

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева  
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

Комолкина Анастасия Викторовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ФУТБОЛУ 5-6 ЛЕТ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

«Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой д.п.н., профессор Янова М.Г.

---

(дата, подпись)

Научный руководитель д.п.н профессор  
Янова М.Г.

---

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

## Содержание

Введение.....	3
<b>Глава 1. Теоретическое анализ проблемы воспитания специальной ловкости у детей 5-6 лет</b>	
1.1 Анализ системы физического воспитания детей 5-6 лет.....	8
1.2 Анализ анатомо-физиологических особенностей детей 5-6 лет.....	13
1.3 Специальная ловкость у детей 5-6 лет в футболе.....	17
1.4 Разработанный комплекс упражнений для воспитания специальной ловкости в футболе у детей 5 -6 лет.....	41
<b>Глава 2. Методы и организация исследования</b>	
2.1 Методы исследования.....	50
2.2 Организация исследования.....	54
<b>Глава 3. Разработка и апробация специально разработанного комплекса упражнений с элементами футбола для развития ловкости у детей 5-6 лет</b>	
3.1 Реализация комплекса упражнений с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.....	56
3.2 Оценка эффективности использования комплекса средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей 5–6 лет.....	57
Заключение.....	60
Список использованной литературы.....	61

## **Введение**

Физическое воспитание играет главную роль в развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст — это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются моторика, закладываются основы воспитания физических качеств, основы здорового образа жизни. Детский организм имеет большие резервные возможности, что дает возможность внедрять доступные детям спортивные элементы в систему физического воспитания дошкольного учреждения.

Степень сформированности психофизических качеств у дошкольников в Федеральном государственном образовательном стандарте выделено одной из главных задач физического воспитания. Степень формирования психофизических качеств устанавливается успешностью двигательной деятельности детей и способностью к овладению новыми формами движений, умение пользоваться ими в повседневной жизни [31].

В связи с решением задач физической культуры, улучшением работы по физическому воспитанию в детских садах, все больше внимания уделяется развитию физических качеств у детей дошкольного возраста. Физические качества – это сложный комплекс биологических и психологических качеств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения человека. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека. В литературе вопросами развития физических качеств у детей дошкольного возраста занимались такие специалисты как Вавилова Е.Н., Осокина Т.И., Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. и др. К физическим качествам относят такое качество как ловкость [7, 19].

Ловкость - способность человека быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

В исследованиях Е. Н. Вавиловой о развитии физических качеств у детей говорится о высоком уровне развития ловкости, чему свидетельствует хорошее выполнение детьми движений с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время. Однако ловкость не заключается только в быстроте двигательной реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, т. е. не всегда целесообразно действовать немедленно [6].

Основным средством развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста являются физические упражнения.

Д.В. Хухлаева классифицирует физические упражнения по группам: гимнастика, спорт, туризм, подвижные игры и игры-эстафеты.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным качествам человека. Поэтому в детском саду дети овладевают лишь основами техники спортивных упражнений, что составляет базу для занятий спортом в последующем.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт считал, что игра есть упражнение, с которого ребенок готовится к жизни. Вопросы теории и методики игры разрабатывались Д. Б. Элькониным, А. А. Леонтьевым, А.В. Запорожцем, Н.Н. Поддъяковым, А.И. Быковой, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Л.В. Артамоновой и др. Они рассматривали подвижные игры как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, а также как педагогическое средство не только физического, но и социального развития дошкольников [5, 14].

Среди многообразия исследований по проблеме формирования двигательных навыков и развития физических качеств нас заинтересовал вопрос развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста при помощи спортивной игры футбол, как наиболее естественного двигательного акта ребенка.

Поскольку проблема воспитания специальной ловкости у детей старшего дошкольного возраста недостаточно изучена было принято решение проанализировать различные научные методические источники и на их основании попытаться решить задачу развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста с помощью элементов спортивной игры футбол, как наиболее распространенных и наиболее естественных видов движений в старшем дошкольном возрасте, используя главную форму работы по физической культуре в дошкольном учреждении – занятие.

Современному обществу нужны здоровые и физически крепкие люди. Вся нагрузка по воспитанию физически здоровых людей ложится на систему образования.

Таким образом, недостаточная разработанность проблемы и поиск наиболее эффективных средств и методов педагогического воздействия на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста и обусловила тему исследования: «Особенности воспитания специальной ловкости у обещающихся футболу 5-6 лет».

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и апробировать комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости у детей 5-6 лет на занятиях физической культурой.

**Объект исследования:** образовательный процесс по физической культуре в Доу.

**Предмет исследования:** специально разработанный комплекс средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в группе ДОУ.

#### **Задачи исследования**

1. Изучить анатомо-физиологические особенности детей 5-6 лет в научно-методической литературе.
2. Проанализировать специфику развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста в теоретико-методологической литературе.

3. Разработать и экспериментальным путем проверить эффективность комплекса упражнений с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры.

**Гипотеза исследования:** развитие специальной ловкости будет результативным, если:

- будут изучены и выявлены анатомо–физиологические особенности детей 5-6 лет в научно-методической литературе и практическом опыте;

- будет учтена специфика развития у детей старшего дошкольного возраста;

- на занятиях физической культуры будет использован специально разработанный комплекс упражнений с элементами футбола;

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что его результаты позволяют дополнить и конкретизировать, современные представления о развитии ловкости у детей дошкольного возраста на занятии в группе ДОУ по физической культуре. Специально разработанный комплекс упражнений с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в группе ДОУ уточняет имеющиеся теоретические представления о способах развития ловкости детей.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке, обосновании и практической апробации комплекса упражнений с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного.

Исследование проводилось в 4 этапа:

- 1 этап (сентябрь – ноябрь 2020 года) - изучение научно-методической литературы по теме исследования.

2 этап (ноябрь 2020 – апрель 2021 года) - разработка комплекса средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в группе ДОУ.

3 этап (апрель – май 2021 года) - проведение педагогического эксперимента. Экспериментальная выборка составила 14 мальчиков в возрасте 5 - 6 лет. Из общего числа испытуемых было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная по 7 человек.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе физической культуры в дошкольном учреждении.

Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанному комплексу средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в группе ДОУ. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут на протяжении четырёх месяцев. Контрольные тестирования проводились до и после внедрения комплекса.

Для определения динамики развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста был использован сравнительный метод, который позволяет сравнить показатели контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования.

4 этап (май 2021 года) - обработка полученных результатов их систематизация, анализ и оформление выпускной работы.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 182 г. Красноярск.

**Структура выпускной квалификационной работы** состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованных источников.



## **Глава 1. Теоретическое анализ проблемы воспитания специальной ловкости у детей 5-6 лет**

### **1.1 Анализ системы физического воспитания детей 5-6 лет**

Физическая культура играла важную роль на всех этапах развития человеческого общества. Ее роль значительно возросла в современном обществе. Связано это с тем, что в наши дни существенно снизилась доля тяжелого физического труда. Если сто лет назад 98% энергии, необходимой для материального производства, создавалось за счет мускульных движений человека и домашних животных, то в наши дни этот показатель составляет 2-3%.

Недостаток двигательной активности (гипокинезия и гиподинамия) привели к появлению новых, ранее неизвестных болезней (эндокринные и онкологические) и более острому проявлению таких болезней, как заболевания сердечнососудистой, дыхательной, костно-мышечной и пищеварительных систем. Отмечается резкий рост нервно-психических заболеваний. Специалисты связывают это, прежде всего с тем, что при значительном сокращении двигательной активности, существенно возросла нервно-эмоциональная составляющая жизни.

Вышеперечисленное позволяет считать, что роль систематических занятий физическими упражнениями в современном обществе возрастает как компенсатора негативных явлений современной цивилизации [21].

Физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Всемирная организация здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «К 2000 году – здоровье каждому человеку планеты!» При этом понятие «ЗДОРОВЬЕ» поднимает роль физической культуры на совершенно новый уровень она становится основой формирования здорового образа жизни человека и закладываются в дошкольном возрасте.

Достаточно внимания уделяется физическому воспитанию, системе физкультурно-оздоровительной работы: утренней и бодрящей гимнастике после сна, непосредственной образовательной деятельности по формированию ЗОЖ, физкультурным занятиям, спортивным праздникам и досугам. В них реализуется естественная потребность детей в движении, и через положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка, закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические навыки.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский [38] подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы [44].

Вся система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения [1].

Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. В настоящее время в ряде детских учреждений работа по физическому воспитанию ведут инструктора физической культуры. Но в большинстве дошкольных учреждений проведением занятий по физической культуре по-прежнему занимаются воспитатели [44].

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания,

освоением общечеловеческих ценностей. Во время занятий физической культурой со старшими дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к спортивным занятиям, желание посещать их. Детям не интересны «традиционные» занятия, они быстро утомляются и начинают отвлекаться.

Физическая культура в дошкольных учреждениях направлена не на результат, а на процесс, получения удовольствия от занятий физическими упражнениями.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи, с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка, и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу [26].

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Планируя занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста, учитываем следующие факторы:

- упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;

- оказывать воздействие на мышцы плечевого пояса, спины, живота, ног;

- использовать постоянно нарастающей нагрузки на организм и снижение ее в конце занятия;

- согласование методов и способов организации детей с их возрастными возможностями;

- подвижные игры после упражнений должны быть закончены спокойной ходьбой;

- организация двигательной деятельности должна вызывать у ребенка положительные эмоции;

Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка. Успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем мире, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, теория

физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания [26].

Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей.

2. Формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.

3. Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.

4. Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей.

5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.

6. Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его [44].

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир [31].

## **1.2. Анатомо-физиологические особенности детей 5-6 лет**

В старшем дошкольном возрасте наблюдается быстрое развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательного.

Развитие опорно-двигательного аппарата (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры) ребенка пяти-шести лет еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, структуре, и стадии развития разных костей различаются. Сращивание решетчатых костных частей черепа и окостенение слухового прохода к шести годам завершено [12].

Сращивание затылочной, основной и обеих половин лобных костей черепа в этом возрасте еще не завершено. Между костями черепа остаются хрящевые участки, поэтому рост мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы ребенка в возрасте шести лет составляет примерно 50 см.). Окостенение носовой перегородки не прекращается. Эти характеристики должны быть приняты во внимание инструктором по физической культуре при игре на открытом воздухе и при физической активности, поскольку даже незначительные синяки в области носа и ушей могут привести к травмам [16].

Позвоночник ребенка 5-6 лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Для скелетной мускулатуры характерно слабое развитие сухожилий, фасций и связок. При избыточной массе тела, а также в неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии тяжестей ребенком, нарушается осанка, появляется вздутие или отвисание живота, развивается плоскостопие, у детей образуется грыжа. Поэтому педагог должен следить за грузоподъемностью во время выполнения детских рабочих заданий. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко осваивают задания по ходьбе, бегу, прыжкам, но им трудно выполнять упражнения, требующие работы мелких мышц.

В основе двигательной активности лежит развитие устойчивого равновесия. Это зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлекссы: рефлекссы,

полученные от мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы: реакции вестибулярного аппарата (сенсорного органа, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения в положение головы и туловища в пространстве), а также массу тела и площадь опоры. По мере взросления ребенка темпы поддержания стабильного баланса улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие у девочек есть преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям еще легче заниматься спортом, где есть большая площадь опоры [22].

Поскольку мышцы еще недостаточно развиты, неправильное положение тела, длительное стояние, сидение, торможение роста мебели может негативно сказаться на формировании скелета и привести к неправильной осанке.

Увеличивается масса мышечной ткани, продолжается дифференциация мышечных волокон и соединительнотканного каркаса мышц, развитие нервно-мышечных окончаний. В 6-7 лет достигают развития мышцы руки, что позволяет начать обучение ребенка письму, лепке и т. Д.

Снижается интенсивность обмена веществ в костной ткани. Содержание кальция в скелете увеличивается с 179 г. в 3 года до 239 г. в 6 лет. На этом окостенение скелета не закончилось, в нем еще много хрящевой ткани [12].

На четвертом году жизни значительно уменьшается поясничный лордоз, в связи, с чем исчезает характерная у маленьких детей выпуклость живота. В 5-6 лет форма позвоночника становится такой же, как у взрослого человека, но фиксация позвоночника остается несовершенной.

К концу дошкольного возраста формирование *грудной клетки* завершается. Постепенно ребра принимают то же расположение, что и у взрослого человека, развивается дыхательная мускулатура, появляется так называемое реберное дыхание.

До 6-7 лет голосовая щель, трахея и бронхи остаются узкими. Выстилка дыхательных путей нежная, богатая кровеносными сосудами. Масса легкого, количество альвеол, просвет бронхиол.

В 5-7 лет заканчивается формирование структуры ацинуса (первичная легочная долька). Дыхательный объем увеличивается со 114 мл в 3 года до 156 мл в 6 лет, минутный дыхательный объем соответственно с 2900 до 3200 см<sup>3</sup>. В 6 лет потребность в кислороде достигает максимального значения: 9,2 мл / мин / кг (что вдвое больше, чем у взрослых).

Дыхание становится более глубоким и редким, дыхательное движение составляет 31 / 2-4 удара пульса. Частота дыхания снижается с 30-35 за 1 минуту в 1 год до 23-25 за 1 минуту в 5-7 лет. При аускультации легких до 5-7 лет определяется пуэрильное дыхание.

Сердечно-сосудистая система становится более эффективной и выносливой. Увеличиваются масса сердца и частота сердечных сокращений. Форма и расположение сердца почти такие же, как у взрослых.

Границы относительной сердечной тупости через 2-6 лет: верхний край - второе межреберье, левый край - 1-2 см за пределами левой среднеключичной линии, правый край - немного внутри правой огибающей линии (не доходят до середины расстояния между правой огибающей линией и правым краем грудины). Апикальный толчок сердца при осмотре определяется в пятом межреберье, немного снаружи от правой среднеключичной линии [42].

Постепенно частота сердечных сокращений снижается: в 3 года - 105 ударов в минуту, в 5 лет - 100 ударов в минуту, в 7 лет - 85-90 ударов в минуту. Артериальное давление повышается в среднем с 95/60 мм рт. Ст. За 3-4 года до 100/65 мм рт. Ст. За 7 лет. Для примерного расчета артериального давления можно использовать следующие формулы: для систолического артериального давления -  $90 + 2n$ , диастолического -  $60 + n$  ( $n$  - возраст в годах).

Происходит дальнейшее улучшение *иммунной системы*, повышается уровень комплемента. Повышается синтез иммуноглобулинов: содержание в

крови иммуноглобулинов  $m$  достигает уровня взрослого человека к 4-5 годам, а иммуноглобулинов  $G$  - к 5-6 годам. Уровни иммуноглобулина  $A$  в дошкольном возрасте ниже, чем у взрослых.

Кожа утолщается, становится более эластичной и устойчивой к механическому воздействию, количество кровеносных сосудов в ней уменьшается, но все же остается относительно большим. К 6 годам структура дермы приближается к взрослой, но ороговение рогового слоя эпидермиса еще не завершено. Толщина волос увеличивается с 0,08 мм в конце первого года жизни до 0,2 мм к 6-7 годам. В подкожной клетчатке прекращаются процессы гиперплазии, количество жировых клеток становится постоянным.

В 5-7 лет в полостях тела и в забрюшинном пространстве появляются скопления жировой ткани, снижающие подвижность внутренних органов [35].

На шестом году жизни ребенка улучшаются основные нервные процессы: возбуждение и особенно заторможенность. В этот период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировка, запаздывание, условное и т. Д.). Улучшение дифференцирующего торможения способствует выполнению ребенком правил поведения. Дети часто действуют «как должны» и воздерживаются от плохих поступков. Однако задачи, основанные на торможении, следует дозировать с умом, поскольку выработка тормозных ответов сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Улучшаются свойства нервных процессов (возбуждение и торможение) - сила, равновесие и подвижность. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют свои действия и движения, что позволяет увеличить плотность занятий, и включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость и выносливость. Но все же свойства нервных процессов, особенно подвижность, еще недостаточно развиты. Ребенок иногда медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро оттолкнуться, подпрыгнуть, отскочить. У детей пяти-шести лет

динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но их перестройка затруднена, что также свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, негативно реагирует на изменение привычного образа жизни. Для повышения подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам применяется методика создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки во время подвижных игр, режимных мероприятий и т. д [17].

### **1.3. Специальная ловкость у детей 5-6 лет в футболе**

Все качества или способности в теории и методике физического воспитания связывают с понятием «ловкость». Ловкость — это способность человека быстро осваивать новые движения и перестраивать их в соответствии с потребностями внезапно меняющейся обстановки. Именно она отвечает за точность, ритмичность и связность отдельных движений, формирование ориентации в пространстве, равновесие, умение согласовывать свои действия с изменением ситуации. Воспитание ловкости рассматривается нами как педагогический процесс, направленный на влияние, на развитие дошкольника [42].

Вопрос о том, что представляет собой ловкость, является дискуссионным.

Так Н.А. Ноткина считает, что ловкость представляет собой способность быстро овладевать новыми движениями, быстро и точно перестраивать свои движения в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [36].

И.В. Волков характеризует ловкость как способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно, как высшую ступень способности координировать свои движения.

В.Л. Лях даёт такое определение: Ловкости - качество управления движениями, обеспечивающее правильное, быстрое, рациональное решение двигательной задачи [42].

Старший дошкольный возраст признан сенситивным периодом для воспитания ловкости и характеризуется наличием для этого необходимых предпосылок и условий. Авторы исследования рассматривают использование подвижных игр как одно из средств воспитания ловкости, но экспериментальные данные, касающиеся детей дошкольного возраста, не приводят.

Методика технической подготовки учащихся базируется на общих принципах. Формы, средства и методы ее имеют специфические особенности в зависимости от целевых установок [25].

Подготовка физического резерва есть педагогический минимум, на который распространяются общие принципы воспитания: всесторонность гармонического развития личности, сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и постепенность, повышение требований. Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом их специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса.

Принцип всестороннего гармоничного развития личности. Учащиеся должны быть не только хорошо физически развитыми, но и высококультурными, образованными, общественно сознательными и внутренне зрелыми [3].

Принцип сознательности и активности успешно реализуется при формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели (подготовка футболиста, отвечающего требованиям сборных команд и команд мастеров) и конкретным задачам занятий (например, совершенствование скоростных возможностей для усиления атакующих действий крайнего нападающего). Важным условием формирования осмысленного отношения к занятиям была и остается мотивация. Принцип

сознательности и активности требует формирования у школьников осмысленного отношения и устойчивого интереса к повседневным заданиям, которые реализуются в форме упражнений по физической, технической, тактической и теоретической подготовке. Реализация этого принципа во многом определяется возрастными особенностями и уровнем подготовленности юных футболистов. Этот принцип требует от игроков стимуляции самоанализа, самоконтроля и рационального использования сил при выполнении упражнений. По мере освоения двигательных навыков движения футболиста как бы автоматизируются. Это не только не препятствует, а наоборот, способствует сознательному управлению ходом подготовки [3].

В последнее время для самооценки и самоконтроля движений используют методы срочной информации. В качестве таковых используют обычно педагогические и врачебно-педагогические методы. С целью устранения ошибок внедряют и идеомоторные методы, суть которых заключается в мысленном воспроизведении полного действия или отдельных его моментов перед практическим выполнением.

Принцип наглядности помогает ощутить, воспринять предлагаемые для изучения действия (с мячом или без мяча) зрительно. Обеспечение наглядности в учебно-тренировочном процессе - необходимое условие совершенствования физических качеств, освоения приемов владения мячом и тактических действий. При реализации этого принципа в учебно-тренировочном процессе должны широко использоваться средства непосредственной, так и опосредованной наглядности. Непосредственная наглядность - живой показ упражнений, а опосредованная - восприятие деталей выполнения действий футболиста при помощи кино-видеоматериалов.

Широкое применение средств наглядности вызывает у учащихся повышенный интерес, сокращает сроки освоения приемов владения мячом и

тактических действий, способствует более эффективному развитию физических качеств.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает такую организацию учебно-тренировочного процесса, при которой обучение и воспитание ведутся с учетом уровня развития функциональных возможностей школьников, а также уровня их подготовленности и индивидуальных особенностей. Мера доступности - показатель переменный. Он изменяется в зависимости от общего уровня развития футбола, от уровня подготовленности и от индивидуальных способностей занимающихся. Доступность того или иного упражнения определяют с учетом должной мобилизации возможностей ребят [2].

Важные методические условия реализации принципа доступности в учебно-тренировочном процессе с занимающимися - преемственность и постепенность в обучении.

Преемственность обеспечивается планированием и распределением учебного материала с таким расчетом, чтобы упражнение каждого последующего занятия как бы продолжали упражнения предыдущего. Это способствует лучшему усвоению учебного материала, сокращает сроки освоения технических и тактических действий ребят. В основе преемственности лежит педагогическое правило: от известного - к неизвестному или от освоенного - к неосвоенному.

Постепенность означает создание в учебно-тренировочном процессе таких условий, при которых возможен переход от более легких заданий к более трудным. При этом, конечно, учитываются закономерности развития функциональных возможностей занимающихся, уровень развития которых повышается постепенно. Важное значение имеет чередование нагрузок (больших, малых и средних) с активным отдыхом. Постепенно повышать нагрузки необходимо как в недельном и месячном, так и в годичном циклах подготовки. Планируя нагрузки, можно предусматривать ступенчатое или волнообразное их изменение в зависимости от целей и задач подготовки

ребят на каждом возрастном этапе, а также от состояния занимающихся. Однако правило «от простого - к сложному» и «от легкого - к трудному» применительно к футболу весьма относительным [41].

Принцип систематичности предусматривает регулярные занятия с учащимися, рациональное чередование нагрузок с отдыхом, последовательное изучение теоретического и практического материала. Реализация этого принципа требует такой организации учебно-производственного процесса, которая позволяет создать благоприятные условия для спортивного совершенствования детей (в том числе оптимального чередования нагрузок и отдыха).

Под воздействием физических нагрузок в организме ребёнка происходят сложные процессы, связанные, с одной стороны, с усилением функциональной активности и с повышением уровня энергообразования, а с другой - с постепенным расходом потенциальных источников энергии и со снижением работоспособности. Закономерности биологического развития и передовой опыт подготовки детей позволяют рекомендовать такую последовательность применения основных средств тренировки: на начальном этапе преимущественно упражнения, связанные с развитием координационных и скоростных способностей, на этапе специализации - упражнения, способствующие воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, на этапе совершенствования - упражнения, направленные на развитие как скоростно-силовых качеств, так и выносливости [28].

Принцип постепенности повышения требований предусматривает решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и повышение интенсивности занятий, что обуславливает необходимость регулярного усложнения заданий с общей тенденцией роста тренировочных и соревновательных нагрузок. Это весьма важно, ибо игра в футбол требует постоянного обновления и совершенствования приемов владения мячом, а возникающие в ходе игры сложные ситуации - их применение в разных сочетаниях.

Последовательность занятий предусматривает преемственность и взаимосвязь планируемых упражнений на протяжении недельного, месячного цикла или этапа подготовки. Подбор средств должен быть таким, чтобы последующие упражнения как бы продолжали предыдущие [2].

Принцип специализации важен, прежде всего, в овладении технико-тактическим мастерством. Опыт подготовки детей показывает, что для овладения всем многообразием техники игры необходимо несколько лет упорной, настойчивой работы. Параллельно с этим значительная часть времени затрачивается на атлетическую подготовку и на повышение тактической грамотности игрока.

Современные тенденции развития футбола обусловили необходимость воспитания комплекса качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Вместе с этим они предъявили занимающимся определенное требование: умение использовать физические качества до высокого уровня может не каждый занимающийся футболом. Поэтому задача тренера сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее сильных физических качеств (например, быстроты, ловкости) и к доведению остальных до оптимального уровня. Принцип специализации подготовки детей реализуется в ходе многолетнего отбора и в учебно-тренировочном процессе в соответствии с тенденциями развития игры.

Реализуются методические принципы в учебно-тренировочном процессе комплексно, ибо все они взаимосвязаны и отражают закономерности единого процесса подготовки.

Основные формы подготовки занимающихся: комплексные и специализированные уроки, а также неурочные занятия: утренние зарядки, соревнования, кроссы, спортивные и подвижные игры, лыжные походы и др.

Комплексный урок состоит из обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений, а также из упражнений по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, упражнения по общей физической подготовке и по технике игры. Упражнения по физической

подготовке обязательно должны быть увязаны с основным содержанием комплексного урока.

Специализированный урок более узок по содержанию, но целенаправленнее. Проводится чаще всего тогда, когда трудно организовать или, когда методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку, а также в случаях, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы. Специализированный урок может носить чисто теоретический характер и проводиться и форме лекции, беседы, показа кинофильмов, либо в вопросно-ответной форме [24].

Утренняя зарядка - одна из форм дополнительных ежедневных занятий. Обычно она состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Характер комплекса упражнений во многом зависит от характера учебно-тренировочного процесса, от места проведения занятий и от климатических условий.

Соревнования - действенная форма подготовки занимающихся. Они позволяют выявить уровень мастерства, физической и эмоциональной подготовленности спортсменов непосредственно в игре. Однако чрезмерно частые выступления ребёнка в соревнованиях не только не способствуют росту его мастерства, но и могут отрицательно сказаться на состоянии здоровья. Поэтому участие детей в соревнованиях должно быть четко спланировано и строго контролироваться [22].

Для улучшения функционального состояния и совершенствования физической подготовленности можно использовать кроссы, спортивные подвижные игры, походы и другие формы неурочных занятий.

Основные средства подготовки учащихся - физические упражнения. В практике находят применение множество упражнений, самых разных как по форме, так и по содержанию. Правильно отобрать упражнение — значит руководствоваться его содержанием. Для тренера в первую очередь важен педагогический аспект, позволяющий определить воздействие упражнений

при решении воспитательно-образовательных задач. В зависимости от содержания упражнения разделяются на ряд групп.

1. Упражнения, способствующие совершенствованию физических качеств.
2. Упражнения, способствующие улучшению техники движений с мячом и без мяча.
3. Упражнения, способствующие освоению тактических действий.

Эффективность избранных средств в подготовке занимающихся во многом зависит от метода их применения. Методы, испытываемые в учебно-тренировочном процессе, тесно связаны со спецификой упражнений [36].

Методы и средства воспитательной работы как факторы восстановления физической работоспособности.

Методы воспитания — это способы реализации как общих целей воспитания (их ставит общество), так и конкретных задач, решаемых в процессе подготовки учащихся. Это способы направленного воздействия тренера на сознание и поведение воспитанников, на формирование у них определенных качеств.

Средства воспитания — это совокупность видов деятельности, формирующих личность, предметов (книги, наглядные пособия и др.) и технических средств (труд, познание, обучение, игра, спорт), используемых в воспитательных целях. По содержанию формы организации воспитательной работы очень близки к методам воспитания. Формы организации воспитательной работы разнообразны: массовые (праздники, соревнования), групповые (спортивные секции) и индивидуальные. Тренер должен уметь применять все многообразие методов воспитания с учетом условий, места и времени. Чем шире, точнее и взаимосвязаннее используются все методы, тем выше будет результат воспитания.

Современный футбол постоянно требует большого напряжения сил и выносливости, упорства в достижении цели. Проявление воли всегда связано с определенными мотивами, т.е. с внутренними побуждениями, из которых

исходит человек в своих действиях и поступках. Побуждения эти всегда осознаются и воздействуют на волю.

Деятельность занимающихся насыщена препятствиями разной степени трудности. Преодоление их - необходимое, обязательное условие проявления и развитие воли. Успех в преодолении препятствий зависит от того, насколько ребёнок владеет необходимыми знаниями, умениями, навыками. Следовательно, воля у него проявляется в интеллектуальной активности и в умении преодолевать препятствия. Большое значение в волевой подготовке имеет самовоспитание. Оно связано с формированием самосознания личности в соответствии с возрастными особенностями. В подростковый период возникают потребность в самопознании и стремление к самовоспитанию, происходит становление личности, формируются воля и характер, складывается мировоззрение, взгляды, убеждения и нравственный облик. Воспитание волевых качеств основывается на знании внешних препятствий, наиболее типичных и неожиданно возникающих в ходе спортивной борьбы и технико-тактических способов их преодоления. Для использования этих знаний необходимо учить юных ребят умению постоянно наблюдать за быстро меняющимися условиями игры, анализировать свои технико-тактические действия, состояние организма и поведенческие реакции, предвидеть возникновение возможных препятствий и заранее намечать способы их преодоления. В процессе тренировки необходимо ставить ребёнка в такие условия, которые требовали бы конкретных проявлений волевых качеств: создавать различные препятствия разной степени трудности в технической и тактической, в физической и теоретической подготовке. Методические принципы подготовки и их реализации. Подготовка футбольного резерва есть педагогический процесс, на который распространяются общие принципы воспитания: всесторонность гармонического развития личности, сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и постепенность повышения требований. Применительно к футболу эти

принципы реализуются с учетом специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса [47].

Формирование технического мастерства - одна из задач всесторонней подготовки учащихся. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения техники футбола и ее совершенствования. Техническое мастерство детей базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности. Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на постепенное овладение техникой игры.

Основными этапами технической подготовки считаются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники.
- обеспечение разностороннего владения техникой и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча.
- надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперника) [32].

Правильная организация тренировочного процесса должно способствовать высокому уровню развития и надежности тех систем организма, которые несут основную нагрузку при многократном выполнении технических приемов в условиях тренировок и соревнований.

Основные средства решения задач технической подготовки соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным относятся технико-тактические действия в календарных, контрольных, учебных и других играх, к тренировочным - подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

Цель подготовительных упражнений - подготовить мышечно-связочный аппарат занимающихся к нагрузкам, подводящих - к правильному выполнению изучаемого приема, специальных - овладеть сложным арсеналом технико-тактических приемов.

Специальные упражнения состоят из отдельных технических элементов, а также их различных связок. По координации, усилиям,

амплитуде и другим особенностям они должны быть схожи с техническими действиями, применяемыми в игре.

Эффективность применяемых средств технической подготовки игроков во многом зависит от методов обучения. На всех этапах подготовки детей возраста 5-6 лет используют общепринятые методы физического воспитания [28].

Метод упражнений (целостный и расчлененный) дает возможность создать оптимальные условия для освоения технических приемов и их разновидностей.

Игровой метод физического воспитания открывает перед занимающимися широкие перспективы проявлять самостоятельность, инициативу, находчивость, решительность и настойчивость.

Соревновательный метод используется в контрольных, товарищеских и календарных играх. В форме соревнований проводятся также отдельные упражнения (например, кто точнее поразит цель, кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке).

В процессе соревнований возможности точно дозировать нагрузку ограничены. Руководство деятельностью занимающихся сводится к разработке установки на игру. Необходимые коррективы вносятся в ходе игры.

Методы обеспечения наглядности помогают созданию у занимающихся конкретных представлений об изучаемых движениях. В процессе обучения находят применение: показ упражнений, демонстрация фотографий, рисунков, схем и т.п., просмотры кинофильмов и видеозаписей, технические средства [33].

Методы использования слова дают возможность сообщать определенные сведения, ставить задачи, анализировать результаты и т.д. В практике применяют рассказ (краткий и развернутый), сопроводительное пояснение, указания и словесные оценки, беседы в разных формах.

Средства и методы технической подготовки подбирают в зависимости от целевых установок многолетней тренировки, от конкретных задач, условий и от уровня подготовленности занимающихся.

Структура процесса обучения. При изучение отдельного технического приема определяют следующие этапы: первоначальное обучение; углубленное разучивание; закрепление и совершенствование техники [10].

Каждый этап имеет ряд особенностей, с учетом которых тренеры ставят конкретные задачи и выбирают рациональную методику обучения.

Первоначальное обучение. Главная цель этапа - освоения основ техники изучаемого нами приема. Первые попытки выполнить прием конкретным способом ведут к формированию коркового динамического стереотипа. Вначале они характеризуются иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга. Недостаточно развитое у детей внутренне торможение часто вызывает неточное воспроизведение кинематических и динамических характеристик изучаемого действия, неустойчивость его ритма, ненужные дополнительные движения. По мере формирования двигательного навыка у занимающихся создается целостное зрительное представление о приеме владения мячом и его основных элементах [9].

Первоначальное изучение приема начинается с ознакомления (чаще всего при помощи рассказа, показа и практического упражнения).

Показ должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требует последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительностей, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при изучении технического приема. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике футбола преимущественно используют методы целостного упражнения, так как расчленение приемов часто приводит к резкому искажению их структуры. Сначала техническим приемам необходимо

обучать через «ведущую» ногу и в удобную сторону. Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у занимающихся утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от тренера и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 3-5 последующих уроках [11].

*Углубленное разучивание.* Этот этап характеризуется закреплением основ техники, углубленным уточнением деталей каждого изучаемого движения. В процессе освоения движений совершенствуется первоначальное умение, как бы автоматизируется выполнение навыка. Технический прием выполняется правильно, четко, свободно. В успешном решении задач на этом этапе большое значение приобретает способность занимающихся сознательно и активно оценивать двигательные ощущения. Этому способствует применение таких словесных методов как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ техники, самоанализ и т.д.

Непосредственную демонстрацию дополняет широкое использование наглядных пособий: фото- и видеоматериалов, плакатов, рисунков, схем и т.д. Существенный эффект дает применение разных средств информации о ходе и основных параметрах движения. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны носить строгую целевую направленность. Число повторений в одинаковых условиях, с одной полевой установкой (с разными параметрами движений) уменьшается, зато значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик движений. Предпринимаются попытки выполнить изучаемый прием со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом

техника выполнения приема не должна искажаться, а целевая точность не должна выходить за пределы допустимой [40].

Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что дает возможность обновлять изучаемый материал.

Закрепление и совершенствование техники. Основные задачи этого этапа - закрепить освоенную технику, довести специальные двигательные навыки до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

На данном этапе находит применение весь комплекс методов физического воспитания. В теории и практике футбола применяют три способа воздействия на систему движений при ее совершенствовании:

- применение обстановки, в которой действует спортсмен (проведение занятий в разных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, использование мячей разного веса и размера, разной упругости);

- изменение функционального состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности или в состоянии утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);

- изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояния, скорости и усилия, избегать помех в выполнении упражнений и др.) или усложнение (увеличение расстояния и скорости, применять сложные соединения приемов, внезапно переключать внимание) [47].

Варьирование задач в упражнениях вызывает изменение форм и характера выполнения движений.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. ОФП предусматривает всесторонне развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств [47].

В практике подготовки детей 5 - 6 лет особо выделяют ловкость, скоростно-силовые качества, силу, быстроту и гибкость. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитании определенных физических качеств с целью их усиления или доведения до нужного уровня. На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для всестороннего развития организма детей и для правильного формирования основных двигательных функций. Экспериментально доказано: прочность освоения приемов владения мячом во многом зависит от уровня развития физических качеств. Возрастные особенности детей позволяют направленно воздействовать на развитие, прежде всего таких качеств как ловкость, гибкость, быстрота и скоростно-силовые.

На этапе специализации физическая подготовка направлена на воспитание быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, силы и выносливости. Организм подростка, с одной стороны, позволяет значительно увеличить физические нагрузки, а с другой - требует предоставления ему достаточного перерыва для восстановления после продолжительных нагрузок. Особого внимания заслуживают нагрузки, направленные на совершенствование силовых способностей и выносливости [45].

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на этапах начального обучения и специализации. Завершение формирования организма позволяет значительно приблизить подготовку детей к подготовке взрослых игроков высокой квалификации. Однако функциональные возможности детей составляют лишь 70-80% возможностей взрослого.

На этапе спортивного совершенствования в качестве основных средств воспитания ловкости тоже применяют упражнения из футбола и гимнастики, из акробатики и легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр. Но сложность этих упражнений наиболее высока, а содержание постоянно меняется за счет введения новых элементов. Например, элементами новизны в ударах по мячу ногой могут быть: более сложный удар серединой подъема, удар носком, резаные удары внутренней и внешней частями подъема, передача мяча под удар на более высокой скорости, увеличение расстояния до цели и др. Подбирают упражнения на разных этапах подготовки в соответствии с учебными программами [46].

На этапе специализации основными средствами воспитания ловкости продолжают оставаться упражнения из футбола и гимнастики, акробатики и легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. Однако возросшие функциональные возможности организма вызывают необходимость постоянного усложнения упражнений путем включения в них элементов новизны.

Быстрота футболиста - это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. Скоростные способности футболиста в игре определяют скорость передвижения на поле, быстрота мышления и быстрота работы с мячом. Скорость передвижения игрока зависит от того, насколько быстро он способен стартовать, разгоняться после старта, набирать абсолютную скорость, выполнять рывково-тормозные действия, переключаться от одного действия к другому [42].

Скорость рывково-тормозных действий, характеризующая способность футболиста быстро менять направление движения, зависит от работы мышц ног в уступающе-преодолевающем режиме.

Для тренировки необходимы упражнения в прыжках и в беге с изменением направления движения.

Скорость выполнения технических приемов в игровой обстановке зависит не только от линейной скорости передвижения футболиста, но и от способности быстро оценить обстановку и принять решение. Следовательно, качество скоростных действий с мячом определяется уровнем развития физических качеств футболиста и быстротой мышления, и скоростью переключения от одного действия к другому, все три названных компонента взаимосвязаны и совершенствуются комплексно на протяжении трех этапов подготовки юных футболистов [42].

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статистический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в футбол требует, прежде всего, проявления скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени [48].

Для воспитания у занимающихся силы и скоростно-силовых способностей, следует обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп, совершенствовать способности ребёнка, использовать силу в разной игровой деятельности. При подборе средств надо сосредоточить внимание на упражнениях, способствующих воспитанию и скоростно-силовых качеств, необходимых детям для ведения игры.

Систематический рост силы у детей можно обеспечить лишь при условии проявления ими значительных мышечных напряжений. Выбор величины сопротивления и темпа выполнения упражнений должен быть индивидуализирован и определяется возрастными и морфологическими особенностями каждого занимающегося.

Методические рекомендации по воспитанию силы предусматривают применение таких упражнений, которые обеспечивали бы постепенное и

постоянное нарастание сопротивления. Темп выполнения упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). Целесообразно в подготовке детей 5 - 6 лет использовать преимущественно одно из общепринятых методических направлений развития силы - преодоление непределельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений [15].

Комплексный контроль. Обоснованность содержания программ и планов учебно-тренировочной работы зависит от полноты и достоверности информации, использованной при их подготовке. Собирают эту информацию в процессе комплексного контроля тренеры, которым помогают специалисты разного профиля (педагоги, врачи, биомеханики, физиологи, биохимики и др.). Главная цель комплексного контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого тренирующегося. Проводят такие проверки во время этапных (углубленных) комплексных исследований: регистрируют показатели физического и психического состояния занимающихся, уровень технико-тактического мастерства, качественные и количественные характеристики соревновательной деятельности.

В программе комплексного контроля непременно предусматриваются всесторонняя оценка подготовленности детей и минимум тестов, который позволил бы получить оптимум требуемой информации [47].

Выбор показателей комплексного контроля зависит от цели тестирования. Цель тестирования определяет критерии, при помощи которых проверяют надежность и информативность батареи (комплекса) тестов. В практике спорта критериями становятся результаты соревнований, а также показатели, характеризующие особенности соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Программа комплексного контроля подготовки детей имеет ряд специфических особенностей.

Во-первых, ее содержание должно отражать по возможности все двигательные и психические качества игрока.

В-вторых, результаты контроля учитываются не только для планирования нагрузок, но и для отбора, для выявления наиболее перспективных.

Выбирая тесты комплексного контроля, необходимо: использовать тесты, отличающиеся высокой надежностью и информативностью, чтобы мотивация на достижение предельных результатов была максимальной, иметь систему оценок достижений в тестах.

Для контроля физической подготовленности кроме этих условий обязательно выполнение еще двух:

- предпочтительны тесты, техника которых сравнительно не влияет на результат,

- тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их проведении главным стало достижение максимального результата, а не стремление выполнить движение технически правильно [45].

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особого внимания при проведении тестирования требует создания такого психического настроения, который позволил бы полностью выявить истинные двигательные возможности каждого испытуемого. Быстрее всего этого можно добиться за счет создания соревновательных условий, в которых обычно спортсмены демонстрируют наивысшее мастерство.

Сейчас в футболе много тестов, но не все из них проверены на информативность и надежность.

Результат в футболе - это счет игры. Далеко не всегда соответствует он количеству и качеству игровых приемов, выполненных футболистами. Именно поэтому чаще всего возникает необходимость использовать в качестве критериев некоторые из проведенных показателей [36].

Следующий критерий стандартизации тестов - надежность. Характеризуется степенью совпадения результатов при повторном тестировании одного и того же спортсмена в стандартных условиях. Однако даже при строжайшем соблюдении самых строгих правил измерений полного

совпадения результатов в тестах добиться не удастся. По мнению профессора В.М. Зациорского:

1. В процессе тестирования изменяется состояние детей (возникает утомление, понижается концентрация внимания и т.п.).

2. Могут изменяться внешние условия (например, если во втором тайме матча, начавшегося в идеальных условиях, пойдет дождь, это сразу же отразится на технико-тактических действиях игроков).

3. Может измениться состояние проводящего измерения (или вместо него вообще будет работать другой исследователь).

Сколько раз нужно измерять оцениваемое качество занимающегося? Число таких измерений зависит от вариативности измеряемого показателя и обычно не бывает меньше двух.

Например, силовые качества измеряют два раза, а окончательным результатом становится средняя их оценка. А вот время реакции - показатель очень сильно варьирующий. Достоверность его обеспечивает средняя оценка 7-11 измерений.

Рассмотрим теперь на конкретных примерах методы контроля, применяемые в управлении тренировочным процессом занимающихся детей 5 - 6 лет.

Физическое состояние организма характеризуется:

- уровнем телосложения,
- состоянием здоровья,
- степенью развития двигательных качеств.

Контролировать уровень телосложения детей помогают антропометрические измерения, методики, проведения которых мы подробно рассматриваем ниже.

Выявлено, что информативны для контроля телосложения, играющих в футбол длина тела и процент жира в массе тела и процент подкожного жира, а также процент мышечной ткани. Все эти показатели (особенно три последних) изменяются в зависимости от объема и от характера нагрузки.

Состояние здоровья может оценить только врач. Информация в этом плане чрезвычайно важна, и тренер всегда обязан учитывать рекомендации врача. Оценивать состояние детей необходимо специалистам (терапевту, хирургу, невропатологу, отоларингологу и др.) в стационарных условиях. Чтобы исключить искажение объективных данных, дети перед обследованием должны иметь не менее одного выходного дня [49].

Степень развития двигательных функций внешне оценивают по показателям двигательных качеств, которые могут быть измерены:

1. Результатом в соревновательном упражнении. Однако, учитывая, что на этот результат влияют и другие виды подготовки занимающегося (техническая, волевая и т.п.), а также невозможность точного измерения результата в футболе, следует признать такой способ оценки весьма приблизительным.

2. Результатом в каком-либо элементе соревновательного упражнения. Элементами футбола можно считать технико-тактические приемы и комбинации. Оценивая ловкость, например, достаточно определить точность выполнения отдельных; игровых приемов (передач, ударов и т.п.), а степень овладения скоростными качествами характеризует быстрота выполнения приемов в ходе матча.

3. Результатами выполнения контрольных упражнений (тестов). Главное требование к контрольным упражнениям - максимально возможная простота. Только тогда результат будет точным.

Контроль скоростно-силовых качеств. Скоростные качества занимающихся детей 5 - 6 лет проявляются в их способности выполнять движение в максимально короткие временные промежутки. Время простой реакции, характерное тем, что заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, на загорание отпустить кнопку, на выстрел стартера начать бег), в футболе мало информативно и потому как средство контроля не годится [38].

Сложная реакция характеризуется неопределенностью ситуации на поле. Заранее предусмотреть ответное движение трудно, а зарегистрировать

время такой реакции в условиях соревнования практически невозможно. Занимающимся предъявляют слайды с игровыми ситуациями. Длительность экспозиции каждого слайда и временные интервалы между очередными экспозициями должны быть стандартными. Оценив ситуацию, ребёнок принимает решение и нажимает одну из кнопок на пульте (каждой кнопке соответствует определенное тактическое решение в этой ситуации).

Возможны четыре варианта реагирования: быстрое и точное, быстрое, но не точное, медленное и точное, медленное и не точное.

Как средство измерения быстроты стартового разгона оправдывает себя бег на 15м с места, а для измерения дистанционной скорости достаточно пробежать 15м с ходу.

Контроль прыгучести должен проводиться по результатам выпрыгивания испытуемого вверх или прыжка в длину с места. "Взрывную" силу (ее уровень в значительной степени определяет быстроту старта, высоту выпрыгивания и т.п.) можно контролировать исходя из результатов бега по лестнице.

Контроль выносливости и физической работоспособности. Измеряют эти качества при помощи тестов: неспецифических (бег на стадионе, работа на велоэргометре) и специфических (игровые технико-тактические упражнения). Результаты в неспецифических тестах указывают на потенциальные возможности детей, степень, реализации которых проявляется при выполнении игровых заданий.

Условия выполнения тестов должны быть строго стандартизованы. Измерению подлежат физические (время, интенсивность или объем задания) и физиологические (ЧСС, кислородный долг и др.) показатели.

Для контроля ловкости детей можно использовать предложенный Р.И. Нуримовым (1978) комплекс тестов, прошедший экспериментальную проверку.

Бег на 40м с преодолением 4-х барьеров. На каждом препятствии смонтированы по 3 лампы, соединенные с контактными площадками, которые расположены в 5м от каждого барьера. Программу включения ламп

на каждом барьере формируют на пульте управления. При наступании атлета на контактную площадку загорается одна из ламп: если правая - занимающимся придется оббегать барьер справа, если левая - слева, если центральная - перепрыгивать через барьер. Время пробегания отрезка - один из показателей ловкости. Результат в этом тесте зависит не только от ловкости, но и от скорости бега. Поэтому целесообразно засечь время пробегания «гладких» 40м и вычесть его из результата барьерного теста. Остаток будет характеризовать ловкостью детей точнее.

Контроль технического мастерства. Техническое мастерство занимающихся можно оценить несколькими способами. Наиболее распространенный из них - визуальная оценка техники ("на глаз"). В процессе наблюдений можно дать общую оценку действий спортсмена в игре, а специальная оценка технического мастерства должна уточнить и дополнить ее.

Оценивая способности и возможности игрока, необходимо выявить эффективность процесса его обучения, технические навыки, умение выполнять те движения, которые составляют основу футбола: прием и остановку мяча разными частями тела, удары, ведения и т.п.

Самый простой тест - удар на дальность. При выполнении учащийся заранее обусловленным способом посылает мяч в заданную зону (площадь которой весьма значительна). В этом случае регистрируемый результат несет информацию только о дальности, но не о точности удара. Более информативным будет тест на дальность с попаданием в заданный (шириной 2-3м) коридор. Испытания в этом тесте позволят дифференцировать способных и дальним (на 30-50м), но неточным передачам мяча и тех, кто выполняет такие передачи точно.

Контроль тренировочных нагрузок. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом, которое охватывает три стадии: сбор информации, анализ накопленной информации,

планирование тренировок. Тренер периодически (на каждом этапе подготовки) должен:

- собирать информацию о физическом состоянии технико-тактического мастерства всех занимающихся детей, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке и т.п.

- сопоставлять информацию о нагрузке с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон отражающими уровень подготовленности каждого ребёнка. В процессе сопоставления тренер выясняет, какой вид нагрузки оказал наибольшее влияние на совершенствование моторики занимающихся, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на эти вопросы всецело зависит от классификации и от способов измерения нагрузок. Если неверно выбраны характеристики и компоненты нагрузки или методы определения нагрузки по надежным характеристикам и компонентам, то объективно оценить нагрузку не удастся. В этом случае тренер не сможет эффективно управлять тренировочным процессом.

Для контроля и последующего анализа нагрузок необходимо ориентироваться на следующие характеристики:

- специализированные, понимая под этим меру сходства используемого тренировочного упражнения с соревновательным. В соответствии с этой характеристикой нагрузка детей делится на специфическую (футбол, технико-тактические упражнения из других игровых видов спорта) и неспецифическую (упражнения для легкой атлетики, акробатики и др.).

Отношения частных объемов специфической и неспецифической нагрузки будут указывать на степень приближения тренировочного процесса к структуре соревновательного упражнения. Для занимающихся детей частный объем неспецифической нагрузки должен быть наибольшим: только в этом случае будет обеспечена разносторонность их подготовки. По мере

повышения квалификации постепенно возрастает доля специализированных упражнений;

Направленность проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие двигательных качеств занимающихся. Во всех упражнениях нагрузки делятся на 4 группы:

1. анаэробную алактатную (скоростно-силовую),
2. анаэробную гликолитическую (нагрузку скоростной выносливости)
3. смешанную
4. аэробную (нагрузку общей выносливости).

Большую часть нагрузки дети должны выполнять в смешанном и аэробном режимах [46].

- координационную сложность, в соответствии с которой все упражнения можно разделить как минимум на две группы: простые (без сопротивления с малым числом игроков, выполняемые на малой скорости и т.п.) и сложные (выполняемые в условиях максимально приближенным к игровым).

Объем нагрузки отражает степень воздействия упражнений на организм. Использование этих характеристик предполагает ежедневную регистрацию нагрузок группы занимающихся. А сопоставляя данные о нагрузке с результатами контроля соревновательной деятельности и состояния детей (конечно же, систематически) можно определять наиболее эффективные (развивающие) частные объемы нагрузок.

На каждом занятии необходимо контролировать отношение занимающихся детей к работе. Отмечая каждый случай недостаточной активности на занятиях.

Контроль в процессе отбора. Эффективность системы отбора детей, по существу, зависит от решения двух проблем: метрологической (какие показатели используют как критерии отбора, насколько точно и как часто эти показатели измеряются) и методической, (как организовать воспитательные процессы на начальных этапах отбора).

Как справедливо заметил в свое время профессор В.С. Фарфель, «существует важная, но нелегкая задача - определить! у человека двигательные способности и установить, в какой мере они характеризуют его наследственные свойства и в какой - приобретенные умения». Решение этой задачи на практике связано с определением у каждого начинающего, прежде всего, наследственно обусловленных задатков футболиста. Делается это в процессе тестирования. Одновременно тренер должен очень подробно расспросить о предшествовавшем двигательном опыте, чтобы установить, какие упражнения и как он выполнял ранее, сколько их было и т.д. [51].

#### **1.4. Разработанный комплекс упражнений для воспитания специальной ловкости в футболе и детей 5-6 лет**

Под техникой футбола понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Она подразделяется на две основные группы – это технические приемы перемещения игроков и технические приемы владения мячом. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два раздела: техника полевых игроков и техника вратарей. Чтобы достичь высоких результатов в сложной спортивной игре, характерны мгновенно складывающиеся и изменяющиеся игровые ситуации, игроки должны стремиться овладеть всем арсеналом технических приемов, научиться также надежно, быстро и своевременно применять их в различных условиях [52].

Перемещения: Для перемещений в процессе игры футболисты применяют ходьбу, бег, прыжки, повороты. С помощью этих приемов осуществляется отрыв от опекающего соперника или его отвлечение, выход на свободное место, удержание своего подопечного.

Главным же способом перемещения игроков в футболе является бег. Необходимость выполнять ускорение в любом направлении, мгновенно изменять и направление, и скорость перемещения объясняют некоторые

особенности бега игроков в этой игре. В целях внезапного освобождения от своего опекуна или же выхода на свободное место игрокам приходится использовать такую разновидность бега, как рывок. В футболе передвигаются не только по прямой, но и в самых различных направлениях, также используются и другие способы бега: бег спиной вперед, бег приставными шагами [60].

Неотъемлемой частью перемещений футболистов являются прыжки. Прыжки выполняются вперед, вверх и в сторону. После прыжка приземление игрока на площадку должно быть достаточно мягким, без потери равновесия.

С помощью поворотов игроки с минимальной потерей скорости получают возможность изменить скорость перемещения. Повороты входят одновременно составной частью в технику выполнения ударов по мячу, остановок в ведение мяча, а также финтов [52].

Защитная стойка: Одной из главных особенностей футбола является то обстоятельство, что каждый игрок в команде, независимо от конкретных заданий тренера на тот или иной матч, должен уметь выполнять функции и обороняющегося, и атакующего футболиста. Для успешного ведения единоборств необходимо уметь принимать такое положение готовности, которое называется «защитная стойка». Защитная стойка представляет собой позицию игрока на расставленных на ширину плеч ногах, согнутых в коленных суставах. Руки игрока располагаются чуть ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела распределяется на обе ноги. Взгляд обороняющегося устремляется на опекаемого соперника, а периферическое зрение контролирует обстановку на площадке: расположение других игроков и передвижение мяча. Защитная стойка может иметь другой вариант, когда обороняющийся выставляет одну ногу вперед [59].

Если в позиции ноги на ширине плеч обороняющийся имеет возможность в любой момент начать движение в любую сторону, то во втором случае он получает благоприятную возможность или сблизиться с

атакующим соперником и выбить у него мяч, или выйти на перехват передачи, или же выполнить рывок для перехода от обороны к атаке.

Для более плотной опеки атакующего соперника с мячом защищающий игрок может применять и так называемый «приближающий шаг». Как бы подкрадываясь к сопернику, обороняющий получает возможность предотвратить удар по воротам, перекрыть острый пас или вынудить соперника отдать мяч партнеру, находящемуся в невыгодной позиции [60].

А для сопровождения соперника, ведущего мяч на высокой скорости, обороняющийся использует «отступающий» шаг, представляющий собой сочетание скользящего и приближающегося шагов. Вначале для обучения игроков технике передвижения в защитной стойке рекомендуется использовать упражнения в невысоком темпе. Постепенно в занятия вводятся упражнения в более высоком темпе, дающие возможность хорошо прочувствовать технику перемещения в защитной стойке на значительно согнутых в коленях ногах.

Для совершенствования у занимающихся работы ног рекомендуется специальные упражнения повторять в любых вариантах при отработке разнообразных технических приемов, а также включать их в комплексные упражнения [60].

#### Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногами – основа техники футбола. Подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой.

Удары по мячу ногами игрокам приходится выполнять в самых различных ситуациях и положениях, по неподвижным, катящимся, летящим мячам – с места, в движении, в прыжке, в падении, с поворотами и пр.

Выделяются три фазы удара: предварительная (разбег), подготовительная (замах бьющей ногой и постановка опорной ноги), рабочая (ударное движение и проводка). При выполнении ударов с места разбег, отсутствует.

Изучение техники ударов по мячу ногами рекомендуется начать с выполнения каждого приема сильнейшей ногой. После этого занимающимся легче перейти к выполнению этого же приема слабой ногой [60].

Методическая последовательность разучивания каждого вида ударов по мячу ногами может быть такова: удары по неподвижным мячам с места, затем с одного шага. После этого занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с разбега, и наконец, удары по катящимся и летящим мячам с места и с разбега [60].

В процессе обучения рекомендуется сразу же обращать внимание занимающихся на правильное техническое выполнение каждого удара.

Освоение техники ударов, начинается с разучивания удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы (щечкой). По мере освоения занимающиеся переходят на разучивание этого удара по катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы часто используется в футболе как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для обстрела ворот с близкого расстояния. Достоинство этого удара – не в силе, а в надежности и точности.

Удары по мячу подъемом подразделяются на удары серединой, внутренней и внешней частью подъема. Все эти виды применяются в футболе при передачах мяча на различные дистанции, а также при обстреле ворот [60].

Удар внутренней частью подъема применяются в футболе при обстреле ворот, при выполнении передач на различные дистанции, фланговых передач.

Удар внешней частью подъема в футболе применяются при обстреле ворот и выполнении передач мяча [60].

Удар носком в мини – футболе является одним из наиболее используемых и эффективных при обстреле ворот соперников. Выполняемый почти без замаха, неожиданно для вратаря, этот технический прием является своего рода «коньком» [60].

Удар пяткой в футболе используется в ситуациях, когда необходимо заставить соперников врасплох. Удары пяткой используются и для передач мяча партнеру, находящемуся за спиной.

Резанные (крученые) удары также имеют место в футболе. После таких ударов мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Резанные удары выполняются внутренней и внешней частями подъема [60].

Удар – бросок стопой можно отнести к фирменным футбольным техническим приемам. Он используется как для передач мяча партнерам на расстояние от 6 до 15 метров, так и для обстрела ворот. Удар – бросок очень эффективен. Он ставит соперников в тупик своей неожиданностью и отличается точностью. Выполняется это технический прием без замаха, а мяч направляется по высокой траектории [60].

Удар с полуплета выполняется в основном серединой или внешней частью подъема в момент отскока мяча от площадки. Прикосание мяча поверхности площадки игрок быстро ставит опорную ногу рядом с мячом, согнув ее в коленном суставе, и отводит бьющую ногу назад. После этого бьющая нога устремляется к мячу. Голень в момент удара строго вертикальна, а носок оттянут вниз [60].

В футболе применяются также удары с лета, являющимися более сложными при освоение их занимающимися.

При боковом ударе слета движение ног игрока усложнено, во время выполнения удара приходится балансировать на одной ноге и при этом отклоняться в сторону.

Самым техническим сложным и наиболее красивым из всех способов ударов с лета является удар по опускающемуся мячу через голову. Неожиданный для соперников, он требует от исполнителя хорошей координации движений. Когда летящий мяч достигает головы игрока, стоящего спиной к воротам соперников, тот подает туловищу назад, опорную ногу сгибает в коленном суставе. Бьющая нога резким маховым движением

направляется вверх. Удар наносится в максимально высокой точке серединой подъема в середину мяча [60].

Удары по мячу головой.

Удары по мячу головой – неотъемлемая часть футбола, хотя в сравнение с ударами по мячу ногами эти приемы используются в игре реже. При обучении начинающих футболистов техники ударов головой рекомендуется использовать облегченные и подвесные мячи. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске [52].

Прием мяча.

В футболе в целях погашения скорости летящего или катящегося мяча, или взятия его под контроль используются различные способы приема мяча. Во всех случаях прием мяча достигается уступающим (амортизирующим) движением той или иной части тела, расслаблением определенных мышечных групп, а также накрыванием мяча стопой, животом, голенью. Игровая обстановка заставляет при приеме мяча переводить его в удобное положение для последующих игровых действий. Переводы мяча осуществляются в ту или иную сторону, а также за спину. Разучивание этих технических приемов рекомендуется начать с освоения остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы и подошвой, летящих мячей внутренней стороной стопы и подъемом, грудью, головой и т.д. После этого рекомендуется перейти к разучиванию приема мяча различными частями тела в движении и прыжке. При обучении всем способам приема к хорошему результату приводит тогда, когда процесс осуществляется одновременно с разучиванием техники ударов по мячу, а затем в сочетании с выполнением других технических приемов [52].

Ведение мяча и финты.

Ведение, или дриблинг, используется в футболе для выхода игрока, владеющего мячом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или удара по воротам. С помощью дриблинга можно поддержать

мяч, чтобы далее найти оптимальное тактическое решение. В футболе ведение мяча выполняется обеими ногами. При этом различаются следующие способы дриблинга: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Ведения подошвой, дриблинг осуществляется серий легких ударов – толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча, придающих ему обратное вращение. Наиболее универсальным для футбола является ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Первый способ дает возможность игрокам передвигаться с мячом как по прямой, так и, в случае плотной опеки со стороны соперников, также по дуге или же с изменением направления. Второй способ, осуществляется мягким скользящим касанием мяча внутренней стороной стопы, обеспечивает наиболее надежный контроль мяча и одновременно позволяет игрокам легко изменять направление своего перемещения, двигаться в любую сторону по дуге. Освоение ведения мяча в специфических условиях футбола, где присутствует постоянная высокая концентрация игроков на всех участках футбольного поля, имеет особое значение. При ведении же мяча различными частями стопы удары – толчки выполняются так, чтобы мяч был, как бы привязан к игроку, который не должен отпускать его от себя более, чем на 30-40 см [47].

#### Отбор мяча

Специфика футбола ставит перед каждым игроком, независимо от его амплуа, задачу освоить основные приемы отбора мяча у соперников и эффективно использовать их в игре.

Отбор, как правило, осуществляется в момент приема мяча соперником, во время дриблинга, а также при попытках пробить по воротам или выполнить передачу мяча партнеру. Отбор осуществляется в зависимости от расположения относительно друг друга противоборствующих игроков: спереди, сбоку или сзади – сбоку.

В футболе основными приемами отбора являются следующие: накладыванием стопы, выбиванием и перехватом. Все эти приемы отбора

базируются на таких физических качествах, как быстрота и ловкость. Далеко не последнюю роль при отборе играет, и умение обороняющихся сконцентрироваться, обладать широким диапазоном внимания [60]

## **Глава 2 Методы и организация исследования**

### **2.1 Методы исследования**

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

#### **Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы**

Теоретический анализ и обобщение. Изучение литературных данных проводилась для оценки состояния проблемы, определение задач исследования и соответствие имеющейся информации с результатами экспериментальное исследований. Список изученных источников представлен в списке литературы, изложенной в дипломной работе.

Анкета, беседа, опрос. Данный метод применялся для изучения режима учебно-тренировочной деятельности футболистов, особенностей организации подготовки, динамики работоспособности, структуры управления учебно-тренировочным процессом по развитию ловкости у юных футболистов

Анкетирование и беседы во время исследования проводились как с юными футболистами, так и с футбольными тренерами. Беседы с спортсмены дали ценную информацию о субъективном отношении занимался различными специальными упражнениями, помогал анализируя конкретные причины травм, футболисты способствовали найти реальные способы индивидуализировать самостоятельность тренировки. Во время бесед с футбольными экспертами и их опроса, конкретизировались различные

организационные вопросы, а также элементы комплексного обеспечения учебно-тренировочных занятий.

Изучение динамики физического состояния. Физическое состояние и работоспособность юных футболистов изучались методом специальных контрольных упражнений, наблюдения, хронометража. Испытание уровня физической подготовленности проводилось с целью оценки степени развития физических, а также для анализа эффективности воздействия средств и методов тренировки в целях роста спортивных результатов футболистов.

#### Педагогическое наблюдение

Представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Оно отличается от бытового наблюдения, во-первых, планомерностью и конкретностью объекта наблюдения, во-вторых, наличием специфических приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов (специальных протоколов, условных обозначений при записях и пр.) и, в-третьих, последующей проверкой результатов наблюдения.

К достоинствам наблюдения по сравнению с некоторыми другими методами исследования можно отнести следующее:

- только наблюдение представляет возможность судить о многих деталях живого педагогического процесса в их динамике; оно позволяет фиксировать педагогические события непосредственно в момент их протекания;
- наблюдением можно успешно пользоваться для оценки отдаленных последствий физического воспитания;
- в результате наблюдения исследователь получает фактические сведения о событиях, а не мнения других лиц об этих событиях как, например, при анкетировании);

- наблюдающий независим от умения исследуемых оценивать свои действия, высказывать свое мнение (по сравнению, например, со всеми видами опроса).

#### Контрольные испытания (тестирования)

Проводятся с помощью контрольных упражнений, или тестов. Контрольные испытания помогают: выявить уровень технической подготовленности игроков, сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп, выявить преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятия.

В эксперименте были использованы контрольные упражнения:

1. Бег восьмеркой: квадрат 3м в середине ставим стойку. На середине каждой из сторон ставим стойку. Расстояния между стойкой в середине и стойками, стоящими на каждой из сторон 3 м. Испытуемый по сигналу начинает бег от середины в форме восьмеркой, и так обегая каждую стойку всегда возвращаться к месту старта.

2. Скоростное ведение мяча по прямой: Исходное положения - высокий старт, ускорение делается на максимальной скорости. Ведение мяча выполняется так, чтобы при каждом беговом шаге нога касается мяча. Продвигаясь с мячом, голову держать так, чтобы видеть и мяч и поле. Ведение мяча выполняется серединой подъема.

3. Змейка на время: стойки выставляются по линии диаметра центрального круга, расстояние между стойками 1м, упражнение выполняется заданным способом, по часовой стрелке и против, со сменой направления через 1 круг.

**Педагогический эксперимент** – является фундаментом для любого исследования, проводимого в области педагогики. Он характеризуется тем, что является запланированным вмешательством человека в изучаемое явление.

**Математико-статистическая обработка данных** – обработка проводилась с помощью статистических формул.

В статистической обработке определялись следующие показатели:

1. Вычислялась средняя арифметическая величина по формуле:

Где  $\sum$  - знак суммирования;

n - число вариантов;

x – полученные в исследованиях значения (варианты).

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать показатели в группах в конце педагогического эксперимента.

2. Вычислялось среднее квадратичное отклонение по размаху (Н.А.Толоконцев, 1961; и др.) по формуле:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K};$$

Где  $V_{\max}$  - наибольшее число вариантов;

$V_{\min}$  - наименьшее число;

K – табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха (Б.А.Ашмарин, 1978).

3. Вычислялась средняя ошибка среднего арифметического значения по формуле:  $m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

4. Вычислялась средняя ошибка разности по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}};$$

Где  $M_1$  и  $M_2$  - средние арифметические величины первого и второго измерения;

$m_1$  и  $m_2$  - ошибки средних арифметических первой и второй группы.

Средняя ошибка разности дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

5. Определялась достоверность различия показателей по таблице вероятностей  $P(t) \geq P(t_{st})$  по распределению Стьюдента ( $t_{st}$  - критерий Стьюдента).

По вычисленным показателям  $t$  и  $c$  при ( $c=6$ ) в таблице определяется число  $P$  (уровень достоверности), которое показывает вероятность разницы между  $M_1$  и  $M_2$ . Чем больше  $P$ , тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий.

1)  $t= 0,0 - 2,4$ ;  $P = 1,000 - 0,054$  - достоверности различий нет, т.к.  $P > 0,05$ .

2)  $t= 2,5 - 3,7$ ;  $P = 0,047 - 0,010$  - достоверность различий малой степени, т.к.  $P < 0,05$ .

3)  $t= 3,8 - 5,4$ ;  $P = 0,009 - 0,002$  - достоверность различий средней степени, т.к.  $P < 0,01$ .

4)  $t= 5,5 - \infty$ ; достоверность различий очень высокая, т.к.  $P < 0,001$ .

6. Находилось процентное соотношение относительного сдвига результатов внутри групп по формуле:

$$X_{от} = \text{Абсолютный сдвиг} / M_{\text{до эксперимента}} * 100\%,$$

Где Абсолютный сдвиг =  $M_1 - M_2$ .

По  $t$  - критерию Стьюдента. В качестве достоверного был принят уровень 5% значимости ( $P < 0,05$ ). [24]

## 2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБДОУ № 182 города Красноярск.

Предметом исследования явился поиск новых путей развития ловкости детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в группе ДОУ.

Исследование проводилось в 4 этапа:

1 этап (сентябрь – ноябрь 2020 года) - изучение научно-методической литературы по теме исследования.

2 этап (ноябрь 2020 – апрель 2021 года) - разработка комплекса средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в группе ДОУ.

3 этап (апрель – май 2021 года) - проведение педагогического эксперимента. Экспериментальная выборка составила 14 мальчиков в возрасте 5 - 6 лет. Из общего числа испытуемых было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная по 7 человек.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе физической культуры в дошкольном учреждении.

Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанному комплексу средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в группе ДОУ. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут на протяжении четырёх месяцев. Контрольные тестирования проводились до и после внедрения комплекса.

Для определения динамики развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста был использован сравнительный метод, который позволяет сравнить показатели контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования.

4 этап (май 2021 года) - обработка полученных результатов их систематизация, анализ и оформление выпускной работы.

### **Глава 3. Разработка и апробация специально разработанного комплекса средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в группе ДОУ**

#### **3.1 Реализация комплекса средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста**

Комплекс упражнений составлен с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста. Для развития ловкости можно включать разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Комплекс специальных упражнений:

##### **1. Ускорения с мячом на отрезки 5м- 10м.**

Исходное положения - высокий старт, ускорение делается на максимальной скорости. Ведение мяча выполняется так, чтобы при каждом беговом шаге нога касалась мяча. Продвигаясь с мячом, голову держать так, чтобы видеть и мяч, и поле. Ведение мяча выполняется серединой подъема.

##### **2. Упражнение «восьмерка» 3 способа.**

Обвести две стойки, расположенные на расстоянии 3 м друг от друга, траектория движения игрока с мячом напоминает цифру 8 см. слайд(9) Выполняется 3-мя способами: **1.** Двумя ногами «внутри» (внутренней стороной стопы). **2.** Двумя «наружу» (внешней стороной стопы). **3.** Одной («сильной») ногой.

##### **3. Челночный бег с мячом 2\*3м.**

Две стойки выставляются на ширину 6м. Ведение и разворот заданным способом. Упражнение выполняется на максимальной скорости.

##### **4. Змейка по кругу с мячом(d=3м).**

Стойки выставляются по линии диаметра центрального круга, Расстояние между стойками 1м, упражнение выполняется заданным способом, по часовой стрелке и против, со сменой направления через 1 круг. Поточный способ выполнения.

### **5.Упражнения в парах с мячом (Система партнер-соперник).**

Упражнение выполняется в парах одним мячом. Состоит из 2-х частей:

1. Пас второму на расстоянии 3-5м (Я - партнер).
2. После приема партнером мяча (Я - соперник)- отбор мяча.

Два варианта выполнения 1. Поочередно 2. Подряд (напр. по 10 раз со сменой).

Данную методику мы применили в группе учащихся 2014-2015- года рождения. Группа была поделена на две подгруппы, по 10 человек в каждой.

Подбор групп осуществлялся на основе результатов полученных учащимися во время сдачи контрольных нормативов в 2021 учебно-тренировочном году и по дополнительной рекомендации тренера. Одна, из групп, занималась по стандартной программе подготовки, в соответствии с учебно-тренировочной программой, разработанной специалистами, а вторая (экспериментальная группа) проводила занятия по разработанной усовершенствованной методики.

Вследствие, применения, усовершенствованной методики были выявлены, улучшения результатов экспериментальной группы, что показывает благоприятное влияние данной методики на развитие ловкости.

### **3.2 Оценка эффективности использования комплекса средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста**

Для определения динамики развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста был использован сравнительный метод, который

позволяет сравнить показатели контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования.

Для определения актуального уровня развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста использовались 4 теста:

- скоростное ведение мяча по прямой 5+5м;
- восьмерка на время 1\*2м;
- змейка 2 стоек;
- удары по мячу за 30 сек.

В ходе исследования были получены следующие результаты, представленные в Таблице 1.

Таблица 1

Средние значения контрольной и экспериментальной групп до и после реализации эксперимента

	Тесты	До эксперимента		После эксперимента			
		КГ	ЭГ	КГ	Динамика (%)	ЭГ	Динамика (%)
1.	Скоростное ведение мяча по прямой 5+5м, сек	5,75	6,25	5,65	1,7	5,5	12
2.	Восьмерка на время 1*2м, сек	13,6	13,9	13,4	1,5	13	6,5
3.	Змейка 2 стоек, сек	7,75	8,1	7,6	1,9	7,5	7,4
4.	Удары по мячу за 30 сек, (кол-во раз)	2	1	2	0	3	300

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался t-критерий Стьюдента. В ходе анализа было определено, что между обучающимися в контрольной и экспериментальной группах существуют достоверные различия на уровне  $P < 0,05$ .

Анализируя результаты контрольных показателей в конце эксперимента следует отметить, что в критериях оценки произошли

положительные изменения в обеих группах, однако в экспериментальной группе динамика выше, чем в контрольной.

Так, мы видим, что в экспериментальной группе динамика показателей по тесту «Скоростное ведение мяча по прямой» составила 12%, а в контрольной группе всего 1,7%. По тесту «Восьмерка на время» в экспериментальной группе – 6,5%, а в контрольной 1,5%, динамика по тесту «Змейка» у экспериментальной группы составила 7,4% по отношению к контрольной, в которой она равна 1,9%. Самым показательным тестом, согласно полученным результатам, стал тест «Удары по мячу», где в экспериментальной группе динамика составила 300%, а в контрольной группе никаких изменений не произошло.

Таким образом, сравнение показателей по итогам эксперимента свидетельствует об эффективности разработанного комплекса средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в группе ДОУ, а, следовательно, гипотеза исследования нашла свое подтверждение.

## **Заключение**

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал большую важность направленного воспитания ловкости в старшем дошкольном возрасте. В ходе изучения анатомо-физиологических особенностей и специфики развития ловкости у детей 5-6 лет, а также определения актуального уровня физической подготовленности у детей 5-6 лет, нами был составлен комплекс средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в группе ДОУ.

2. Обобщение опыта работы специалистов по физической культуре, в области исследуемой проблемы, позволило выявить, что вопросы воспитания ловкости в условиях дошкольного учреждения не получают должного внимания.

В старшем дошкольном возрасте наблюдается быстрое развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка.

Дошкольный возраст — это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются моторика, закладываются основы воспитания физических качеств, основы здорового образа жизни. Детский организм имеет большие резервные возможности, что дает возможность внедрять доступные детям спортивные элементы в систему физического воспитания дошкольного учреждения.

3. Старший дошкольный возраст признан сенситивным периодом для воспитания ловкости и характеризуется наличием для этого необходимых предпосылок и условий. Авторы исследования рассматривают использование подвижных игр как одно из средств воспитания ловкости, но экспериментальные данные, касающиеся детей дошкольного возраста, не приводят. На основе данных научно-методической литературы и

практической деятельности специалистов по футболу было выявлено, что тема развития специальной ловкости в футболе изучена недостаточно.

Для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста был разработан комплекс упражнений с элементами футбола для использования на занятиях физической культурой в группе ДОО. По результатам педагогического эксперимента в критериях оценки произошли положительные изменения в обеих группах, однако в экспериментальной группе динамика выше, чем в контрольной.

Так, мы видим, что в экспериментальной группе динамика показателей по тесту «Скоростное ведение мяча по прямой» составила 12%, а в контрольной группе всего 1,7%. По тесту «Восьмерка на время» в экспериментальной группе – 6,5%, а в контрольной 1,5%, динамика по тесту «Змейка» у экспериментальной группы составила 7,4% по отношению к контрольной, в которой она равна 1,9%. Самым показательным тестом, согласно полученным результатам, стал тест «Удары по мячу», где в экспериментальной группе динамика составила 300%, а в контрольной группе никаких изменений не произошло.

Таким образом, сравнение показателей по итогам эксперимента свидетельствует об эффективности разработанного комплекса средств и методов с элементами футбола для развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в группе ДОО, а, следовательно, гипотеза исследования нашла свое подтверждение.

## Список использованной литературы

1. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-13 лет./ Малькольм Кук-М, Астрель, 2001. 144с.
2. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 9-10 лет./ Малькольм Кук-М, Астрель, 2001. 122с.
3. Абаков Т.Г. Новые педагогические технологии в преподавании предмета «Физическая культура» // Специалист. 2001. №5. С.23-24.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: Физкультура и спорт, 2010. 46с.
5. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М.: Альфа-М, 2017. 352 с.
6. Барчукова Г.В., Шипов Л.Н. Методика начального обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис/Учебное пособие для преподавателей дополнительного образования и тренеров по настольному теннису /Под общ. Ред. Барчуковой Г.В.. М.: Гринт Принт, 2015. 38с
7. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт. 2017. 208 с.
8. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт. 2008. 288е., ил.
9. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. М.: КноРус, 2017. 128 с.
10. Возрастная физиология / Ю. А. Ермалаев. М.: Высш. шк. 1985. 384 с.
11. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления //Теория и практика физической культуры. 2004. №2. С.54-61.
12. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников.
13. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. Рн/Д: Феникс, 2019. 480 с.

14. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, 2007. 205с.
15. Дмитренко Л.А., Костюков В.В. Эффективность занятий в студенческих секциях настольного тенниса / Межвузовский сборник научных работ «Совершенствование методов развития физических качеств». Владимир. 2000. С. 52-53.
16. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс. 2012. 444 с.
17. Егодина В.И., Овчинников Н.Д. Концептуальная модель оздоровительно-развивающей педагогической технологии физического воспитания //Теория и практика физической культуры. 2005. - №3. - С.9-12.
18. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: «Просвещение». 2005. 130 с., ил.
19. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации. Минск, в ред. 2014
20. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Издательство «Талка». 2014
21. Ильин Е.П. Ловкость миф или реальность? // Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. С. 51 - 53.
22. Кистяковская М. Ю. Физическое воспитание детей школьного возраста / М.Ю. Кистяковская. М.: Педагогика, 2016. 160с.
23. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс. 2012. 252 с.
24. Кулькова Ирина Час ЛФК //«Здоровье детей» 2014. №4 с.20 – 23
25. Леонтьева Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания.//Дополнительное образование и воспитание. №1. 2014.
26. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. М.: Юнити, 2016. 208 с.

27. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки М.: ФиС, 1977. 280 с.
28. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. М.: «Теория и практика физической культуры», 2014
29. Методические рекомендации по математической статистике для студентов института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина; Краснояр.гос.пед.ун-т им.В.П. Астафьева. Красноярск. 2012. 36с.
30. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение. 2011. (Стандарты второго поколения).
31. Мини-футбол./ С. Н. Андреев М.: ФиС. 1978. 372с.
32. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. М.: Юрайт, 2013. 424 с.
33. Обучение двигательным действиям./ М.М. Боген. М.: ФиС, 1985. 452с.
34. Педагогическая энциклопедия. Том 1. Гл. ред. А.И. Каиров и Ф.Н. Петров. М., 'Советская Энциклопедия', 1964. 832 с.
35. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в муниципальном образовании: Монография / А.А. Передельский. М.: Физ. Культура. 2008. 128 с.
36. Подвижные игры/М.Ж.Жуков-М.:Издательский центр «Академия». 2002. 160с.
37. Подготовка футболистов. Теория и практика./ Г.В.Монаков – Советский спорт. 2005. 282с.
38. Пол Роутерт Анатомия тенниса / Роутерт Пол. - М.: Попурри, 2012. 224 с.
39. Психология и педагогика: Учеб. пособие для вузов. М.:ЮНИТИ – ДАНА, 2004. 423с.
40. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.высш. пед.учеб.заведений/Е.Н.Гогун,Б.И.Мартьянов.-2-е изд., дораб- М.: Издательский центр «Академия», 2004. 224с.

41. Психолого-педагогические основы тренерской деятельности: монография/ К.К.Марков; Красноярск.гос.пед.ун-т им. В.П.Астафьева. Красноярск. 2007. 200с.
42. Рассел, Джесси Настольный теннис на Олимпийских играх / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. 543 с.
43. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. М.: Академия, 2018. 288 с.
44. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. М.: КноРус, 2013. 424 с.
45. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры./ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова М.: Академия,2001. 520с.
46. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия. 2012. 368 с.
47. Теория и методика футбола. Техника игры./ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. 482с.
48. Техническая подготовка футболистов./ К.Гриндлер, Х.Пальке, Х.Хеммо М.: ФиС, 1976. 252с.
49. Техническая подготовка юных футболистов./ В.Л.Решитько – М., 1994. 230с.
50. Тренировка футболистов./ Л.Качани, Л.Горский – Спорт, Братислава. 1984. 190с.
51. Тренировка юных футболистов./ В.В.Варюшин – М.: Физкультура, образование, наука, 1997. 337с.
52. Туревский И.М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей (структура, онтогенез, тренировка): Автореф. дис. канд. пед. Наук. 2006. 22 с.
53. Фриерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. М.: Олимпия Пресс. 2015.
54. Футбол - твоя игра./С.Н. Андреев - Просвещение, 1989. 172с.

55. Футбол в школе./С.Н. Андреев - М.: Просвещение, 1986. 244с.
56. Футбол. Учебник для институтов физкультуры./ Под ред. Казакова П.Н. –М.: ФиС, 1978. 498с.
57. Харрс Д. Учение о тренировке. М: ФиС. 2011
58. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: «Академия». 2001. 480 с.
59. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2011. 368с.
60. Юный футболист./ А.П.Лаптев, А.А.Сучилин М.: ФиС, 1983. 170с.