметры движения [28].

Различают общую и специальную ловкость. Между разными видами ловкости нет достаточно выраженной связи. Вместе с тем ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают ловкость. Двигательные навыки, как известно, приобретаются в первые пять лет жизни (около 30% общего фонда движений), а к 12 годам - уже 90% движений взрослого человека. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений. Среди факторов, обуславливающих развитие проявления ловкости, большое значение имеют координационные способности.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространенные средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений
- зеркальное выполнение упражнений;
- создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.).

Оценка ловкости спортсменов осуществляется главным образом педагогическими методами, исходя из координационной сложности упражнения, точности и времени их выполнения (обычно в первой половине занятий). Эффективность и надёжность выполнения технических приёмов в разных видах спорта в ходе тренировочной и особенно соревновательной деятельности, также могут характеризовать ловкость.

Составляющими ловкости футболиста являются:

- координация движений - способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по условию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);
- быстрота и точность действий - от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно - значит выполнить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от подвижности нервных процессов;
- способность распределять и переключать внимание - функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;
- устойчивость вестибулярных реакций - неременное проявление ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками,

прыжками, внезапными остановками; чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата (анализатора) вызывает снижение работоспособности других (зрительного, кожного), что уменьшает точность движений, в результате чего появляются ошибки в технике и тактике игры.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность футболисту ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

В развитии ловкости у юных футболистов особое значение придают психологической подготовке.

Начинается такая подготовка с ее планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средство повышения или понижения психического напряжения последних тренировок при общей тенденции к снижению напряжения в последние дни перед соревнованием. Иногда есть смысл повысить его уровень, сделать своего рода «зарядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков, как это нередко делает Н. Карполь.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет формирование в тренировочном процессе моральных качеств футболистов, находящихся в тесной связи со спецификой футбола - коллективным характером игры. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров и маргиналов.



#### **1.4. Возрастные особенности развития детей 8-10 лет**

Физическое развитие детей – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами и условиями жизни.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Однако длина тела в этот период увеличивается быстрее, чем масса тела. В среднем за год длина тела увеличивается на 4-5 см. Минимальный прирост длины тела наблюдается в возрасте с 7 до 8 лет у девочек и с 8 до 9 лет у мальчиков. Однако, рост у мальчиков увеличивается преимущественно за счет длины ног, у девочек в большей мере за счет длины туловища[23].

Суставы детей отличаются подвижностью, а связочный аппарат эластичностью, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Большую подвижность сохраняет до 8-9 лет позвоночный столб.

Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам.

Мышцы детей имеют тонкие волокна, богаты водой, эластичны и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка, жира и неорганических солей. Не способны к значительным напряжениям, но хорошо растяжимы. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше чем мелкие, это обуславливается неравномерным развитием мышечных волокон. Поэтому детям этого возраста сложнее даются точные движения.

В младшем школьном возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. К 10-11 годам объем легких составляет половину объема легких взрослого человека. Минутный объем

дыхания возрастает с 3,5 л/мин у 7-летних школьников до 4,4 л/мин у детей 11 лет. Жизненная емкость легких увеличивается с 1200 см<sup>3</sup> в 7-летнем возрасте до 2000 см<sup>3</sup> в 10-летнем.

В возрасте 9-10 лет наступает активный период развития аэробных возможностей организма. Повышается такой показатель как МПК(уровень максимального потребления кислорода). При этом отмечается, что величина МПК зависит от уровня двигательной активности ребенка. Необходимость двигательной активности проявляется в большей потребности младших школьников к различным видам движений и подвижным играм.

Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие переносятся хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей этого возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для этой возрастной группы в практике физического воспитания применяются реже и должны быть строго дозированы[24].

Естественной для детей младшего школьного возраста является потребность в высокой двигательной активности. При этом у девочек такая потребность проявляется в меньшей степени, чем у мальчиков. Девочки в меньшей степени проявляют двигательную активность самостоятельно. Вот почему рекомендуется больше привлекать их к участию в организационных формах физического воспитания.

В целом младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклический действия в режиме умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Занятия с детьми начинающими занятия футболом, должны строиться с учетом показателей функциональных возможностей детского организма, которые являются ведущими критериями в оздоровительной физической культуре при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм[22].

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, копирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. В связи с тем, что мальчики 8 - 11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся. Начальное обучение юных футболистов 8 - 11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х 11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3Х3, 4х4, 5Х5 на малых игровых площадках (30 - 50 м и 20 - 30 м). Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры,

направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8 - 11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В содержании таких занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других доступных им физических упражнений. Естественно, доминирующим методом в таких занятиях должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания педагога. Одновременно следует учитывать, что проведение с детьми данного возраста однообразных занятий и монотонных занятий с большими физическими и психологическими нагрузками недопустимо, так как они могут нанести большой вред занимающимся.

## **Глава 2. Организация и методы исследования.**

### **2.1. Организация исследования.**

Педагогический эксперимент проходил на базе Корочанской ДЮСШ. Тренер **Федотов А.С.** Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа. В нём приняло участие 16 юных футболистов в возрасте от 8 - 9 лет, группы начальной подготовки первого года обучения. Они были разбиты на две группы контрольную и экспериментальную по 8 человек в каждой. Как в контрольной, так и в экспериментальной группе, занятия проводились на основе программы Корочанской ДЮСШ отделения футбола.

Исследование состояло из трех этапов:

На первом этапе (июль – сентябрь 2016 года) изучалась и анализировалась научно – методическая литература, определялись направления исследования, проводилась постановка задач, подбор методов проведения педагогического исследования.

На втором этапе (октябрь 2016г. – март 2017 г.) был осуществлен анализ тренировочной деятельности футболистов и разработана методика. Проведен основной педагогический эксперимент в тренировочной группе.

На третьем этапе (март – апрель 2017 года) была проведена математическая обработка полученных данных. Проанализированы результаты педагогических наблюдений, разработаны практические рекомендации на основе полученных данных оформлена выпускная квалификационная работа.

## 2.2. Методы исследования

С целью выяснить состояние вопросов по исследуемой проблеме проводился **анализ научно – методической литературы**. Изучалась литература, раскрывающая состояние вопроса подготовки юных футболистов, возрастные особенности развития организма детей младшего школьного возраста, основы технической подготовки футболистов, особенности тренировочного процесса. Рассматривался стандарт по виду спорта, программа используемая тренером. Так же рассматривались различные методы направленные на совершенствование ведения мяча футболистами на этапах начальной подготовки и использование их в тренировочном процессе.

Для выяснения необходимого комплекса средств и методов используемых в тренировочном процессе юных футболистов, на этапе начальной подготовки, проводилось **педагогическое наблюдение**.

Для определения уровня развития ловкости юных футболистов в процессе проведения педагогического эксперимента проводилось педагогическое тестирование.

Уровень развития ловкости оценивался с помощью следующих тестов:

1. *Челночный бег 3 раза по 10 м* (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент тренер включает секундомер). Спортсмен трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. *Бег по периметру квадрата со стороной 10 м*. На площадке размечается квадрат со сторонами по 10 метров. Углы квадрата маркированы ярким скотчем (красным). По сигналу испытуемый добегает до угла, ногой должен наступить на угол квадрата (маркер), после чего продолжает

движение к последующим углам оббегая весь квадрат по периметру, финишируя в точке старта. Результат определяется по времени затраченному на пробегания квадрата в секундах.

3. *Жонглирование.* Испытуемый произвольно жонглирует мяч поочередно правой левой ногой. Жонглировать бедром, головой запрещено. Результат определяется по количеству набитых мячей.

4. *Ведение мяча.* Ведение проводится на дистанции 30м, на которой через каждые 5метров стоят 5 фишек. Испытуемым по сигналу необходимо вести мяч ногами, обводя все 5 фишек расположенных на 30 метровом отрезке. Финиш после выбегания испытуемого вместе с мячом за финишную черту. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

### **Методы математической статистики.**

Метод математической статистики в исследовании был применён при обработке результатов педагогического эксперимента. Для сравнения показателей контрольной и экспериментальной группы был необходим подсчёт результатов и их сравнение. Для этого брались первичные показатели (до начала исследования) и сравнивались с вторичными (после окончания эксперимента), результатом являлась разница этих показателей.

## **2.3. Экспериментальная методика развития ловкости футболистов 8-9 лет.**

Анализ специальной литературы посвящённой развитию ловкости в футболе позволил выявить основные аспекты развития данного качества у юных футболистов. Составляющими ловкости футболиста являются:

- координация движений - способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, и в пространстве (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);

- быстрота и точность действий - от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно - значит выполнить его быстро и точно);
- способность распределять и переключать внимание - функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;
- устойчивость вестибулярных реакций - неременное проявление ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками; чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата (анализатора) вызывает снижение работоспособности других, что уменьшает точность движений, в результате чего появляются ошибки в технике и тактике игры.

Для того чтобы качественно и эффективно достичь высокого уровня ловкости, надо работать над развитием и совершенствованием всех частей составляющих это физическое качество.

В основу экспериментальной методики легли следующие положения:

1. Для развития ловкости применять повторный и игровой методы.
2. Систематически вводить в занятия новые физические упражнения, упражнения, в которых нет стереотипных движений, в которых имеется элемент внезапности.
3. Варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений.
4. Использовать упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений.
5. Применять упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями.

Исходя из этого, нами был разработан комплекс специальных упражнений, направленных на развитие ловкости, который в дальнейшем использовался в нашем педагогическом исследовании. Были подобраны упражнения, выполнение которых усложнялось и видоизменялось по мере



усвоения. Упражнения для развития ловкости выполнялись в начале основной части тренировки на всех 3-х тренировочных занятиях в недельном цикле. Продолжительность одного тренировочного занятия составляла 90 минут. На развитие ловкости в каждой тренировке отводилось до 20 минут времени.

Участники контрольной группы в это время занимались по ранее используемой методике подготовки юных футболистов.

Далее мы представляем комплексы упражнений для развития ловкости, которые применялись в экспериментальной группе.

*Упражнения без мяча:*

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером.

*Упражнения с футбольным мячом:*

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.

6. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
7. С расстояния 7—8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч.
8. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

*Специальный комплекс упражнений.*

1. Перегони мяч. Футболист встает на линию, тренер пинает мяч, но не сильно, по сигналу футболист бежит за мячом, стараясь обогнать его.
2. Прыжок с поворотом. Футболист с мячом в руках по сигналу подбрасывает мяч над собой, в это время делает прыжок с поворотом на 180 градусов, после этого ловит мяч.
3. Точная передача. Футболист по сигналу бежит с высоким подниманием бедра вперед на 1 метр, затем тренер передает ему мяч, футболист в свою очередь должен передать мяч тренеру, тренер в это время стоит на месте.
4. Резкий старт. Футболист с закрытыми глазами бежит на месте с высоким подниманием бедра, по свистку открывает глаза, ищет мяч, бежит к нему и передает передачу тренеру или партнеру.
5. Прыжки с мячом. Футболист прыгает на двух ногах коленями к груди мяч над собой, по сигналу кладет мяч на землю и передает пас партнеру.
6. Жонглирование мячом. Футболист жонглирует мяч ногами, бедром, головой.
7. Ведение мяча Футболист ведет мяч между флажками, фишками и т.п. на различной скорости.
8. Жонглирование и передача мяча. Футболисты в парах встают в 3 шагах друг от друга и жонглируют мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляют мячи друг другу, приняв мячи, продолжают жонглировать и т.д.

9. Меня направление движения Футболисты подбрасывают мяч руками вперед-вверх, делают кувырок вперед (на траве, мате), встают и, после того как мяч коснется земли, ведут его, меня направление движения, в непоследовательном порядке.

Также нами в ходе педагогического эксперимента для развития ловкости применялись различные подвижные игры, такие как: «Ловля парами», «Вертуны», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча» и другие. Все игры направлены на развитие ловкости, координации движений, ориентировке в пространстве, развитие точности, передачи мяча в сложных условиях. Подвижные игры применялись как в начале основной части занятия, так и в конце основной части. Подробное описание игр представлено в приложении 1.

### III. Анализ результатов педагогического эксперимента

#### 3.1. Диагностика развития ловкости футболистов 8-9 лет.

С целью изучения и оценки исходного уровня показателей развития ловкости в обеих группах были проведены представленные тесты: челночный бег 3x10м, жонглирование, ведение мяча, бег по периметру квадрата со стороной 10 м. Результаты исходного тестирования приведены в таблице 1.

Таблица 1

#### Показатели исходного тестирования уровня развития ловкости в экспериментальной и контрольной группах.

Тест	группа	$X \pm m$	$t$	P
1. Челночный бег 3x10м (сек).	Контр.	13,0±0,11	0,5	>0,05
	Экспер.	12,9±0,15		
2. Жонглирование	Контр.	12,1±0,53	0,3	>0,05
	Экспер.	11,9±0,53		
3. Ведение мяча 30м с обводкой фишек(сек.)	Контр.	71,6±1,19	0,5	>0,05
	Экспер.	72,5±1,19		
4. Бег по периметру квадрата со стороной 10 м (сек.)	Контр.	16,0±0,08	1,0	>0,05
	Экспер.	15,9±0,07		

Тестирование показало, что исходный уровень развития ловкости у юных футболистов контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имеет существенных отличий.

### 3.2. Влияние экспериментальной методики на развитие ловкости и обсуждение результатов.

По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование. Результаты данного тестирования представлены в таблице 2.

#### Показатели контрольного тестирования уровня развития ловкости в экспериментальной и контрольной группах

Таблица 2

Тест	группа	$X \pm m$	$t$	P
1. Челночный бег 3x10м (сек.)	Контр.	12,8±0,12	3,3	<0,05
	Экспер.	12,2±0,11		
2. Жонглирование	Контр.	14,8±0,40	4,8	<0,05
	Экспер.	18,0±0,27		
3. Ведение мяча 30м с обводкой фишек (сек.)	Контр.	68,8±0,93	3,1	<0,05
	Экспер.	64,4±1,06		
4. Бег по периметру квадрата со стороной 10 м (сек.)	Контр.	15,5±0,07	3,2	<0,05
	Экспер.	15,2±0,07		

В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Челночный бег 3x10метров» футболисты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 0,7 секунды, футболисты контрольной – на 0,2 секунды. Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты. ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Жонглирование» футболисты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 6,1 раз, футболисты контрольной – на 2,7 раза.

Рост показателей результатов в экспериментальной и контрольной группах достоверен, это было выявлено благодаря методам математической статистики ( $p < 0,05$ )

В тесте «Ведение мяча 30м с обводкой фишек» футболисты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 7,2 секунды, футболисты контрольной – на 3,5 секунды. Обработка полученных данных методами математической статистики показала, что прирост показателей в экспериментальной и контрольной группе не достоверен. ( $p > 0,05$ ).

В тесте «Бег по периметру квадрата со стороной 10 м» футболисты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 0,8 секунды, футболисты контрольной – на 0,4 секунды. Обработка полученных данных методами математической статистики показала, что прирост показателей в экспериментальной и контрольной группе не достоверен. ( $p > 0,05$ ).

Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют судить об эффективности разработанной методики по развитию ловкости футболистов 8-9 лет, и данная методика может быть рекомендована для практического применения.

## ВЫВОДЫ

1. В результате проведенного анализа литературных источников и личных наблюдений было выяснено, что достижение высоких спортивных результатов возможно путем достижения высокой физической подготовленности игроков в футболе. Ловкость является одним из важных физических качеств для футболистов. Особенно важно развивать это качество у начинающих, юных футболистов, что будет способствовать в дальнейшем повышению уровня технико-тактической подготовленности.
2. Разработана экспериментальная методика развития ловкости футболистов 8-9 лет, которая основывается на применении разработанных нами комплексы специальных упражнений для развития ловкости юных футболистов, в сочетании с игровым методом.
3. Результаты сравнительного анализа данных контрольных тестов, полученных до и после педагогического эксперимента, убеждают в правомерности выдвинутой гипотезы. Так, в тесте «Челночный бег 3х10метров» футболисты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 0,7 секунды, футболисты контрольной – на 0,2 секунды, в тесте «Жонглирование» футболисты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 6,1 раз, футболисты контрольной – на 2,7 раза, «Ведение мяча 30м с обводкой фишек» футболисты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 7,2 секунды, футболисты контрольной – на 3,5 секунды, «Бег по периметру квадрата со стороной 10 м» футболисты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 0,8 секунды, футболисты контрольной – на 0,4секуды.

## Практические рекомендации

1. При планировании содержания учебно-тренировочных занятий применять комплекс упражнений на развитие ловкости в начале основной части занятия.

2. Систематически вводить в занятия новые физические упражнения, упражнения, в которых нет стереотипных движений, в которых имеется элемент внезапности.

3. Для развития ловкости футболистов 8-9 лет в качестве основных средств предлагаются упражнения выполняемые с мячом и без мяча, включающие в себя элементы акробатики, различные кувырки, движения по ограниченным опорам, упражнения требующие проявления координации и точности движений, а также выполнение заданий с неожиданно изменяющимися ситуациями.

4. В качестве критерия развития ловкости футболистов необходимо использовать следующие тесты: «Челночный бег 3x10м», «Жонглирование», «Ведение мяча с обводкой стоек», «Бег по периметру 4x10м».

5. На начальном этапе подготовки юных футболистов для развития ловкости широко применять игровой метод, подбирая игры, или включая в них элементы, способствующие развитию данного качества.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдулкадыров А.Л. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. канд. пед. наук. Ленинград, 1985. 18 с.
2. Аванесов В.У., Лукин Ю.К. Исследование влияния дозировки упражнений на эффективность развития скоростно-силовых качеств. Проблемы физического воспитания студентов. // Материалы III республиканской научной конференции. - Баку, 1963. - 190с.
3. Аванесов В.У., Лукин Ю.К. К вопросам совершенствования методики развития физических качеств футболистов высокого класса. Проблемы физического воспитания студентов. // Материалы II республиканской научной конференции. - Баку, 1981. - 174с.
4. Адамбеков К.И., Адамбеков М.И. Динамика физической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки. Сборник научных статей, Алма-Ата, 1985г.- с 75-80.
5. Азарова И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дисс. - Омск, 1983. - 31с.
6. Азарова И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. дис. канд. пед. наук. Омск, 1983. 22 с.
7. Алексеев В.А. Физиологические аспекты футбола. М, ФиС, 1986г.- 86 с.
8. Бизанц Г. Основные положения предсезонной подготовки юных футболистов // Зарубежные научные исследования. Вып. I. - М.: ФиС, 1992. - 177с.
9. Бойченко Б.Ф. Методика комплексного контроля в процессе отбора юных футболистов: Методические рекомендации. М., 1984. 29 с.
10. Выжгин В.А. Исследование эффективности методики обучения детей 11-11 лет технике футбола: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1972. 18 с.

12. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх: Учебно-методическое пособие М.: ОАО Издательство Советский спорт, 2010. 333 с.
13. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр чемпионата мира по футболу 1998 г. Метод, разработ. М.: РГАФК, 1999. 55 с.
14. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства футболистов. - М.: ФиС, 2000. - 220с.
15. Горащук В.П. Дозирование физических нагрузок при развитии основных двигательных качеств у школьников: Автореф. дис. канд. пед. Наук. М., 1985г. - 22 с.
16. Золотарев А.П. Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1987. 22 с.
17. Казаков П.Н., Футбол - М.: ФиС, 1978.-256 с.
18. Кардосо А.М.У. Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет: Автореф. Дисс. пер. с исп. Т. - М., 1985. - 37с.
19. Козловский В.И. Подготовка футболистов. М.: ФиС , 1974.-96 с.
20. Кудрявцев В.Д. Исследование физических качеств мальчиков 11-14 лет и их прогностическое значение для отбора в группы подготовки юных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1978. 24 с.
21. Лалаков Г.Е. Структура и содержание тренировочных нагрузок футболистов разных возрастов и квалификаций. - Омск, 2000. - 198с.
22. Лукин Ю.К. Методика тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов: Автореф. дисс - М., 1990. - 32с.
23. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие. - 2изд., - М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006г.- 432с.

24. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2001. 19 с.
25. Маркосян А.А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. - М.: Медицина, 1969. - 322с.
26. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.-248 с.
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.- 345 с.
28. Морозов Ю.А. Оценка состояния физической подготовленности спортсменов в системе управления тренировочным процессом. М.: ФиС, 1978г.-175 с.
29. Новокщенов И.Н. Особенности воспитания физических качеств у юных футболистов. Учебно-методическое пособие. - Волгоград, 1996г. - 24с.
47. Осташев П.А. Прогнозирование способностей футболистов. М.: ФиС, 1982.-82 с.
30. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. М.: ФиС, 1982. 96 с.
31. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: Дис. канд. пед. наук. М., 1990. 162 с.
32. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол: учебник для ИФК. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999г. - 254с.
33. Рогачев А.Ф., Князев В.Д., Герасименко А.П. Оптимизация процесса подготовки юных футболистов в связи с динамикой развития физических качеств. Выбросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. Волгоград, 1998.- с 3-11.
34. Рымащевский Т.А. Отбор мяча в процессе соревновательной деятельности футболистов. Вопросы теории и практики ФК и спорта. 1990.-с. 128-132.

35. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М.: ФиС, 1975.-108 с.
36. Терентьев В.Ф. Структура скоростных качеств юных футболистов и методика их формирования: Автореф. дисс - СПб., 1995. - 37с.
37. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных качеств у детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: Автореф. дисс - М., 1970. - 34с.
38. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980. - 285 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

**1. «Ловля парами».** Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен берутся два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1—2 участника, которые становятся новыми ловцами.

Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в образуемый ими кружок. Успех ловли обеспечивается согласованностью, ловкостью действий и ориентировкой игроков на площадке.

**2. «Вертуны».** В игре участвуют две-три группы игроков с одинаковым числом участников (4—6). Они стоят в колоннах, причем головные игроки располагаются ближе к центру площадки. По сигналу преподавателя головные игроки любым способом поворачиваются на 360 градусов. Затем поворачиваются вокруг своей оси вместе первый и второй номера. Во время поворота второй номер держит руками за пояс партнера. Далее поворот выполняют одновременно три игрока и т. д.

Выигрывает команда, которая первой закончит повороты в четверках, пятерках или шестерках. При повторении игры повороты выполняют в другую сторону.

### **Подвижная игра «Быстрее к флажку»**

Количество играющих —12—16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м. от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых» равного состава. По жребию игроки одной команды (например «светлых») получают по волейбольному мячу.

Описание игры. Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом подъема посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом». «Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. 1. Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4. Через определенное время (5 мин) команды меняются ролями. 5. 1 Победителям объявляется игрок, сумевший набрать наименьшее количество, а очков.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

### **Подвижная игра «Самый меткий»**

Количество играющих— 1-12 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперек поля (например, в зале - по средней линии баскетбольной площадки) устанавливают гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города».

Описание игры. Из пределов «города» ударом любой частью подъема или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч. Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

Правила. 1. В течение игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из любой свободной точки своего «города». 2. Игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на

место. 3. Команда, набравшая наибольшее количество очков (сумма очков игроков одной команды), за определенное время объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей, - самым метким. 4. Запрещается бить по мячу из-за пределов «города». 5. Удары наносят только по неподвижному мячу.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники удара подъема и внутренней стороной стопы, развивает точность и координацию следить за действиями соперников.

### **Подвижная игра «Охотники за мячами»**

Количество играющих-12 — 16 чел.

Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25х25 м. Все играющие и «охотник» с мячом располагаются в квадрате. «Охотник» с шапочкой на голове, играющие держат шапочки в руках.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, в различных направлениях, применяя финты, остановки. «Охотник», сам ведя мяч, преследует играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевают шапочку и также становится «охотником». Победителем объявляется игрок, сумевший последним сохранить мяч.

Правила. 1. Выходить с мячом за пределы квадрата не разрешается. Виновный становится «охотником». 2. «Охотник» не имеет права бросить мяч, отпуская далеко от себя, и идти в отбор. 3. Играющие не выбивают мяч у «охотников». 4. Борьбу за мяч, отбор мяча следует вести, не нарушая правил футбола.

Методическое указание. Тренер должен очень внимательно следить за соблюдением правил игры, и его решение считается окончательным.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ведения мяча дальней от «охотника» ногой, развивает ориентировку в пространстве, тактическую хитрость быть всегда дальше от водящего.

### **Подвижная игра «Ловцы игрока без мяча»**

Количество играющих - 12 — 16 чел.

Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25х25 м. Все играющие делятся на пары. У каждой пары мяч. По жребию выбирают двух водящих - «ловцов», которые не имеют мяча. Все играющие и водящие располагаются в пределах квадрата.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера партнеры в парах, перемещаясь в пределах квадрата, водят и передают мяч друг другу. «Ловцы» стараются осалить игрока без мяча, а партнеры должны их выручать своевременной и точной передачей. Осаленный игрок покидает пределы Площадки и по заданию тренера индивидуально или в парах работает с мячом (жонглирование, передачи мяча ногами, головой) или выполняет определенную физическую нагрузку (рывки 5 раз по 10 - 15 м. из различных положений). Победителем объявляется пара, оставшаяся последней.

Правила. 1. Игроков с мячом «салить» нельзя. 2. Игрок, вышедший за пределы площадки с мячом или без мяча, исключается из игры. 3. Разрешается выручать игрока без мяча пасом от другой пары. В этом случае игроки образуют новое сочетание.

Методические указания. Тренер должен быть очень внимательным и строго следить за соблюдением игроками правил игры. Решение тренера окончательное.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию ведения и приема мяча на месте и в движении, передач мяча в сложных условиях противоборства; воспитывает точность, своевременность и целесообразность паса, развивает общую выносливость.





