

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Теоретико-методологические основы развития специальной ловкости. | 7 |
| 1.1. Проблема мотивации девочек к занятиям по мини-футболу во внеурочной деятельности. | 7 |
| 1.2. Возрастные особенности девочек, обуславливающие развитие ловкости. | 9 |
| 1.3. Критерии и параметры оценки уровня развития специальной ловкости | 16 |
| Глава 2. Организация и методы исследования | 23 |
| 2.1. Методы исследования. | 23 |
| 2.2. Организация исследования. | 26 |
| Глава 3. Разработка и внедрение комплекса упражнений, направленных на развитие специальной ловкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом. | 27 |
| 3.1. Разработка и реализация комплекса упражнений, направленных на развитие специальной ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом. | 27 |
| 3.2. Оценка результативности комплекса упражнений, направленных на развития специальной ловкости у девочек, занимающихся мини- футболом | 30 |
| <u>Заключение.</u> | 37 |
| Список использованных источников. | 39 |
| Приложения. | 45 |

Актуальность исследования. Толчок в становлении, развитии и популяризации мини-футбола дал официальное признание женского футбола как на мировом уровне, так и в России.

Но вместе с тем, отсутствие у большинства школьников двигательной активности, лишает растущий организм необходимой нагрузки для адекватной работы мышц, сердечно-сосудистой системы. Эта проблема на государственном уровне решается с помощью «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

В рамках образовательного процесса двигательная активность обучающихся может дополняться за счет внеурочной деятельности в спортивных секциях и клубах, самостоятельных занятий физической культурой. Согласно Федерального государственного образовательного стандарта, внеурочная деятельность является составной частью общего образования, которое, согласно п. 4 ст. 43 Конституции РФ, обязательное для всех детей, а согласно ст. 75 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», внеурочная деятельность представлена в виде дополнительного образования.

Мини-футбол способствует развитию многих физических качеств школьников, среди которых ловкость играет значительную роль, так как ловкость отвечает за способность двигательного выхода из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей во время игры. Ловкость различают общую и специальную. Основная задача общей ловкости состоит в расширении запасов двигательных навыков, на фундаменте которых развивается специальная ловкость, способствующая быстрому овладению техническими приемами и умению успешно их исполнять в стремительно меняющейся игровой обстановке.

В настоящее время отсутствуют научно обоснованные данные о структуре специальной ловкости в ходе учебно-тренировочных занятий футболистов, крайне редко встречаются специальные упражнения для ее развития.

Нами было выделено **противоречие** между повышением требований к уровню развития специальной ловкости с одной стороны, и недостаточной разработанностью методик развития специальной ловкости на тренировочных занятиях во внеурочной деятельности — с другой. Данное противоречие актуализирует **проблему** развития специальной ловкости у девочек.

Обозначенные противоречие и проблема обусловили выбор **темы** исследования: **«Развитие специальной ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом во внеурочной деятельности».**

Объект исследования: процесс физического воспитания в общеобразовательной организации.

Предмет исследования: процесс развития специальной ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом во внеурочной деятельности.

Цель исследования: выявить, обосновать и реализовать педагогические условия развития специальной ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом во внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования: Процесс развития специальной ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом во внеурочной деятельности будет более эффективным, если:

- учтены анатомно-физиологические особенности девочек;
- проанализированы и охарактеризованы средства и методы развития специальной ловкости у девочек и выявлены их особенности;
- изучены возможности и особенности внеурочной деятельности для развития специальной ловкости у девочек;
- с учётом выявленных средств и методов развития специальной ловкости у девочек разработан и апробирован комплекс упражнений их развития во внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать учебно-методическую литературу по проблемам развития специальной ловкости девочек.
2. Изучить анатомо-физиологические и возрастные особенности развития

специальной ловкости у девочек, занимающиеся мини-футболом.

3. Разработать и апробировать в опытно-экспериментальной работе комплекс упражнений, обеспечивающий повышение уровня развития специальной ловкости у девочек, занимающиеся мини-футболом во внеурочной деятельности.

4. Выявить эффективность применения комплекса упражнений по развитию специальной ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом во внеурочной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; наблюдение; тестирование; эксперимент; методами математической обработки данных.

Этапы исследования:

1. На **первом** этапе (октябрь 2020 года) анализировалась научно-методическая литература с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методология и методы. На этом же этапе проводилась разработка отдельных упражнений комплекса по развитию специальной ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом во внеурочной деятельности.

2. **Второй** этап исследования (октябрь 2020 г. - апрель 2021г.) был посвящен реализации комплекса упражнений в опытно-экспериментальной работе. Осуществлен констатирующий и формирующий эксперименты.

3. На **третьем** этапе (апрель 2021 г. — май 2021г.) анализировались результаты опытно-экспериментальной работы, проводилась обработка, систематизация и обобщение результатов исследования; уточнялись теоретические положения и выводы, полученные на первом и втором этапах работы; завершено оформление выпускной квалификационной работы.

Опытно-экспериментальная база исследования. Эмпирическая часть исследования проводилась на базе Муниципальной бюджетной общеобразовательной организации «Средняя школа №8», Красноярский край, г. Ачинск, ул. Калинина, стр. 8 «А». В исследования было задействовано 20 девочек младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что описан процесс развития специальной ловкости у девочек, рассмотрены и проанализированы различные виды методов, средств и упражнений по развитию специальной ловкости у девочек, составлен комплекс упражнений, направленных на развития специальной ловкости у девочек выделенной возрастной группы.

Практическая значимость исследования заключается в разработке, обосновании и практической апробации комплекса упражнений по развитию специальной ловкости у девочек.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работе на базе Муниципальной бюджетной общеобразовательной организации «Средняя школа №8», Красноярский край, г. Ачинск, ул. Калинина, стр. 8 «А».

Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, семи параграфов, выводов, практических рекомендаций, списка использованных источников (61 источник), 5 таблиц, 4 приложения, 48 страницы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ

1.1 Проблема мотивации девочек к занятиям по мини-футболу

Футбол -это один из популярных видов спорта во всем мире, это командный вид спорта. Принято считать футбол мужским видом спорта. Но в последнее время набирает популярность и женский футбол. Занимаясь футболом, девочки учатся взаимодействовать в женском коллективе, общаться и подчиняться правилам игры.

Женский футбол менее грубый, чем мужской, больше построен на тактических действиях команды. Но существует проблема-как увлечь девочек этим видом спорта, повысить мотивацию к занятиям, чтобы вырастить школьную футбольную команду девочек.

Развитие личности средствами спорта начинается с младшего школьного возраста, где важную роль играет мотивация. Мотивация является толчком для повышения активности человека, направленная на достижение цели в спорте. Формирование спортивной мотивации- это воспитательный процесс, в сознании детей необходимо ставить цели, которые нужно будет достигнуть.

Именно на начальной стадии спортивной деятельности необходима интенсивная воспитательная работа тренера, направленная на формирование у воспитанников устойчивой мотивации занятий спортом, развития волевых качеств.

На первом этапе тренировок важно сформировать положительное отношение к тренировочному процессу. На начальном этапе используем различные игровые действия, эстафеты с мячом, подвижные игры без мяча. Также очень важно уделить внимание коллективизму, для этого используем досуговые совместные мероприятия.

Что мотивирует девочек заниматься футболом? Девочки младшего школьного возраста отличаются своей исполнительностью, ответственным отношением к тренировкам, но в этом возрасте у них много различных увлечений. Огромная роль в мотивации принадлежит положительным эмоциям, которые являются стимулирующим фактором. В младшем школьном возрасте мотивацией для

занятий футболом у девочек может быть потребность в движении, дружба с девочками по команде, желание показать результат, получить положительные эмоции в процессе тренировок, участие в соревнованиях, отношение к спорту родителей и, даже, личный пример тренера.

В мотивации девочек к занятиям футболом велика роль тренера. Деятельность тренера, его отношение к тренировочному процессу являются важнейшим фактором формирования у ребёнка устойчивой мотивации к занятиям спортом. Тренер отвечает не только за физическую, техническую и тактическую подготовку юных спортсменов, но и за их нравственное поведение, за их отношение к миру и людям, он увлекает детей своей работой. Тренер должен видеть способности каждого ребёнка и помогать развивать их. Особенно необходимо внимание тренера к формированию мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки. Личный пример тренера - очень важная составляющая мотивации для юных футболисток, умение тренера применять различные виды поощрений успеха (похвала, одобрительный жест, подведение итогов тренировки, выделение положительных моментов в игре у каждой воспитанницы).

В младшем возрасте на тренировках по футболу у девочек преобладают подвижные игры, направленные на развитие периферического зрения «Охотник и утки», «Салки» и т.д. Такие игры приучают юных спортсменок оценивать, видеть, что находится слева и справа.

Необходимо заметить, что девочки более подвержены эмоциям, во время игр у них могут происходить эмоциональные всплески по отношению к подруге по команде, они обижаются. Хотелось отметить, что положительно влияют на увлечение футболом девочек совместные тренировки с мальчиками. У девочек развивается спортивный характер, волевые качества, физические качества, упорство. Занятия футболом учат нестандартно мыслить, воспитывают характер, повышают устойчивость к внешним раздражающим факторам, укрепляется физическое тело.

Начальное обучение юных футболисток технике и практике игры проводится при помощи доступных упражнений. Не следует требовать выполнения

упражнений в максимальном темпе, использовать сразу много упражнений, достаточно изучать в одном занятии более 2 – 3 технических приема, проводить двухсторонние игры. Ознакомление начинающих футболисток с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса к занятиям футболом. Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях, и даже в подвижных играх.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства. Двигательный навык формируется на базе хорошей физической подготовленности, на занятиях первого года обучения большое внимание отводится на физическую подготовку юных футболисток. Во второй год обучения уже больше внимания уделяется технической подготовке девочек. Одновременно теоретические знания приобретаются воспитанницами также на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуются средства обучения. Процесс игрового мышления требует наличия мыслительных операций, таких как: анализ, обобщение, сравнение, принятие решения. Поэтому при формировании игрового мышления следует иметь в виду развитие способности выполнять, прежде всего, данные мыслительные действия. Для этого необходимо научить юных спортсменок выделять значимые признаки игровых ситуаций, которые приведут к игровому результату.

Таким образом, тренеру для мотивации девочек к занятиям по мини- футболу, необходимо определить установки и потребности детей в порядке их значимости и обеспечить возможность их удовлетворения в процессе спортивной деятельности. При этом следует учитывать, что истинные мотивы поведения ребенка достаточно сложны и не всегда доступны для понимания, в том числе и для него самого.

1.2. Возрастные особенности девочек, обуславливающие развитие ловкости

Наиболее подходящий возраст детей, для того чтобы начать заниматься мини-футболом, это возраст от 7-9 лет, который является младшим школьным возрастом. Этот период школьников сопровождается ростом стремления детей к достижениям

и таким психологическим новообразованиям как умение учиться, понятийное мышление, внутренний план действий, рефлексия – интеллектуальная и личностная, новый уровень произвольности поведения, самоконтроль и самооценка, ориентация на группу сверстников.

Важными для обеспечения двигательной активности человека являются двигательный анализатор (нейрофизиологическая система, за счет работы, которой осуществляется анализ и синтез сигналов, идущих от органов движения) и вестибулярный анализатор (орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения тела у человека).

Если рассматривать с физиологической точки зрения, то, по мнению физиологов, в основе ловкости человека, в большей степени, чем в основе других качеств, лежит соответствующее развитие двигательного анализатора, зависящее от объема моторных навыков (двигательного опыта) ловкости. Уровень (степень) ловкости у каждого спортсмена индивидуален и зависит от деятельности двигательных анализаторов – подсистемы центральной нервной системы, обеспечивающей причём и первичный анализ информации, получаемой головным мозгом человека. Следовательно, чем больше этот объем, тем выше уровень ловкости.

Сложные процессы координации движений человека обеспечиваются, прежде всего, нейрофизиологическими механизмами. Но в то же время следует отметить, что нейрофизиологические функции еще далеко недостаточно изучены: не вполне ясна логика работы высших механизмов обработки информации (систем длительного хранения информации и связанной с ними системы оценки текущей информации о внешних событиях и собственных состояниях).

В возрасте школьника 7-9 лет происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела: интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, головной мозг получает достаточно крови, что является важным условием его работоспособности и выносливости.

Анализ возрастных (физиологических и психологических) особенностей детей показал, что в младшем школьном возрасте, по сравнению с дошкольниками,

происходит значительное укрепление скелетно-мышечной системы, относительно устойчивой становится сердечно-сосудистая деятельность, большее равновесие приобретают процессы нервного возбуждения и торможения. В разные возрастные периоды детей младшего школьного возраста развитие ловкости протекает неравномерно до 12 лет. И, следовательно, в эти периоды целью улучшения показателей ловкости следует активно использовать благоприятные социальные, психологически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки.

Весьма характерно, что у девочек 7-9 лет индивидуальные особенности в уровне развития ловкости более выраженные, чем у мальчиков того же возраста. Удивляют тренеров высокие показатели некоторых юных спортсменов, которые по причине наследственных факторов и индивидуальной программы тренировок, фиксируют результаты, близкие взрослым спортсменам.

Высокую информативную ценность, не зависимо от возрастных и индивидуальных особенностей, имеет сенсомоторная координация, определяемая по показателю точности и своевременности реагирования в сложных, быстроизменяющихся условиях.

Учёные, занимающиеся данным направлением, отмечали изменение показателей координационных способностей от следующих факторов: 1) от характера и объема мышечной нагрузки; 2) от стадий полового созревания; 3) от успеваемости; 4) от других факторов.

Значит, показатели ловкости в возрасте 7-9 лет значительно зависят от характера мышечной нагрузки, от объема мышечной нагрузки, от стадии полового созревания, от успеваемости в школе и так далее.

Научные исследования взаимодействия генетических и средовых влияний на развитие координационных способностей (КС) осуществляются с помощью трех основных методов: 1) изучение индивидуального развития КС (лонгитудинально); 2) анализ родословной (генеалогия); 3) изучение близнецов.

Ранговая корреляция между суммарной оценкой координационных способностей и показателями психофизиологических функций у детей разного

школьного возраста представлена в Таблице 1.1.

Исследования по изучению влияния родословной на координационные способности проводятся редко, но даже небольшое количество аналитических данных свидетельствует о том, что КС испытывают влияние генетических факторов (коэффициенты парной корреляции между родителями и детьми в развитии отдельных КС оказались равными не ниже 0,5).

Таблица 1.1.

Ранговая корреляция между суммарной оценкой координационных способностей и показателями психофизиологических функций у детей разного школьного возраста

| Совокупное влияние исследованных показателей | П о л | Суммарная оценка КС (общие КС) | | | | | | |
|--|-------------|--------------------------------|-----|------|------|-----|------|------|
| | | Возраст, лет | | | | | | |
| | | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 |
| <u>Сенсомоторика</u> (время | Ж М | | | | | | | |
| Простой и сложной | | 36* | 57* | 06 | 24 | 50* | 21 | 19 |
| зрительно-моторной | | 51** | 01 | 75** | 43 | 34 | 56** | 56** |
| Реакции, точность РДО) | | | | | | | | |
| <u>Кинестезия</u> (точность | Ж М | | | | | | | |
| воспроизведения, | | | | | | | | |
| Дифференцирования и | | 06 | 08 | 37* | 18 | 50* | 35 | 47* |
| отмеривание пространственных, | | 05 | 35* | 15 | -05 | 25 | -07 | -07 |
| Временных и силовых | Ж М | | | | | | | |
| параметров движения) | | | | | | | | |
| <u>Перцептивно-</u> | | | | | | | | |
| <u>Интеллектуальные</u> | | | | | | | | |
| <u>Способности</u> (скорость приема | Ж М | 20 | 17 | 03 | 58** | 19 | 14 | 11 |
| и переработка информации, быстрота и | | 13 | -10 | -05 | 29 | -09 | 43* | 43* |
| Качество оперативного | | | | | | | | |
| мышления) | | | | | | | | |
| Ранговая оценка по сумме | Ж М | | | | | | | |
| всех изученных показателей | | 41* | 28 | 34* | 48* | 62* | 51* | 51* |
| Психофизиологических | | 33* | 39 | 22 | 48* | 34 | 45 | 45 |
| Функций | | | | | | | | |

Развитие этого направления продолжили исследователи Леонид Прокопович

Сергиенко и Валентина Михайловна Лишевская, которые установили, что быстрота обучения двигательным действиям доминантной – ведущей руки человека в большей мере зависит от наследственных факторов, чем от средовых, причем процесс обучения более простым координационным двигательным навыкам находится под большим контролем генотипа по сравнению со сложными навыками.

Неравномерность развития психофизиологических функций, которые обеспечивают процессы координации движений, является причиной появления специфических – частных КС, количество которых может быть бесконечным. Примерные сенситивные периоды изменения ростовых показателей и развитие физических качеств с 7 до 17 лет представлены в Таблице 1.2.

Таблица 1.2.

Примерные сенситивные периоды изменения ростовых показателей и развитие физических качеств с 7 до 17 лет.

| Ростовые показатели и физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Вес | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | + | + | + | + | + | | | | + | + | + |
| Сила максимальная | | | | | | | + | + | | + | + |
| Скоростно-силовые качества | | | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | | | | | | + | + | + |
| Скоростная выносливость | | | | | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности (гликолетические) | | | | | | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | + | + | | | | |
| Координационные возможности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |

Изучением факторов, определяющих развитие ловкости у детей, ученые занимаются на протяжении длительного времени. Это позволило им предположить, что задатки ловкости определяются врожденными анатомо-морфологическими особенностями мозга и нервной системы (индивидуальные варианты строения коры и степень функциональной зрелости ее отдельных областей). Поэтому одни дети имеют от рождения лучшие задатки к развитию ловкости определенных групп двигательных действий класса «телесной» ловкости, а другие дети – к проявлению ловкости класса «предметной» или «ручной» ловкости, в Таблице 1.3 приведены наиболее значимые из этих исследований.

Таблица 1.3.

Факторы, определяющие развитие ловкости

| Автор | Факторы |
|-------------------------------|---|
| И.М. Сеченов и И.П. Павлов | Показали, что в организации целенаправленных двигательных актов (ловкости) значимая роль принадлежит лобным отделам головного мозга. |
| Н.А. Бернштейн | Обосновал положение о многофункциональном строении психомоторной деятельности человека и выделил взаимосвязанную совокупность пяти уровней построения движений со стороны различных отделов нервной системы – это является одной из причин того, что одни дети от рождения и в ходе тренировок достигают высоких результатов в развитии ловкости, а другие – нет. |
| В.И. Лях | Утверждал, что об уровне развития ловкости индивида можно судить не только по результатам двигательных тестов, но и по высокому суммарному уровню развития показателей психофизических функций, причем не отдельно взятых, а всех вместе. Исследованиями доказал, что ловкость, проявляемая в различных двигательных действиях, примерно в 80-95% случаев не связана с показателями физического развития. Показатели длины и массы тела в большей степени влияют на результаты ловкости в циклических и ациклических локомоциях, акробатических упражнениях, метаниях на дальность. Установил наиболее тесные связи ловкости со скоростными и скоростно-силовыми способностями по сравнению со способностями к выносливости и гибкости. |

| | |
|---------------|--|
| П.П. Блонский | Утверждал, что ловкий ребенок – это всегда умный ребенок, неумный ребенок не всегда бывает ловким. Установил, что наиболее значимым фактором в развитии ловкости является совокупное влияние показателей сенсомоторики, а также, что показатели сенсомоторных реакций теснее связаны друг с другом у лиц мужского пола по сравнению с женским, особенно в младшем школьном возрасте. |
|---------------|--|

Исследованиями психологов установлено, что двигательная активность создает энергетическую основу для нормального роста и развития, стимулирует формирование психических функций детей (восприятие, память, эмоции и мышление, способствует увеличению словарного разнообразия детской речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий), что улучшает психическое состояние ребенка.

Таким образом, критический анализ состояния проблемы **развития специальной ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом**, при обобщении сведений в литературных источниках отечественных и зарубежных ученых, позволяет сделать следующие выводы:

1) анализ возрастных (физиологических и психологических) особенностей детей показал, что в младшем школьном возрасте, по сравнению с дошкольниками, происходит значительное укрепление скелетно-мышечной системы; становится относительно устойчивой сердечно-сосудистая деятельность; приобретают большее равновесие процессы нервного возбуждения и торможения;

2) половые различия между мальчиками и девочками в показателях разных КС имеют свои особенности: а) различия в показателях способности к воспроизведению, дифференцированию и отмериванию параметров движений, отдельным признакам способностей к ориентированию в пространстве и статического равновесия у девочек и мальчиков незначительны и несущественны; б) абсолютные показатели КС в метаниях на меткость попадания, в прыжках на точность приземления практически одинаковы как у мальчиков, так и у девочек, либо последние имеют преимущество; в) показатели способности к расслаблению мышц у девочек более высокие по сравнению с мальчиками, приём различия в

пользу девочек начинают проявляться с 10-летнего возраста;

3) причина индивидуальных различий в быстроте и легкости приобретения знаний, умений и навыков зависит от способности человека, в том числе и от координационной способности, на которую влияют природные факторы - анатомо-физиологические задатки (генетические, наследственные, врожденные), лежащие в основе проявления и развития различных двигательных способностей;

4) определяющее воздействие на проявление ловкости оказывает двигательный опыт ученика как основной фактор, то есть чем большим запасом двигательных умений и навыков он владеет, тем, как правило, выше и его уровень ловкости;

5) развитие координационных способностей следует осуществлять в зависимости от возраста, пола, индивидуальных различий, целенаправленных воздействий, занятий спортом и других факторов;

6) детский тренер должен знать: а) характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов существенно отличается как по своим задачам, так и по организации учебно-тренировочной работы; б) специфику возраста, не делать поспешных выводов о перспективности своих юных футболистов и правильно расставить акценты, не забывая о том, что ребенок может опережать в развитии или запаздывать, то есть отличаться от средних показателей созревания;

7) на основании предпосылок естественного роста учащихся младших классов и анализа многолетней подготовки футболистов специалистами – профессионалами, для проведения тренировок спортсменов с высокой эффективностью и результативностью необходимо разработать методические рекомендации по их структуре.

1.3. Критерии и параметры оценки уровня развития специальной ловкости

С целью мониторинга уровня развития ловкости в процессе занятия мини-футболом, то есть качественного и количественного оценивания умения юного спортсмена распределять и концентрировать внимание, способности быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия для управления

эмоциями и, выполнять сложно координированные действия, необходимо выбрать критерии и параметры оценки уровня развития специальной ловкости.

Критерии эффективности деятельности ребенка-спортсмена – это целесообразность, методологическая и методическая обусловленность, результативность, процессуальность, экономичность, вариативность, оптимизация составляющих здоровья личности, высокий уровень мотивационной готовности, ресурсность, адекватность самоконтроля и самооценки.

Для повышения результативности учебно-тренировочного процесса по мини-футболу, тренер должен уметь правильно оценивать состояние юного спортсмена и вносить коррективы в содержание педагогических воздействий с учётом качественных и количественных критериев оценки координационных способностей.

Существуют следующие четыре основных признака при оценке главных критериев КС: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые характеризуются качественно и количественно.

Качественной характеристикой правильности выполнения двигательных действий является адекватность – это приведение движения к намеченной цели. Количественной характеристикой правильности выполнения двигательных действий является целевая точность движений (синоним – меткость) с целью успешного решения двигательной задачи.



Критерии оценки координационных способностей можно представить следующим образом:

- 1) качественные критерии - адекватность, своевременность, целесообразность, индивидуальность;
- 2) количественные критерии – точность (воспроизведение, дифференцирование, оценка и отмеривание пространственных, временных и силовых параметров движений; точность реакции на движущийся объект; целевая точность или меткость); скорость (выполнение сложных в координационном отношении двигательных действий в условиях дефицита времени, скорости овладения новыми двигательными действиями, быстроты достижения заданного уровня точности или их экономичности, быстроты реагирования в сложных условиях); экономичность (соотношение результата деятельности и затрат на его достижения); стабильность (выполнение двигательного действия с относительно малым диапазоном отклонений, которое изменяться под влиянием таких факторов, как состояние спортсмена, действия соперника, внешние условия).

Различают следующие показатели координационных способностей:

- элементарные (ходьба и бег);
- сложные (единоборства и спортивные игры);
 - явные (абсолютные – уровень развития КС без учета скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей данного человека);
 - латентные (относительные или парциальные – проявление КС с учетом этих возможностей).

На основании представленной классификации, следует сделать вывод о том, что для определения явных и скрытых координационных возможностей юных спортсменов и организации учебно-тренировочного процесса, тренер в первую очередь должен распознать, к каким специальным и специфическим КС они имеют высокие врожденные задатки на основе генетической наследственности, а далее, воспользовавшись соответствующими методами, определить абсолютные и относительные показатели разных КС.

На основании аналитических исследований результатов специальных и специфических показателей координационных способностей к концу обучения

детей в школе были получены данные с широким диапазоном возрастания показатели КС по сравнению с результатами первоклассников: от 20-30% до 600-1000%. На основании чего сделаны следующие выводы:

1) по одному – двум показателям, недостаточно судить о динамике протекания всех без исключения КС;

2) в разные возрастные периоды развитие КС протекает гетерохронно и разнонаправленно;

3) наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают в благоприятные социальные, психически - интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные периоды времени: с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет.

Результаты исследований показывают, что все критерии оценки ловкости специально проявляются в реальных видах двигательной активности и в разном сочетании друг с другом.

Основными измерителями ловкости (способности овладевать новыми движениями, с одной стороны и способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки – с другой) считаются координационная сложность действия, точность и время выполнения.

Поскольку ловкость развивается довольно медленно, поэтому тренеру надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуется планомерная, целенаправленная и систематическая работа.

При проведении мониторинга результативности количественных и качественных показателей уровня развития специальной ловкости у девочек методом тестирования, следует придерживаться следующих основных рекомендаций, предложенных рядом исследователей при выборе имеющихся тестов в спортивной базе данных или в процессе разработке новых тестов.

Тесты должны отвечать следующим требованиям:

1) быть естественными и доступными;

2) давать возможность получать дифференцированные результаты, свидетельствующие об уровне развития конкретных координационных способностей, а в данном случае – специальной ловкости;

- 3) быть относительно простыми по условиям организации и проведения;
- 4) как можно меньше зависеть от возрастных изменений размеров тела;
- 5) предусматривать выполнение «ведущей» и «не ведущей», верхней и нижней конечностями, чтобы наблюдать явление латеральное (асимметрии) с учетом возраста;
- 6) давать динамику изменения КС, развитие которых предусмотрено комплексной программой развития специальной ловкости;
- 7) повторить не менее шести и не более десяти раз.

Таким образом, для полной и объективной оценки показателей уровня развития специальной ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом внеурочное время, на основе специально-подготовительных координационных упражнений, следует постоянно и целенаправленно проводить мониторинг результативности количественных и качественных показателей КС.

Вывод по главе

На основе критического анализа сведений в современной научной отечественной и зарубежной литературе и информационной базы данных по проблемам координационных способностей у детей младшего школьного возраста в учебно-тренировочном процессе, выявлены следующие основные факторы, влияющие на эффективность развития специальной ловкости у девочек, занимающихся мини-футболом: возрастные особенности (физиологические и психологические), обуславливающие развитие ловкости; мотивация к занятиям по мини-футболу на начальном этапе их подготовки; особенности методики развития специальной ловкости; педагогическая деятельность (компетентность) педагога секции по мини-футболу.

Для углубления и совершенствования специфических знаний, умений и навыков в виде интегральной готовности (физической, технической, тактической, теоретической, психологической) с целью развития специальной ловкости у девочек на занятиях по мини-футболу и повышения эффективности координационной способности при овладении новыми движениями и двигательной деятельностью, в соответствии с изменяющейся обстановкой на футбольном поле, а также для увеличения результативности технико-тактических действий в условиях спортивных соревнований, требуется разработка специальных комплексных упражнений, которые должны быть реализованы при определённых педагогических условиях.

Для реализации этих направлений как интегрированной межанализаторной качественной особенности двигательного действия автор выдвинул гипотезу развития специальной ловкости у девочек младших классов. Сущность гипотезы исследования заключается в том, что развитие специальной ловкости у девочек школьного возраста на занятиях по мини-футболу, будет более эффективным, если: 1) учтены анатомно-физиологические особенности девочек; 2) проанализированы и охарактеризованы средства и методы развития специальной ловкости у девочек и выявлены их особенности; 3) изучены возможности и

особенности внеурочной деятельности для развития специальной ловкости у девочек; 4) с учётом выявленных средств и методов развития специальной ловкости у девочек разработан и апробирован комплекс упражнений их развития во внеурочной деятельности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИСЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

В данной работе использованы следующие методы исследования:

1. Анализ специальной и научной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания (тестирование).
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка статистических данных.

Объект исследования: процесс физического воспитания в общеобразовательной организации.

Предмет исследования: процесс развития специальной ловкости у девочек младшего школьного возраста, занимающиеся мини-футболом во внеурочной деятельности.

Анализ специальной и научной литературы - этот метод использован для изучения состояния проблемы развития специальной ловкости у девочек младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом. Также была рассмотрена современная система мотивации детей к занятию спортом. Проанализированы существующие методики развития специальной ловкости. Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся развития ловкости у 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, видеоматериал и пр.) и, в-третьих, последующей проверкой результатов наблюдения.

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

- только наблюдение предоставляет возможность судить о многих деталях живого педагогического процесса в динамике;
- 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).

Педагогические наблюдения заключались в мониторинге правильности техники выполнения упражнений, направленных на развитие специальной ловкости.

Контрольные испытания (тестирование) – проводилось с помощью контрольных упражнений, или тестов. Тесты естественны и доступны, дают возможность получать дифференцированные результаты, свидетельствующие об уровне развития специальной ловкости. С целью целесообразности использовались простые двигательные действия, не требующие длительного специального обучения. Уровень развития специальной ловкости оценивался следующими тестами:

- **Бег 30м с высокого старта** в исходном положении лицом вперед.
- **Челночный бег (3x10 м)** в исходном положении лицом вперед.
- **Ведение мяча ногами** в беге с изменением направления движения в исходном положении лицом вперед.
- **Бег 30 м с ведением мяча с высокого старта** в исходном положении лицом вперед.
- **Комплексный тест: ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам** в исходном положении лицом вперед.

Педагогический эксперимент – являлся основным методом исследования, в

котором решались поставленные задачи, и проверялась выдвинутая гипотеза.

Математическая обработка статистических данных осуществлялась с помощью статистических формул Критерия Стьюдента.

В статистической обработке последовательно проводились следующие операции определялись показатели:

1. Составление таблицы;
2. Вычисление средней арифметической величина по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}, \bar{Y} = \frac{\sum Y}{n};$$

где \sum - знак суммирования;

n - число вариантов;

x, y – полученные в исследованиях значения (варианты).

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

3. Вычисление отклонения от среднего между экспериментальной и контрольной группы. Находили разность между средними значениями и значением в выборке для каждого показателя: $(\bar{X} - X)$ и $(\bar{Y} - Y)$.

4. Вычислялось средне квадратное отклонение этих разностей по формуле:

$$(\bar{X} - X)^2 \text{ и } (\bar{Y} - Y)^2.$$

5. После заполнения таблицы, находили сумму двух квадратных отклонений:

$$\sum(\bar{X} - X)^2, \sum(\bar{Y} - Y)^2,$$

6. Определяли разницу по абсолютной величине между средними:

$$|\bar{X} - \bar{Y}|$$

7. Для расчёта по t- критерию Стьюдента (несвязанных выборок) использовали следующую формулу:

$$t_p = \frac{|X-Y|}{\sqrt{\frac{\sigma_x^2}{n_x} + \frac{\sigma_y^2}{n_y}}};$$

Рассчитывали дисперсию для переменной X и Y по формуле:

$$\sigma_x^2 = \frac{\sum(\bar{X}-X)^2}{n-1}; \sigma_y^2 = \frac{\sum(\bar{Y}-Y)^2}{n-1}$$

Число степеней свободы $f = 15 + 15 - 2 = 28$. По таблице 7 приложения для данного числа степеней свободы находим $t_{кр}$.

а) $t = 1,7$ для $P < 0,1$

б) $t = 2.048$ для

$P > 0,05$; в) $t =$

$2,467$ для $P >$

$0,02$; г) $t = 2,763$

для $P > 0,01$;

Достоверность различий оценивалось:

1) между результатами контрольной и экспериментальной групп до эксперимента;

2) между результатами экспериментальной и контрольной группы послеэксперимента.

2.2. Организация исследования

Данное исследование проводилось в г. Ачинске, Красноярского края в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя школа №8». Для проведения эксперимента была набрана группа из 20

человек младшего школьного возраста, занимающихся мини – футболом. Юные спортсменки были разделены на две группы по 10 человек (контрольная и экспериментальная). Контрольная группа тренировалась по программе подготовки юных футболистов 6-9 лет. А для программы экспериментальной группы подобран специальный комплекс упражнений, направленный на развитие специальной ловкости. Контрольная и экспериментальная группа тренировались 3 раза в неделю, в период октябрь 2020 г. - апрель 2021 гг.

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

3.1. Разработка и реализация комплекса упражнений, направленных на развитие специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом

Для данной работы мною был использован игровой метод исследования. Так как применяемая мною модель отображает игровое взаимодействие участников, занимающихся мини-футболом, показывает сам процесс, условия, средства и организацию игрового пространства.

В процессе тренировочных занятий по развитию специальной физической подготовки осуществлялось достижение основной цели – выполнение девочками сложных приёмов владения мячом на высокой скорости (специальная ловкость), улучшение маневренности и подвижности футболиста в играх, повышение уровня морально - волевых качеств учащихся.

Для развития специальной ловкости у девочек школьного возраста занимающихся мини-футболом внеурочное время, разработан специальный комплекс координационных упражнений, обеспечивающий повышение уровня развития специальной ловкости.

При реализации выявлены следующие педагогические условия:

- сочетание вариативного и соревновательного методов развития специальной ловкости;
- последовательное усложнение основных движений и разнообразие упражнений с мячом;
- целенаправленное развитие специальной ловкости на основе разработанного комплекса упражнений и выполнения всех упражнений в условиях средней координационной сложности, составляющих 15–20% времени от всего учебно-тренировочного занятия.

Для проведения занятий на эмоциональном фоне широко применялись игры и игровые упражнения, включая элементы соревнований.

Комплекс упражнений, преимущественно развивающие специальную ловкость.

Игровые упражнения без мяча

1. «Пятнашки» («салки»).

Игроки свободно располагаются по площадке. Выбирается один или двое водящих, цель которых — догнать и «запятнать» («осалить») играющих в пределах обусловленных границ. Игроки, применяя обманные движения, рывки, изменяя направление перемещения, стремятся не дать себя осалить. Осаленный игрок становится водящим.

2. «Спиной к финишу».

Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 20—25 м спиной вперёд. Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

3. «Челночный бег».

Две команды построены в колонны по одному за линией старта. В 10 м от неё, напротив каждой команды, устанавливают поворотную стойку, а затем через каждые 3 м — ещё 3—4 стойки. По сигналу первые игроки команд бегут к первой поворотной стойке, оббегают её и возвращаются к линии старта, затем бегут ко

второй стойке и т. д., пока не обегут все стойки. После этого в игру вступают очередные участники команды и повторяют то же задание. Победитель — команда, закончившая бег первой.

4. «Бой петухов».

Игроки делятся на соревнующиеся пары. По сигналу учителя они сгибают левую ногу и удерживают её левой рукой за стопу, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника потерять равновесие и встать на обе ноги. Игру повторяют несколько раз с поочерёдной сменой опорной ноги.

Игры с перехватом (отбором) мяча

1. *«Не давай мяч водящему».*

Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

2. *«Ловец и перехватчик».*

Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

3. *«Игра в четырёх зонах».*

В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30х30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в другую зону своему партнёру. Соперники при этом располагаются в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч, стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опекая их, препятствуют этому. За каждую

удачную попытку команде даётся 1 очко (за исключением начального удара). Игра длится 5—8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

4. «Через квадрат».

Площадка 15x5 м делится на три квадрата (5x5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем — два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударами ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

3.2 Оценка результативности при реализации разработанных педагогических условий развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом

Педагогический эксперимент проводился с контрольной и экспериментальной группами в рамках внеурочного времени в **Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя школа №8»**. Учебно-тренировочный процесс длился в школе учебный год октябрь 2020 г. - апрель 2021 г.

Контрольные испытания проводились в начале и конце экспериментального периода и фиксировались временем. Вначале изучались особенности психической деятельности детей (не только регистрация выделяемых фактов, но и раскрытие закономерностей, механизмов, динамики, тенденций развития). Затем на этой основе организовывалось специальное обучение, чтобы оптимизировать выявленные процессы и продвинуть их на более высокую ступень.

Результаты тестирования по физической и технической подготовке экспериментальной группы в начале и в конце опытно-экспериментальной работы представлены в Приложении 1.

Результаты тестирования по физической и технической подготовке

контрольной группы в начале и в конце опытно-экспериментальной работы в Приложении 2.

Сравниваем полученные значения t – критерия Стьюдента 0,1 с критическим при $P=0,1$ значением 1,7. Так как рассчитанное значение критерия меньше критического, делаем вывод, что наблюдаемые различия статистически незначимы при более низком уровне достоверности ($P<0,05$).

Сравниваем полученные значения t – критерия Стьюдента 3,3 с критическим при $P=0,05$ значением 2,76. Так как рассчитанное значение критерия больше критического, делаем вывод, что наблюдаемые различия статистически значимы при уровне ошибки не более 1% ($P> 0,05$) при более среднем уровне достоверности.

Достоверность различий между результатами контрольной и экспериментальной группой приравнена в Таблице 3.1.

Таблица 3.1. Достоверность различий между результатами контрольной и экспериментальной группой

| Вид подготовки | В начале опытно-экспериментальной работы | P | В конце опытно-экспериментальной работы | P |
|--------------------------|--|-------|---|-------|
| Техническая и физическая | 0,1 | <0,05 | 3,3 | >0,05 |

Таким образом, реализация специального комплекса упражнений направленного на развитие специальной ловкости у девочек школьного возраста, занимающиеся мини-футболом, способствует значительному росту результативности количественных и качественных критериев уровня развития специальной ловкости.

Результаты прироста спортивных показателей контрольной и экспериментальной групп представлены в Таблице 3.2, а для наглядности – графически на рисунках.

Таблица 3.2

Результаты прироста спортивных показателей контрольной и экспериментальной групп

| Нормативное испытание | | КГ | ЭГ |
|--|---------|------------|------------|
| Бег 30м (с) | до | 7,6 | 7,5 |
| | после | 6,9 | 6,1 |
| | прирост | 10% | 22% |
| Чел. бег 3x10 м (с) | до | 11,5 | 10,9 |
| | после | 10,4 | 9,4 |
| | прирост | 11% | 17% |
| Ведение мяча с изменением направления движения (с) | до | 23,9 | 23,8 |
| | после | 21,3 | 19,1 |
| | прирост | 12% | 25% |
| Бег 30 м с ведением мяча (с) | до | 9,4 | 9,0 |
| | после | 8,4 | 7,6 |
| | прирост | 12% | 19% |
| Комплексный тест (с) | до | 14,93 | 15,9 |
| | после | 12,1 | 11,5 |
| | прирост | 24% | 39% |

Из таблицы 2.2 можно сделать выводы:

1) бег 30 метров (время бега является показателем скорости), быстрота движения в КГ увеличилась на 10% (с 7,6 сек. до 6,9 сек.), а в ЭГ – на 22% (с 7,5 сек. до 6,1 сек.), динамика развития быстроты движения в ЭГ в 2,2 раза больше, чем в КГ;

2) челночный бег 3*10 метров, установлено, что временной критерий в КГ сократился на 11% (с 11,5 сек. до 10,4 сек.), а в ЭГ - на 17 % (с 10,9 сек. до 9,4 сек.), результаты расчёта относительных (латентных) показателей КС свидетельствуют, что показатели КС улучшились незначительно.

3) ведение мяча с изменением направления движения, динамика развития специальной ловкости показала, что продолжительность выполнения спортивного упражнения в КГ сократилась на 12% (с 23,9 сек. до 21,3 сек.), а в ЭГ – на 25 % (с 23,8 сек. до 19,1 сек.), то есть в ЭГ в 2,1 раза больше, чем в КГ.

4) бег 30 метров с ведением мяча, показатель быстроты бега в КГ

увеличилась на 12% (с 9,4 сек. до 8,4 сек.), а в ЭГ – на 19% (с 9,0 сек. до 7,6 сек.), на основании анализа результатов расчёта абсолютного показателя проявления КС установлено, что в КГ показатель КС улучшился, а в ЭГ – выросла скорость прохождения дистанции, так как относительный показатель не изменился.

5) комплексный тест, результаты проведенного педагогического тестирования в конце опытно-экспериментальной работы, по физической и технической подготовке между экспериментальной и контрольной группами показали, что у контрольной группы, занимавшейся по традиционной методике, общий прирост спортивно-технической подготовленности составляет 24 %, а у экспериментальной группы, занимавшейся по специальному комплексу упражнений, направленному на формирование специальной ловкости – 39 %.

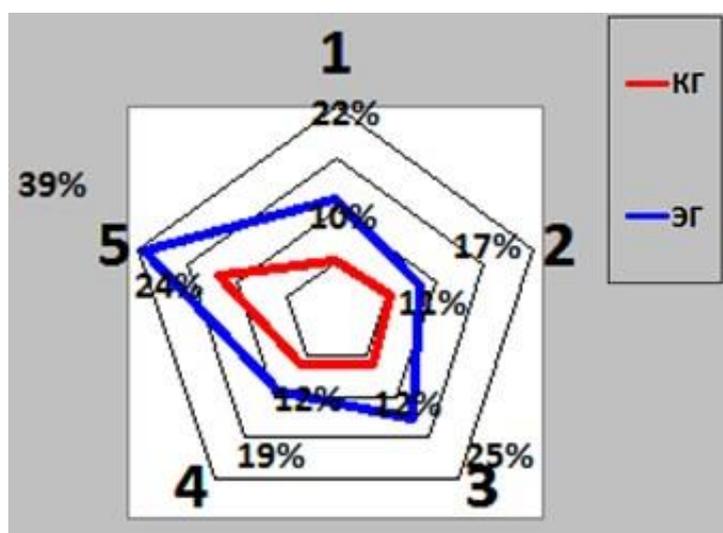


Диаграмма 1.

Условные обозначения:

1) бег 30 метров; 2) челночный бег 3*10 метров; 3) ведение мяча с изменением направления движения; 4) бег 30 метров сведением мяча; 5) комплексный тест.

Время бега на 30 м - показатель скорости (Диаграмма 2).

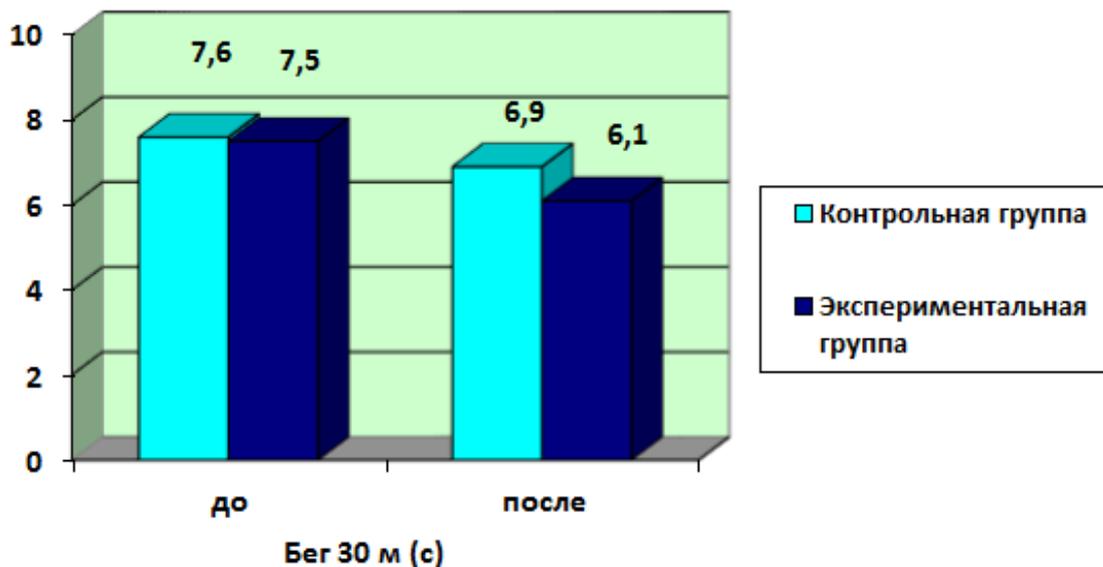


Диаграмма 2. Динамика развития быстроты движения.

Челночный бег 3x10м (сек) – позволяет исследовать не только быстроту, но и косвенно **оценить** ловкость, координационные способности испытуемого (Диаграмма 3).

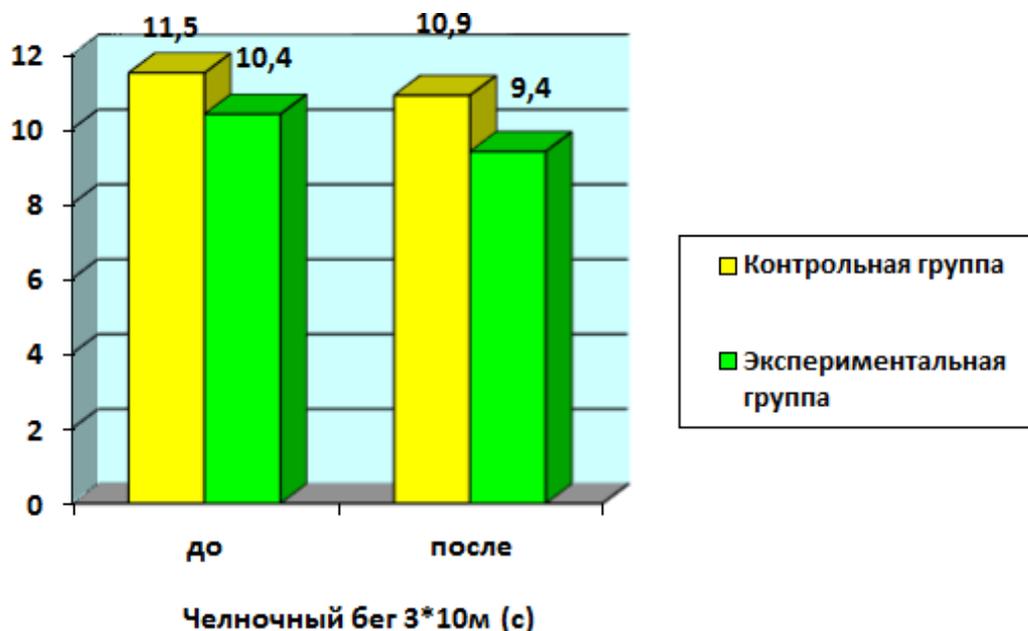
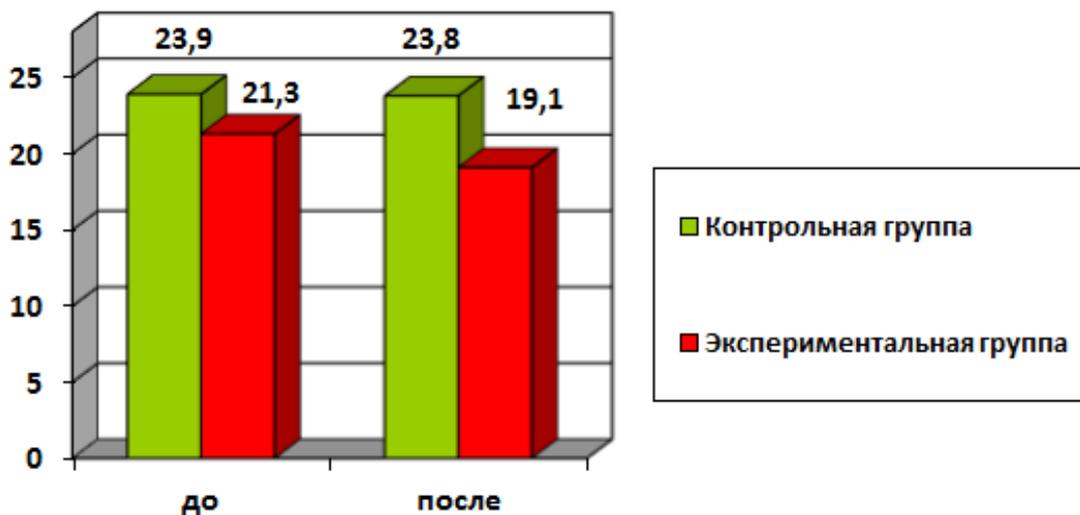


Диаграмма 3. Динамика развития быстроты движения и ловкости.

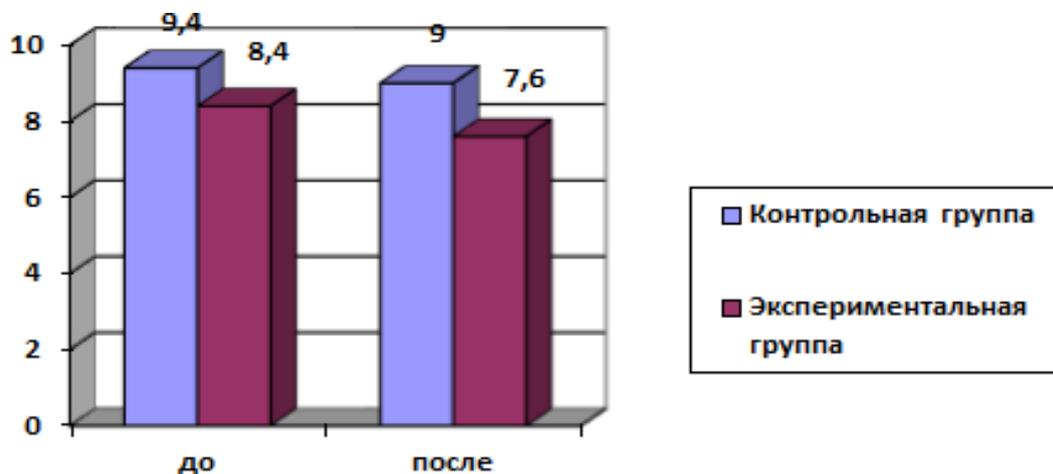
Ведение мяча с изменением направления движения (с) - абсолютные показатели КС, проявляемые в спортивно-игровых двигательных действиях (Диаграмма 4).



Ведение мяча с изменением направления движения (с)

Диаграмма 4. Динамика развития спортивно-игровых двигательных действий

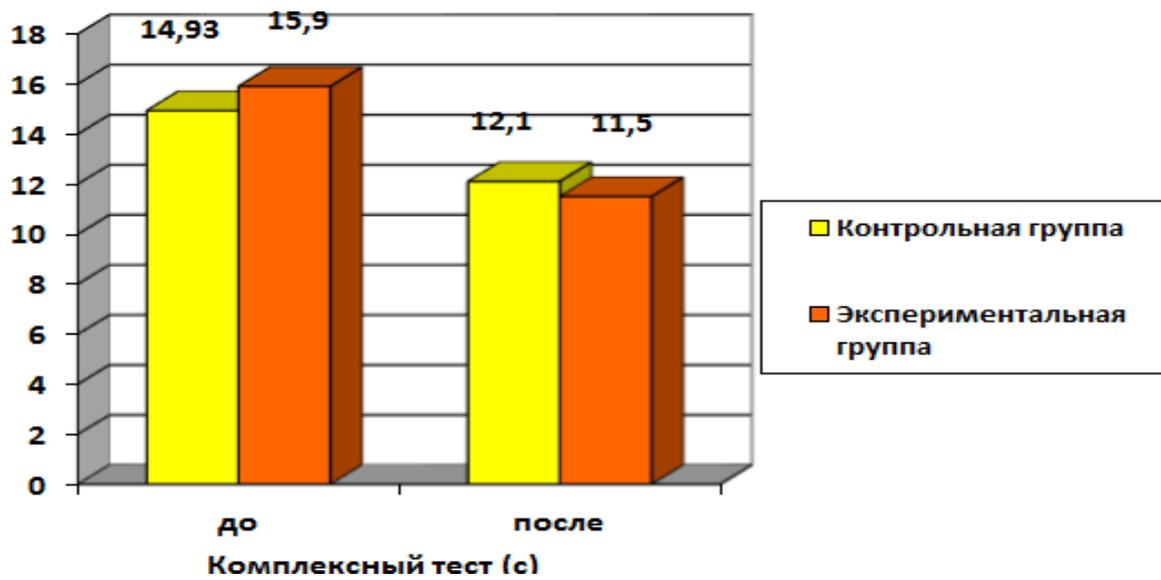
Бег 30 м с ведением мяча позволяет оценить скоростные качества + техника владения мяча = специальная ловкость (Диаграмма 5).



Бег 30м с ведением мяча (с)

Диаграмма 5. Динамика развития специальной ловкости

Комплексный тест: ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Умения выполнить те движения, которые составляют основу футбола (ведение, обводка, удары) в целях выявления эффективности процесса обучения (Диаграмма 6).



**Диаграмма 6. Динамика спортивно-технической
подготовленности**

Заключение

На основе критического анализа сведений по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста в учебно-тренировочном процессе, изложенных в современной научной отечественной и зарубежной литературе, а также имеющихся данных информационной базы Internet, установлено что недостаточно освещены проблемы, возникающие в педагогической деятельности (компетентности) тренера-педагога спортивной секции по мини-футболу для девочек, в том числе – по особенностям методики развития специальной ловкости при определённых педагогических условиях, и в частности, на основе игровых упражнений большой интенсивности.

Выявлены следующие основные факторы, влияющие на эффективность развития специальной ловкости у девочек, занимающихся мини- футболом:

- причина индивидуальных различий в быстроте и легкости приобретения знаний, умений и навыков зависит от способности человека, в том числе и от координационной способности, на которую влияют природные факторы - анатомо-физиологические задатки (генетические, наследственные, врожденные), лежащие в основе проявления и развития различных двигательных способностей;
- определяющее воздействие на проявление ловкости оказывает двигательный опыт ученика как основной фактор, то есть чем большим запасом двигательных умений и навыков он владеет, тем, как правило, выше и его уровень ловкости.

С целью целенаправленного развития специальной ловкости у девочек младшего школьного возраста на занятиях по мини-футболу, разработан следующий комплекс упражнений, в том числе большой интенсивности и проведением эстафет, эффективно развивающий специальную ловкость у девочек младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом, в виде интегральной способности футболиста (физической, технической, тактической, теоретической, психологической) выполнять сложные приёмы владения мячом с высокой скоростью, маневренностью и подвижностью.

9. Доказана эффективность применения специального комплекса упражнений, направленного на развитие специальной ловкости с целью формирования специальной ловкости у футболистов 7-9 лет. Динамика развития быстроты движения бега на дистанцию 30 м больше в 2,2 раза; временной критерий челночного бега 3*10 м сократился на 11%; продолжительность выполнения заданного спортивного упражнения сократилась в 2,1 раза; выросла скорость прохождения дистанции 30 м на 12%; общий прирост спортивно-технической подготовленности увеличился на 15 %.

Библиографический список

1. Адольф В.А., Саволайнен Г.С. Педагогическое образование в контексте развития физической культуры, спорта и здоровья // Педагогика, 2020. № 3. С. 83-90.
2. Адольф В.А., Бакшеева З.К., Степанова И.Ю., Зайцева М.С., Озерец И.Г. Новые компетенции педагога для нового ученика. Часть 1. Теоретический аспект / монография / [Электронный ресурс] Электрон. дан. Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz, 100 Мб HDD, 128 Мб RAM; Windows, Linux; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с экрана. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2017.
3. Айткулов С.А. Методика технико-тактической подготовки в мини-футболе: учебное пособие для студ. факультетов физкультуры пед. вузов / С.А. Айткулов. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2009. 88 с.
4. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал): учебник / под ред. Э.Г. Алиева, С.Н. Андреева, В.П. Губы. М.: Советский спорт, 2012. 554 с.
5. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
6. Андреев С.Н. «Мини-футбол». Методическое пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. 496 с.
7. Антропов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антропов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008. 152 с.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 2010. 46 с.
9. Бакшеева З.К., Вахрушев С.А., Зайцева М.С., Михалева Л.П., Румынина Г.И., Строгова Н.Е., Фадеев В.Г. Методические основы подготовки студентов КГПУ им. В.П. Астафьева к профессиональной педагогической деятельности. Педагогическая компонента педагогической практики (уровень бакалавриата): учебно-методическое пособие / сост.; под общ. ред. В.А. Адольфа; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Изд. 2-е, доп. и перераб. Красноярск, 2017. 184 с.
10. Бейлин В.Р. Искусство ловкости. / В.Р. Бейлин. Брест, 2008. 76 с.
11. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии: учебное пособие / Н.А. Бернштейн.

М.: Физкультура и спорт, 1991. 228 с.

12. Богданец В.В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7-10 лет: дис. канд. пед. наук / Богданец В.В. Смоленск, 2005. 149 с.

13. Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б.Ф. Бойченко. Краснодар, 2009. 122 с.

14. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / Российский футбольный союз. / В.В. Варюшин. М.: Физическая культура, 2007. 113 с.

15. Вишняков А.В. Вопросы стандартизации тестов, определяющих координационные способности / А.В. Вишняков, Т.С. Гнусова, В.А. Кашкаров // Культура физическая и здоровье. 2010. N 4 (29). С. 66-70.

16. Воль А.В. История футбола / А.В. Воль. М.: Просвещение, 2008. 56 с.

17. Годик М.А. Футбол: Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. 256 с.

18. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.

19. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П.Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. Советский спорт, 2010. 208 с.

20. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2005. 352 с.

21. Дополнительная общеразвивающая программа «футбол» Муниципального автономного учреждения «Футбольный клуб «Сибиряк» муниципального образования города Братска, утвержденная Приказом №132/1 от 25.08.2015 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://фксибиряк.рф/о-школе/документы-2/> (дата обращения 15.10.2020).

22. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: учебник для студентов высш.пед. учеб, заведений / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. 7-е изд., стер. М.: «Академия», 2012. 520 с.

23. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

24. Зимницкая Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.Э. Зимницкая; Минск, 1993. 25 с.
25. Ковель С.Г. Методические рекомендации, специальные упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе. Учеб. изд. г. Минск., Белорусский национальный технический университет, 2013г. 20с.
26. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 10.10.2020).
27. Корепков, И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для студ-ов ВУЗов / Корепков И.М., Былеева Л.В., Климова Р.В., М.: Просвещение, 2009. 216 с.
28. Кривко О.А. Педагогические условия формирования профессиональной компетентности тренера по спорту в процессе профессиональной подготовки// Компетентностно-деятельностный подход как стратегический приоритет современной модернизации системы образования / А.В. Петров, Н.А. Куликова, А.А. Петров; под ред. А.В. Петрова. Горно-Алтайск: РМНКО, 2014. 220 с.
29. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007. 112 с.
30. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов 9-12 лет / Г.А. Кузьменко. М.: Сов. спорт, 2008. 47 с.
31. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. / М. Кук. М.: «АСТ» «Астрель» 2009. 128с.
32. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010. 176.
33. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие./ В.И.Лях. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
34. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры. 2-е изд, испр. и доп. М.: Физическая культура, 2009. 496 с.
35. Монако Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика./ Г.В.Монаков. Советский спорт, 2005. 282 с.

36. Мутко В.Л. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. М.: Советский спорт, 2007. 264 с.
37. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: Теория и практика физической культуры, 2001. 332 с.
38. Николаев Д.С. Начальное обучение мини-футболу: Методические указания для специализации «Футбол». Ульяновск: УлГТУ, 2008. 44 с.
39. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути их решения монография / А.В. Петухов. М.: Советский спорт, 2006. 232 с.
40. Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» [Электронный ресурс] URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71187190/> (дата обращения 17.03.2021).
41. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плон М.: Человек, 2008. 240 с.
42. Полозова А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд / А.А. Полозова М.: На каждый день, 2007. 328с.
43. Польшина Г.И. Мотивация детей к занятиям спортом на начальном этапе подготовки / Польшина Г.И. // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3: Педагогика и психология. 2007, № 3. С. 294-299.
44. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/12183577/> (дата обращения 15.12.2020).
45. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении санбен 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70731954/> (дата обращения

15.12.2020).

46. Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» [Электронный ресурс] URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/56649032/> (дата обращения 10.10.2020).

47. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В.Родионов. М., 2010. 368 с.

48. Савчук А.Н. Основы спортивной подготовки (теория и методика спорта): учебно-методическое пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Изд.второе, перераб. и доп. Красноярск, 2011. 160 с.

49. Сергеев Г.В. Футбол: техника, обучение и тренировка / Г.В. Сергеев, М.М. Чубаров / М.: Изд-во «Московский государственный индустриальный университет». 2007. 116 с.

50. «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». URL: <http://council.gov.ru/media/files/41d536d68ee9fec15756.pdf> (дата обращения 19.01.2021).

51. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров / М.: Terra-Спорт, 2000. 86 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000680720> (дата обращения 23.11.2020).

52. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 10.10.2020).

53. Федеральный закон «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 10.10.2020).

54. Фомин В.А. Физиологические основы двигательной активности: учеб. пособие / В.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, - М.: Физкультура и спорт, 1991. 224с.

55. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник: для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 15-е изд., стер. Москва:

Академия, 2018. - 494 с.

56. Швыков И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. М.: Терра-Спорт: ОлимпияПресс, 2005. 96 с.

57. Юрлагина Ю.Г. Мотивация девочек 6-7 лет к занятиям по мини-футболу на начальном этапе их подготовки // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития / под общ. ред. Т.Г.Арутюняна / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2015. С. 162-166.

Юрлагина Ю.Г. Особенности методики развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом // Перспективы развития науки в области педагогики и психологии. Челябинск. 2015. № 2. С.30-32.

59. Wazny, Z. Zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten Kinderalter / Z. Wazny // Medizina und sport. 2006. № 4–6. S. 181–185.

60. 116. Hirtz, P. Koordinative Fähigkeiten im Schulsport / P. Hirtz. Berlin. 2005 S. 140-158.

Приложение 1.

Результаты тестирования по физической и технической подготовке
экспериментальной группы в начале опытно-экспериментальной работы

| Ф.И.О. | Бег 30м (с) | Челночный бег 3x10м. (с) | Ведение мяча с изменением направления движения (с) | Бег 30м. с ведением мяча (с) | Комплексный тест (с) | Итого |
|------------------------|-------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------|-------|
| Авдеева Александра | 7,5 | 10,7 | 24,2 | 9,5 | 16,3 | 13,64 |
| Горбач Анна | 7,7 | 11,1 | 27,3 | 9,6 | 18,7 | 14,88 |
| Давтян Арпине | 7,3 | 10,9 | 26,9 | 8,8 | 17,2 | 14,22 |
| Джус Альбина | 7,6 | 10,8 | 24,7 | 9,9 | 16,6 | 13,92 |
| Измествьева Ольга | 7,2 | 10,4 | 22,8 | 8,2 | 15,1 | 12,74 |
| Кудряшова Анастасия | 7,6 | 10,1 | 21,3 | 8,7 | 14,2 | 12,38 |
| Мозгавых Дарья | 8,0 | 12,0 | 26,0 | 9,2 | 18,1 | 14,66 |
| Неганова Анстасия | 6,9 | 10,6 | 23,8 | 8,0 | 16,7 | 13,2 |
| Павлова Виктория | 8,0 | 11,6 | 24,5 | 9,1 | 16,1 | 13,86 |
| Русских Кристина | 8,2 | 11,3 | 22,9 | 10,2 | 15,7 | 13,66 |

Приложение 2

Результаты тестирования по физической и технической подготовке экспериментальной группы в конце опытно-экспериментальной работы

| Ф.И.О. | Бег 30м. (с) | Челночный бег 3x10м. (с) | Ведение мяча с изменением направления движения (с) | Бег 30м. с ведением мяча (с) | Комплексный тест (с) | Итого |
|---------------------|--------------|--------------------------|--|------------------------------|----------------------|-------|
| Авдеева Александра | 7,5 | 10,7 | 24,2 | 9,5 | 16,3 | 13,64 |
| Горбач Анна | 7,7 | 11,1 | 27,3 | 9,6 | 18,7 | 14,88 |
| Давтян Арпине | 7,3 | 10,9 | 26,9 | 8,8 | 17,2 | 14,22 |
| Джус Альбина | 7,6 | 10,8 | 24,7 | 9,9 | 16,6 | 13,92 |
| Изместьева Ольга | 7,2 | 10,4 | 22,8 | 8,2 | 15,1 | 12,74 |
| Кудряшова Анастасия | 7,6 | 10,1 | 21,3 | 8,7 | 14,2 | 12,38 |
| Мозгавых Дарья | 8,0 | 12,0 | 26,0 | 9,2 | 18,1 | 14,66 |
| Неганова Анстасия | 6,9 | 10,6 | 23,8 | 8,0 | 16,7 | 13,2 |
| Павлова Виктория | 8,0 | 11,6 | 24,5 | 9,1 | 16,1 | 13,86 |
| Русских Кристина | 8,2 | 11,3 | 22,9 | 10,2 | 15,7 | 13,66 |

Приложение 3

Результаты тестирования по физической и технической
подготовке контрольной группы в начале опытно-
экспериментальной работы

| Ф.И.О. | Бег 30м. (с) | Челночный бег 3x10м. (с) | Ведение мяча с изменением направления движения (с) | Бег 30м. с ведением мяча (с) | Комплексный тест (с) | Итого |
|-------------------|--------------|--------------------------|--|------------------------------|----------------------|-------|
| Баранова Арина | 8,2 | 11,7 | 21,3 | 8,6 | 15,3 | 13,02 |
| Ватлина Татьяна | 6,9 | 11,2 | 21,3 | 9,4 | 14,8 | 12,72 |
| Гольшвед Кристина | 7,3 | 11,8 | 22,3 | 8,1 | 14,7 | 12,84 |
| Массанова Ульяна | 7,7 | 12,3 | 24,1 | 9,7 | 16,8 | 14,12 |
| Носова Яна | 8,1 | 11,6 | 26,7 | 10,3 | 15,1 | 14,36 |
| Орлова Яна | 7,8 | 11,9 | 24,8 | 9,7 | 14,9 | 13,82 |
| Студенко София | 7,4 | 11,1 | 24,9 | 10,5 | 15,3 | 13,84 |
| Страхова Наталья | 7,9 | 12,3 | 23,7 | 9,2 | 16,8 | 13,98 |
| Шефер Марина | 7,7 | 12,4 | 25,3 | 9,6 | 14,4 | 13,88 |
| Шихова Ангелина | 7,1 | 11,3 | 23,2 | 10,1 | 13,6 | 13,06 |

Приложение 4.

Результаты тестирования по физической и технической подготовке контрольной группы в конце опытно-экспериментальной работы

| Ф.И.О. | Бег 30м. (с) | Челночный бег 3x10м. (с) | Ведение мяча с изменением направления движения (с) | Бег 30м. с ведением мяча (с) | Комплексный тест (с) | Итого |
|-------------------|--------------|--------------------------|--|------------------------------|----------------------|-------|
| Баранова Арина | 7,1 | 10,2 | 19,1 | 7,9 | 11,7 | 11,2 |
| Ватлина Татьяна | 6,3 | 9,7 | 19,5 | 8,5 | 13,5 | 11,5 |
| Гольшвед Кристина | 6,7 | 10,2 | 19,9 | 7,2 | 12,9 | 11,38 |
| Массанова Ульяна | 7,2 | 10,7 | 21,1 | 8,7 | 12,9 | 12,12 |
| Носова Яна | 7,3 | 10,5 | 24,3 | 8,9 | 11,4 | 12,48 |
| Орлова Яна | 7,3 | 10,1 | 21,3 | 8,8 | 11,7 | 11,84 |
| Студенко София | 6,7 | 10,2 | 21,8 | 9,3 | 13,5 | 12,3 |
| Страхова Наталья | 7,2 | 10,6 | 21,2 | 8,5 | 13,2 | 12,14 |
| Шефер Марина | 6,9 | 11,5 | 22,9 | 8,9 | 12,4 | 12,52 |
| Шихова Ангелина | 6,8 | 10,1 | 21,7 | 9,1 | 11,9 | 11,92 |