

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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 имени И.С. Ярыгина

Кафедра педагогики

**Юрлагина Юлия Германовна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Развитие специальной ловкости у девочек 7-9 лет занимающихся мини-футболом

Направление 44.04.01. – Педагогическое образование

Магистерская программа: Педагогика профессионального образования

Допущена к защите:  
заведующий кафедрой  
д.п.н., профессор, Адольф В.А.

\_\_\_\_\_

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор, Адольф В.А.

\_\_\_\_\_

Научный руководитель  
к.п.н., доцент, Савчук А.Н.

\_\_\_\_\_

Рецензент  
к.п.н., доцент, Журавлева О.П.

\_\_\_\_\_

Студент  
Юрлагина Ю.Г.

\_\_\_\_\_

Красноярск 2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

стр.

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ.....	9
1.1 Возрастные особенности девочек 7-9 лет, обуславливающие развитие ловкости.....	9
1.2 Педагогические условия повышения эффективности тренировочного процесса для развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет на занятиях по мини-футболу.....	17
1.3 Проблема мотивация девочек 7-9 лет к занятиям по мини-футболу, как психолого-педагогический аспект.....	35
1.4 Компетентностно-деятельностный подход тренера-педагога в выявлении и внедрении педагогических условий в развитии специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом .....	42
1.5 Критерии и параметры оценки уровня развития специальной ловкости.....	46
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ В СПОРТИВНОМ ЦЕНТРЕ «РЕЗЕРВ» .....	57
2.1 Методы исследования.....	57
2.2 Организация исследования.....	60
2.3 Разработка и реализация педагогических условий развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом в спортивном центре «Резерв» .....	66
2.4 Оценка результативности при реализации разработанных педагогических условий развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом в спортивном центре «Резерв».....	97
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	105

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	109
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	119

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность исследования.**

Мини-футбол в настоящее время является одним из самых популярных видов спорта. Простая экипировка игроков, небольшие требования к игровой площадке, возможность играть как мужчинам, так и женщинам в любом возрасте – все это делает мини-футбол всенародной игрой. Также мини-футбол способствует развитию многих физических качеств занимающихся, среди которых ловкость занимает немаловажное место. Так как ловкость – это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Степень ловкости (общая и специальная) определяет умение игрока координировать свои движения. Задача общей ловкости – расширение запаса двигательных навыков, на основе которых, при соответствующих педагогических условиях, развивается специальная ловкость.

Специальная ловкость в настоящее время относительно плохо изучена, в частности, отсутствуют научно обоснованные данные о структуре ловкости в учебно-тренировочных занятиях футболистов, довольно редко можно встретить специальные упражнения для её развития.

В связи с этим, более глубокое исследование развития специальной ловкости футболиста, как интегрированной межанализаторной качественной особенности двигательного действия, способности овладевать новыми движениями, с одной стороны, и способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки – с другой, а также выявление её взаимосвязи с эффективностью технико-тактических действий в условиях спортивных соревнований, является актуальной задачей.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по мини-футболу девочек 7-9 лет в спортивном центре «Резерв».

**Предмет исследования:** развитие специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающиеся мини-футболом в спортивном центре «Резерв».

**Цель исследования:** выявить, обосновать и реализовать педагогические условия развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающиеся мини-футболом.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что развитие специальной ловкости у девочек 7-9 лет на занятиях по мини-футболу будет результативнее при выявлении и реализации следующих педагогических условий:

- 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, сопровождающиеся мониторингом результативности количественных и качественных показателей уровня развития специальной ловкости.

**Задачи исследования:**

- проанализировать современную научную литературу по проблемам развития специальной ловкости девочек 7-9 лет;
- выявить педагогические условия развития специальной ловкости у девочек, занимающиеся мини-футболом;
- разработать комплекс упражнений, обеспечивающий повышение уровня развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающиеся мини-футболом при реализации выявленных педагогических условий: сочетание вариативного и соревновательного методов развития специальной ловкости, последовательное усложнение основных движений и разнообразие упражнений с мячом, а также целенаправленное развитие специальной ловкости на каждом учебно-тренировочном занятии.

- реализовать комплекс упражнений в педагогическом эксперименте развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом и оценить результативность разработанных педагогических условий.

**Методы исследования:** аналитические, теоретические (анализ специальной и научной литературы), эмпирические (анализ и синтез; педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью; педагогический эксперимент; контрольные испытания по специальной ловкости; мониторинг количественных и качественных критериев уровня развития специальной ловкости и параметров оценки уровня развития координационных способностей; анализ и обобщение технико-тактических действий на этапе развития специальной ловкости с учетом возрастных особенностей девочек 7-9 лет; статистическая обработка экспериментальных данных).

**Научная новизна:**

- обоснованы педагогические условия развития специальной ловкости девочек, занимающихся мини-футболом, с учётом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, с целью создания образовательного пространства, включающего методику совершенствования координационных способностей с постепенным усложнением задач, средств, методов и условий, которые позволяют инициировать и координировать (интенсифицировать) успешность освоения технических элементов;

- разработан комплекс упражнений для девочек 7-9 лет, эффективно развивающий специальную ловкость, в виде интегральной способности футболиста (физической, технической, тактической, теоретической, психологической) выполнять сложные приёмы владения мячом с высокой скоростью, маневренностью и подвижностью;

- установлено влияние определённых педагогических условий на повышение уровня развития специальной ловкости у девочек, обеспечивающих общий прирост спортивно-технической подготовленности при овладении новыми движениями и двигательной деятельностью, в соответствии с изменяющейся

обстановкой на футбольном поле, а также увеличивающих результативность технико-тактических действий в условиях спортивных соревнований;

- проведена экспериментальная проверка разработанного комплекса упражнений и установлена эффективность управленческих действий тренера по её реализации, осуществлена апробация программно-методических, дидактических и контрольно-измерительных материалов по определению уровня развития специальной ловкости у юных спортсменов.

### **Теоретическая значимость исследования:**

1. Разработан специальный комплекс упражнений развития специальной ловкости посредством качественной направленности спортивной деятельности в технике мини-футбольных движений, выполняющий соревновательную, эвристическую, оздоровительно-рекреативную функции.

2. Разработан способ контроля и оценки технико-тактических действий в учебно-тренировочном и соревновательном процессе на основе анализа результатов мониторинга количественных и качественных критериев уровня развития специальной ловкости и параметров оценки уровня развития координационных способностей.

3. Доказана эффективность применения специального комплекса упражнений, направленного на развитие специальной ловкости и обеспечивающего усвоение фонда двигательных умений и навыков у футболисток 7-9 лет за счёт выполнения разнообразных координационных упражнений, которые определяются программно-методическим обеспечением спортивной подготовки детей по мини-футболу.

**Практическая значимость** заключается в том, что предложенный комплекс упражнений (система) в процессе учебно-тренировочных занятий с девочками 7-9 лет, занимающихся мини-футболом, с целью развития специальной ловкости, может использоваться специалистами, работающим в данной области, а также учителями физической культуры в школах.

### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Повышение эффективности тренировочного процесса для развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет на занятиях по мини-футболу достигается на основе выявленных и реализованных педагогических условий, включающих: сочетание вариативного и соревновательного методов, последовательного усложнения основных движений и разнообразия упражнений с мячом, сопровождающихся мониторингом результативности количественных и качественных показателей.
2. Целенаправленное развитие специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом осуществляется посредством разработанных комплексных упражнений, реализуемых в условиях средней координационной сложности, составляющих 15–20 % времени от всего учебно-тренировочного занятия, и позволяет существенно повысить спортивные достижения, стабилизировать выполнение технических приемов с мячом и повысить точность их выполнения.

**Апробация и внедрение результатов исследования:** Материалы магистерской диссертационной работы нашли отражение в публикациях V Международной электронной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития», состоявшейся 22-23 мая 2015г. в г. Красноярск и II Международной научно-практической конференции «Перспективы развития науки в области педагогики и психологии», состоявшейся в Челябинске 6 июля 2015г.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ**

## **1.1 Возрастные особенности девочек 7-9 лет, обуславливающие развитие ловкости**

Возраст от 7 до 9 лет 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 приём 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. Взгляды на нейрофизиологические функции мозга как системы управления движениями и принципы управления движениями излагались в научных и специальных изданиях отечественными и зарубежными исследователями (Н.А.Бернштейн,

Н.А.Рокотова, А.Р.Лурия, В.С.Гурфинкель, Г.Миллер, К.Прибрам, Д.М.Маккей и др.) в течение продолжительного периода времени. Но в то же время следует отметить, что нейрофизиологические функции еще далеко не достаточно 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)[43; 92].

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 с целью улучшения показателей ловкости следует активно использовать благоприятные социальные, психологически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки.

Проведенные В.И. Ляхом экспериментальные исследования свидетельствуют, что 25 % от общего прироста в развитии ловкости лица мужского пола достигают в среднем к 8,3, а лица женского – к 8,1 годам; 50% - к 10,2 и 9,6 годам; 75% к 12,4 и 11,9 годам и 100% - к 16,2 и 15,9 годам. Возрастные периоды, в которые показатели развития ловкости достигают 25-100% от общего прироста, не совпадают между собой [60; 61].

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 [60; 74].

Учёные, занимающиеся данным направлением, отмечали изменение показателей координационных способностей от следующих факторов: 1) от характера и объема мышечной нагрузки (В.П.Назаров, 1973; М.А.Годик, 1980; В.Староста 1993); 2) от стадий полового созревания (В.А.Ярмолюк, 1986; А.В.Вишняков, 1991); 3) от успеваемости (Р. Hirtz, 1985); 4) от других факторов (В. Староста, 1987; WaznyZ. 1976; Р. Hirtz, 1985; И.Рачек, 1992) [20; 25; 60; 75; 94; 115; 116;117].

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	Пол	Суммарная оценка КС (общие КС)						
		Возраст, лет						
		8	9	10	12	14	15	16
<u>Сенсомоторика</u> (время простой и сложной зрительно-моторной реакции, точность РДО)	Ж	36*	57*	06	24	50*	21	19
	М	51**	01	75**	43	34	56**	56**
<u>Кинестезия</u> (точность воспроизведения, дифференцирования и отмеривание пространственных, временных и силовых параметров движения)	Ж	06	08	37*	18	50*	35	47*
	М	05	35*	15	-05	25	-07	-07
<u>Перцептивно-интеллектуальные способности</u> (скорость приема и переработка информации, быстрота и качество оперативного мышления)	Ж	20	17	03	58**	19	14	11
	М	13	-10	-05	29	-09	43*	43*
Ранговая оценка по сумме всех изученных показателей психофизиологических функций	Ж	41*	28	34*	48*	62*	51*	51*
	М	33*	39	22	48*	34	45	45

Развитие этого направления продолжили исследователи Л.П.Сергиенко и В.П. Корневич (1983), которые установили, что быстрота обучения двигательным действиям доминантной – ведущей руки человека в большей мере зависит от наследственных факторов [89], чем от средовых, причём процесс обучения более простым координационным двигательным навыкам находится под большим контролем генотипа по сравнению со сложными навыками. В.А.

Соколкина, (1991г.) установила, что на темпы развития КС близнецов 7-10 лет значительно влияют средства тренировки [90].

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, учёные 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. Бернштейном.	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 7-9 лет, 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, причём 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.

## **1.2 Педагогические условия повышения эффективности тренировочного процесса для развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет на занятиях по мини-футболу**

Спортивная деятельность, как социокультурное явление нацелено на совершенствование личности, достижение высот спортивного мастерства посредством качественной направленности в спортивной деятельности и выполняет несколько функций: соревновательную, эвристическую, оздоровительно-рекреативную, эстетическую, экономическую, зрелищную, разностороннего развития спортсменов, воспитания, обучения и подготовки их к жизненной практике [13; 27; 50].

Существуют следующие основные подходы и концепции в спорте (с позиции медико-биологического, педагогического, психологического, социологического, культуроведческого и философского знания), которые служат основой для изучения разнообразных аспектов физической культуры человека и согласуются с общим процессом культурного развития, а также устанавливают связь культуры с духовным производством, с преобразованием природной, социальной среды и природы самого человека. Физическая культура рассматривается с деятельной и результативной стороны, в единстве предметных и личностных ценностей. Интегративное представление о сущности физической культуры базируется на концепциях, синтезирующих односторонние представления о физической культуре в единую системную модель [39; 79; 88].

Двигательная ловкость является царицей управления движениями. Ловкость и координационные качества являются фундаментом, на котором легко строить здание арсенала технических приёмов физической культуры школьников, в том числе детей (девочек) 7-9 лет. Для формирования и развития координационных способностей, в том числе специальной ловкости (правильного и быстрого выполнения технических действий с предметом), высокую значимость имеют занятия мини-футболом.

Ловкость — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя следующие умения и навыки: умение распределять и концентрировать внимание;

способность быстро ориентироваться; оперативно мыслить; направлять волевые усилия для управления эмоциями и выполнять сложно координированные действия [26].

Специальная ловкость в настоящее время относительно плохо изучена, в частности, отсутствуют научно обоснованные данные о структуре ловкости в тренировочных занятиях футболистов, довольно редко можно встретить специальные упражнения для её развития.

В связи с этим, более глубокое исследование развития специальной ловкости футболиста как интегрированной межанализаторной качественной особенности двигательного действия, способности овладевать новыми движениями, с одной стороны, и способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки – с другой, а также выявление её взаимосвязи с эффективностью технико-тактических действий в условиях спортивных соревнований является актуальной задачей.

Педагогическая деятельность тренера характеризуется системой профессиональных знаний и умений, в которой высокие моральные, индивидуально-психологические качества сочетаются со знанием основных тенденций, направленных на развитие и совершенствование качеств футболистов [6; 9; 44].

В развитии физических способностей организма человека большое значение отводится физической подготовке. В школьной программе выделяются общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей для школьников, занимающихся различными видами спорта, например, футболистов.

Для того чтобы, развитие одних физических качеств на уроках физкультуры (общая физическая подготовка) не препятствовали развитию других физических качеств, например, в секции мини-футбола (специальная физическая подготовка),

рабочие программы по футболу и физической культуре должны предусматривать схожие цели и задачи.

Практические занятия по общей физической, технической и тактической подготовке следует проводить в форме групповых занятий по общепринятой методике, а также давать задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств [74; 109].

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека на базе компонентов культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. В этот период формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности.

Занятия физической культурой позволяют: 1) содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, формированию представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела; 2) воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; 3) обучать основам базовых видов двигательных действий; 4) формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма; 5) выработать у учащихся силу воли, выносливость, коллективное творчество; 6) выработать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля; 7) углубить представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре; 8) обучать соблюдению правил техники безопасности во время занятий; 9) обучать оказанию первой помощи при травмах; 10) воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; 11) вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; 12) формировать адекватную оценку собственных физических возможностей; 13) обучать основам психической саморегуляции; 14) снимать утомление нервной

системы и всего организма, повышать работоспособность, укреплять здоровье [7; 54; 55; 57; 81; 111].

Культуру движений, которая включает в себя, в том числе умения двигательного-координационных качеств в общем и специальной ловкости, в частности, можно целенаправленно развивать и совершенствовать с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, характера и склонностей, занимающихся.

Основные задачи специальной физической подготовки следующие: 1) укрепление здоровья и закаливание организма; 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом; 3) обеспечение всесторонней физической подготовки; 4) дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; 5) развития специальной ловкости, силовых, скоростных качеств, координации движений; 6) овладение техническими и тактическими приёмами игры как интегрированной межанализаторной качественной особенностью двигательного действия; 7) приобретение опыта участия в соревнованиях; 8) воспитание судейских и инструкторских навыков; 8) развитие нравственных качеств (честь и долг, справедливость и манера общения); 9) самостоятельное совершенствование индивидуальной техники.

Как отмечено ранее в задачи тренера по мини-футболу входит формирование у младших школьников умений и навыков для самостоятельных физкультурно-спортивных занятий с целью индивидуального совершенствования КС. При этом наставнику в процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами необходимо решить следующие задачи: актуализация информации о необходимости навыков и умений для самостоятельных физкультурно-спортивных занятий; овладение теоретическими и практическими основами применения умений и навыков для самостоятельных физкультурно-спортивных занятий; формирование потребности к применению в досуговой деятельности навыков и умений для самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Перечислим, рекомендуемые специалистами, основные темы курса и их основное содержание для самостоятельной работы школьников: тема 1 –

валеология, сущность, понятие, Концепция здорового образа жизни, понятия «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», психическое, физическое и социальное здоровье человека; тема 2 – уровни социализации, характеристика уровней, роль физкультурно-спортивной деятельности в социализации учащихся младших классов; тема 3 – досуг как деятельность, основанная на свободном выборе, организация активного разумного досуг как важная составляющая здорового образа жизни; тема 4 – вредные привычки и их влияние на здоровье; тема 5 – девиантное поведение, роль физкультурно-спортивных занятий в преодолении и предупреждения ассоциального поведения; тема 6 – навыки и умения организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий; тема 7 – здоровый образ жизни – необходимое условие успешного будущего.

Для развития ловкости детей 7-9 лет в практической деятельности специалистов используются разнообразные физические упражнения, называемые координационными, которые позволяют добиться правильности, быстроты, рациональности, условий выполнения, находчивости в применении этих действий.

Существуют следующие основные методы развития ловкости, в том числе освоение двигательных действий в обе стороны: 1) переменный; 2) повторный для закрепления сформировавшихся способностей; 3) игровой; 4) соревновательный.

Развитие ловкости в процессе тренировок должно осуществляется по двум направлениям (Рисунок 1.1).

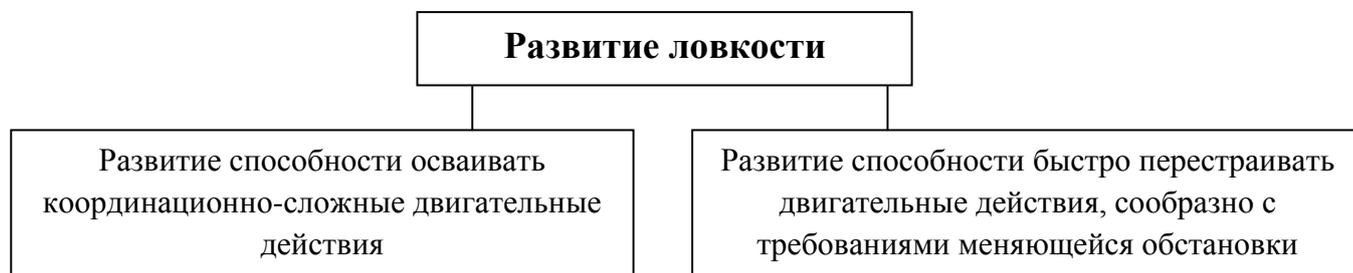


Рисунок 1.1 Направления развитие ловкости

Общеразвивающие координационные упражнения условно разделяются на четыре группы (Рисунок 1.2).

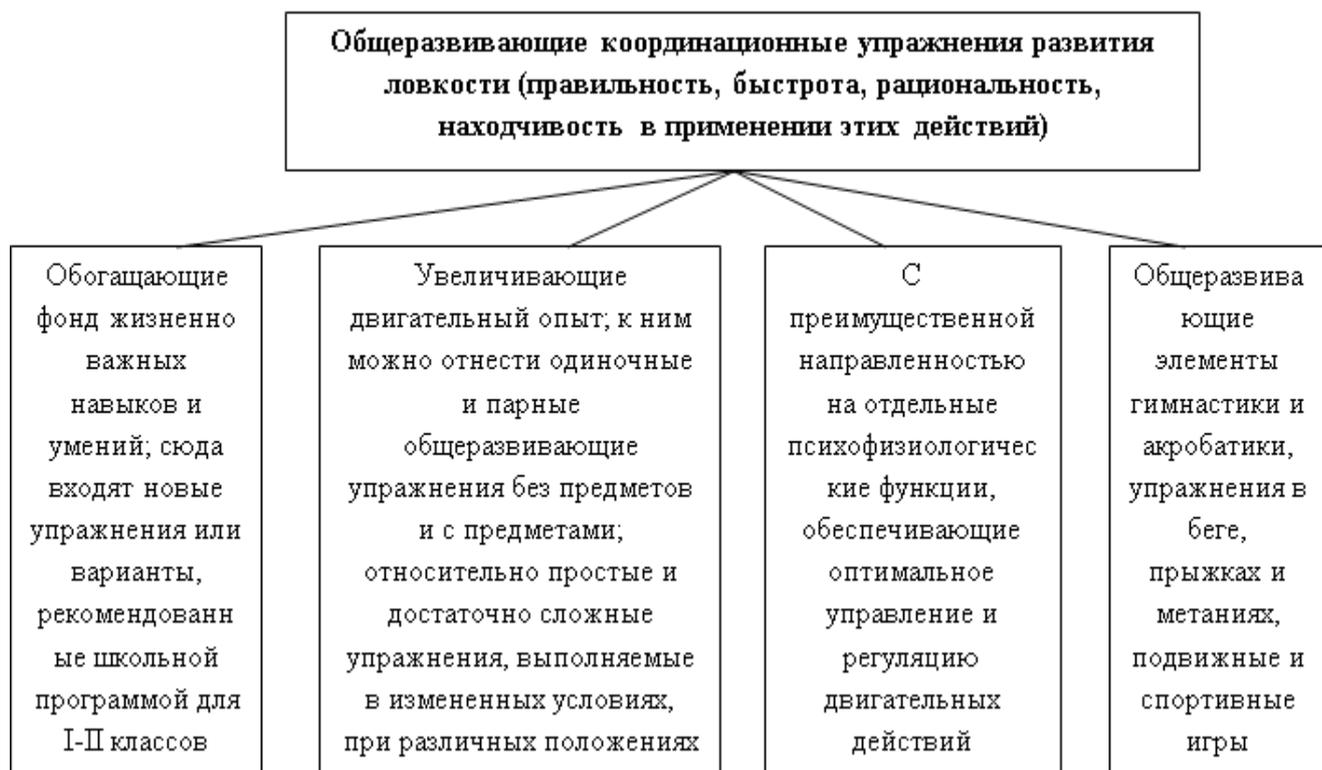


Рисунок 1.2 Общеразвивающие координационные упражнения развития ловкости

Развитие ловкости осуществляется за счёт изучения техники исполнения упражнений и через формирование у ребенка умения управлять своими движениями: включать в работу только те мышцы, которые необходимы в данный момент; выключать остальные; соизмерять напряжение с текущими потребностями.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание тренировочных занятий при развитии ловкости, позволяет тренеру целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека.

В арсенал средств развития ловкости входят все анатомически возможные движения от элементарных (односуставных сгибаний и разгибаний) до сложнейших по координации двигательных действий, выполнение которых требует высокого уровня развития основных двигательных качеств. В

зависимости от характеристики показателей различают три степени ловкости (Рисунок 1.3)

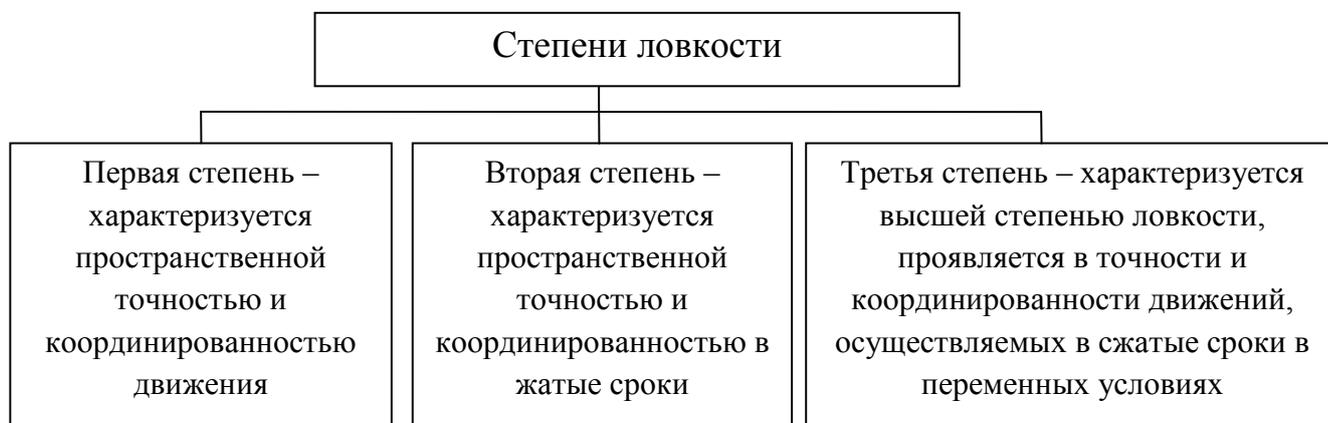


Рисунок 1.3 Степени ловкости

Изменение координационной сложности движений в известных специалистам методах, как правило, осуществляется последующим вариантам: изменения самого действия, сочетания данного действия с другими действиями и изменения внешних условий действия. С помощью специальных упражнений и различного их сочетания в комплексы, тренер может формировать многие необходимые двигательные навыки и умения, совершенствовать школу движений, развивать основные двигательные качества (силу, ловкость, быстроту, различные виды выносливости).

Составные части комплексности ловкости как физического качества представлены на Рисунке 1.4.

При выборе педагогических условий развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом, обязательным является соблюдение следующих основных правил: четкая формулировка проблемы, целей и задач; установление критериев и признаков, по которым можно судить о том, насколько успешно прошла тренировка; выбор и разработка валидных и надежных методов психодиагностики состояний школьницы; использование непротиворечивой и убедительной логики доказательства того, что тренировка прошла успешно.

Эффективность реализации координационных способностей юных футболистов в условиях соревнований во многом зависит от успешности освоения технических элементов и от уровня развития КС.

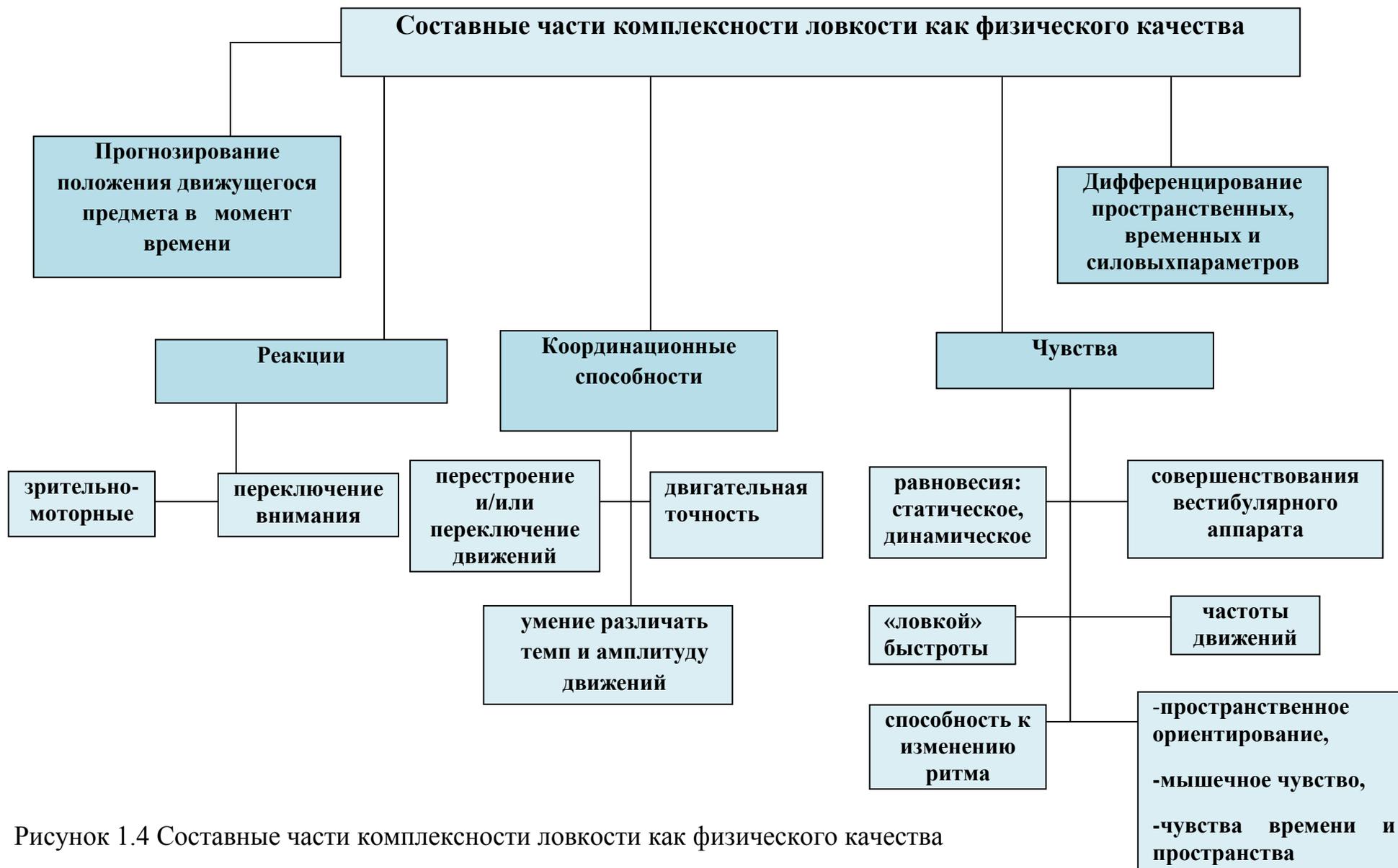


Рисунок 1.4 Составные части комплексности ловкости как физического качества

. Современные тренеры допускают основную ошибку: игнорируют при развитии координационных способностей методическое положение о необходимости постоянного обновления элементов выполняемых упражнений, так как при автоматизации навыков эффективность упражнений в развитии КС снижается.

При развитии специальной ловкости тренеру необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями: разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания; варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений; регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям; определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий.

Методические особенности влияния упражнений развития ловкости на гармоническое развитие личности приведены в Таблице 1.4.

Таблица 1.4

Методические особенности влияния упражнений развития ловкости на гармоническое развитие личности

Методический прием
1.Использование большого количества различных движений, с помощью которых возможно разносторонне воздействовать на развитие функций организма.
2. Возможность относительно локально воздействовать на различные звенья двигательного аппарата и системы, организма (избирательно развивать силу отдельных мышц и мышечных групп, увеличивать подвижность в различных суставах, совершенствовать функции дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и другие систем организма, благотворно влиять на обменные процессы, тренировать вестибулярный аппарат и т. д).
3. Возможность весьма точно регулировать нагрузки и строго регламентировать педагогический процесс (варьировать нагрузку в широком диапазоне от минимальной до максимальной путем изменения темпа и амплитуды движений, применения отягощения, изменения условий выполнения упражнения, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения последовательности выполнения упражнений и др.).
4. Возможность применения одних и тех же упражнений в различных целях. (различное методическое оформление упражнений).

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:

- 1) упражнения, в которых нет стереотипных движений, и которые имеют элемент внезапности;
- 2) упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений;
- 3) упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися условиями.

Для освоения общеразвивающих упражнений на начальном этапе в каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, а после завершения этого этапа следует упражнения объединить в комплексы различной координационной сложности, выполняемые с постепенным увеличением скорости, изменением темпа или ритма [54;55;113].

Автором изучены и представлены в виде таблицы (Таблица 1.5) методические приемы изменения нагрузки при развитии ловкости.

Таблица 1.5

#### Методические приемы изменения нагрузки при развитии ловкости

Методический прием	Примеры
Необычное исходное положение	Прыжок в длину из положения, стоя спиной к направлению прыжка.
«Зеркальное»	Метание мяча левой рукой, если обычно ученик метает правой.
Изменение скорости или темпа движений	Ведение футбольного мяча при движении под уклон.
Изменение пространственных границ упражнения	Уменьшение размеров площадки для игры.
Смена способов выполнения упражнения	Применение различных способов прыжка в высоту.

Усложнение действия дополнительными движениями	Выполнение опорного прыжка с поворотами перед приземлением, применение выученных упражнений в различных сочетаниях (кувырки на полу с равновесием на бревне).
Изменение противодействия, занимающихся при групповых (парных)	Игра в "Пятнашки", "пятнать" только в определенное место.
Создание непривычных условий для выполнения	Бег по сильно пересеченной местности.

Среди особенностей развития КС в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения.

При этом дети могут контролировать свои движения, а также двигательные действия товарищей с помощью градуированных карт (Рисунок 1.5).

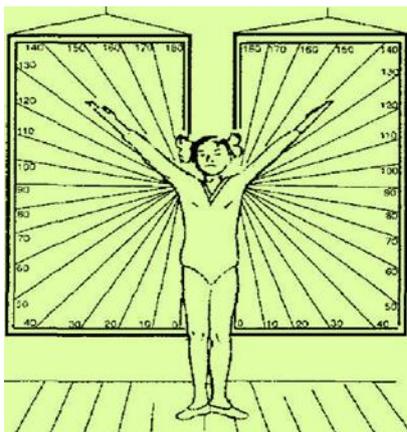


Рисунок. 1.5 Контроль движения рук с помощью градуированных карт

Более подробно остановимся на экспериментальных исследованиях Метёлкина Виктора Павловича, старшего тренера мини-футбольной команды «Исеть», старшего преподавателя Уральского государственного университета, г. Екатеринбург и Прокопенко Виктора Ивановича, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного работника физической культуры Р.Ф. Сургутского государственного педагогического университета как наиболее близких к тематике диссертационного исследования автора.

Научная работа Метёлкина В. П. и Прокопенко В. И [69] посвящена решению проблемы повышения эффективности использования в тренировочном

процессе детей 6-7 лет, занимающихся мини-футболом, упражнений на развитие физических качеств в контакте ребёнок плюс мяч.

Авторы разработали новую методику, влияющую на развитие физических качеств детей в возрасте 6-7 лет, которая основывается на том, что не все качества можно развивать одновременно на одном занятии.

Научная идея заключается в том, что исходя из недельного графика тренировок (три раза в неделю), экспериментальные тренировки по развитию физических качеств были разделены на несколько этапов: 1) развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости – первое занятие в начале каждой недели; 2) упражнение для развития силы, ловкости, гибкости – второе занятие каждой недели; 3) развитие выносливости, ловкости, гибкости – третье занятие каждой недели.

На каждом тренировочном занятии отработывали определённые специфические упражнения и, кроме того, на каждой тренировке использовался комплекс упражнений на развитие ловкости, направленных на развитие у детей техники мини-футбольных движений и на развитие гибкости – с целью предупреждения получения травм.

Педагогический эксперимент проводился в рамках тренировочных занятий, в которых принимали участие две группы: одна группа занималась по стандартной программе занятий (контрольная группа – КГ, 30 чел.), а другая – по предложенной методике (экспериментальная группа – ЭГ, 28 чел.).

Сравнение результатов развития физических качеств детьми 6-7 летнего возраста, занимающихся мини-футболом, осуществлялось по следующим показателям: 1) динамика быстроты (бег 10 метров с «хода», сек); 2) динамика скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, см); 3) динамика ловкости («змейка», сек); 4) динамика силы ног (приседания); 5) изменение выносливости (бег 120 м, сек); 7) динамика гибкости (наклон вперёд).

Анализ результатов исследования по вышеперечисленным показателям с учетом возрастных особенностей занимающихся, полученных в ходе

эксперимента в двух равнозначных группах, свидетельствует об эффективности разработанной методики.

Более высокие показатели развития физических качеств у детей в экспериментальной группе, по отношению к контрольной группе, свидетельствует о том, что планомерное и целенаправленное применение в тренировочном процессе по обучению детей 6-7 летнего возраста игре мини-футбол различных физических упражнений в контакте ребёнок плюс мяч, способствует разностороннему развитию двигательного потенциала детей, что положительно влияет и на освоение детьми сложных двигательных технических элементов данной игры.

Педагогический эксперимент Метёлкина В. П. и Прокопенко В. И, достиг поставленной научной цели: проведена экспериментальная проверка предлагаемой методики и установлена эффективность управленческих действий по её реализации, осуществлена апробация программно-методических, дидактических и контрольно-измерительных материалов по определению физического развития детей.

С педагогической точки зрения процесс реализации программно-методического обеспечения спортивной подготовки детей по мини-футболу определяется наличием трех взаимосвязанных направлений: личности педагога-тренера, педагогической деятельности, педагогического общения. Программа последовательности организации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности юного спортсмена по мини-футболу должна иметь информацию о содержании теоретического, функционального, физического, технического, тактического и психологического видов подготовки (Рисунок 1.6) и иметь нижнюю границу диапазона всех видов подготовленности не по средне групповому показателю, а дифференцированную, с учетом темпов биологического развития и других значимых характеристик каждого члена спортивной секции [49; 77; 81; 88.]

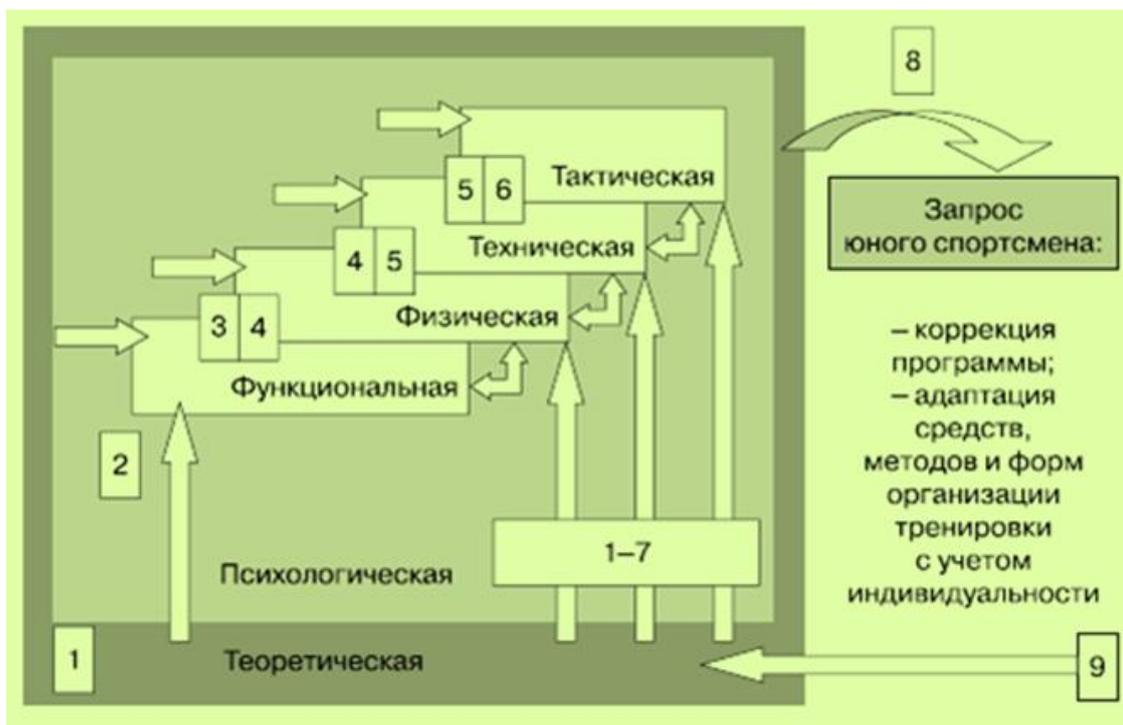


Рисунок 1.6. Последовательность организации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности юного спортсмена по мини-футболу

Ребенок-спортсмен в процессе тренировочных занятий обретает общие, специальные и специфические знания, умения и навыки в виде интегральной готовности (физической, технической, тактической, теоретической, психологической) не только к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, но и к жизни в целом. Школьник готов проявлять положительные качества личности (честолюбие, пластичность, инициативу, боевой дух, волю, терпение, надежность, скромность, честность, искренность, самоотдачу, инстинкт победителя, веру в себя, умение владеть собой, самокритичность, дисциплину, характер, энергию, дружбу, лояльность, сотрудничество, энтузиазм, экстравертированность, соревновательную агрессивность, чувство превосходства и общественной уверенности, самонадеянность и повышенную готовность к отстаиванию своих прав, упорство, несговорчивость, эмоциональную устойчивость, высокую целеустремленность) [7; 12; 29; 57; 67].

При развитии специальной ловкости тренеру следует последовательно реализовывать следующие этапы подготовки юных спортсменов:

- 1) накопление теоретических и практических знаний;

- 2) реализацию теоретических и практических знаний;
- 3) анализ результатов;
- 4) дополнение незадействованных звеньев информационно-практической базы с целью оптимизации соревновательной готовности;
- 5) конструирование в практической деятельности: анализ, синтез, дополнение [24; 68].

Главная задача координационного совершенствования в младшем школьном возрасте – обеспечение усвоения фонда двигательных умений и навыков юными спортсменами за счёт выполнения разнообразных общеподготовительных координационных упражнений (новых или необычных), которые в значительной мере носят генерализованный характер и определяются только методической направленностью, и на его основе осуществляется достижение разностороннего развития КС.

Хорошо организованный педагогический процесс и развитие предпосылок гармонического психомоторного развития ребенка, достигается на уроке посредством умелого сочетания координационных, в том числе аналитических координационных упражнений, воздействующих на различные специальные и специфические КС, а также кондиционных упражнений (скоростных и скоростно-силовых).

Техническое обучение двигательным навыкам и КС базируется на упражнениях, комплексно воздействующих на координацию и ловкость, – подвижные игры, комбинированные упражнения (эстафеты), элементы единоборств и спортивных игр, которые можно применять только тогда, когда двигательные действия (бег, прыжки, метания, ловля, передачи и броски мяча) хорошо освоены, в противном случае, сложатся неправильные координации, исправить которые позднее будет сложно.

Тренировочный процесс, учитывая гетерохронность течения восстановительных процессов в группе юных спортсменов, особенно в возрасте 7–9 лет, тренером должен быть организован таким образом, чтобы никто никого не задерживал. Должен отсутствовать жесткий, сложный вариант исполнения

упражнений поточным способом, а присутствовать на тренировках – гибкий вариант: в поток ставить детей по убыванию (от самых подготовленных до менее подготовленных).

Схема конструктивного взаимодействия субъектов спортивной деятельности, включая тренера, ребёнка и его родителей, приведена на Рисунке 1.7, при этом приоритетные цели, которые реализуют родители (укрепление здоровья ребенка; воспитание трудолюбивого, волевого ребенка; организация свободного времени ребенка; воспитание спортсмена-профессионала) соответствуют целям тренера [26; 42; 49].

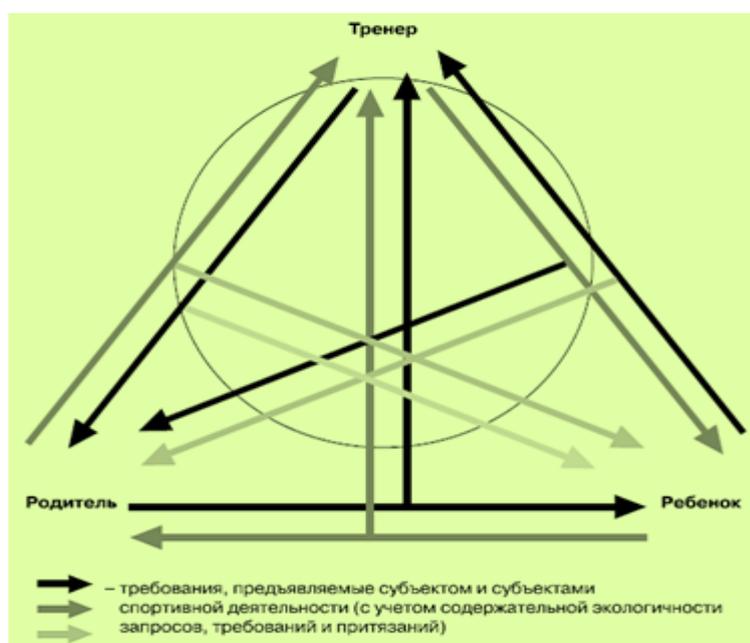


Рисунок 1.7 Схема конструктивного взаимодействия субъектов спортивной деятельности

Многочисленными исследованиями доказано, что эффективность обучения физическим упражнениям и совершенствование физических качеств зависит от степени реализации одного из дидактических принципов построения тренировочных занятий – принципа наглядности, когда используются разнообразные формы наглядности: показ упражнений, использование схем, плакатов, интерактивных досок, видеофильмов с образцами техники изучаемых упражнений.

В настоящее время любой современный тренер знакомит школьников с сетью и ресурсами, используя Интернет и опубликованные материалы, которые способны привнести в тренировочную деятельность информацию разных видов, качественно изменить содержание, методы, организационные формы спортивных занятий, а при определённых условиях – способствовать стремлению к самосовершенствованию, сохранению, формированию и развитию познавательных, индивидуальных и личностных качеств обучаемых.

Наличие собственного веб-сайта учителя физической культуры или тренера будет способствовать повышению качества подготовки учащихся по физической культуре и спорту.

Приведём конкретный пример. На главной странице сайта «ФИЗКУЛЬТУРА-НА 5!!!» (Рисунок 1.8) в методической копилке собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережению и различным видам спорта, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, и многое другое, всё это способствует повышению качества подготовки учащихся по физической культуре.



КОМПЛЕКСЫ ОРУ    ПРОТОКОЛЫ СОРЕВНОВАНИЙ    КРОССВОРДЫ    ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Рисунок 1.8 Страница сайта ФИЗКУЛЬТУРА-НА 5!!!

Интерактивные доски – многопрофильные мультимедиа средства, функциональность которых позволяет применять их на тренировочных занятиях, когда рассматривается процесс обучения физическим упражнениям, техническим приемам или технико-тактическим действиям в мини-футболе.

Она практически незаменима при обучении сложно-координационным движениям, когда необходимо сформировать представления об основных параметрах выполнения целостного движения и его составных частей (элементы,

фазы, периоды; пространственные формы, определяемые направлением, амплитудой, траекторией движения; временные параметры — скорость, темп, ритм, одновременность или последовательность выполнения элементов; характер движений интенсивность усилий).

При использовании интерактивной доски, тренер проецирует изображение с экрана монитора на проекционную доску и управляет компьютером, находясь постоянно около доски с помощью специальных маркеров. Демонстрируя видеофайлы (каждый слайд описывает отдельный шаг технического действия) того или иного технического приема, тренер в нужный момент переходит из режима «нормальное изображение» в режим «замедленное действие», «пауза» или «повтор», комментирует и останавливается ещё раз на более важных моментах технического действия, производит методические указания и делает пометки цветным маркером, тем самым способствует обучению юных спортсменов к выработке умения расчленять движения на составные части, элементы, фазы и совершенствовать технику выполнения физических упражнений и двигательных действий. Следовательно, применение современных средств мультимедиа позволяет реализовывать тренировочный процесс на принципиально качественно новом уровне и повысит мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, при изучении педагогических условий повышения эффективности тренировочного процесса для развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет на занятиях по мини-футболу установлено, что цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх (специальная ловкость), повысить уровень морально - волевых качеств. Поэтому одна из главных задач, которую необходимо решить тренеру для развития специальной ловкости – реализовывать на практике выявленные педагогические условия развития КС как целостную систему постепенно усложняющихся задач, средств, методов и условий развития этих способностей у детей школьного возраста во взаимосвязи с другими задачами физического

воспитания, а для эмоциональности занятий – широко применять ИКТ, игры, эстафеты и игровые упражнения, включая элементы соревнований.

### **1.3 Проблема мотивация девочек 7-9 лет к занятиям по мини-футболу, как психолого-педагогический аспект**

Современный мини-футбол появился в конце 80-х годов в Советском Союзе, когда редакция газеты «Комсомольская правда» стала проводить всесоюзные соревнования под названием «Честь марки» среди производственных коллективов, а Федерация футбола СССР – всероссийские соревнования среди юношей. В 1990 году был создан в структуре Федерации футбола СССР комитет по мини-футболу под руководством Президента Ассоциации мини-футбола России С.Н. Андреева.

С созданием всесоюзной (а затем – и всероссийской в 1992 году) Ассоциации мини-футбола, футбол 5x5 вышел на более высокий уровень. В настоящий момент эта игра стала еще более популярной [22]. Простая экипировка игроков, небольшие требования к игровой площадке, возможность играть как мужчинам, так и женщинам в любом возрасте (если позволяет состояние здоровья) – все это делает мини-футбол всенародной игрой. Тем не менее, на сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотивации будущих юных спортсменов по мини-футболу и одна из главных причин – незаинтересованность детей.

Ребёнок младших классов осознает себя личностью, переживает свою уникальность, стремится к совершенству, к лидерству, к превосходству среди сверстников, к совершенствованию навыков тех видов деятельности, которые приняты и ценятся в привлекательной для него компании, чтобы выделиться в ее среде, добиться успеха, он невольно вынужден сравнивать себя с другими детьми — с их успехами, достижениями, поведением и учиться развивать свои способности и качества, поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха или мотив избегания неудачи.

На основе изучения работ отечественных и зарубежных психологов, в которых раскрываются общие вопросы мотивации и мотивационной сферы

личности (А.Н.Леонтьев, А.Маслоу, С.Л.Рубинштейн, Х.Хекхаузен и др.) и вопросы мотивации спортивной деятельности (Г.Д.Бабушкин, Т.Т. Джамчаров, А.П.Нечаев, А.Ц.Пуни и др.), можно выделить два вида мотивации: *внутреннюю* и *внешнюю*.

Внутренняя связана с содержанием спортивной деятельности и личной заинтересованностью ребенка в ее результатах, с осознанием значимости занятий спортом, со свободой действий, возможностью реализовать свои знания, умения, опыт, развить способности [11; 23; 88].

Внешняя мотивация формируется под воздействием таких факторов, как условия занятий спортом, перспектива спортивного роста, поощрение (наказание) тренером и прочее. Внешняя мотивация более действенна, но не всегда длительна [92].

Самой мощной мотивацией, ориентирующей ребенка на достижение как можно более высокого результата, является *внутренняя* (особенно если она не дисгармонирует с внешними мотивационными факторами).

Внутренне мотивированный ребенок изначально стремится к максимальной реализации своего потенциала, а потому постоянно повышает свой спортивный профессионализм, совершенствует знания, обогащает свой опыт. Но и внешняя мотивация способствует стремлению детей соответствовать эталонам спортивного профессионализма. Подарки от тренера, вручаемые в торжественной обстановке, грамоты, призы — все эти и другие формы признания значимости ребенка, высокая оценка его спортивных достижений, являются достаточно сильным стимулом для занятий спортом.

Принятие детьми общих целей существенно влияет на общий командный дух коллектива, сплачивает детей, мотивирует к занятиям, именно в этом виде спорта, в данном случае, мини-футболом. При этом очень важно учитывать желание, присущее каждому ребенку, его стремление к достижению более высоких спортивных достижений, желанию завоевать авторитет среди других членов команды.

Спортивный же кодекс команды должен быть направлен, прежде всего, на то, чтобы каждый ребенок осознал свою причастность к команде, был лично заинтересован в высоких результатах спортивной деятельности [28; 40].

Элементы принадлежности к **спортивной культуре** (например, использование логотипа команды в оформлении памятных значков, канцелярских принадлежностей, сувениров и т.п.) также могут оказать значительное влияние на внешнюю мотивацию. Принимая во внимание эти факторы, можно значительно повысить интерес девочек к занятиям по мини-футболу. Отсюда вывод, что мотивы спортивной деятельности не только побуждают ребенка заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл.

Мотивы юных спортсменов динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное – целенаправленной воспитательной работы.

Именно поэтому особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом в первые годы спортивной тренировки, поскольку в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, лежащих в основе мотивов, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения.

Специалисты в области психологии утверждают, что если вы хотите изменить отношение ребенка к выбранному им виду спорта, то, чем сильнее вы его принуждаете или поощряете, тем больше у вас шансов получить желаемый результат [86].

Однако, если ваша конечная цель в том, чтобы у детей изменилась установка по отношению к этому виду спорта, то чем меньше стимулов вам потребуется для мотивации ребенка, тем лучше.

Чем слабее побудительные факторы, тем сильнее изменится личная установка в сторону соответствия поведения, на которое ребенок согласился под влиянием этих факторов. Юный спортсмен начинает думать, что решение он

принял сам. Поэтому стимул должен быть достаточно сильным, чтобы оказать влияние на поведение, и довольно слабым, чтобы дети считали, что они свободны в выборе своего поведения.

Например, нужно дать возможность ребенку почувствовать, что у него получается, то, что он отрабатывал на тренировках несколько дней в неделю один и тот же элемент, а после тренировочного цикла сделать игровой день, на котором ребенок сможет показать в первую очередь самому себе, что у него получается.

Со стороны тренера следует не забыть про похвалу в нужный момент, т. е. именно после правильно выполненного действия, которое отрабатывалось днями ранее. Ребенок будет рад, что его старания и умения оценивают и это послужит ему толчком к продолжению занятий.

Также можно использовать эмоциональность детей в стимуляции к продолжению занятий. Включить в тренировочный процесс подвижные игры, которые любимы детьми младших возрастов. Вариации могут быть различными, но лучше использовать то, что будет более доступно и понятно детям.

Еще в тренировочный процесс стоит включить соревнования среди занимающихся спортсменов, в своей спортивной школе, по городу или району, по стране. Детям понравится принимать участие, испытывать радость от победы, а в случае поражения – у них появиться желание улучшить свое мастерство, чтобы в следующий раз победить. Также следует не забыть поощрить команды за участие и победы [92].

Однако не зависимо от способностей ребенка, его спортивной «перспективности», на начальном этапе спортивной подготовки наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок по причине отсутствия мотивации к занятиям, что определяет необходимость в особенном внимании тренеров к формированию мотивации занятий спортом у детей в этом периоде.

Их содержание и сила определяется тем, что ребенок включается в новый двигательный режим, в новый стиль жизни, происходит адаптация к физическим нагрузкам и к отношениям в спортивном коллективе. Эти мотивы,

преимущественно, динамичны, они могут сменять друг друга, образовывать нестойкие взаимосвязи, преобразовываться под воздействием тренера и товарищей по команде.

По сути, все мотивы этой стадии направлены на определение того, является ли спортивная тренировка необходимой и желаемой для ребенка. Дальнейшее развитие мотивов связано с устойчивостью занятий избранным видом спорта, достижением определенных успехов в нем, расширением специальных знаний и навыков.

Особенность спортивной деятельности такова, что достижение успеха в ней требует большего по сравнению с другими видами занятий, проявления воли [85]. В свою очередь, волевые качества личности не могут сформироваться за непродолжительное время. Для этого требуется длительная работа, как самого спортсмена, так и тренера, соответственно, начинаться она должна на первом этапе спортивной деятельности.

Именно на начальной стадии спортивной деятельности необходима интенсивная воспитательная работа тренера, направленная на формирование у воспитанников устойчивой мотивации занятий спортом, развития волевых качеств [92].

В частности, Г. И. Польшина, специалист в области исследования мотивации детей к занятиям спортом, отмечает, что по собственному желанию дети прекращают заниматься спортом в первый год регулярных тренировок. Этот фактор определяет особую важность закрепления у детей мотивации к спортивной деятельности в данный период.

Поэтому, с целью предотвращения «отсева» детей, находящихся на начальном этапе занятий спортом, тренеру необходимо выявить наиболее значимые для воспитанников факторы, служащие мотивами их спортивной деятельности, что позволит избежать многих проблем, с которыми сталкиваются тренеры и спортсмены на следующих этапах спортивной подготовки. Кроме того, крайне важно командное влияние, направленное на принятие преобладающих

норм, убеждений, идей и правил поведения как в обществе в целом, так и в отдельной спортивной группе.

Тенденции трансформации внимания ребёнка-спортсмена представлены на Рисунке 1.9



Рисунок 1.9 Тенденции трансформации внимания ребёнка-спортсмена

Психологическая характеристика личности на стыке с мировоззрением и культурным потенциалом – это внимание ребенка-спортсмена, которое имеет две тенденции трансформации: 1) положительную, начиная с интереса и, заканчивая страстью к определённому виду спорта; 2) отрицательную, проявляющуюся на первоначальном этапе с раздражения и, заканчивающуюся – страхом (рис.1.1). Большое влияние на становление личности ребенка-спортсмена оказывает детский тренер, от которого зависит выбор стратегического направления (любовь или ненависть, страсть или страх).

Параметром показателя познавательного интереса учащихся к занятиям определённым видом спорта является эмоционально благополучный фон познавательной деятельности ученика (энергетический ресурс) – удивление, гнев, сопереживание, радость, сосредоточенность внимания и слабая отвлекаемость, которые выражены в репликах, мимике, жестах.

Потребности, мотивы и интересы школьника к ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой, увлечение, интерес, любовь и страсть к спорту являются психологическим механизмом превращения общественных ценностей физической культуры в их личные ценности.

Неприятие общепринятых норм ребенком, как правило, ведет к неодобрению и холодности со стороны других членов спортивной команды. Между тем, «одобрение» относится к базовым потребностям человека, поскольку люди

испытывают потребность сравнивать собственные оценки с другими и получать подтверждение со стороны окружающих, что они правильны.

Резюмируя вышеизложенное, можно констатировать, что на сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотивации будущих юных спортсменов по мини - футболу и одна из главных причин – незаинтересованность детей.

Таким образом, тренеру для мотивации девочек 7-9 лет 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 [111].

В этой связи, по сравнению с традиционной, современная система мотивации детей к занятиям по мини-футболу должна иметь ряд отличий:

1. Профессиональная деятельность тренера, его поведение и личностные качества имеют большое значение для устойчивой мотивации детей к занятиям мини – футболом.

2. Система мотивации детей к регулярным тренировкам должна быть более индивидуализированной и гибкой, что включает в себя эмоциональную насыщенность занятий, культивирование положительных эмоций у детей.

3. Система мотивации должна включать в себя и досуг детей, например, запланированные или возникшие случайно походы, беседы и т.д.

4. Система мотивации детей в большей степени должна учитывать динамику развития, как самого ребенка, так и вида спорта, в котором осуществляется его спортивная деятельность.

5. Мотивации детей должна предполагать обеспечение постоянного взаимодействия системы «тренер - спортсмен», «спортсмен - спортсмен», что означает создание благоприятного микроклимата в спортивном коллективе, взаимопонимания между тренером и детьми, взаимоуважения, доверия, терпимости к ошибкам и неудачам.

#### **1.4 Компетентностно - деятельностный подход тренера-педагога в выявлении и внедрении педагогических условий в развитии специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом**

На современном этапе исследований субъекта педагогической деятельности выделяют три плана соответствия психологических характеристик человека деятельности педагога: 1) предрасположенность (пригодность) и включаемость; 2) личная готовность к педагогической деятельности, мировоззренческая зрелость, широкая и системная профессионально-предметная компетентность, а также коммуникативная и дидактическая потребности; 3) легкость, адекватность установления контакта с собеседником, умение следить за реакцией собеседника, самому адекватно реагировать на нее, получать удовольствие от общения [18; 61; 78].

Компетенции являются структурными компонентами компетентности. Компетенция (англ: competence) – способность применять знания, умения и практический опыт для успешной трудовой деятельности. Общая компетенция – способность успешно действовать на основе практического опыта, умений и знаний при решении задач, общих для многих видов профессиональной деятельности.

Умения тренера - педагога в дидактическом плане сводятся к трем основным составляющим: 1) умению переносить известные тренеру знания, варианты решения, приемы обучения и воспитания в условия новой педагогической ситуации; 2) умению находить для каждой педагогической ситуации новое решение; 3) умению создавать новые элементы педагогических знаний и идей, конструировать новые приемы для решения конкретной педагогической и учебно-тренировочной ситуации [6; 51; 100].

В словаре С.И. Ожегова, понятие «компетентный» определяется как «осведомлённый, авторитетный в какой-либо области». В настоящее время под компетентностью подразумевается – обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности. В разных источниках можно встретить разные подходы к

классификации компетенций и разные их названия и определения. В частности, как неточный синоним термина «общая компетенция» можно рассматривать термин «общекультурная компетенция».

Под профессиональной компетентностью понимается совокупность профессиональных и личностных качеств, необходимых для успешной педагогической деятельности. Развитие профессиональной компетентности – это развитие творческой индивидуальности, восприимчивости к педагогическим инновациям, способностей адаптироваться в меняющейся педагогической среде.

Тренеру по мини-футболу необходимо обладать следующим определенным набором профессиональных компетенций: а) интеллектуально-педагогическая компетентность – умение применять знания, опыт в профессиональной деятельности для эффективного обучения и воспитания, способность педагога к инновационной деятельности; б) коммуникативная компетентность – значимое профессиональное качество, включающее речевые навыки, навыки взаимодействия с окружающими людьми, экстраверсию, эмпатию; в) информационная компетентность – объём информации педагога о себе, воспитанниках, родителях, коллегах; г) рефлексивная компетентность – умение педагога управлять своим поведением, контролировать свои эмоции, способность к рефлексии, стрессоустойчивость [6; 7].

Следовательно, в идеальном педагоге сочетаются все три стороны его субъективной характеристики, причём только полное совпадение этих трех составляющих соответствия индивидуально-личностных качеств человека педагогической деятельности обеспечивает наибольшую ее эффективность, а не развивающийся педагог никогда не воспитает творческую созидательную личность.

Профессиональная компетентность тренера - преподавателя зависит от различных свойств личности (обучение и субъективный опыт) и характеризуется постоянным стремлением к совершенствованию, приобретению все новых знаний и умений, обогащению деятельности, готовностью к постоянному повышению своей квалификации, профессиональному развитию. Поэтому повышение

компетентности и профессионализма является необходимым условием повышения качества педагогической деятельности тренера.

В педагогической практике встречаются две категорий тренеров:

-1) тренеры с узко спортивной установкой на результат, а воспитательная функция спорта утрачивает свое значение;

-2) тренеры с профессионально-педагогической установкой (ставящих во главу своей деятельности наряду с задачей достижения высокого спортивного результата задачу воспитания гармоничной личности спортсмена с положительными качествами: в жизни – ум, дружба, любовь, старание, доброта, сердечность, усидчивость, смелость, сила, целеустремленность, упорство, хорошие жизненные качества, красота, способность выживать, настойчивость, сила воли, добросовестность, стремление к победе, ловкость, быстрота, опыт и др; в спорте – сила, ловкость, видение спортивной площадки, поля, скорость, командный дух, ум, спортивный характер, труд, старание, упорство, быть бойцом, иметь цель, настойчивость, биться до последней минуты не жалея себя, тренироваться каждый день и др.) [8; 33; 107].

Представляет определённый интерес точка зрения психологов (А.Адлер, Д.Картрайт, Дж. Френч, В.Равен, Д.Мак-Клелланд, Н.А.Аминов), которые считают, что основным мотивом деятельности педагога является мотив власти (власть вознаграждения, власть наказания, нормативная власть, власть эталона, власть знатока, информационная власть), который влияют на взаимоотношения «тренер – спортсмен» [53; 74].

Для развития личности спортсмена и определения цели тренировочного занятия, формулировки, направления и корректировки своей педагогической деятельности в течение всего учебно-тренировочного процесса, наставник обязан понимать своего ученика и помогать ему, научиться выбранному виду спорта с учётом личностно-деятельностного подхода для конкретного футболиста и помнить, что он служит примером для подражания.

Проанализировав ряд литературных источников [8; 33; 46; 58; 97; 110] автор в виде рисунка представил профессиональные компетенции эталонного образа тренера (Рисунок.1.10).



Рисунок 1.10 Эталонный образа тренера

Критерии эффективности деятельности тренера – это результат соревновательной деятельности спортсменов; позитивная динамика роста

спортивных достижений команды или спортсменов; способность к созданию и сохранению оптимальных условий спортивной деятельности (научно-методических, психологических, культурных, нравственных, духовных, материально-технических и др.); сохранение уровня здоровья спортсмена и собственного; самореализация личности спортсмена и тренера в жизненном цикле; профессиональная и социальная востребованность.

Таким образом, компетентностно-деятельностный подход тренера-педагога характеризуется системой профессиональных компетенций, в которой высокие моральные индивидуально-психологические качества сочетаются со знанием основных тенденций, направленных на развитие и совершенствование качеств юных футболистов.

Для развития личности и обретения мастерства ребенком в процессе спортивной деятельности, тренер-педагог должен руководствоваться следующими принципами: гуманизации, эмоциональной отзывчивости, уважения к личности; взаимосвязи традиционных и новых ценностей; свободы и ответственности; сотрудничества; духовно-ценностного ориентирования; педагогической толерантности; создания образовательного пространства, учитывающего особенности физического, психологического, культурного, духовного, личностного роста детей, занимающихся мини-футболом, позволяющего инициировать и координировать (интенсифицировать) данный рост; учёт функциональных, физических, психических, культурных, духовных личностных ресурсов.

### **1.5 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.

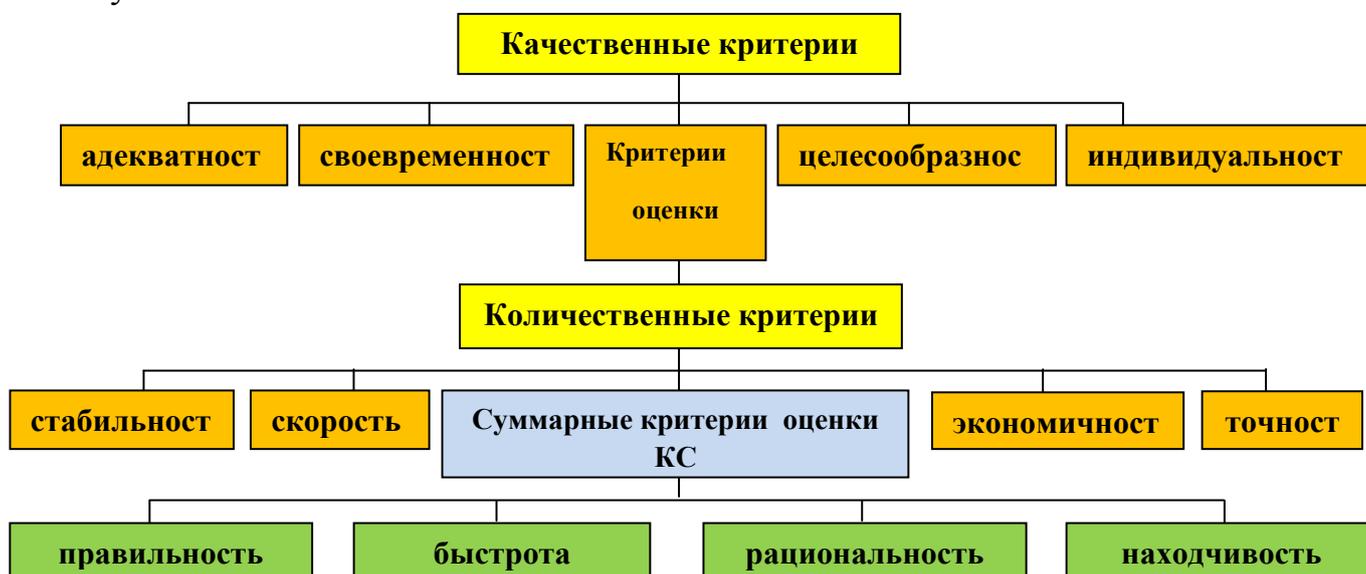
Критерии эффективности деятельности ребенка-спортсмена – это целесообразность, методологическая и методическая обусловленность, результативность, процессуальность, экономичность, вариативность, оптимизация составляющих здоровья личности, высокий уровень мотивационной готовности, ресурсность, адекватность 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 (по Н.А.Бернштейну, 1946 г) – это приведение движения к намеченной цели. Количественной характеристикой правильности выполнения двигательных действий является целевая точность движений (синоним – меткость) с целью успешного решения двигательной задачи [67].

Классификация критериев оценки координационных способностей и показателей координационных способностей юных спортсменов представлены на Рисунке 1.11.



## Рисунок 1.11 Классификация критериев оценки координационных способностей и показателей координационных способностей юных спортсменов

Критерии оценки координационных способностей (В. И. Лях, 1989) 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) [37; 60; 108].

При систематизации КС, как правило, называют от 2-3 основных до 5, 11, 18 и более специфических (или частных) КС.

В своей работе Лях В.И. [59] систематизировал виды и показатели КС. Различают следующие виды КС:

- специальные (однородные группы целостных целенаправленных двигательных действий, систематизированные по возрастающей сложности: циклические – ходьба, бег, ползание, лазанье, перелезание, плавание, коньки, велосипед, гребля и др.) и ациклических двигательных действиях – прыжки; гимнастические и акробатические упражнения; движения указания, прикосновения, укола, обвода контура и т.п.; переключивание предметов, наматывание шнура на палку, подъем тяжестей; толкание ядра, метание гранаты,

диска, молота; метания или броски различных предметов в цель, теннис, городки, жонглирование; футбол, борьба, бокс, фехтование; баскетбол, волейбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.;

- специфические (способности к точности воспроизведения дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений; к равновесию, ритму, быстрому реагированию, ориентированию в пространстве, быстрой перестройке двигательной деятельности, а также к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости, связи или соединению);

- общие (способности к точности воспроизведения дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений; к равновесию, ритму, быстрому реагированию, ориентированию в пространстве, быстрой перестройке двигательной деятельности, а также к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости, связи или соединению).

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.

D.D. Blume(1978) отмечал, что взаимоотношение отдельных специфических КС и навыков, находится в сложной взаимосвязи с другими КС, а также с интеллектуальными, волевыми и другими способностями спортсмена или учащегося школы для конкретной спортивной игры, обуславливающих сочетание и значимость специфических КС [115].

В.И. Лях в своих работах [60; 61; 63] приводит данные отечественных и зарубежных специалистов при анализе 35 показателей, характеризующих особенности развития различных специальных и специфических КС детей ( $n = 4000$ ) в возрасте от 7 до 17 лет в зависимости от действия некоторых факторов.

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.

Следовательно, эти выводы точно согласуются с многочисленными высказываниями, обобщениями и экспериментальными исследованиями (В.С.Фарфель с сотр., 1959-1975; Р. Hirtz с сотр., 1974-1992;D.D. Blume, 1978; И. Юринова 1982; Д.Мартин, 1982; Л.Е. Любомирский. 1983;J. Schnabel, 1973; И.Рачек, В. Мынарски, 1992, Лях В.И. 1986-2006 и др.).

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

Исследованию проблемы поиска информативных показателей ловкости, критериев оценки уровня развития ловкости посвящено много научных работ, в

которых авторы акцентируют внимание на какие-то определённые критерии, наиболее значимые на их взгляд. Например:

- плавность, равномерность, точность движений (Сеченов И.М.);
- экономичность функций (Берштейн Н.А.);
- особенности согласования деятельности мышц (SchnabelJ.);
- использование в движениях инерционных и реакционных сил при минимальных мышечных добавках (Бернштейн Н.А.);
- комплексные критерии для оценки ловкости, то есть предлагается применять показатели эффективности (результативности) выполнения целостных или совокупности этих действий, в процессе которых человек проявляет ловкость, поскольку одни из критериев характеризуют явные (абсолютные), а другие - латентные (относительные) показатели КС, а в явных показателях не учитывается максимальные скоростные, скоростно-силовые и силовые возможности индивида, а в латентных они учитываются (В.И.Лях).

Выполнен анализ имеющейся информации в литературных источниках работах [59; 61; 63; 82; 83; 103; 108]по методам мониторинга результативностиколичественных и качественных показателей уровня развития специальной ловкости, в результате которого установлено, что основными методами оценки ловкости служат метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов. Каждый из методов оценивания уровня ловкости имеет свои преимущества, но, однако не лишен и недостатков. В Таблице1.6 приведены выявленные недостатки различных методов оценивания уровня ловкости.

Таблица 1.6

Недостатки различных методов оценивания уровня ловкости

Метод оценивания	Недостатки метода
Наблюдение	Можно получить лишь приблизительные характеристики уровня развития ловкости, которые имеют преимущественно альтернативное распределение, не позволяет выявить количественные оценки ловкости.

Экспертная оценка	Не всегда можно найти опытных экспертов, да и сама оценка дает лишь субъективную характеристику степени развития не всегда совпадающую с действительной оценкой.
Аппаратурный (инструментальный) метод	Можно измерить лишь отдельные психофизиологические функции (сенсорные, сенсомоторные, интеллектуальные) и отдельные признаки КС, а не сами КС как целостные психомоторные образования, дорогостоящий метод, что ограничивает его применение.
Тестирование	Очень часто тесты применяются вообще без какого-либо научного обоснования; с помощью одного, даже весьма сложного (комплексного), теста, включающего много двигательных заданий, нельзя получить точных, дифференцированных оценок об уровне развития отдельных КС; по результатам одного или нескольких, хотя информативных, тестов неправомерно судить о степени сформированности всех без исключения КС, число которых, достаточно велико; совершенно не ясно психологическое или физиологическое содержание принятых на вооружение тестов.

Основными измерителями ловкости (способности овладеть 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.

Анализ литературных источников показал, что, несмотря на указанные недостатки, метод контрольных испытаний (тесты) проверки критериев оценки уровня специальной ловкости наиболее эффективен и информативен. При измерении ловкости методом тестирования можно рекомендовать тренеру-педагогу придерживаться определённой последовательности (Рисунок 1.12).

Поскольку ловкость развивается довольно медленно, поэтому тренеру надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуются 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.

более высокий качественный уровень



Рисунок 1.12. Этапы проведения тестирования

Тесты должны отвечать следующим требованиям: 1) быть естественны и доступны; 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 «неведущей», верхней и нижней конечностями, чтобы наблюдать явление латеральное (ассиметрии) 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 7-9 лет, занимающихся мини-футболом, 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 7-9 лет, 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) тренера-педагога секции по мини-футболу (Рисунок 1.13).

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 7-9 лет 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 7-9 лет на занятиях по мини-футболу, будет результативнее при реализации

следующих педагогических условий: 1) сочетание вариативного и соревновательного методов развития специальной ловкости; 2) последовательное усложнение основных движений и разнообразие упражнений с мячом; 3) целенаправленное развитие специальной ловкости на основе разработанных комплексных упражнений и выполнение всех упражнений в условиях средней координационной сложности, составляющих 15–20% времени от всего учебно-тренировочного занятия, сопровождающиеся мониторингом результативности показателей уровня развития специальной ловкости, руководствуясь количественными и качественными критериями и параметрами оценки уровня развития координационных способностей.

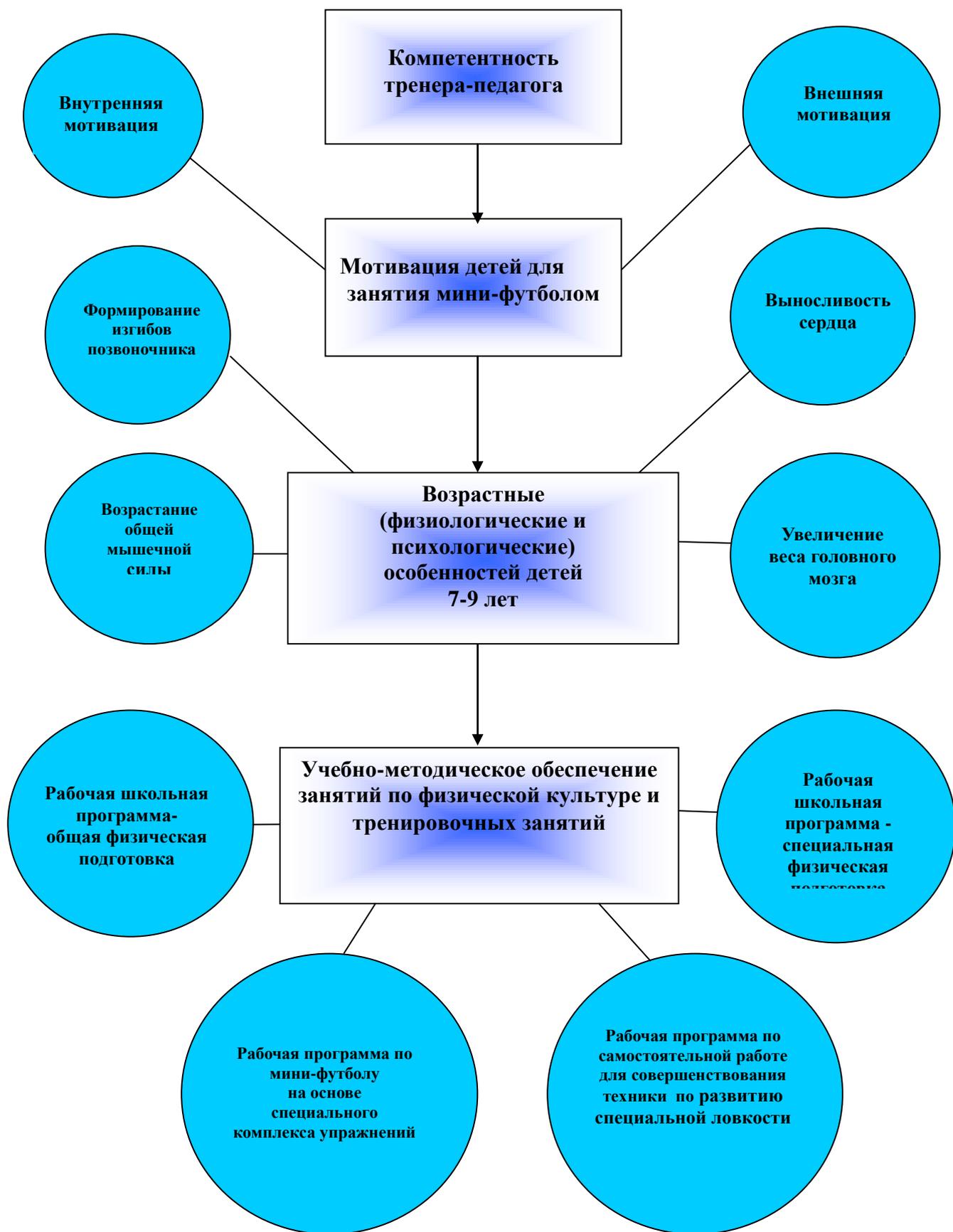


Рисунок. 1.13 Основные факторы, влияющие на эффективность развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом

## **ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7 - 9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ В СПОРТИВНОМ ЦЕНТРЕ «РЕЗЕРВ»**

### **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:* учебно-тренировочный процесс по футболу в спортивном центре «Резерв».

*Предмет исследования:* развитие специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом в спортивном центре «Резерв».

**Анализ специальной и научной литературы** - этот метод использован для изучения состояния проблемы развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, 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 ногой** 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 [47; 70].

В статистической обработке последовательно проводились следующие операции и определялись показатели:

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

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

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:  $(\bar{X} - X_i)$  и  $(\bar{Y} - Y_i)$ .
4. Вычислялось средне квадратное отклонение этих разностей по формуле:

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

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

$$\sum (\bar{X} - X_i)^2, \quad \sum (\bar{Y} - Y_i)^2.$$

6. Определяли разницу по абсолютной величине между средними:

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

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

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

Рассчитывали дисперсию для переменной X и Y по формуле:

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

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 группдо эксперимента;
- 2) между результатами экспериментальной и контрольной группы после эксперимента.

## 2.2 Организация исследования

Наше исследование проводилась в поселке Березовка, Красноярский край в СЦ «Резерв». Для проведения эксперимента набрана группа 30 детей в возрасте 7-9 лет, занимающихся мини-футболом в СЦ «Резерв» (инструктор по спорту Юрлагина Ю.Г.). Спортсмены поделены на две группы по 15 человек в каждой (контрольная и экспериментальная). Спортсмены контрольной группы тренировались по программе подготовки юных футболистов 6-9 лет [24]. 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 2014-2015гг.

#### **Исследование проводилось в 4 этапа (2014-2015гг.):**

**1 этап (сентябрь 2014)** - изучение состояния проблемы развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом. 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 (результаты исследований 1 этапа представлены в главе 1 и резюмированы в виде схемы – Рисунок 1.13. Основные факторы, влияющие на эффективность развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом).

**2 этап (октябрь 2014)** – проведение учебно-тренировочных занятий и мониторинг овладения спортсменами различными навыками двигательных действий, в том числе: точности и быстроты координации движений в процессе участия в эстафетах и подвижных играх; своевременности и находчивости перестраивания двигательных действий в ситуациях внезапного изменения обстановки, т.е. в условиях, предъявляющих высокие требования к координационным способностям. Отбор тестов, пригодных для оценки уровня развития специальной ловкости. Для проверки критериев оценки уровня ловкости, в соответствии с анализом литературных источников, принят метод контрольных испытаний в виде тестов как наиболее эффективный и информативный. Разработка методики тестирования специальной ловкости, которая включала следующие контрольные упражнения:

**1. Бег 30 м с высокого старта** в исходном положении лицом вперед.

*Оборудование.* Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 30 м, ограниченные двумя параллельными чертами: «Старт» и «Финиш».

*Описание теста.* По команде: «На старт!» школьник становится в положение высокого старта у стартовой черты. По команде: «Марш!» бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Тренер следит, чтобы учащиеся не снижали темпа бега перед финишем.

*Результат.* Время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды (условное обозначение –  $T_1$ ).

*Общие указания и замечания.* В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

## 2. Челночный бег (3x10 м) в исходном положении лицом вперед.

*Оборудование.* Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами «Старт» и «Финиш»; за каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча весом 2 кг; регистрационный стол и стул.

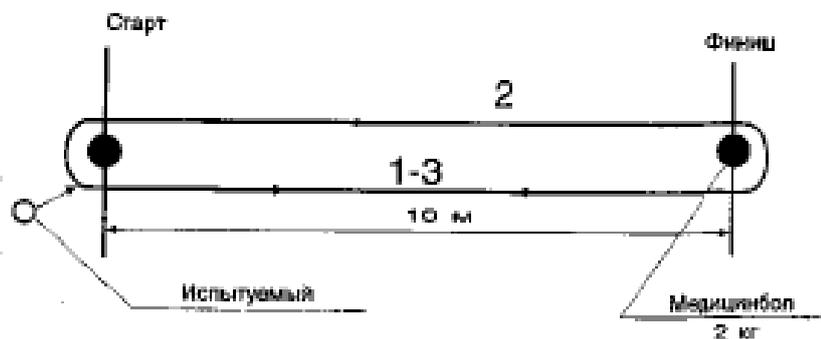


Рисунок. 2.1. Челночный бег 3 раза по 10 метров

*Описание теста.* По команде: «На старт!» школьник становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча (Рисунок 2.1). По команде: «Марш!» ученик пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий на полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в другом полукруге, бежит в 3-й раз 10 м, финиширует.

*Результат.* Время челночного бега (3x10 м) с точностью до десятой доли секунды ( $T_2$ ).  $T_2$  является абсолютным показателем КС в циклических локомоциях

(беге). Относительный (латентный) показатель КС определяется по разности  $T_2 - T_1$ : чем меньше разность, тем выше этот показатель КС.

*Общие указания и замечания.* В челночном беге - 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты ( $T_1$  и  $T_2$ ). В забеге могут участвовать двое. Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый не обегает мяч. Дорожка должна быть ровной, в хорошем состоянии, не скользкой. Учащийся выполняет задание в кедах или полукедах. Челночный бег можно проводить в зале.

### **3. Ведение мяча ногой в беге с изменением направления движения в исходном положении лицом вперед**

*Оборудование.* Секундомер, фиксирующий десятые доли секунды; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами, 3 вертикальные стойки, футбольный мячи. По прямой линии бега проводят три круга диаметром 0,8 м. Центры кругов, куда устанавливаются вертикальные стойки, расположены друг от друга в 2,5 м. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м. (Рисунок 2.2).

*Описание теста.* По команде: «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в ногах. По команде: «Марш!» испытуемый ведет мяч только одной ногой, последовательно обегает вокруг каждой из 3 стоек и финиширует, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

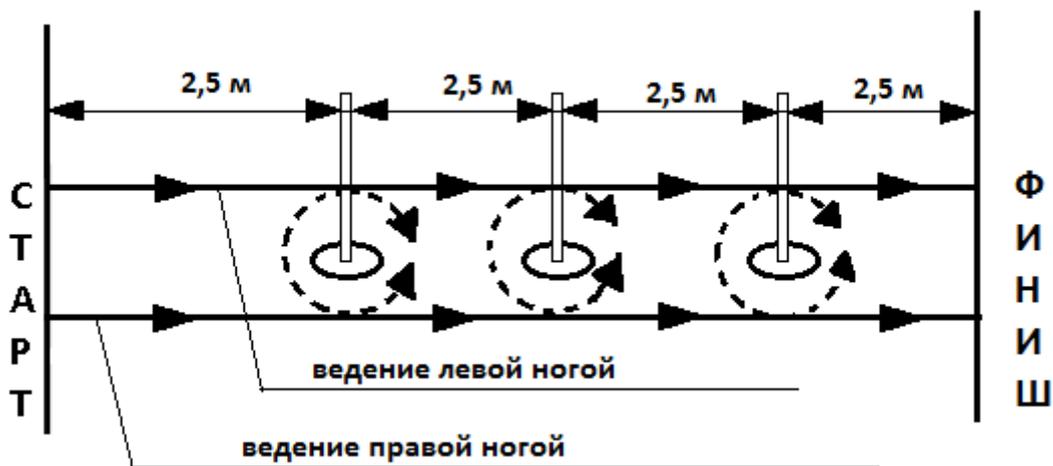


Рисунок. 2.2. Ведение мяча ногой в беге с изменением направления движения.

*Результат.* Время, которое испытуемый покажет при пересечении им финишной черты. Отдельно определяется время для ведущей ( $T_9$ ) и неведущей ноги ( $T_{10}$ ).  $T_9$  и  $T_{10}$  характеризуют абсолютные показатели КС, проявляемые в спортивно-игровых двигательных действиях.

*Общие указания и замечания.* Испытуемые выполняют задания вначале ведущей ногой, затем после отдыха - неведущей; в третьей попытке - снова ведущей и, наконец, в четвертой - неведущей. Учитывается лучшая попытка для ведущей и неведущей ноги. При обводке стойки учащийся должен пробегать как можно ближе к краю круга. Если при ведении испытуемый теряет контроль над мячом, который отлетает на расстояние более одного метра от начерченного вокруг стойки круга, ему представляется повторная попытка. Школьники 7-9 лет выполняют задания футбольным мячом. Площадка должна быть ровной. Испытуемые выполняют задание в кедах или полукедах.

**4.Бег 30 м с ведением мяча с высокого старта в исходном положении лицом вперед.**

*Оборудование.* Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 30 м, ограниченные двумя параллельными чертами «Старт» и «Финиш».

*Описание теста.* По команде: «На старт!» футболист становится в положение высокого старта у стартовой черты с футбольным мячом в ногах. По

команде: «Марш!» ведет любым способом футбольный мяч 30 м с предельно высокой скоростью делая на отрезке не менее трёх касаний мяча . Нужно следить, чтобы учащиеся не терял мяч во время всей дистанции до финиша.

*Результат.* Время бега на 30 м с ведением мяча с точностью до десятой доли секунды (контроль над мячом на высокой скорости).

*Общие указания и замечания.* В беге на 30 м с ведением мяча разрешается 1-2 попытки. Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Если при ведении испытуемый теряет контроль над мячом, то ему представляется повторная попытка.

**5. Комплексный тест: ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам в исходном положении лицом вперед.**

*Оборудование.* Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровная площадка для игры в футбол с обозначением линии «Старт», стойки, маленькие футбольные ворота (2,5x1,2).

*Описание теста.* По команде «На старт!» футболист становится в положение высокого старта у стартовой черты с футбольным мячом в ногах. По команде «Марш!» ведет любым способом футбольный мяч 10 м, затем обводит змейкой 3 стойки, поставленных на 12- метровом отрезке и бьет в цель (маленькие ворота) с расстояния 6 м (Рисунок 2.3).

*Результат.* Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом с точностью до десятой доли секунды.

*Общие указания и замечания.* Испытание проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. Делаются три попытки. В случае если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Учитывается лучший результат.

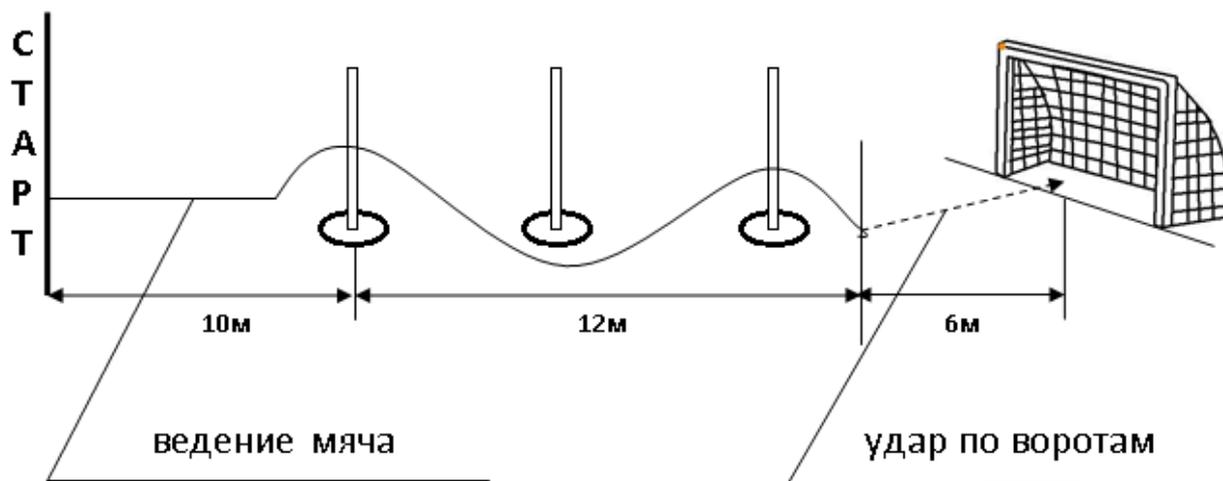


Рисунок 2.3 Комплексный тест: ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам

**Этап (ноябрь 2014 - май 2015)** - проведение педагогического эксперимента. На этом этапе исследовалось влияния экспериментального специального комплекса упражнений на развитие специальной ловкости, а также – на уровень развития общей ловкости. В данном эксперименте участвовало две группы спортсменов. Экспериментальная группа тренировалась по специальному комплексу упражнений, предназначенных для целенаправленного развития специальной ловкости, а контрольная группа – по традиционной методике. В конце этого этапа все футболисты экспериментальной и контрольной групп повторно проходили тестирование.

**4этап (июнь 2015)** - обработка полученных результатов, систематизация данных и выявление результативности специального комплекса упражнений, анализ и оформление магистерской диссертации. Определялась эффективность применяемых средств и методов развития специальной ловкости. Подведение итогов педагогического эксперимента, формулирование выводов, разработка практических рекомендаций для специалистов, занимающихся в этой области.

### **2.3 Разработка и реализация педагогических условий развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом в спортивном центре «Резерв»**

Из основных видов моделей (стадийная, функциональная, ситуационная, игровое моделирование) в своей работе выбираю игровое моделирование на основе игрового контакта с внешним социумом. Эти модели отражают игровое

взаимодействии участников – девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом, показывают 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 (интегрированной межанализаторной качественной особенности двигательного действия, способности овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки) у девочек 7-9 лет, занимающиеся мини-футболом в экспериментальной группе, разработан специальный комплекс упражнений, обеспечивающий повышение уровня развития специальной ловкости при реализации выявленных следующих педагогических условий:

- 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 эстафеты, игры и игровые упражнения, включая элементы соревнований, ИКТ.

Опишем методику проведения эстафеты для развития общей и специальной ловкости и комплекс игровых упражнений большой интенсивности, преимущественно развивающих специальную ловкость. В процессе тренировок футболистам-девочкам для повышения уровня развития ловкости

(внимания, скоростных качеств, быстроты, скоростно-силовых качеств, реакции и внимания, скорости и т.п.) выдавались карточки-задания по подвижной игре – Приложение 1.

В процессе тренировочных занятий отрабатывались разнообразные способы передач мяча: 1) с силой партнеру; 2) на различные дистанции (короткие, средние, длинные); 3) различного назначения ( в ноги или на ход партнеру, на удар, прострельная); 4) различного направления (продольные, поперечные, диагональные); 5) различным видом удара (внутренней и внешней стороной стопы, по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, пяткой, откидкой подошвой, носком, бросок стопой); 6) остановки мяча с переводом: в сторону (вправо-влево) или назад (за спину); назад (за спину) внутренней стороной стопы; сброс мяча назад подошвой; 7) ведение мяча различными способами, с различными задачами, с обводкой стоек, в сочетании с переводом, остановки с переводом.

### **Эстафеты для развития общей и специальной ловкости**

#### **1. Эстафета «Гонка мячей над головой».**

Одинаковое количество игроков каждой из двух команд стоят в метре друг за другом с поднятыми вверх руками. Первые игроки обеих команд держат в руках футбольные мячи. По команде первый передает мяч сверху, второй принимает его и также передает третьему и т.д. Последний игрок как можно быстрее бежит с мячом вперед, встает и начинает выполнять новую серию передач (Рисунок 2.4). Эстафета считается законченной, когда первый игрок окажется в конце своего ряда. Победившей считается та команда, которая первой завершит выполнение эстафеты.



Рисунок. 2.4. Эстафета «Гонка мячей над головой»

## 2. Эстафета «Гонка мячей между ног».

Одинаковое количество игроков каждой из двух команд стоят в метре друг за другом с широко разведенными ногами. Первые игроки обеих команд держат в руках футбольные мячи. По команде первый передает мяч снизу, второй принимает его и также передает третьему и т.д. Последний игрок как можно быстрее бежит с мячом вперед, встает и начинает выполнять новую серию передач (Рисунок 2.5). Эстафета считается законченной, когда первый игрок окажется в конце своего ряда. Победившей считается та команда, которая первой завершит выполнение эстафеты.



Рисунок. 2.5. Эстафета «Гонка мячей между ног»

### 3. Эстафета «Гонка мячей верхом и низом».

Одинаковое количество игроков каждой из двух команд стоят в метре друг за другом с широко разведенными ногами. Первые игроки обеих команд держат в руках футбольные мячи. По команде первый передает мяч сверху, второй – снизу и т.д. Последний игрок как можно быстрее бежит с мячом вперед, встает и начинает выполнять новую серию передач (Рисунок 2.6). Эстафета считается законченной, когда первый игрок окажется в конце своего ряда. Победившей считается та команда, которая первой завершит выполнение эстафеты.



Рисунок. 2.6. Эстафета «Гонка мячей верхом и низом»

### 4. Эстафета «Передача в повороте назад из положения «сидя».

Одинаковое количество игроков каждой из двух команд усаживается на пол друг за другом с широко разведенными ногами. Первые игроки обеих команд держат в руках футбольные мячи. Рассчитайте расстояние, на котором должны находиться игроки друг от друга, чтобы им было удобно осуществлять передачу мяча. Первый игрок поворачивается назад-вправо, передавая мяч следующему игроку. Это движение с максимально возможной скоростью повторяется всеми членами команды. Последний игрок встает и как можно быстрее бежит с мячом вперед, садится на пол и начинает выполнять новую серию передач (Рисунок 2.7). Эстафета считается законченной, когда первый игрок окажется в конце своего

ряда. Победившей считается та команда, которая первой завершит выполнение эстафеты.

*Альтернативные варианты:*

Передавайте мяч, чередуя повороты вправо и влево. Передавайте мяч обратно над головами игроков.



Рисунок. 2.7. Эстафета «Передача в повороте назад из положения «сидя»

### **5. Эстафета «Прыжки через обруч (скакалку) в движении».**

Игроки двух команд выстраиваются друг за другом у стартовой черты. На расстоянии 15 метров перед каждой командой установлен конус. По сигналу два первых игрока команд начинают продвигаться вперед, прыгая через обруч (скакалку). Затем они огибают конус и возвращаются обратно на старт. Обруч (скакалка) передается следующим игрокам команды, а закончившие выступление на своем этапе отправляются в конец шеренги (Рисунок 2.8). Каждый игрок старается прыгать через скакалку как можно быстрее. Выигрывает та команда, у которой все участники закончат выполнение эстафетного упражнения раньше своих соперников.



## Рисунок. 2.8. Эстафета «Прыжки через обруч в движении»

*Альтернативный вариант:* можно учитывать индивидуальное время выполнения упражнения каждым участником (скорость прохождения этапа от старта до финиша).

### 6. Эстафета «Прыжки по «кочкам»».

На площадке размером около 20x10 метров на земле должны быть начерчены 12-14 квадратов («кочки»). Команда разбивается на небольшие группы, выстраивающиеся перед «болотом»; Первые участники по сигналу преподавателя начинают перепрыгивать с "кочки" на "кочку", стараясь не попасть в «болото», обратно бегут как можно быстрее (Рисунок 2.9). После выполнения задания они передают эстафету следующему участнику, становиться в конец колонны (Рисунок 2.10). Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.



Рисунок. 2.9 Эстафета «Прыжки по «кочкам»»

*Альтернативный вариант:* прыгать можно парами.

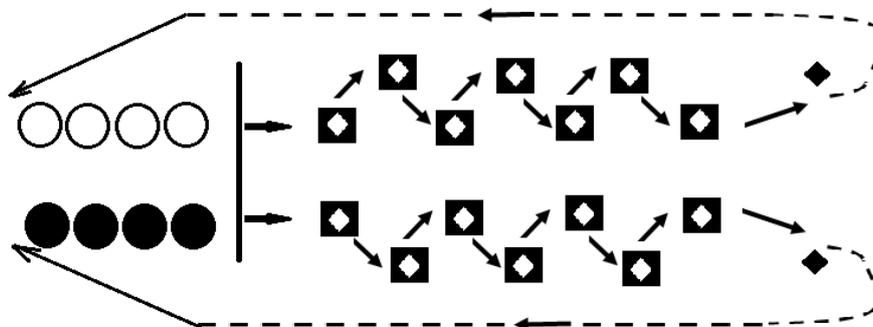


Рисунок. 2.10. Эстафета «Прыжки по «кочкам»»

### 7. Эстафета «Прокати мяч под «мостом»».

Игроки каждой команды выстраиваются в линию друг за другом, ноги врозь. Первый игрок направляет последнему в своей линии игроку мяч, который катится между ног других членов команды (Рисунок 2.11). Затем спортсмен перемещается в конец линии. Последний игрок ловит мяч и быстро бежит вперед, чтобы занять место первого игрока и продолжить выполнение упражнения. Победившей считается команда, которая первой закончит упражнение.



Рисунок. 2.11. Эстафета «Прокати мяч под «мостом»

### 8. Эстафета «Бег «змейкой».

На площадке стойками или конусами обозначается трасса. Команда разбивается на небольшие группы, выстраивающиеся перед трассой; По сигналу первый игрок бежит между стойками и заканчивает свой маршрут бегом по прямой назад (Рисунок 2.12). После чего передает эстафету хлопком по ладошке следующему. Так продолжается до тех пор, пока все члены группы не пробегут по маршруту. Победительницей становится самая быстрая команда.



## Рисунок. 2. 12. Эстафета «Бег «змейкой»

*Альтернативный вариант:* бег между стойками туда и обратно, бег спиной вперед, обежать каждый конус на  $360^{\circ}$ .

### 9. Эстафета «Ловкий футболист».

На площадке в 3 м от линии старта обозначен коридор передачи мяча ногой линией, а в 15 м от нее установлен конус. Команда разбивается на небольшие группы, выстраивающиеся перед дорожкой; По сигналу первый игрок ведет мяч ногой (сделав минимум 3 касания в каждом направлении) по прямой до конуса, обводит его, ведет мяч до коридора отдает пас следующему и встает в конец колонны (Рисунок 2.13).



Рисунок. 2.13. Эстафета «Ловкий футболист»

Так продолжается до тех пор, пока все члены команды не пробегут по маршруту. Победительницей становится самая быстрая команда.

*Альтернативный вариант:* ведение мяча различными способами (ведение одновременно двух мячей; ведение мяча спиной вперед одной ногой; ведение мяча спиной вперед поочередно двумя ногами; ведение мяча перекатами).

### 10. Эстафета «Тоннель».

Команда разделена на небольшие группы игроков, соревнующиеся друг с другом на площадке размером 15x15 метров, на противоположных концах которой находится по одной стойке. Игроки выстраиваются в цепочку за стойкой, широко расставив ноги, чтобы образовать из них тоннель. По сигналу первый

игрок команды поворачивается лицом к остальным игрокам и посылает мяч ногой через туннель (Рисунок 2.14). Последний игрок в цепочке обрабатывает его, а затем ведет его вокруг стойки на противоположном конце площадки, возвращается к началу цепочки и посылает мяч через туннель следующему игроку (Рисунок 2.15). Так продолжается до тех пор, пока последний игрок в команде не завершит свое упражнение или же команда не сделает определенное количество проходов. Победительницей становится самая быстрая команда.

*Альтернативный вариант:* ведение мяча различными способами (ведение одновременно двух мячей; ведение мяча спиной вперед одной ногой; ведение мяча спиной вперед поочередно двумя ногами; ведение мяча перекатами).



Рисунок. 2.14. Эстафета «Тоннель»

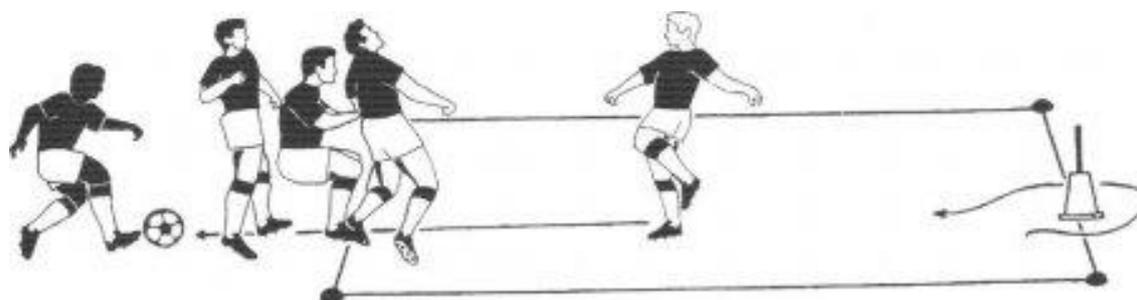


Рисунок. 2.15. Эстафета «Тоннель»

### **11. Ведение мяча змейкой или «Слалом».**

На площадке размером около 20x10 метров стойками или конусами обозначается трасса слалом. Команда разбивается на небольшие группы, выстраивающиеся перед слаломом; У первого игрока в ногах находится мяч. По

сигналу он приступает к дриблингу, ведя мяч между стоек (Рисунок 2.16), и заканчивает свой маршрут бегом по прямой назад, после чего, поставив на мяч ногу, оставляет его следующему футболисту в неподвижном положении (Рисунок 2.17). Так продолжается до тех пор, пока все члены группы не пройдут по маршруту. Игрок, пропустивший стойку или конус, или вышедший за пределы площадки, должен вернуться к последней стойке, прежде чем возобновить свой бег. Победительницей становится самая быстрая команда.

*Альтернативный вариант:* обводить каждый конус на  $360^{\circ}$ .



Рисунок. 2.16. Ведение мяча змейкой или «Слалом»



Рисунок. 2.17. Ведение мяча змейкой или «Слалом»

## 12. Эстафета «Переноска мячей».

На площадке в 20 м от линии старта лежит обруч, на линии старта лежат 2 футбольных мяча. Команда разбивается на несколько групп, выстраиваются перед

дорожкой. По сигналу первый игрок ведет мяч ногой, сделав минимум 3 касания по прямой до обруча, кладет в него мяч и быстро возвращается за другим мячом. Его тоже ведет мяч до обруча, оставляет и бежит быстро передавать эстафету хлопком по руке и встает в конец колонны (Рисунок 2.18). Затем следующий бегом бежит до обруча, берет оттуда один мяч и ведет его ногами до линии старта, там оставляет мяч и возвращается за вторым мячом, ведет его обратно и передает эстафету следующему и т.д. Так продолжается до тех пор, пока все члены команды не пробегут по маршруту. Победительницей становится самая быстрая команда.



Рисунок. 2.18. Эстафета «Переноска мячей»

*Альтернативный вариант:* ведение мяча различными способами (ведение одновременно двух мячей; ведение мяча спиной вперед одной ногой; ведение мяча спиной вперед поочередно двумя ногами; ведение мяча перекатами).

### **13. Эстафета с обводкой и передачей мяча.**

Команды строятся в колонны по одному. Дистанция между участниками— 1—1,5 м. Первый участник стоит с мячом в ногах лицом к колонне в 2—3 шагах от нее. По сигналу тренера он любой ногой ведет мяч вдоль колонны, обводя каждого играющего, выполняя чередование ног, укрывая мяч от пассивно стоящего игрока. Завершив обводку, он делает передачу мяча очередному

играющему, а сам встает позади всех участников (Рисунок 2.19). Последующие участники начинают обводку со своего места. Побеждает команда, первой выполнившая задание.



Рисунок. 2.19. Эстафета с обводкой и передачей мяча

#### 14. Эстафета «Перебежки».

Игроки каждой команды образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 5—8 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны (Рисунок 2.20). Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит в ее конец и т. д. Эстафета заканчивается, когда все участники команды сделают пас и выполнят перебежки. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.

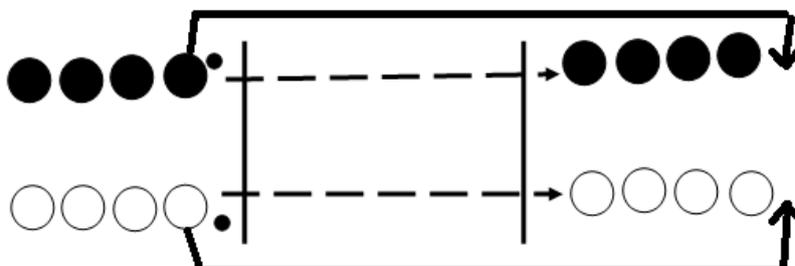


Рисунок. 2.20. Эстафета «Перебежки»

#### 15. Эстафета «У стенки».

Игроки команд строятся в колоннах лицом к стенке. Команды соревнуются в передаче мяча. По сигналу преподавателя первый игрок выполняет удар с 8—10 м в стенку, стараясь направить мяч, чтобы он отскочил от нее на такое место площадки, с которого второй игрок мог бы выполнить в свою очередь удар по мячу (Рисунок 2.21). Для того чтобы выиграть эстафету, очередной игрок должен сделать удар по мячу до его остановки.

Побеждает команда, сумевшая раньше выполнить эстафету по передаче мяча с отскоком от стенки.

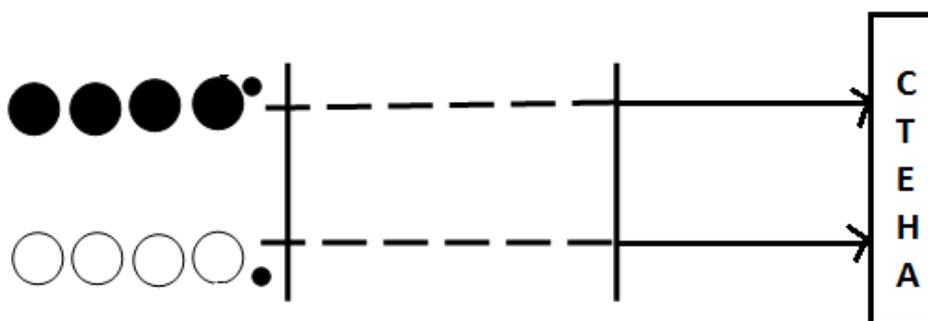
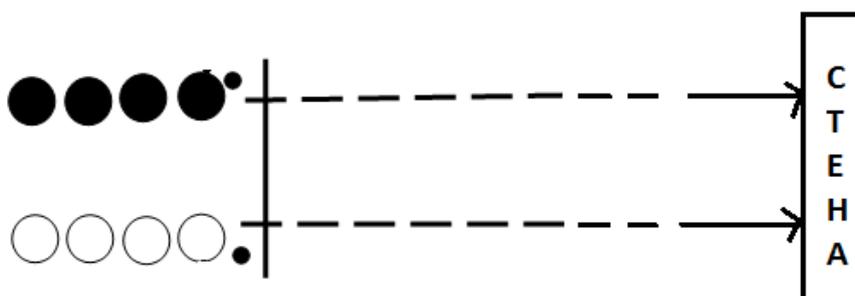


Рисунок. 2.21. Эстафета «У стенки»

### 16. Эстафета с ведение мяча.

В игре участвуют 2 и более команд, которые построены в колонны. У направляющих колонн в руках находится мяч. По сигналу тренера направляющие начинают ведение мяча до указанной черты, выполняют удар в стену, после чего останавливают мяч и передает очередному участнику (Рисунок 2.22).

Варианты ведения мяча: 1) поочередно правой и левой ногой; 2) змейкой с обводкой участников своей колонны; 3) с остановкой, выполнением поворота и продолжением ведения в обратную сторону.



## Рисунок. 2.22. Эстафета с ведение мяча

При потери мяча его необходимо взять под контроль и продолжить ведение. Следующий игрок начинает ведение только после получения мяча от партнера, который довел мяч до линии старта и остановил его. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определенной стороне. Побеждает команда, сумевшая первой и правильно выполнить задание по ведению мяча.

### **Игровые упражнения большой интенсивности, преимущественно развивающие специальную ловкость**

В процессе тренировок в экспериментальной группе осуществлялось целенаправленное развитие специальной ловкости на основе **разработанных комплексных упражнений и** выполнения всех упражнений в условиях средней координационной сложности, которые составляли 15–20% времени от всего учебно-тренировочного занятия.

Физические упражнения, применяемые для развития специальной ловкости, делились на три группы:

- 1) упражнения, в которых отсутствовали стереотипные движения, и которые имели элемент внезапности;
- 2) упражнения, которые предъявляли высокие требования к координации и точности движений;
- 3) упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями.

Суть данного психолого-педагогического эксперимента заключалась в развитии специальной ловкости с мячом на основе следующих упражнений:

#### 1. Упражнение «Змейка», выполнение тремя способами:

- 1) ведение мяча внутренней частью стопы;
- 2) ведение мяча внешней частью стопы;
- 3) ведение мяча подошвой. Все эти варианты упражнения «Змейка» проводились в различных условиях, и с учетом времени.

2. Упражнение «Броуновское движение» (термин взят из раздела физики, который обозначает хаотичное или беспорядочное движение микроскопических

частиц). Упражнение влияет на координацию футболиста, на технику владения мячом в определенных условиях. Данное упражнение проводилось несколькими вариантами. Например, в размеченных рамках площадки с отбором мяча, либо контроль мяча с укрывание корпусом от товарища. Задача – не столкнуться с противником. У футболиста помимо техники контроля мяча развивается координация, внимательность.

*3. Упражнение ведение мяча, поочередно меняя ноги по различным траекториям:*

- 1) ведение мяча по прямой линии;
- 2) ведение мяча по дуге;
- 3) ведение мяча с обводкой препятствий.

Опишем разработанный автором комплекс следующих игровых упражнений большой интенсивности, направленный на отработку индивидуальных технико-тактических действий, преимущественно развивающих специальную ловкость:

- Ведение мяча в сочетании с переводом.
- Упражнение «Броуновское движение».
- Ведение мяча по прямоугольнику.
- Цепочка.
- Укради мяч.
- Забей гол!
- Отними мяч.
- Сбереечь мяч.
- Вызов номеров.
- Ведение мяча с обводкой предметов.
- «Пятнашки» с футбольным мячом.
- Упражнения ведения мяча с разворотами.

### **1. Ведение мяча в сочетании с переводом.**

*Ведение мяча различными способами:*

- ведение мяча только правой или только левой ногой (Рисунок 2.23, 2.24).
- выполнения: упражнения с элементами жонглирования (Рисунок 2.25).

- ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.
- ведение мяча попеременно левой и правой ногой.
- ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча



Рис. 2.23



Рис. 2.24



Рис. 2.25

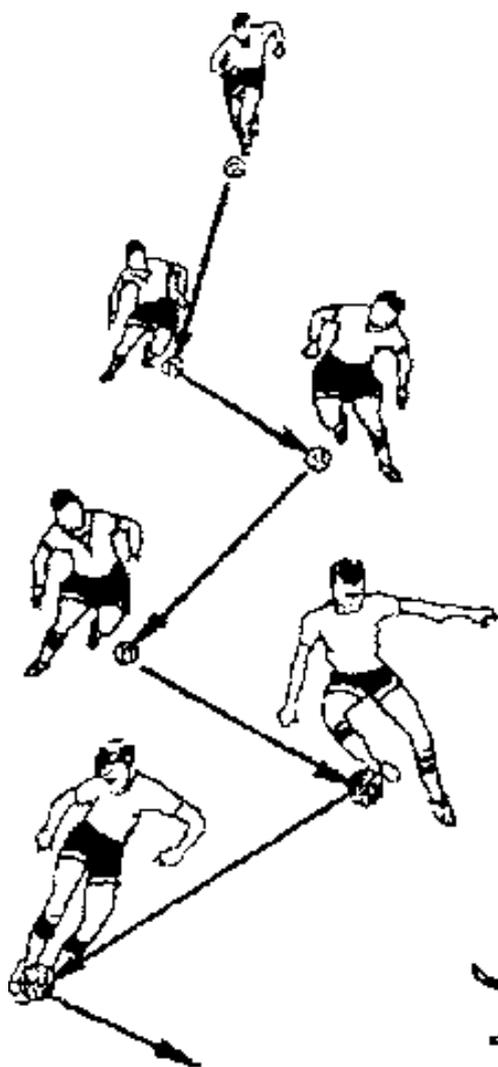
### *Ведение мяча с различными задачами*

- ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы (Рисунок 2.26).
- ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек (Рисунок 2.27).
- ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом (Рисунок 2.28).
- ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости.
- ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой (Рисунок 2.29).

### *Ведение мяча с обводкой стоек:*

- ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения (Рисунок 2.30).
- Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы (Рисунок 2.31, 2.32).

- ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча:
  - а) максимальное;
  - б) минимальное.
- ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.
- ведение мяча с пассивным сопротивлением: в руках мяч, руки за спину и т. д. Ведение мяча с активным сопротивлением: на ограниченной площади сразу несколько игроков, ведение по «восьмерке» двумя игроками одновременно и т. д. (Рисунок 2.33, 2.34).
- ведение мяча с обводкой стоек и выходом на ударную позицию под левую и правую ногу, ведение мяча после ускорений, рывков, прыжковых упражнений и т. д., ведение после приема мяча от партнера.



**Рис. 1**

Рис. 2.26



**Рис. 2**

Рис. 2.27



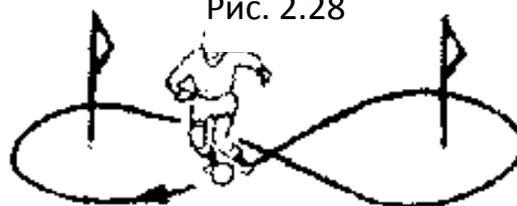
**Рис. 3**

Рис. 2.28



**Рис. 5**

Рис. 2.29



**Рис. 4**

Рис. 2.30

Рис. 2.31



Рис. 2.32

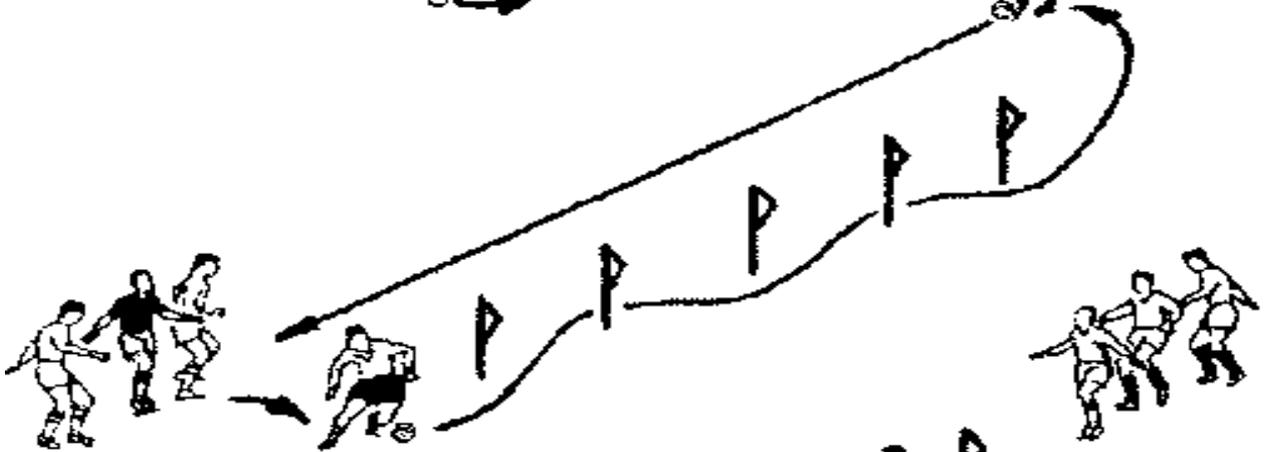


Рис. 2.33

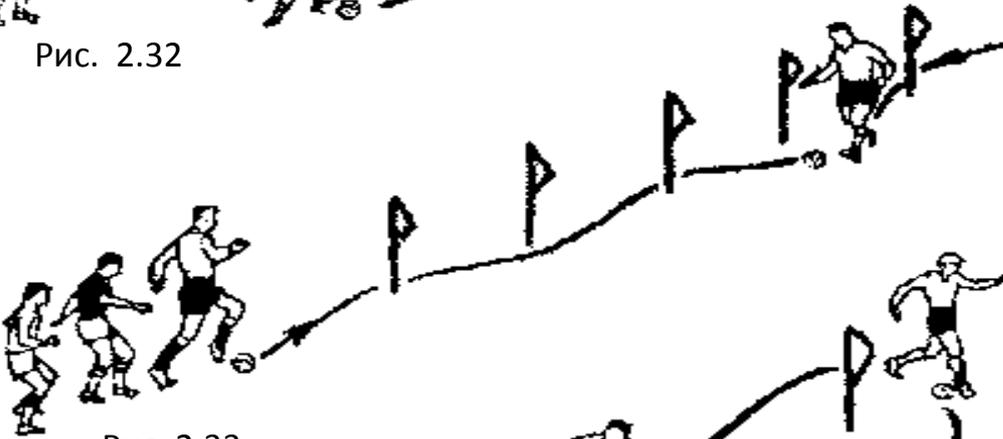


Рис. 2.34



Рис. 2.35



*Остановки мяча с переводом:* переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо-влево) или назад (за спину).

- перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы (Рисунок 2.36).



Рисунок. 2.36. Перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы

- сброс мяча назад подошвой (Рисунок 2.37)



Рисунок. 2.37. Сброс мяча назад подошвой

- перевод мяча внутренней частью подъема (Рисунок 2.38).



Рисунок. 2.38. Перевод мяча внутренней частью подъема

- перевод мяча внешней частью подъема (Рисунок 2.39).



Рисунок. 2.39. Перевод мяча внешней частью подъема

**2. Упражнение «Броуновское движение»** (Рисунок 2.40, 2.41) (термин взят из раздела физики, который обозначает хаотичное или беспорядочное движение микроскопических частиц).

Это упражнение влияет на координацию футболиста, на технику владения мячом в определенных условиях. Задача не столкнуться с противником. У футболиста будет развиваться не только координация, но и внимательность.



Рисунок. 2.40. Упражнение «Броуновское движение»

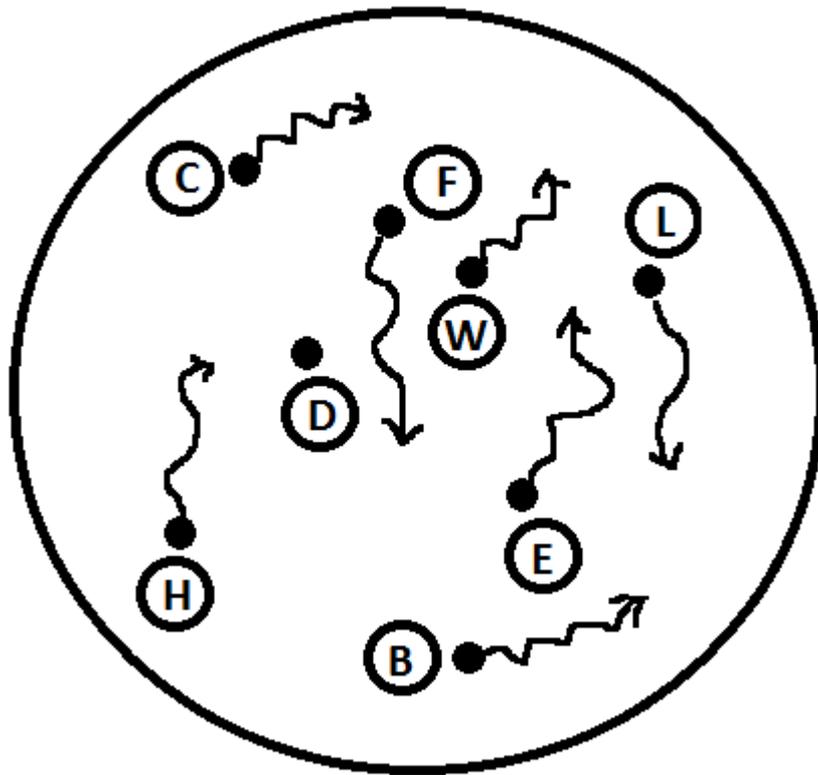


Рисунок. 2.41. Упражнение «Броуновское движение»

**3. Упражнение «Ведение мяча по прямоугольнику».** На площадке определяется прямоугольник со сторонами 3 и 5 м. В каждом углу (стойки «А», «В», «С», «D») и центре прямоугольника (стойка «Е») устанавливаются стойки. Стойки «А» и «В», как и «С», и «D» составляют длинную сторону прямоугольника. Стойки «В» и «С», как «D» и «А» лежат на короткой стороне

прямоугольника. По сигналу футболист от стойки «А», против часовой стрелки, бежит к стойке «Е» (центр прямоугольника), огибает ее и бежит к стойке «В» (находящейся на одной длинной стороне прямоугольника со стойкой «А»), пробегает ее с наружной стороны и бежит к стойке «С». Огибает ее и бежит к стойке «Е», затем он бежит к стойке «D», обегает ее и бежит к стойке «А», и так 3 раза. Финиш у стойки «А». После 15 минутного отдыха выполняется это же задание, но с ведением мяча. Ведение производится любой ногой (Рисунок 2.42).

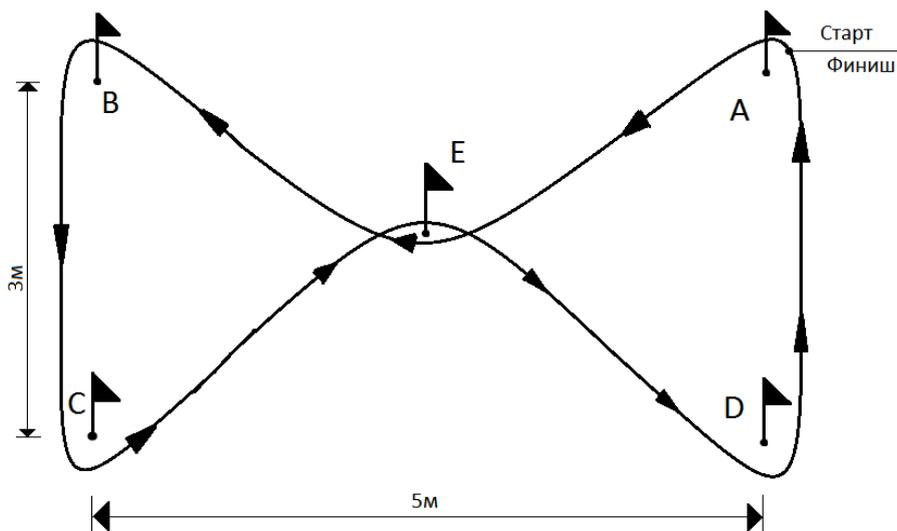


Рисунок. 2.42. Упражнение «Ведение мяча по прямоугольнику»

**4. Упражнение «Цепочка».** Площадка размером примерно 18x18 метров отмечена стойками по сторонам квадрата или центральный круг площадки. Команда разбита на небольшие группы; игроки в группах образуют цепочки, держась сзади за футболки друг друга. Первый игрок ведет мяч вокруг квадрата, а остальные, не разрывая цепочки, двигается за ним (Рисунок 2.43). Завершив круг, дриблер останавливает мяч и переходит в конец цепочки. Затем следующий игрок ведет мяч, и так продолжается до тех пор, пока вся группа не выполнит это упражнение (Рисунок 2.44). Если команда потеряет мяч, игроки должны будут вернуть его, сохраняя цепочку, и начать движение с того места, где они потеряли мяч; подобным же образом, в случае разрыва цепочки, игроки должны будут вернуться на первоначальную позицию. Для усложнения задания тренер может устроить соревнование, установив определенное время на

выполнение упражнения, увеличив количество кругов или усложнив конфигурацию движений.



Рисунок. 2.43. Упражнение «Цепочка»

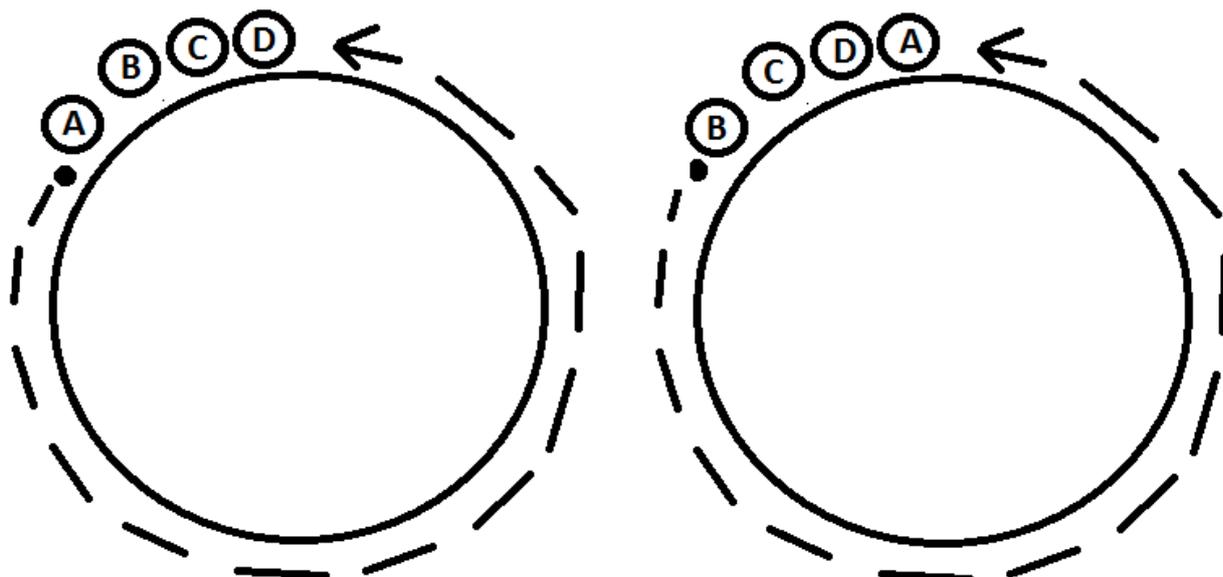


Рисунок. 2.44. Упражнение «Цепочка»

5. **Упражнение «Укради мяч».** В каждом углу квадратной площадки размером 18x18 метров стоят конусы. У каждого конуса находится по одному футболисту, а на середине площадки сложены в одну кучу 16 мячей. По сигналу игроки начинают бег к центру, ведут мяч назад в свой угол и ставят его возле конуса (Рисунок 2.45). Тот, кто первым приведет в свой угол четыре мяча, становится победителем. Игрокам не разрешается отнимать мячи друг у друга, но они могут «красть» мячи из углов других игроков, пока тех нет на месте (Рисунок 2.46).



Рисунок. 2. 45. Упражнение «Укради мяч»

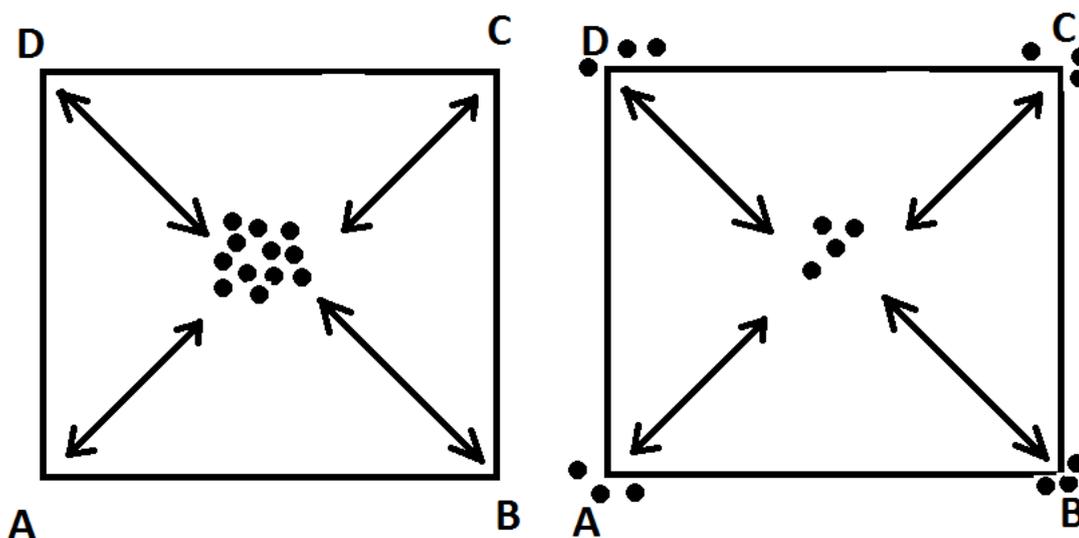


Рисунок. 2.46. Упражнение «Укради мяч»

Для того чтобы игра не затягивалась надолго, по истечении определенного промежутка времени подсчитайте количество мячей возле каждого конуса: побеждает игрок с наибольшим числом мячей.

**6. Упражнение «Забей гол!».** На площадке размером 18x14 метров с маленькими воротами на обоих концах играют две команды. Каждый игрок в команде имеет свой номер. Первые номера каждой команды начинают игру 1 на 1: игрок с мячом старается обвести соперника и забить гол, направив мяч в ворота. Если он забивает гол, то сразу же приступает к защите своих ворот от следующего соперника, тогда как поверженный защитник уходит за свои ворота ждать очереди, чтобы сыграть в качестве нападающего или защитника (Рисунок 2.47, 2.48).



Рисунок. 2.47. Упражнение «Забей гол!»

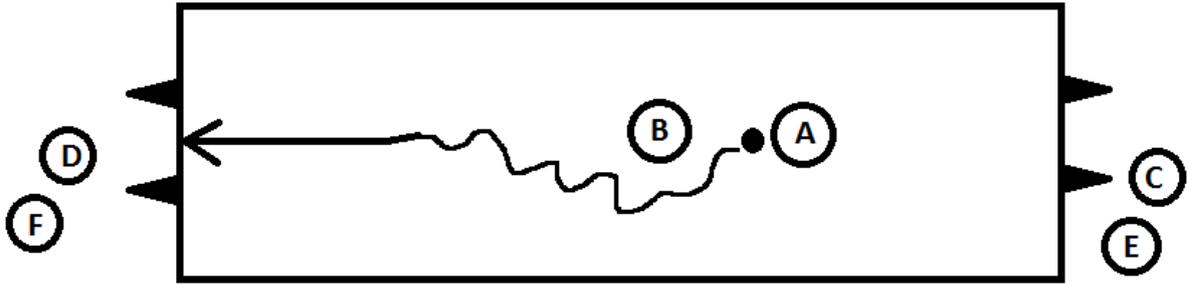


Рисунок. 2.48. Упражнение «Забей гол!»

Если защитник выигрывает мяч, то он может забить гол в ворота соперника — чем лучше он будет владеть дриблингом, тем дольше он будет находиться в игре. Если мяч выйдет за пределы площадки, то другие игроки должны его вернуть на поле, чтобы игра продолжалась.

Игрок, забивший наибольшее количество голов, становится победителем.

**7. Упражнение «Отними мяч».** Игра проходит на такой же площадке, как и предыдущая. Игроки внутри площадки водят мячи; два игрока без мячей ждут за пределами площадки. По сигналу они вступают в площадку и начинают отбирать мячи для себя у остальных игроков, после чего занимаются дриблингом и «защитой» мяча (Рисунок 2.49, 2.50). Если какой-либо игрок оказывается вытеснен с мячом за пределы площадки, или у него отнимает мяч атакующий его игрок, то он должен атаковать другого игрока, чтобы постараться получить для себя мяч.



Рисунок. 2.49. Упражнение «Отними мяч»

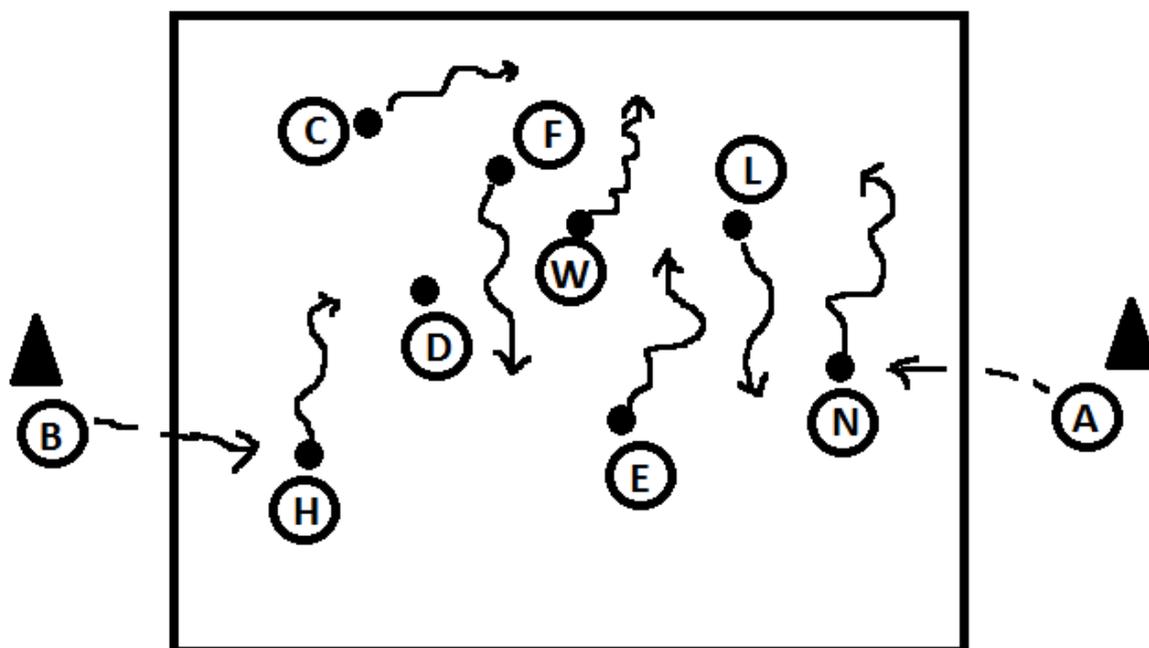


Рисунок. 2.50. Упражнение «Отними мяч»

Для усложнения задания уменьшайте размер площадки или увеличьте количество игроков, отбирающих мячи. Игрок, сделавший наибольшее число отборов или сохранивший у себя мяч дольше всех, становится победителем.

**8. Упражнение «Сберечь мяч».** Каждый игрок ведет свой мяч внутри площадки размером 15x15 метров, стараясь рукой осалить другого игрока. Игрок, которого осалили, или который потерял контроль за мячом и тот выкатился за пределы площадки, должен покинуть ее и подобрать свой мяч, чтобы возвратиться в игру. По мере совершенствования игроков они могут, вместо того чтобы осаливать друг друга, стараться отнимать и выбивать мячи у других игроков за пределы площадки, одновременно контролируя и сохраняя свои собственные мячи (Рисунок 2.51, 2.52).

Для усложнения задания можно присуждать дополнительные очки за успешное выполнение определенных технических приемов, например, за дриблинг с помощью подошвы. Уменьшайте размеры площадки или увеличивайте количество игроков для создания высокой насыщенности. Победителем становится игрок, выбивший больше всего мячей за пределы площадки или набравший наибольшее количество очков за отбор мячей.



Рисунок. 2.51. Упражнение «Сберечь мяч»

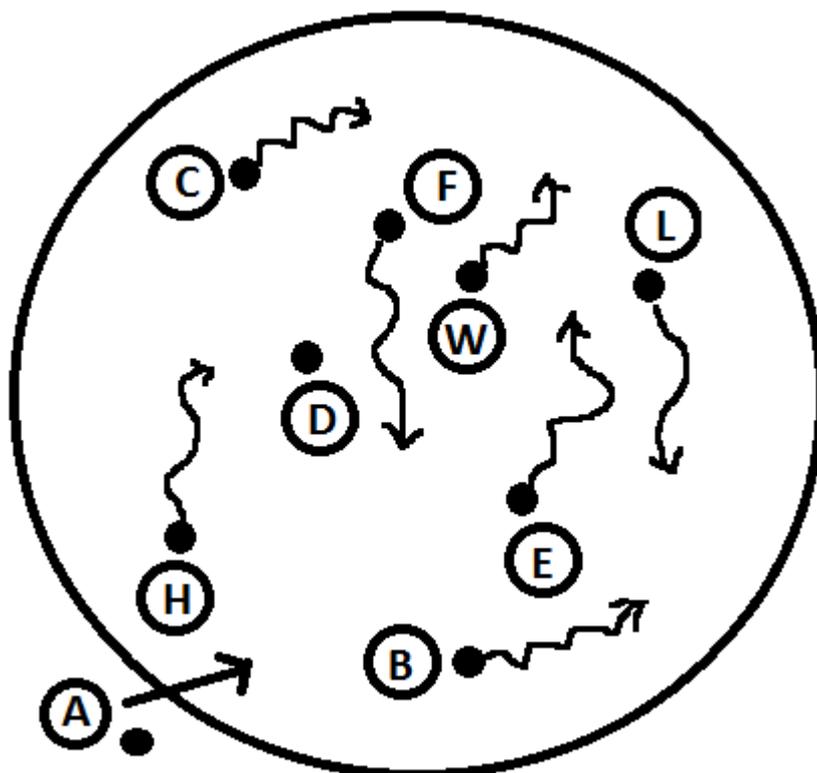


Рисунок. 2.52. Упражнение «Сберечь мяч»

9. **Упражнение «Вызов номеров».** Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой.

Тренер называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, ведение мяча ногой до отметки и обратно (возвращаются назад в свои колонны на свои места) (Рисунок 2.53).

Варианты задания: а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; б) различные способы ведения мяча; в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: повороты и развороты с мячом, удар в цель (маленькие ворота напротив каждой колонны).

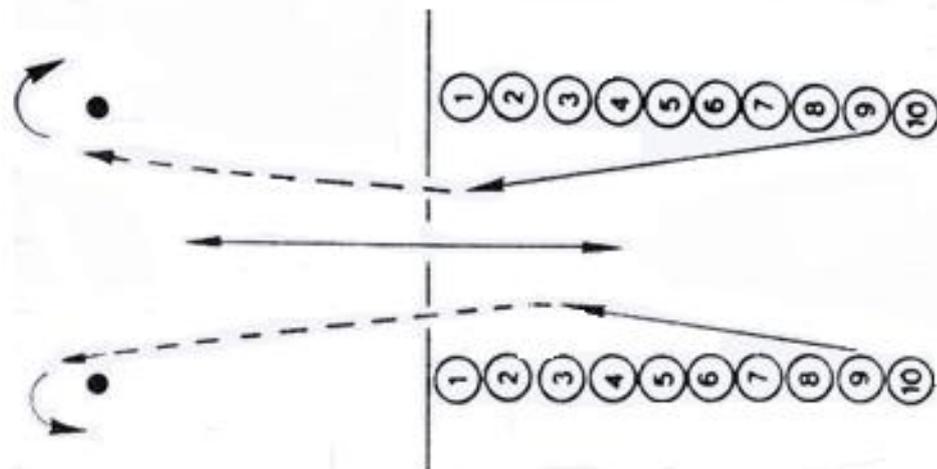


Рисунок. 2.53. Упражнение «Вызов номеров»

**10. Упражнение «Ведение мяча с обводкой предметов».** Игроки каждой команды, разделившись поровну, выстраиваются в две встречные колонны. Между колоннами расставляются предметы для обводки. По сигналу преподавателя игроки ведут мяч с обводкой предметов. Закончив обводку, они передают мяч направляющему игроку противоположной колонны и сами занимают место в ее конце (Рисунок 2.54).

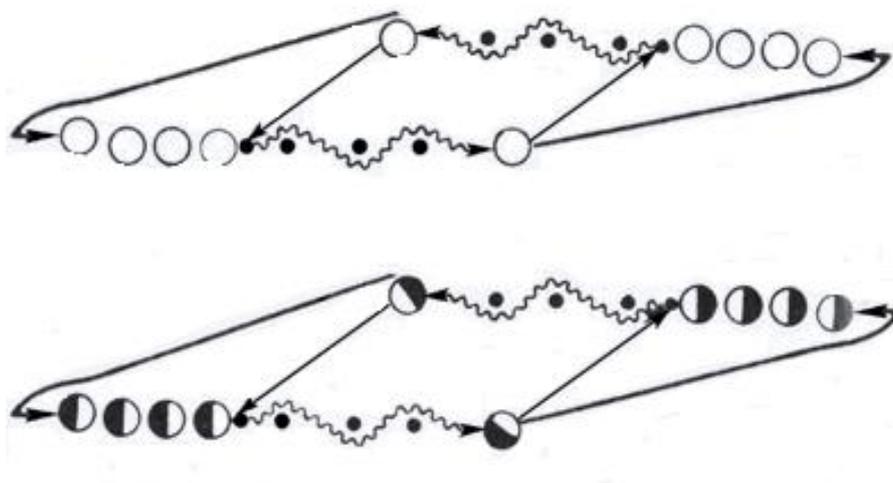


Рисунок. 2.54. Упражнение «Ведение мяча с обводкой предметов»

**11. «Пятнашки» с футбольным мячом.** Количество детей неограниченно. Площадка примерно 20 на 20 метров. По считалке выбирают водящего, его же называют «пятнашкой». У всех участников игры находится мяч в ногах и они с ним разбегаются по площадке, «пятнашка» их догоняет, но при этом нельзя терять мяч из под контроля (Рисунок 2.55, 2.56). Кого он коснулся рукой или тот кто выпустил мяч за линию поля становится «пятнашкой». Вот в этот момент нужно громко назвать имя нового водящего, чтобы другие игроки знали, от кого убегать.



Рисунок. 2. 55.«Пятнашки» с футбольным мячом

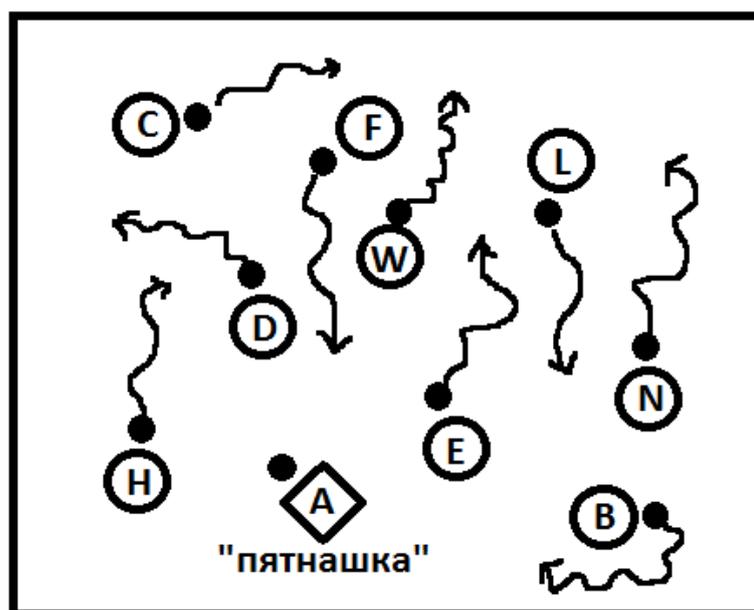


Рисунок. 2. 56

**12. Упражнения ведения мяча с разворотами.** Игроки каждой команды, разделившись поровну, выстраиваются в две встречные колонны (Рисунок 2.57, 2.58). Между колоннами ставится конус. По сигналу преподавателя игроки ведут мяч с обводкой предметов. Далее игроки ведут свои мячи к верхней метке, огибают ее и возвращаются к исходным позициям. Старайтесь не столкнуться.



Рисунок. 2.57. Упражнения ведения мяча с разворотами

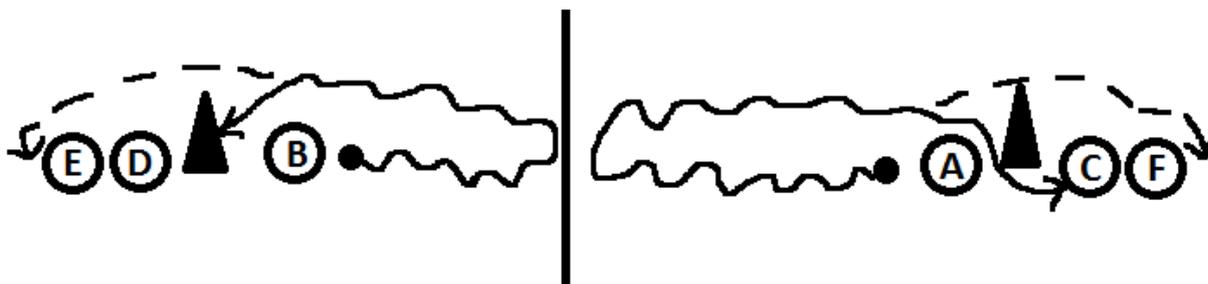


Рисунок. 2.58. Упражнения ведения мяча с разворотами.

## **2.4 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 внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в спортивном центре «Резерв». Учебно-тренировочный процесс длился в школе учебный год (сентябрь 2014 г.- июнь 2015г.).

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 2,4.

Результаты тестирования по физической и технической подготовке контрольной группы в начале и в конце опытно-экспериментальной работы в Приложении 3,5.

Критические значения коэффициента Стьюдента (t-критерия) для различной доверительной вероятности  $p$  и числа представлены в Приложении 6.

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 2.1.

Таблица 2.1

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 7-9 лет, 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 2.2, а для наглядности – графически на рисунках.

Таблица 2.2

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

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 %.

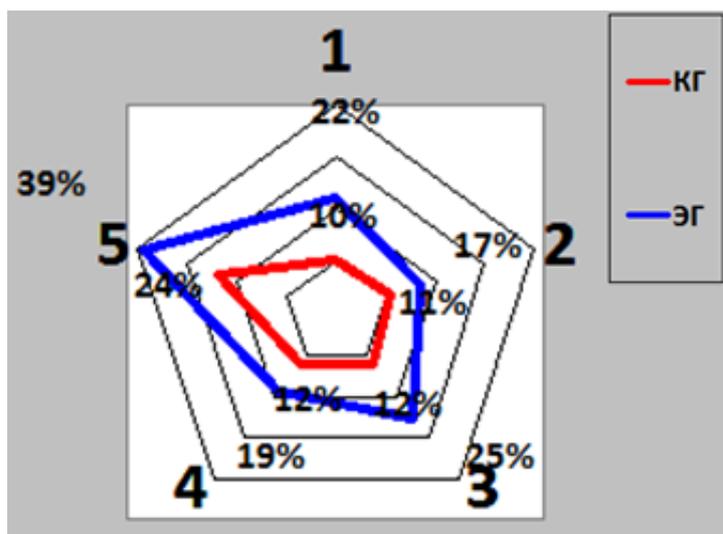


Диаграмма 1. **Условные обозначения:** 1) бег 30 метров; 2) челночный бег 3\*10 метров; 3) ведение мяча с изменением направления движения; 4) бег 30 метров с ведением мяча; 5) комплексный тест.

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

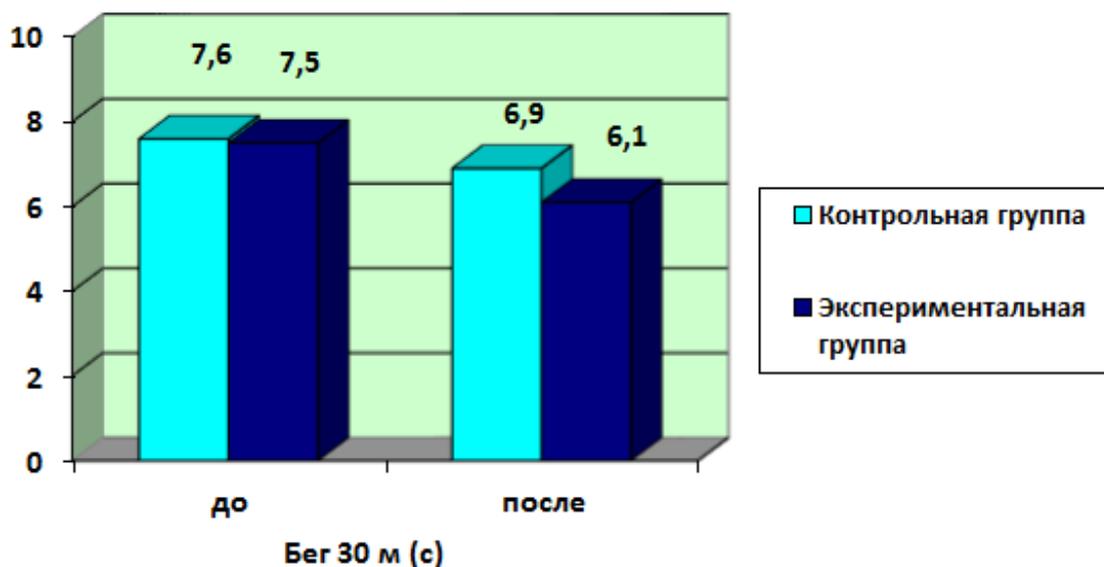


Диаграмма 2. Динамика развития быстроты движения.

**Челночный бег 3х10м (сек)** – позволяет исследовать не только быстроту, но и косвенно **оценить** ловкость, координационные способности испытуемого (Диаграмма 3).

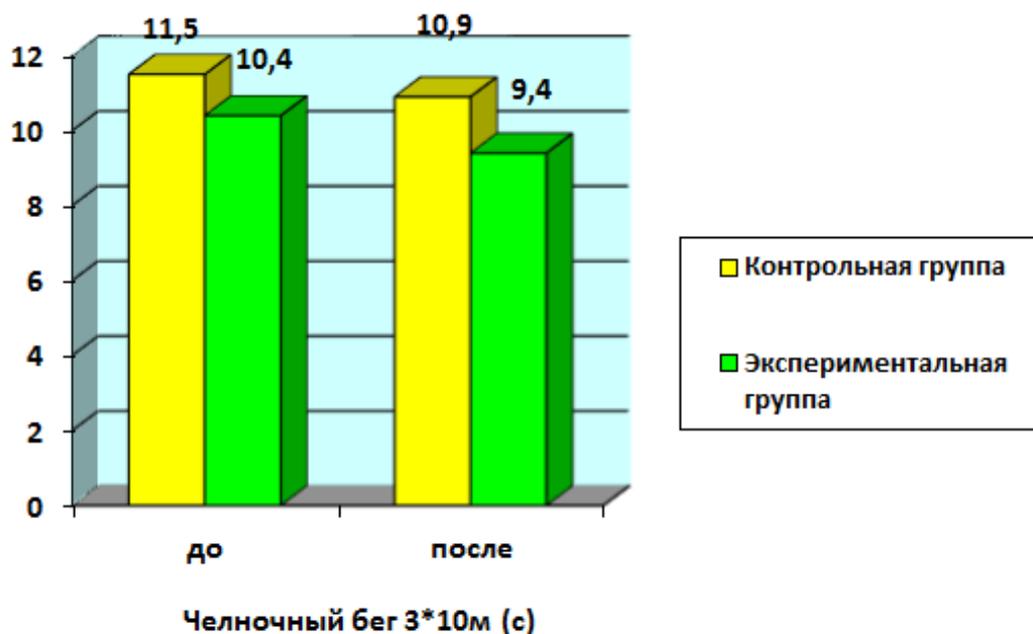
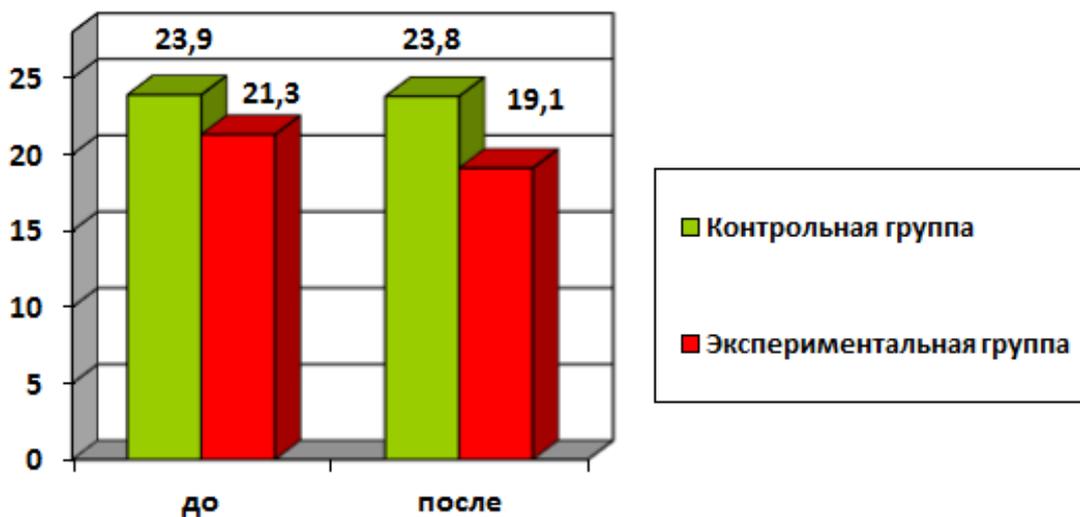


Диаграмма 3. Динамика развития быстроты движения и ловкости.

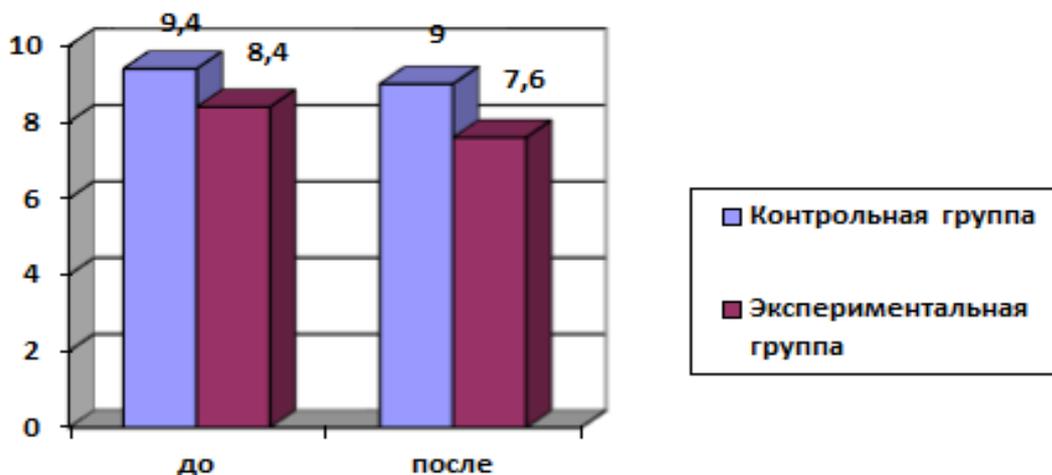
**Ведение мяча с изменением направления движения (с)** - абсолютные показатели КС, проявляемые в спортивно-игровых двигательных действиях (Диаграмма 4).



**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).

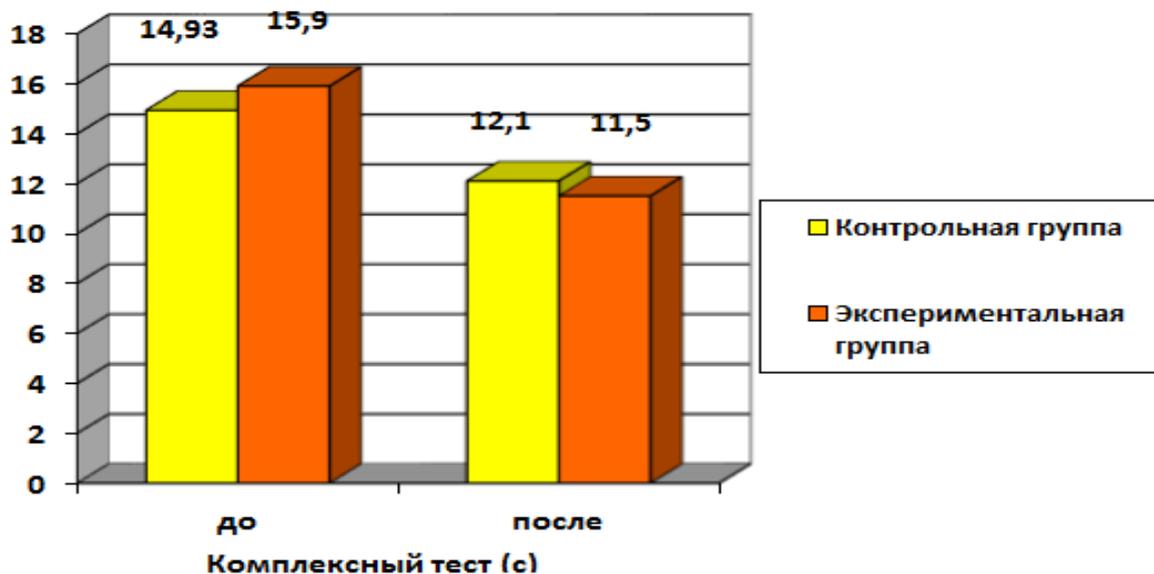


Диаграмма 6. Динамика спортивно-технической подготовленности  
Протокол контрольных испытаний в начале и в конце эксперимента  
контрольной и экспериментальной групп представлен в Приложении 7,8.

### **Выводы по главе**

На основе выявленных педагогических условий, разработан специальный комплекс упражнений и реализован педагогический эксперимент по развитию специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом, оценена их эффективность.

По нормативным испытаниям на основе анализа результатов мониторинга количественных и качественных критериев уровня развития специальной ловкости и параметров оценки уровня развития координационных способностей в контрольной (КГ) и экспериментальной группах (ЭГ) можно сделать выводы, что быстрота движения, показатели специальной ловкости и значительный прирост спортивно-технической подготовленности занимающихся по специальному комплексу упражнений увеличился в 1,5-2 раза.

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.

Таким образом, реализация специального комплекса упражнений направленного на развитие специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающиеся мини-футболом, способствует значительному росту результативности количественных и качественных критериев уровня развития специальной ловкости.

А так же установлено, что спортивные достижения у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом в спортивном центре «Резерв», в экспериментальной группе результативнее, чем в контрольной группе. Разница выразилась в том, что у детей, занимающихся по предлагаемому специальному комплексу упражнений, стабилизировалось выполнение технических приемов, и возросла точность их выполнения. Кроме того, эти приемы юные спортсмены стали более часто использовать в учебно-тренировочных играх, при этом, снизился страх перед использованием технических комбинаций на соревнованиях.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В диссертации на основании выполненных теоретических и экспериментальных исследований, разработан специальный комплекс упражнений, позволяющий эффективно развивать специальную ловкость у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом, в виде интегральной готовности футболиста (физической, технической, тактической, теоретической, психологической) и выполнять сложные приёмы владения мячом с высокой скоростью, маневренностью и подвижностью.

Основные научные и практические результаты заключаются в следующем:

1. 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 7-9 лет, в том числе – по особенностям методики развития специальной ловкости при определённых педагогических условиях, и в частности, на основе игровых упражнений большой интенсивности.

2. Выявлены следующие основные факторы, влияющие на эффективность развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет, 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;

3. При изучении педагогических условий повышения эффективности тренировочного процесса для развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет на занятиях по мини-футболу установлено, что цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх (специальная ловкость), повысить уровень морально - волевых качеств.

4. Выявлена одна из главных задач, которую необходимо решить тренеру для развития специальной ловкости, – реализация на практике методики развития КС как целостной системы с постепенным усложнением задач, средств, методов и условий развития этих способностей у детей младшего школьного возраста во взаимосвязи с другими задачами физического воспитания, а для эмоциональности занятий – широкое применение ИКТ, игр, эстафет и игровых упражнений, включая элементы соревнований.

5. Для развития личности и обретения мастерства ребенком в процессе спортивной деятельности, тренер-педагог должен руководствоваться следующими принципами: гуманизации, эмоциональной отзывчивости, уважения к личности; взаимосвязи традиционных и новых ценностей; свободы и ответственности; сотрудничества; духовно-ценностного ориентирования; педагогической толерантности; создания образовательного пространства, учитывающего особенности физического, психологического, культурного, духовного, личностного роста детей, занимающихся мини-футболом, позволяющего инициировать и координировать (интенсифицировать) данный рост; учёт функциональных, физических, психических, культурных, духовных личностных ресурсов.

6. С целью целенаправленного развития специальной ловкости у девочек 7-9 лет на занятиях по мини – футболу, разработаны следующие педагогические условия, которые позволяют инициировать и интенсифицировать успешность освоения технических элементов, посредством качественной направленности

спортивной деятельности, выполняющей соревновательную, эвристическую, оздоровительно-рекреативную функции: 1) сочетание вариативного и соревновательного методов развития специальной ловкости; 2) последовательное усложнение основных движений и разнообразие упражнений с мячом; 3) целенаправленное развитие специальной ловкости на основе разработанных комплексных упражнений и выполнение всех упражнений в условиях средней координационной сложности, составляющих 15–20% времени от всего учебно-тренировочного занятия.

7. На основе выявленных педагогических условий, разработан комплекс упражнений, в том числе большой интенсивности и проведением эстафет, эффективно развивающий специальную ловкость у девочек 7-9 лет, занимающихся мини-футболом, в виде интегральной способности футболиста (физической, технической, тактической, теоретической, психологической) выполнять сложные приёмы владения мячом с высокой скоростью, маневренностью и подвижностью.

8. На основании данных анализа результатов мониторинга количественных и качественных критериев уровня развития специальной ловкости и параметров оценки уровня развития координационных способностей, полученных при реализации педагогического эксперимента в спортивном центре «Резерв» установлено, что спортивные достижения у девочек в экспериментальной группе результативнее, чем в контрольной группе: 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 %.

Математико-статистическая обработка данных по критерию Стьюдента в начале опытно-экспериментальной работы показала в физической, технической подготовке экспериментальной и контрольной группы, полученные эмпирические

значения статистически незначимы  $t = 0,01$ ,  $t = 0,1$  при низком уровне достоверности ( $P < 0,05$ ).

В конце опытно-экспериментальной работы математико-статистическая обработка показала более существенный прирост в физической и технической подготовке экспериментальной группы, наблюдаемые различия статистически значимы  $t = 2,76$ ,  $t = 3,3$  при уровне ошибки не более 1% ( $P > 0,05$ ) при среднем уровне достоверности.

Таким образом, реализация специального комплекса упражнений направленного на развитие специальной ловкости у девочек 7-9 лет, занимающиеся мини-футболом, способствует значительному росту результативности количественных и качественных критериев уровня развития специальной ловкости.

9. Доказана эффективность применения специального комплекса упражнений, направленного на развитие специальной ловкости с целью формирования игровых действий у футболистов 7-9 лет, выражающаяся: в усвоении фонда двигательных умений и навыков, в стабилизации показателей выполнения технических приемов и возрастании частоты использования их в учебно-тренировочных играх, в возрастании точности выполнения спортивных движений и снижении страха перед использованием технических комбинаций на соревнованиях.

10. Выданы практические рекомендации для внедрения усовершенствованной методики в тренировочные программы спортивных команд и использования специалистами - тренерами ДЮСШ и учителями физической культуры при обучении детей мини-футболу в рамках государственной программы «Мини-футбол – в школу».

## Библиографический список

1. Адольф, В.А. Методические рекомендации для подготовки магистерской диссертации. (Составитель Адольф В.А.-2014 г. Утверждено на заседании кафедры 5.09.14 г, протокол № 1.)
2. Адольф, В.А. Прогнозирование становление профессиональной компетентности выпускника вуза: монография / Краснояр. гос. пед. Ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. – 352с.
3. Адольф, В.А. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014.-256с.
4. Адольф, В.А. Магистерская диссертация: на пути становления профессионала в сфере образования: учебно-методическое пособие/ Краснояр.гос.пед.ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2011. – 244с.
5. 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.
6. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал): учебник / под ред. Э.Г. Алиева, С.Н. Андреева, В.П. Губы. – М.: Советский спорт, 2012. – 554 с.
7. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школе / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
8. Амонашвили, Ш.А. Без сердца что пойдем? // Педагогический вестник. Выпуск девятый. – М., 2006. – 206 с.
9. Андреев, С.Н. «Мини-футбол». Методическое пособие С.Н. Андреев, В.С.Левин - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.-496 с.
10. Андреев, С.Н. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР / С.Н.Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин. – М.: Советский спорт, 2010. – 96 с.
11. 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.: ил.

12. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: Физкультура и спорт, 2010- 46с
13. Бауэр, В.Г. Никитушкин, В.Г. Филин, В.П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 2.
14. Бейлин, В.Р. Искусство ловкости. - Брест, 2008. - 76с
15. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии: Учеб. пособие / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
16. Блонский, П.П. Педология: учеб. для высш. пед. учеб. заведений. — Изд. 2-е. — М. : Гос. учеб-пед. изд-во, 1936. — 336 с.
17. 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.
18. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям.// М.: ФиС, 1985.- 192 с.
19. 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.
20. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие / Российский футбольный союз, В.В. Варюшин .— М. : Физическая культура, 2007. – 113 с.
21. 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.
22. Воль, А. В. История футбола / А. В. Воль. - М.: Просвещение, 2008. - 56 с.
23. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. / Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. – 2-е изд., дораб.- М.: Издательский центр «Академия», 2004. -224с.
24. 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 стр.
25. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А.

- Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
26. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – 294с.
27. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб- ное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
28. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. Пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
29. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 352 с., ил.
30. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич; Под ред. Ю.Д. Железняка. — 2-е изд., испр. — М.: «Академия», 2005. — 384 с.
31. 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.
32. Забавников, А.П. Влияние развития силовых показателей на техническую подготовленность юных гонщиков: Теория и практика физической культуры / А.П. Забавников. - М.: Просвещение, 1967. – 200 с.
33. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. М.: – Советский спорт, 2012. – 160 с.
34. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений: Учеб. пособие / А.В. Запорожец. – М.: Издательство АПН РСФСР, 1960. – 181 с.
35. Зациорский, В.М. Методика воспитания ловкости, гибкости и других качеств: Учеб. пособие / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159 с.
36. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

37. Зданевич, А.А. У младших школьников метание в цель // Физическая культура в школе. - 1995. - № 1.
38. 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.
39. Иванков, Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. – М.: ИНСАН, 2005. – 368 с.
40. Ильин, Е.П. Психология спорта: Монография. СПб:2008 г. — 352 с.
41. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов педагогических институтов по специальности физическое воспитание / Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
42. Караковский, В.А.Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесса. – М., 1993. – 80с.
43. Караулов, Л.К. Физиология физической культуры и спорта. Разд. II /В кн. Физиология. М: Академкнига, 2009. С. 188 – 228.
44. Ключева, Н.В. Педагогическая психология: Учеб. для студ. высш учеб заведений / Под ред. Н.В. Ключевой. - М.: П24 Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 399 с.
45. Ковель, С.Г. Методические рекомендации, специальные упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе. Учеб.-изд. г.Минск., Белорусский национальный технический университет, 2013г. – 20с.
46. Коджаспаров, Ю.Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. – № 5–6, 1994. – С. 34–37.
47. Колпакова, Т.В. Методические рекомендации по математической статистике для студентов факультета физической культуры и спорта; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева.-Красноярск, 2008. – 36с.
48. Корепков, И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для студ-ов ВУЗов / Коротков И.М., Былеева Л.В., Климкова Р.В., М.: Просвещение, 2009 . – 216 с.

49. Кочетков, А.П. Управление футбольной командой. – М.: Астрель; АСТ, 2002. – 192 с. – (Профессия – тренер).
50. 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.
51. Кузнецов, А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007. – 112 с.
52. Кузьменко, Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов 9-12 лет / Г.А. Кузьменко. - М.: Сов. спорт, 2008. – 47 с.
53. Кузьмин, В.С. Методика обучения имитационным упражнениям: Учеб. пособие / В.С. Кузьмин. - М.: Физкультура и спорт, 1996. – 297 с.
54. Кук, М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. / М. Кук.М.: «АСТ» «Астрель» 2009.-128 с.
55. Кук, М. Упражнения для юных футболистов./ М. Кук.М.: «АСТ» «Астрель» 2007. -128 с.
56. Лаптева, А.П. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общ. ред. А. П.Лаптева и А.А.Сучилина. -М.: ФиС, 1983. – 174 с.
57. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010.-176.
58. Леонтьев, А.Н.Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. М.: Смысл, Академия, 2005. - 352 с.
59. Лях, В.И. Тесты и нормативы уровней развития координационных способностей школьников // Физическая культура в школе. - 1988. - № 7.
60. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра Спорт, 2000. — 192 с.
61. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие./ В.И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

62. Лях, В.И. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7–9 лет / В.И. Лях В.А. Соколкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 2. С. 2–7.
63. Лях, В.И. Теория о поэтапном формировании знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий / В.И. Лях, П.Я. Гальперин, М.М. Боген // Физическая культура в школе. - 2007. - № 3. - С. 15-18.
64. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей: Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 172 с.
65. Лях, В.И. О классификации координационных способностей: Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 180 с.
66. Лях, В.И. Понятие “координационные способности” и “ловкость”: Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160 с.
67. 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
68. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – 136 с.
69. Метёлкин, В.П. Влияние физических упражнений в контакте с мячом, выполняемых детьми 7-9 лет, на развитие физических качеств // В. П. Метёлкин, В. И. Прокопенко. - «Учёные записки», №2(84) – 2012г.
70. 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.
71. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика./ Г.В.Монаков – Советский спорт, 2005-282с.

72. Муратова, Г. Педагогические условия формирования информационной компетентности будущего учителя // Высшая школа Казахстана. – Астана. – 2008. – № 2.
73. Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.: ил.
74. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. - М.: Теория и практика физической культуры, 2001.- 332с (1.5)
75. Назаров, В.П. Координация у детей школьного возраста: Учеб. пособие / В.П. Назаров. - М.: Физкультура и спорт, 1962. – 126 с.
76. Николаев, А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте / А.Н. Николаев. – СПб.: АППО, 2005. – 344 с.
77. Николаев, Д.С. Начальное обучение мини-футболу: Методические указания для специализации «Футбол». Ульяновск: УлГТУ, 2008. - 44 с.
78. Павлова, Е.П. Как воспитать счастливого человека (феликсология воспитания). – М.: Педагогическое общество России, 2002. -182 с.
79. 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.
80. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов - Киев, - М., 2005. - 320 с.
81. Плон, Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плон – М.: Человек, 2008. – 240 с.
82. Погадаев, Г.И. Тренажер-вестибулятор «Андрюша» // Физическая культура в школе. - 1998. - № 6.
83. Погадаев, Г.И. Тренажерное устройство «Стенка Дмитриенко» // Физическая культура в школе. - 1996. - № 3.
84. Полозова, А.А. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд / А.А. Полозова – М: На каждый день, 2007. – 328с.

85. 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.
86. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. - М., 2010. - 368 с.
87. 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.-160с.
88. Сергеев, Г.В. Футбол: техника, обучение и тренировка / Г.В. Сергеев, М. М. Чубаров. - М.: Изд-во "Московский государственный индустриальный университет", 2007. - 116 с.
89. Сергиенко, Л.П. Генетические предпосылки в обучении двигательным действиям человека // Теория и практика физкультуры. 1983. № 2. С. 41—45.
90. Сеченов, И.М. Очерки рабочих движений человека / И.М. Сеченов – Спб, 1998.-142 с.
91. Соколкина, В.А. Генетические и средовые детерминанты в изменчивости координационных способностей детей 7-10 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Соколкина; Москва, 1991. – 23 с.
92. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник для ИФК, изд. 3-е. М.: Олимпия Пресс, 2008.-623с.
93. Соломатин, С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений / С.А. Соломатин // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. заоч. науч. конф., Санкт-Петербург, октябрь 2011 г. / под общ.ред. Г.Д. Ахметовой. - СПб: Реноме, 2011. - С. 89-93
94. Староста, В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 6. - С.8-13.
95. Староста, В. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов // Физическая культура. - М. - 2000. - № 2. - С.2-3.

96. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2007. — 140 с.
97. Теплов, Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: избранные психологические труды / Под ред. М.Г. Ярошевского. — М.: Издательство московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. — 640 с.
98. Теплов, Б.М. Способности и одаренность // Избр. тр. В 2 т. — Т. 1— М., 1985.
99. Тюленьков, С. Ю. Футбол в зале; система подготовки / С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 86 с., ил.
100. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учеб. пособие / Краснояр. гос. пед ун-т им. В.П. Астафьева. — Красноярск, 2012. — 104с.
101. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте: Учеб. пособие / В.С. Фарфель. - М.: Издательство АПН, 1959. — 65 с.
102. Филин, В.П. Основы юношеского спорта: Учеб. пособие / В.П. Филин, В.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. — 285 с.
103. Филиппов, В.К. Тренажер универсальный // Физическая культура в школе. - 1991. - №2.
104. Фомин, В.А. Возрастные основы физического воспитания: Учеб. пособие / В.А. Фомин. В.П. Филин, - М.: Физкультура и спорт, 1972. — 256 с.
105. Фомин, В.А. Физиологические основы двигательной активности: Учеб. пособие / В.А. Фомин. Ю.Н. Вавилов, - М.: Физкультура и спорт, 1991. — 224с.
106. Хазова, С.А. Компетентность конкурентноспособного специалиста по физической культуре и спорту: монография. — М., 2010.
107. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодков, В.С. Кузнецов . - 10-е изд, испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.-480 с
108. Черевков, М. А. Рукам рабочую сноровку // Физическая культура в школе - 1995. - № 1
109. Чесно, Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. Москва «ТВТ Дивизион» 2006.-176 с.

110. Чудновский, В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. – М.: НПО «МОДЭК», 2006. – 768 с.
111. Швыков, И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005. - 96 с.
112. 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.
113. 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.
114. Ярмолюк, В.А. Совершенствование координации движений у девочек - подростков // Физическая культура в школе. - 1986. - №5.
115. Blume D.D. Grundsatze und methodische Massnahmen Zur Schuli und koordinativer Fertigkeiten / D.D. Blume // Theorie und Praxis der Korperkultur. 1978. № 2.35 s.
116. Hirtz, P. Koordinative Fähigkeiten im Schulsport / P. Hirtz.- Berlin. 1985 - S. 140-158.
117. Schnabel, J. Die Koordinativen Fähigkeiten und das Problem der Yewandtheit / J. Schnabel / Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1973. – № 3. – S. 263–269.
118. Wazny, Z. Zur Entwicklung koordinativer Fertigkeiten Kinderalter / Z. Wazny // Medizin und sport. – 1976. – № 4–6. – S. 181–185.

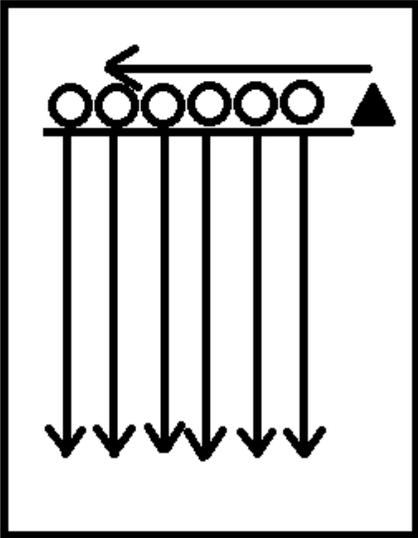
Приложение 1  
**КАРТОЧКА – ЗАДАНИЕ ПО ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ**

**БЕРИ – БЕГИ**

*Задача:* развитие ловкости, внимания, скоростных качеств.

*Инвентарь:* теннисный мяч.

*Место проведения:* спортивный зал.

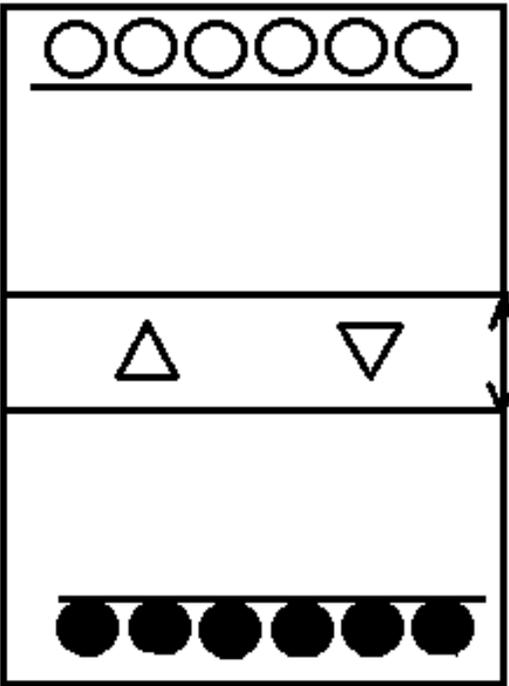
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие выстраиваются на лицевой линии футбольной площадки, руки за спину. Водящий проходит сзади игроков и в руки любого игрока кладет мяч, после чего говорит «Бери, беги». Игрок с мячом стремится убежать вперед, другие играющие стараются его догнать.</p>	<p>Запрещается поворачивать голову назад и смотреть, кому водящий кладет мяч.</p> <p>Не выходить за линии площадки. Если убегающего догнали, то догнавший игрок становится водящим. Если же нет, то он становится водящим.</p>	<p>Быть внимательным. Игрокам смотреть только вперед. Слушать внимательно команды.</p> <p>▲ водящий  ○ игроки</p>

## ВОЛК ВО РВУ

*Задача:* развитие ловкости, внимания, скоростных качеств.

*Инвентарь:* не требуется.

*Место проведения:* спортивный зал.

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Двое водящих: «волки» – становятся во рву; остальные играющие «козлята» – размещаются на разных сторонах площадки за линией дома. По сигналу руководителя «козлята» бегут на противоположную сторону площадки и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что волкам начисляются очки. После 3-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.</p>	<p>Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки» которые набрали большее количество очков.</p> <p>Перепрыгивание через ров обязательно.</p> <p>Пойманные «козлята» не выбывают из игры.</p>	<p>Быть активным и внимательным. Не выбегать за боковые линии площадки.</p> <p style="text-align: right;">    <span style="display: inline-block; width: 100px;"></span> <span style="display: inline-block; vertical-align: middle;">водящий</span>  <span style="display: inline-block; vertical-align: middle;">игроки</span> </p>

## ВОРОБЬИ, ВОРОНЫ

*Задача:* развитие быстроты, внимания.

*Инвентарь:* не требуется.

*Место проведения:* спортивный зал.

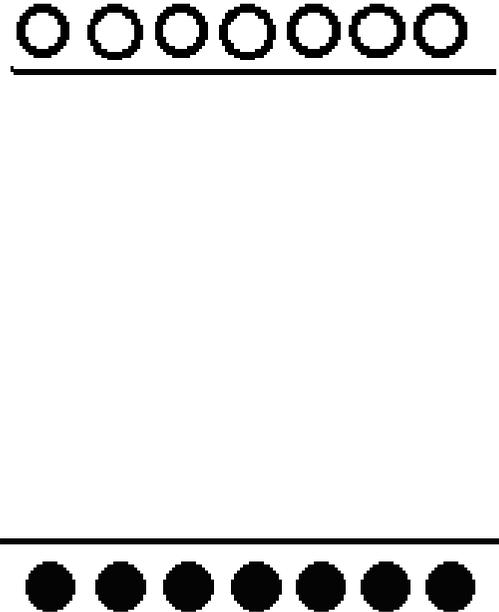
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
<div style="text-align: center;"> <p><b>ДОМИК</b></p> <p><b>ДОМИК</b></p> </div>	<p>Играющие встают по кругу на расстоянии вытянутого локтя и делятся на две команды «Воробьи» и «Вороны». Преподаватель неожиданно произносит название одной из команд, произнося его по слогам: «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны»). Игроки той команды, которая была названа, быстро убегают в свой дом, а другие догоняют и осаливают их, касанием рукой по плечу. Осаленные подсчитываются.</p> <p><i>Варианты игры:</i> участники делятся на пары и образуют два круга из разных команд (один в другом); игроки могут стоять на месте во время игры или продвигаться по кругу; различные способы передвижения использовать (лицом, спиной, приставными шагами, прыжками, на одной ноге).</p>	<p>Игроков разрешается салить только до черты дома. Осаленные продолжают участие в игре. В ходе игры игрокам разрешается касаться нескольких участников. Побеждает та команда, которая больше осалит игроков за определенное время.</p>	<p>Слушать внимательно команды, подаваемые преподавателем. Важно, чтобы команды подавались не поочередно.</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>● - вороны</p> <p>○ - воробьи</p> </div>

## ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА

*Задача:* развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, реакции и внимания.

*Инвентарь:* не требуется.

*Место проведения:* площадка.

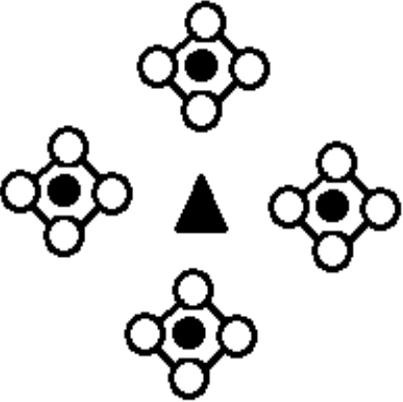
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Две команды играющих становятся в шеренги лицом друг к другу. По сигналу преподавателя команды начинают сближаться, произнося слова:  <i>Мы веселые ребята,          Мы ребята – октябрята!          Любим бегать и играть.          Ну, попробуй нас догнать!</i></p> <p>Когда расстояние между ними сокращается до 5-10 м, то преподаватель громко говорит: «Первая!» (либо «Вторая»). Игроки названной команды поворачиваются кругом и убегают за свою линию, а соперники стараются осалить убегающих</p>	<p>Осаливание засчитывается, если оно выполнено до исходной позиции. Побеждает команда, сумевшая осалить большее количество игроков.</p>	<p>Быть внимательным. Подсчет осаленных Лучше производить сразу после каждой пробежки.</p> <p>● 1 команда          ○ 2 команда</p>

## ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА

*Задача:* развитие ловкости, внимания.

*Инвентарь:* не требуется.

*Место проведения:* площадка, рекреация.

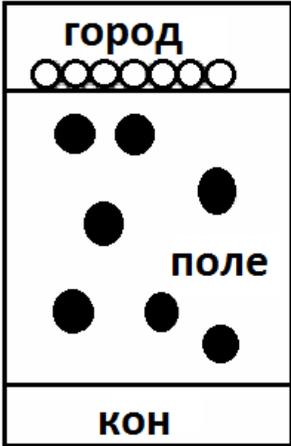
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющих, кроме водящих, делят на группы по 3-5 человек. Каждая образует кружок – «логово», размещаясь в 3-4 шагах одна от другой. В каждый круг в середину входит «заяц». В стороне от кружков становятся двое водящих: один из них «заяц», другой – «охотник». Судья дает команду: «Раз, два, три». На раз «заяц» убегает, а на три водящий «охотник» начинает ловить его. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любой круг. Тогда заяц, находившийся там, должен выбежать, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.</p> <p><i>Варианты игры:</i> по свистку охотник и заяц меняются ролями; каждый раз, когда заяц вбежит в «логово», он меняется местами с любым игроком, стоящим в кругу; если мало игроков, то можно образовать вместо кружка колонну из 2-3 игроков и заяц встает перед первым игроком.</p>	<p>Охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне дома. Через логово зайцам перебежать нельзя. Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок не должны мешать зайцам вбегать и выбегать.</p>	<p>Быть внимательным. Слушать внимательно команды руководителя.</p> <p>○ - игроки ● - заяц ▲ - охотник</p>

## НОЖНАЯ ЛАПТА

*Задача:* развитие скорости, ловкости, внимательности.

*Инвентарь:* футбольный мяч.

*Место проведения:* спортзал или открытая площадка.

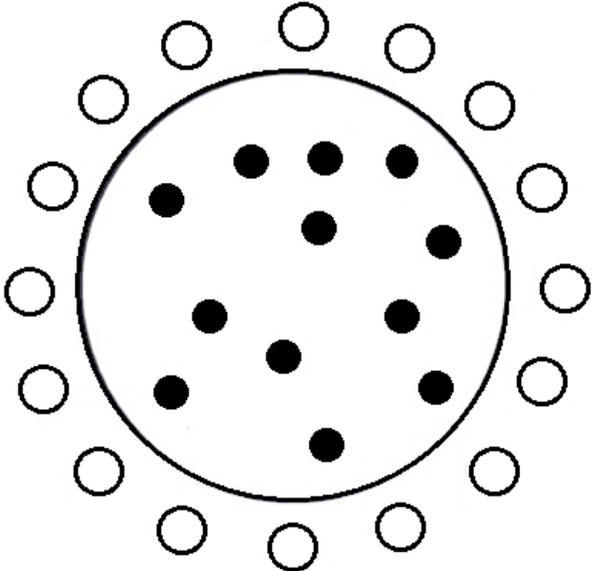
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на 2 равные команды. Одна из команд становится игроками поля, вторая – занимает город и является водящей. Игрок бьющей команды бьет ногой по мячу, посылая его в поле. Удары по мячу производят все игроки команды по очереди. Игрок, пробивший мяч в поле, должен успеть пробежать от линии города до линии конца и вернуться обратно, пока его не осалили мячом. Если же удар был слабый или не получился, игрок остается в городе и ждет до тех пор, пока его партнеры не выполнят успешный удар. После чего может бежать на кон и обратно. Команда, находящаяся в поле старается перехватить мяч. Игроки могут это делать и рукой и ногой. Поймав мяч, они стараются попасть им в игрока бьющей команды, который перебегает поле.</p>	<p>Бьющие посылают мяч в поле не битой, лаптой, а ударом ноги. Полевые игроки, принимая мяч и передавая его, имеют право играть ногами, руками, головой и плечом. Вылет мяча за боковые линии поля после удара игрока бьющей команды считается аутом, как и в обычной лапте и приносят команде бьющих штрафное очко. Если игрок команды бьющих успел добежать до линии конца и вернуться обратно, то он приносит команде одно очко. Если же игрок полевой команды сумеет поймать мяч слета или осалить игрока, совершающего перебежку, команде полевых игроков начисляется одно очко. После 3 ошибок команда бьющих меняется с командой полевых игроков, и партия считается законченной. Игра состоит из 6 партий. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>Быть внимательным, следить за мячом, капитан команды должен руководить игрой</p>

## ОХОТНИКИ И УТКИ

*Задача:* развитие быстроты, ловкости и внимательности.

*Инвентарь:* волейбольный мяч.

*Место проведения:* спортивный зал.

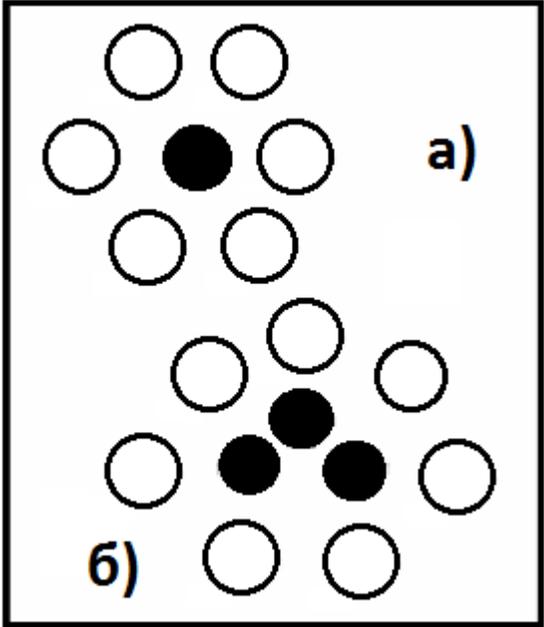
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Участники делятся на две равные команды и разыгрывают, кому начинать играть в роли «охотников», а кому в роли «уток». По сигналу охотники начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам кидать в игрока (утку) мячом или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, уворачиваясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной утки, после чего игроки меняются ролями.</p>	<p>Во время броска мяча запрещается заступать за линию. Находящиеся в кругу не имеют права ловить мяч руками. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитых за это время.</p>	<p>Быть внимательным. Следить за мячом.</p> <p>○ - ОХОТНИКИ ● - УТКИ</p>

## ПЕРЕДАЧА МЯЧА В КРУГУ

*Задача:* развитие ловкости, внимания.

*Инвентарь:* волейбольный мяч.

*Место проведения:* спортивный зал.

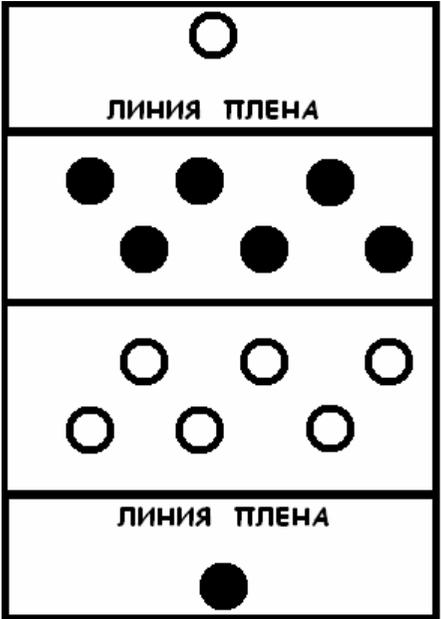
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Выбирают водящего, который идет в середину круга. Играющие перебрасывают мяч между собой. Водящий старается дотронуться до мяча. Если водящему это удастся, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был осален водящим.</p> <p><i>Варианты игры:</i>          футбольный мяч дают пас по полу; ввести двух водящих; в игре использовать два мяча; играющие двигаются по кругу шагом или бегом и продолжают перебрасывать мяч.</p>	<p>Если мяч вылетит из круга, то играющие должны как можно быстрее поднять его и продолжить игру.</p>	<p>Быть внимательным и постоянно следить за мячом.</p> <p>○ - игроки          ● - водящий</p>

## ПЕРЕСТРЕЛКА

*Задача:* развитие ловкости, внимания, командных взаимодействий.

*Инвентарь:* волейбольный мяч.

*Место проведения:* спортивный зал.

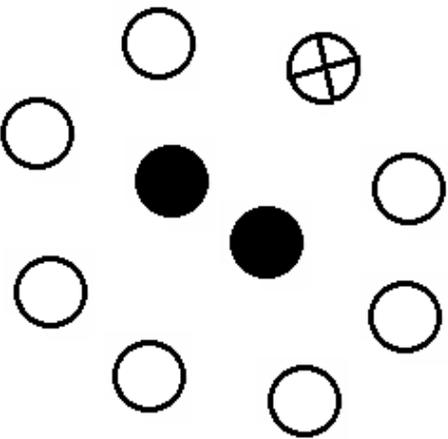
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых располагается на одной половине площадки. Капитаны сразу уходят в плен на противоположную сторону. В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре между игроками разных команд, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока соперников. Осаленные игроки должны быстро покинуть площадку и уйти за линию плена, на противоположную сторону. Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки, поймав «свечу» (мяч, пойманный слета).</p>	<p>Осаленным считается игрок, в которого мяч попал с лету. Целиться мячом в голову запрещено. Ловить мяч можно, но если игрок выронил его, то он считается осаленным. После отскока от пола мяч можно ловить. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке. За допущенные нарушения мяч передается противнику. Капитан может вернуться из плена два раза. Побеждает команда, у которой после 10 – 15 мин. игры в зоне пленных окажется меньше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.</p>	<p>Быть внимательными и постоянно следить за мячом. Капитан команды должен руководить своими игроками; вовремя возвращать игроков из плена.</p> <p>● 1 команда ○ 2 команда</p>

## ПЕРЕХВАТ МЯЧА

*Задача:* развитие скорости, ловкости, внимательности, чувства коллективизма.

*Инвентарь:* волейбольный мяч.

*Место проведения:* площадка 10\*10м.

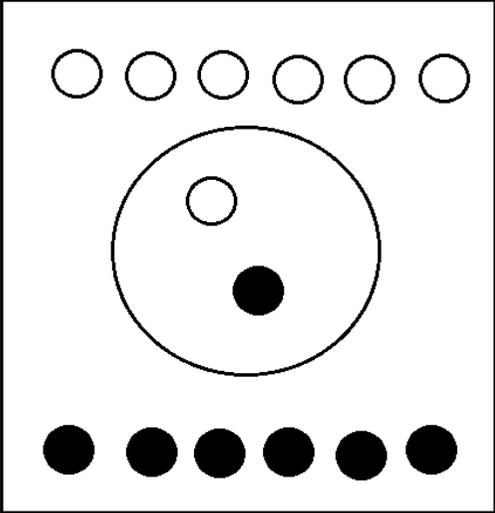
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Из всех занимающихся, выбирается 2 или 3 игрока, которые будут перехватывать мяч. Остальные принимают положение, сад ноги врозь, образуя круг диаметром 6-8м. У одного из них мяч, он начинает игру, отдавая пас любому из игроков, образующих круг. Если игроки, образующие круг, сделают 10-15 передач, то игроки, отбирающие мяч, в качестве наказания, выполняют 10 выпрыгивания из положения присед руки за спиной.</p>	<p>Игроки, образующие круг, могут отдавать пас любым образом. Вставать с места нельзя. Первый пас выполняется свободно, его нельзя перехватывать. Игроки, отбирающие мяч, могут бороться с тем, у кого мяч. Отбирающим нужно поймать или отобрать мяч. Если мяч был отобран в борьбе, то нужно встать с ним и поднять его вверх, держа двумя руками, если мяч перехвачен, один из игроков, отбирающих мяч, садится на место игрока, который последним коснулся мяча, а он встает вместо него в круг.</p>	<p>Игроки, отбирающие мяч, должны заранее просчитывать возможное направление передачи мяча.</p>

## ПЕТУШИННЫЙ БОЙ

*Задача:* развитие ловкости, внимания и силы.

*Инвентарь:* не требуется.

*Место проведения:* спортивный зал или большая ровная площадка.

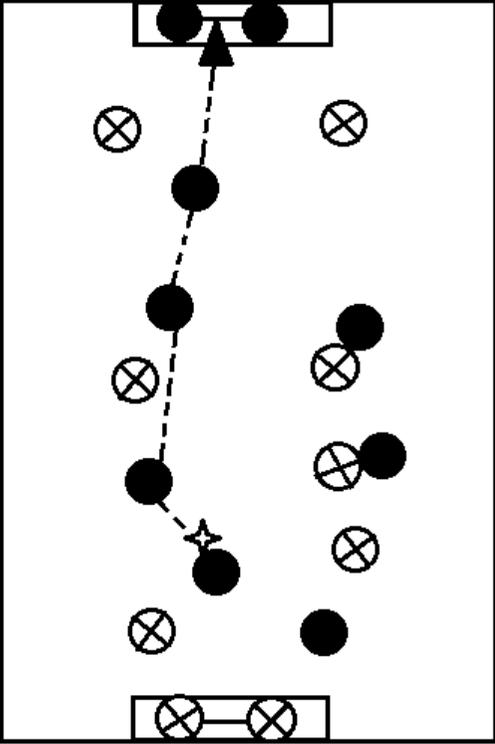
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>На полу чертится круг диаметром 2 метра. Все играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в 2 шеренги около круга. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спин. В таком положении участники поединка выталкивают плечом и туловищем друг друга за круг, стараясь не оступиться.</p>	<p>Побеждает игрок, который сумеет вытолкнуть соперника за пределы круга. Правилами запрещается снимать со спины руки. Поединок заканчивается, если один из игроков оказался за пределами круга. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывали в роли бойцов. Капитаны также сражаются между собой. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.</p>	<p>Быть внимательным и ловким.</p> <div style="text-align: center;">  <p>○ - игрок 1-й команды ● - игрок 2-й команды ○   поле для сражения</p> </div>

## ПОДВИЖНЫЕ ВОРОТА

*Задача:* развитие ловкости, внимания, групповых, командных и тактических действий.

*Инвентарь:* футбольный мяч.

*Место проведения:* спортивный зал.

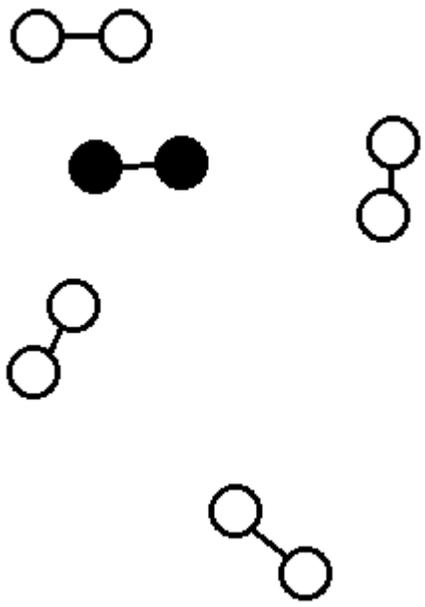
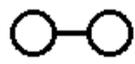
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играют две команды по 6-10 человек. Команды выделяют по 2 водящих, которые, взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это – «подвижные ворота». Игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота».</p>	<p>Если водящие видят, что мяч летит мимо ворот, они могут, не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за указанное время.</p>	<p>Во время игры водящих можно заменить любыми игроками команды, чтобы все игроки побывали в роли водящих.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>игроки противоположных команд</b></li> <li> <b>игроки противоположных команд</b></li> <li> <b>- мяч</b></li> </ul>

## САЛКИ ПАРАМИ

*Задача:* развитие быстроты, ловкости.

*Инвентарь:* не требуется.

*Место проведения:* спортивный зал.

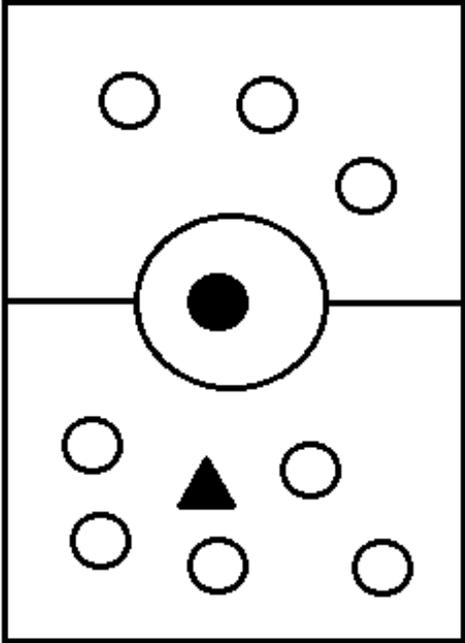
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игра проводится на одной половине баскетбольной площадки. Участники делятся по парам. Берутся за руки. Игроки перемещаются только в парах, не разрывая рук. Выбирается водящая пара, которая пытается за определенное время осалить большее количество пар.</p>	<p>Осаливать игроков только парой.          Не расцеплять руки.          Не выбегать за пределы площадки.          Выигрывает та команда (пара), которая останется не осаленной.</p>	<p>Быть внимательным.          Следить за границами площадки.</p> <p>  - убегающие игроки   - водящие         </p>

## ФРАНЦУЗСКИЕ САЛКИ

*Задача:* развитие ловкости, быстроты и внимания.

*Инвентарь:* волейбольный мяч.

*Место проведения:* спортивный зал или большая ровная площадка размером 30\*15-20 метров.

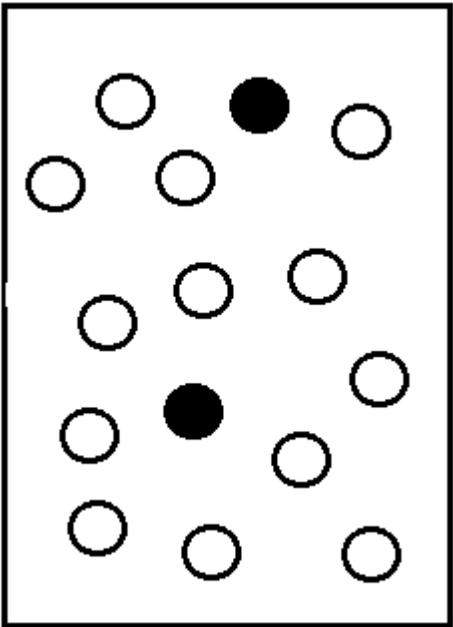
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки выбирают одного охотника и собаку. Остальные игроки – «утки».</p> <p>Охотник стоит в центре площадки в кругу с мячом, его задача – сбить «летающих» вокруг уток. Мяч приносит ему собака, которая гуляет по большой окружности, сбитые утки становятся собаками.</p>	<p>Осаленным считается игрок в которого мяч попал слету. Целиться мячом в голову запрещено, ловить мяч нельзя.</p>	<p>Быть внимательным. Охотник должен руководить своими собаками.</p> <p>○ - утки ● - охотник ▲ - собака</p>

## ХВОСТИКИ

*Задача:* развитие ловкости, быстроты, внимательности.

*Инвентарь:* веревочки (хвостик) длиной 30 – 40 см.

*Место проведения:* спортивный зал.

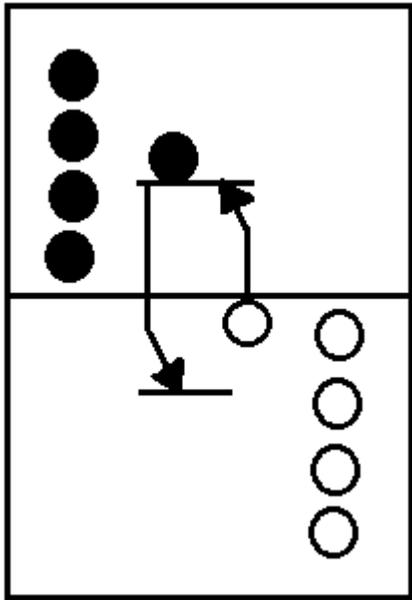
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки и водящие располагаются на площадке размером 15х20 см. Каждому игроку дается по «хвостику», который закрепляется сзади на поясе у игрока и свободным концом свисает вниз. По сигналу руководителя водящие начинают забирать «хвостики» у игроков.</p>	<p>Не разрешается выходить за линию площадки. У кого забрали «хвостик», тот выбывает из игры. Побеждает тот водящий, который заберет большее количество «хвостиков».</p>	<p>Быть внимательным. Следить за водящими. Оберегать свой «хвостик».</p> <p style="text-align: right;">  - игроки   - водящий         </p>

## ЧЕЛНОК

*Задача:* совершенствование скоростно-силовых качеств и навыка отталкивания, развитие чувства коллективизма.

*Инвентарь:* не требуется.

*Место проведения:* площадка.

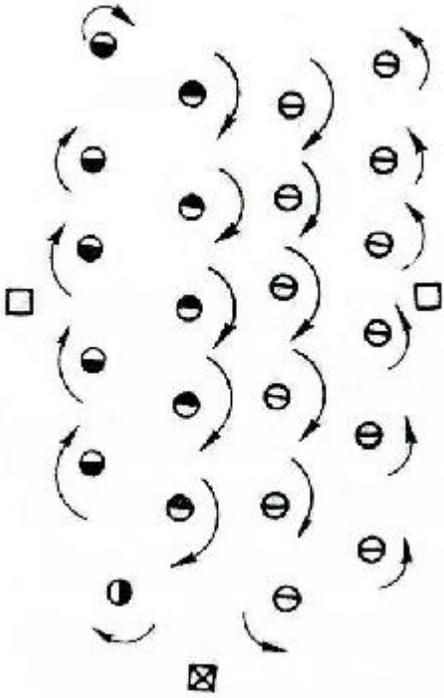
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведенной линии. Команды выбирают капитанов, которые посылают по очереди игроков к средней линии. После прыжка по пяткам отмечается линия приземления игрока. От этой черты в обратную сторону прыгает игрок противоположной команды. Так же делается отметка его приземления. Контрольной всегда является средняя линия.</p>	<p>Прыгать можно, только толкаясь двумя ногами с места Если последнему игроку удалось ее перепрыгнуть, то команда побеждает. Не разрешается заступать за черту, от которой надо выполнить прыжок. Каждый имеет право только на один прыжок.</p>	<p>Внимательно отмечать место приземления игрока после прыжка.</p> <p style="text-align: right;">  </p>

## ЧЕХАРДА

*Задача:* развитие прыгучести, ловкости, точности выполняемых движений.

*Инвентарь:* не требуется.

*Место проведения:* спортивный зал, площадка, рекреация.

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Играющие становятся в колонну, дистанция 3–4 шага друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Последний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д. Затем он выбегает вперед на 3–4 шага и становится, согнувшись, как и все играющие. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним.</p>	<p>Игра начинается по сигналу преподавателя. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.</p>	<p>Необходимо следить за правильностью выполнения задания.</p>

## Приложение 2

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
Агафонова Даяна	7,5	10,7	24,2	9,5	16,3	13,64
Арцебалиева Александра	7,7	11,1	27,3	9,6	18,7	14,88
Ахарчао Юлия	7,3	10,9	26,9	8,8	17,2	14,22
Бимаева Александра	7,6	10,8	24,7	9,9	16,6	13,92
Вахабова Альбина	7,2	10,4	22,8	8,2	15,1	12,74
Зобина Вероника	7,6	10,1	21,3	8,7	14,2	12,38
Коротченко Александра	8,0	12,0	26,0	9,2	18,1	14,66
Кошкина Марина	6,9	10,6	23,8	8,0	16,7	13,2
Ломорцева Виктория	8,0	11,6	24,5	9,1	16,1	13,86
Никитасова Александра	8,2	11,3	22,9	10,2	15,7	13,66
Рубинкович Елизавета	7,4	10,7	21,1	8,4	13,4	12,2
Сактыкова Дарья	7,8	11,9	24,1	10,5	17,4	14,34
Симонова Екатерина	6,6	10,2	23,4	7,6	13,8	12,32
Фирсова Вероника	7,6	10,8	22,7	9,3	15,2	13,12
Халценина Варвара	7,4	10,3	21,8	8,7	14,0	12,44

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
Астапова Мария	8,2	11,7	21,3	8,6	15,3	13,02
Бука Анастасия	6,9	11,2	21,3	9,4	14,8	12,72
Гримазова Александра	7,3	11,8	22,3	8,1	14,7	12,84
Даденкова Ольга	7,7	12,3	24,1	9,7	16,8	14,12
Дубровина Татьяна	8,1	11,6	26,7	10,3	15,1	14,36
Землякова Евгения	7,8	11,9	24,8	9,7	14,9	13,82
Константинова Ирина	7,4	11,1	24,9	10,5	15,3	13,84
Кузнецова Виктория	7,9	12,3	23,7	9,2	16,8	13,98
Леонова Вероника	7,7	12,4	25,3	9,6	14,4	13,88
Ляпина Валерия	7,6	10,9	25,1	9,8	15,0	13,68
Семенова Юлия	7,6	10,7	22,6	7,9	13,7	12,5
Халценина Светлана	7,3	11,5	24,3	9,1	14,4	13,32
Хохлова Кристина	6,5	10,4	20,9	8,8	12,5	11,82
Худяшова Дарья	8,3	12,1	28,1	10,5	16,7	15,14
Чижикова Владислава	7,1	11,3	23,2	10,1	13,6	13,06

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

Ф.И.О.	Бег 30м. (с)	Челноч. бег 3x10м. (с)	Ведение мяча с изменением направления движения (с)	Бег 30м. с ведением мяча (с)	Комплексный тест (с)	Итого
Агафонова Даяна	6,1	8,8	20,3	7,9	11,7	10,96
Арцебалиева Александра	6,2	9,4	22,9	7,9	13,5	11,98
Ахарчао Юлия	6,3	9,6	21,6	7,4	12,9	11,56
Бимаева Александра	6,1	8,7	20,3	8,3	11,9	11,06
Вахабова Альбина	5,7	9,1	18,1	6,9	10,4	10,04
Зобина Вероника	6,1	8,7	16,4	7,4	10,7	9,86
Коротченко Александра	6,4	10,3	20,5	7,8	13,5	11,7
Кошкина Марина	5,7	9,2	19,2	6,5	11,2	10,36
Ломорцева Виктория	6,8	10,1	20,3	7,8	12,4	11,48
Никитасова Александра	6,9	9,6	18,7	8,5	11,9	11,12
Рубинкович Елизавета	6,4	9,2	16,4	7,1	10,0	9,82
Сактыкова Дарья	6,0	10,2	18,9	8,7	12,8	11,32
Симонова Екатерина	5,4	8,8	18,3	6,5	9,4	9,68
Фирсова Вероника	6,0	10,1	17,9	7,8	10,3	10,42
Халценина Варвара	6,1	8,6	16,7	7,1	9,9	9,68

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

Ф.И.О.	Бег 30м. (с)	Челноч. ный. бег 3x10м. (с)	Ведение мяча с изменением направления движения (с)	Бег 30м. с ведением мяча (с)	Комплексный тест (с)	Итого
Астапова Мария	7,1	10,2	19,1	7,9	11,7	11,2
Бука Анастасия	6,3	9,7	19,5	8,5	13,5	11,5
Гримазова Александра	6,7	10,2	19,9	7,2	12,9	11,38
Даденкова Ольга	7,2	10,7	21,1	8,7	12,9	12,12
Дубровина Татьяна	7,3	10,5	24,3	8,9	11,4	12,48
Землякова Евгения	7,3	10,1	21,3	8,8	11,7	11,84
Константинова Ирина	6,7	10,2	21,8	9,3	13,5	12,3
Кузнецова Виктория	7,2	10,6	21,2	8,5	13,2	12,14
Леонова Вероника	6,9	11,5	22,9	8,9	12,4	12,52
Ляпина Валерия	6,8	10,1	21,7	9,1	11,9	11,92
Семенова Юлия	6,5	9,9	19,9	7,3	10,0	10,72
Халценина Светлана	6,8	10,7	21,5	8,5	12,8	12,06
Хохлова Кристина	6,1	9,7	18,9	7,6	10,4	10,54
Худяшова Дарья	7,5	11,2	24,6	8,9	13,3	13,1
Чижикова Владислава	6,5	10,6	21,5	8,6	9,9	11,42

Критические значения коэффициента Стьюдента (t-критерия) для различной доверительной вероятности  $p$  и числа

<i>F</i>	<i>0,1</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0,01</i>	<i>0,001</i>
1	6,3138	12,7062	31,8205	63,6567	636,6192
2	2,9200	4,3027	6,9646	9,9248	31,5991
3	2,3534	3,1824	4,5407	5,8409	12,924
4	2,1318	2,7764	3,7469	4,6041	8,6103
5	2,0150	2,5706	3,3649	4,0321	6,8688
6	1,9432	2,4469	3,1427	3,7074	5,9588
7	1,8946	2,3646	2,9980	3,4995	5,4079
8	1,8595	2,3060	2,8965	3,3554	5,0413
9	1,8331	2,2622	2,8214	3,2498	4,7809
10	1,8125	2,2281	2,7638	3,1693	4,5869
11	1,7959	2,2010	2,7181	3,1058	4,4370
12	1,7823	2,1788	2,6810	3,0545	4,3178
13	1,7709	2,1604	2,6503	3,0123	4,2208
14	1,7613	2,1448	2,6245	2,9768	4,1405
15	1,7531	2,1314	2,6025	2,9467	4,0728
16	1,7459	2,1199	2,5835	2,9208	4,0150
17	1,7396	2,1098	2,5669	2,8982	3,9651
18	1,7341	2,1009	2,5524	2,8784	3,9216
19	1,7291	2,0930	2,5395	2,8609	3,8834
20	1,7247	2,0860	2,5280	2,8453	3,8495
21	1,7207	2,0796	2,5176	2,8314	3,8193
22	1,7171	2,0739	2,5083	2,8188	3,7921
23	1,7139	2,0687	2,4999	2,8073	3,7676
24	1,7109	2,0639	2,4922	2,7969	3,7454
25	1,7081	2,0595	2,4851	2,7874	3,7251
26	1,7056	2,0555	2,4786	2,7787	3,7066
27	1,7033	2,0518	2,4727	2,7707	3,6896
<b>28</b>	<b>1,7011</b>	<b>2,0484</b>	<b>2,4671</b>	<b>2,7633</b>	<b>3,6739</b>

29	1,6991	2,0452	2,4620	2,7564	3,6594
30	1,6973	2,0423	2,4573	2,7500	3,6460
35	1,6896	2,0301	2,4377	2,7238	3,5911
40	1,6839	2,0211	2,4233	2,7045	3,5510
45	1,6794	2,0141	2,4121	2,6896	3,5203
50	1,6759	2,0086	2,4033	2,6778	3,4960
55	1,6730	2,004	2,3961	2,6682	3,4764
60	1,6706	2,0003	2,3901	2,6603	3,4602
70	1,6669	1,9944	2,3808	2,6479	3,4350
80	1,6641	1,9901	2,3739	2,6387	3,4163
90	1,6620	1,9867	2,3685	2,6316	3,4019
100	1,6602	1,9840	2,3642	2,6259	3,3905
110	1,6588	1,9818	2,3607	2,6213	3,3812
120	1,6577	1,9799	2,3578	2,6174	3,3735
$\infty$	1,6448	1,9600	2,3263	2,5758	3,2905

## ПРОТОКОЛ

контрольных испытаний в конце и начале эксперимента в контрольной группе

П/п	Фамилия Имя	Возраст	Нормативные испытания									
			Бег 30м (с)		Чел. бег 3x10 м (с)		Бег с изменением направления движения (с)		Ведение мяча 30 м с ведением мяча (с)		Комплексный тест (с)	
			до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	Астапова Мария	9	7.2	6.9	10.7	10.2	21.3	18.1	8.6	7.9	11.3	9.5
2	Бука Анастасия	9	6.9	6.3	10.2	9.7	21.3	18.5	9.4	8.6	10.8	9.1
3	Гримазова Александра	9	7.3	6.7	11.0	10.2	22.3	19.9	8.1	7.0	11.7	10.3
4	Даденкова Ольга	8	7.7	7.2	11.3	10.7	24.1	21.8	9.7	8.1	13.8	11.8
5	Дубровина Татьяна	7	8.1	7.3	11.3	10.5	26.7	23.3	10.3	8.5	15.3	12.5
6	Землякова Евгения	8	7.8	7.3	10.9	10.1	24.8	20.3	9.7	8.5	12.8	10.7
7	Константинова Ирина	8	7.4	6.7	10.9	10.2	24.9	20.8	10.5	8.4	11.3	9.7
8	Кузнецова Виктория	8	7.9	7.2	11.3	10.6	23.7	20.2	9.2	8.1	14.8	12.6
9	Леонова Вероника	7	7.7	6.9	12.3	11.5	25.3	21.9	9.9	8.7	14.4	11.9
10	Ляпина Валерия	7	7.6	6.8	10.9	10.1	25.1	20.7	9.9	8.3	15.0	11.9
11	Семенова Юлия	9	6.6	6.2	10.5	9.9	22.6	16.9	7.8	6.9	10.8	9.3
12	Халценина Светлана	8	7.3	6.8	11.5	10.7	24.3	21.7	9.6	8.8	14.4	12.1
13	Хохлова Кристина	9	6.5	6.1	10.4	9.7	20.9	16.9	8.8	7.6	10.5	9.2
14	Худяшова Дарья	7	8.3	7.5	12.1	11.2	28.1	24.6	10.5	8.9	16.7	13.9
15	Чижикова Владислава	8	7.1	6.7	11.3	10.6	23.2	19.5	10.1	8.4	11.7	10.2

## ПРОТОКОЛ

контрольных испытаний в конце и начале эксперимента в экспериментальной группе

П/п	Фамилия Имя	Возраст	Нормативные испытания									
			Бег 30м (с)		Чел. бег 3x10 м (с)		Бег с изменением направления движения (с)		Ведение мяча 30 м с ведением мяча (с)		Комплексный тест (с)	
			до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	Агафонова Даяна	8	7.5	6.7	10.7	9.6	24.2	21.7	9.5	7.9	16.3	11.7
2	Арцебалиева Александра	7	7.7	6.8	11.1	10.4	27.3	22.9	9.8	8.5	18.7	13.5
3	Ахарчао Юлия	7	7.3	6.5	10.9	10.0	26.9	21.6	8.8	7.8	17.2	12.9
4	Бимаева Александра	8	7.6	6.8	10.8	10.3	24.7	20.3	9.9	8.7	16.6	11.9
5	Вахабова Альбина	9	7.2	6.0	10.4	9.5	22.8	18.1	8.2	7.5	15.1	10.4
6	Зобина Вероника	9	7.6	6.2	10.1	9.6	21.3	17.7	8.8	7.9	14.2	10.7
7	Коротченко Александра	6	8.0	6.7	12.0	10.8	26.0	21.5	9.2	8.0	18.1	14.5
8	Кошкина Марина	8	6.9	6.1	10.6	9.9	23.8	19.2	8.0	7.2	16.7	11.2
9	Ломорцева Виктория	7	8.0	7.5	11.6	10.7	24.5	21.3	9.1	8.3	16.1	12.4
10	Никитасова Александра	7	8.2	7.5	11.3	10.3	22.9	19.7	10.1	8.7	15.7	11.9
11	Рубинкович Елизавета	9	7.4	6.1	10.7	9.6	21.1	16.4	8.4	7.1	13.4	10.0
12	Сактыкова Дарья	6	7.8	7.0	11.9	10.5	24.1	19.9	10.4	8.7	17.4	13.8
13	Симонова Екатерина	9	6.6	5.4	10.2	9.4	23.4	18.3	7.6	6.5	13.8	9.4
14	Фирсова Вероника	7	7.6	6.7	11.8	10.4	22.7	17.9	9.3	8.1	15.2	10.3
15	Халценина Варвара	8	7.4	6.1	10.3	9.7	21.8	16.7	8.7	7.4	14.0	9.9

