

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Зуев Леонид Викторович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности воспитания специальной ловкости у обучающихся 7-9 лет во  
внеурочной деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая  
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Старший руководитель Коннов В.М.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Зуев Л.В.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(подпись)

Красноярск

2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Анализ литературных источников.....	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 7-9 лет.....	6
1.2. Психолого-педагогические особенности детей 7-9 лет .....	10
1.3. Техника игры .....	11
1.4. Особенности технической подготовки обучающихся 7-9 лет ....	18
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования .....	43
2.1. Методы исследования.....	43
2.2. Организация исследования.....	47
2.3. Экспериментальная методика технической подготовки у обучающихся 7-9 лет.....	48
2.4. Результаты исследования.....	51
ВЫВОДЫ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54

## ВВЕДЕНИЕ

Футбол достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная игра, требующая от игроков высокой техники, умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства.

Основой спортивного мастерства футболистов на современном этапе является скоростная техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры.

Все технические действия игроков непосредственно связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд стремится владеть мячом как можно дольше, чтобы иметь больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом - еще далеко не все. Остановить его, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить эти ворота - вот главные задачи овладевших мячом.

Спортивная тренировка - это широкий педагогический процесс, включающий обучение и воспитание, формирование систем специальных двигательных навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств, а также воспитание личности спортсмена. Будучи специализированной частью процесса физического воспитания, спортивная тренировка, естественно, располагает теми же группами средств, что и физическое воспитание в целом.

**Актуальность** настоящего исследования обусловлена тем, что современный футбол предъявляет высокие требования в плане повышения динамики игры. В связи с этим возрастает значение применения технических приемов игры на высокой скорости, т.е. специальной ловкости.

**Гипотеза:** Предполагалось, что использование разработанной нами методики будет способствовать более эффективному применению специальной ловкости, что приведет к улучшению результата.

**Целью работы:** Изучить особенности методики обучения специальной ловкости в футболе.

**Объект исследования :** Процесс обучения специальной ловкости футболе.

**Предмет исследования:** Методика обучения специальной ловкости в футболе.

**Задачи исследования:** В соответствии с целью и рабочей гипотезой в нашей работе решались следующие задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать методику обучения специальной ловкости в футболе у обучающихся 7-9 лет.
3. Экспериментальным путем проверить эффективность разработанной *нами* методики.

## Глава I Анализ литературных источников

В настоящее время физическая культура и спорт являются факторами, влияющими на физическую подготовленность, умственную работоспособность человека и способствуют восстановлению деятельности систем организма после напряженного умственного труда. Особое место это занимает в организации жизни школ. Именно в общеобразовательных школах большое внимание должно уделяться постановке физической культуры и спорта как средство укрепления здоровья учащихся.

О положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на развитие школьников свидетельствуют исследования ряда авторов. Общепризнанным средством в решении задач физического воспитания школьников являются спортивные игры, в частности игра в футбол.

Одной из отличительных черт современного футбола является тактическая подготовка. Тактика спортсмена – это искусство ведения игры. Спортсмен должен обладать теперь быстротой реакции, мысли, передвижения, выполнения технических приемов, быстро решать тактические задачи в самых разнообразных игровых ситуациях. Все это представляет высокие требования к занимающимся. Выполнение разнообразных упражнений, участие в подготовительных и двусторонних играх содействуют развитию важнейших двигательных способностей, воспитанию моральных и волевых качеств. Занятие футболом укрепляет здоровье, способствует разносторонней физической подготовке, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю. И это при условии, что на таких занятиях все получают истинное удовольствие.

## **1.1. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**

### **МАЛЬЧИКОВ 7-9 ЛЕТ.**

**Костно-мышечный аппарат.** Рост и развитие организма продолжается до 20-25 лет. Энергичный рост тела наблюдается в 10-12 лет. В основном рост в длину происходит за счёт конечностей. Некоторая угловатость и неловкость движений - результат неравномерности развития мускулатуры и костей, непропорциональности туловища и конечностей. Строение костной ткани у детей отличается от строения её у взрослых меньшим содержанием минеральных солей (солей кальция и фосфора) и большим содержанием мягкой хрящевой ткани. Большой процент хрящей делает кости детей более эластичными за счёт меньшего их обызвествления. Хрящи детей эластичнее хрящей взрослых. Большая гибкость и подвижность в суставах помогает детям овладеть сложной техникой. На занятиях с детьми и подростками важно давать упражнения, способствующих укреплению мышц позвоночного столба, формированию правильной осанки. Следует учесть, что при неправильном применении статических усилий, однообразии движений возможно искривление позвоночника. При правильном подборе упражнений развитие костей происходит без отклонений. В возрасте 10-12 лет продолжается процесс срастания грудины с рёбрами, заканчивается он к 15-16 годам. При большой работе лёгких происходит изменение формы грудной клетки. Процесс окостенения кистей заканчивается к 13 годам. Свободные, размашистые движения, связанные с большой амплитудой, положительно влияют на развитие костной ткани у детей. В этом возрасте применение ходьбы, бега, различных прыжков, метаний содействует росту костной ткани и улучшению условий питания хрящей. Также следует осторожно подходить к различным соскокам, приземлениям на твёрдый грунт. Упражнения, требующие большого напряжения, и статические положения тела (упражнения в упоре), крайне нежелательны, так как могут отрицательно сказаться не только на росте костей, но и на кровообращении.

Умеренные, доступные упражнения для детей служат одним из средств укрепления костной ткани.

Сила мышц растёт неравномерно. Мышцы детей отличаются по строению, составу и функциям от мышц взрослых. Они содержат меньше гемоглобина, меньше мышечных волокон, бедны содержанием белков, жиров и неорганических солей. У детей мышцы прикрепляются к костям дальше от осей вращения суставов, что позволяет производить движения с меньшей потерей силы. Мышцы развиваются неравномерно, сначала более крупные, затем мелкие. В это время вредны статические упражнения, особенно силового характера. Более физиологически оправданы и менее утомительны упражнения с переменным напряжением и расслаблением, связанные с движениями в суставах. В возрасте 9-10 лет увеличивается вес тела и ускоряется его рост и как результат повышаются силовые возможности организма. Силовые возможности зависят от величины мышечной массы. Скорость же мышечных сокращений у человека изменяется независимо от величины мышечной массы и часто достигает максимума у подростков.

Таким образом, в учебно-тренировочном процессе занимающихся следует уделить больше внимания развитию быстроты и координационных способностей. У детей среднего школьного возраста происходит интенсивное развитие массы мышц ног, спины, плечевого пояса, рук, сопровождающееся нарастанием мышечной силы. Необходимо обращать особое внимание на развитие мышц стопы и голени для правильного формирования сводов стопы и предупреждения плоскостопия, нередко встречающегося у детей среднего школьного возраста

**Кровообращение.** На протяжении жизни человека сердце изменяется по величине, форме и даже положению. В условиях повышенного темпа физического развития и активно протекающих энергетических и пластических процессов к работе сердца предъявляются особенно большие

требования. Число сокращений у детей больше чем у взрослых. Так, в 7 лет наблюдается 90-95 ударов в минуту, в 8-10 лет 90, в 12-14 лет 76-80. Замедление пульса сопровождается увеличением объема выталкиваемой крови. Максимум частоты сердечных сокращений при занятиях физическими упражнениями наблюдается уже в 11-14 лет. С возрастом происходит изменения количества крови в сторону уменьшения. У подростка 14 лет относительное количество крови составляет 9% веса тела, а у взрослых 8%. Круговорот крови происходит у детей быстрее, чем у взрослых. Так, полное прохождение крови у взрослых равняется 22 сек., у 14 летних-18 сек., у 7-10 летних -16-17 сек. Широкий просвет капилляров даёт возможность крови протекать в большем количестве; от этого питание тканей происходит быстрее, интенсивнее, а процессы окисления - более активно. Кровь у детей богаче водой и экстрактивными веществами, но беднее солями, количество эритроцитов больше, чем у взрослых, больше фагоцитов. Со значительным развитием сердца в 13-14 лет происходит относительное уменьшение его массы. Ударный объём крови в полтора раза меньше, чем у взрослых, но минутный объём приближается к минутному объёму взрослых за счет увеличения числа сердечных сокращений. Кровяное давление у детей и подростков значительно ниже, чем у взрослых; оно равняется: к 7-8 годам-99/64, к 9-12 годам-105/70, к 13-15 годам-117/73 и к 16-18-120/75 мм ртутного столба. У некоторых подростков может быть повышено от 130/80 до 150/85 мм ртутного столба, т.е. возможна так называемая юношеская гипертония, это не патологическое явление, а возрастное. Однако под влиянием переутомления, физических упражнений, дающих слишком большую нагрузку на сердце, и других неблагоприятных факторов такое повышение кровяного давления может стабилизироваться и остаться на всю жизнь. Правильно использованные физические упражнения благоприятно сказываются на сердечно-сосудистой системе. Постепенная тренировка воздействует на мышечные волокна сердца, эластические и



сократительные свойства мышцы. Сердечная мышца становится более мощной, а пульс замедляется.

**Дыхательная система.** К основным особенностям строения органов дыхания детей и подростков относится нежность их тканей, лёгкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, и обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Самый интенсивный рост лёгких наблюдается в 10-16 лет. Дыхательная поверхность лёгких у детей относительно больше, чем у взрослых. Особенности строения органов дыхания и механизм их деятельности у детей делает дыхание поверхностным и более частым. Число дыханий у ребёнка 5 лет в минуту равняется 26, в 14 лет-20, у взрослых-16-18; у спортсменов число дыханий в минуту достигает 10-15, а в некоторых случаях -6-8, такое дыхание является глубоким. Если физические упражнения применяются систематически, то дыхание становится более ритмичным, глубоким, редким. Сравнительно большая потребность организма ребёнка в кислороде и лёгкая ранимость слизистой оболочки дыхательных путей требуют того, чтобы в спортивных помещениях был чистый воздух, а занятия физическими упражнениями проводились, возможно, чаще на свежем воздухе. С возрастом увеличиваются размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата. Окружность грудной клетки и размер её дыхательных движений прогрессивно нарастают. Увеличивается также и экскурсия грудной клетки, благодаря этому становится больше жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ). Величина ЖЕЛ имеет большое значение при определении возможности дыхательной функции. В процессе рациональной тренировки отмечается совершенно закономерно увеличение, а при неправильной тренировке и ухудшении здоровья - уменьшение ЖЕЛ. Увеличение глубины дыхания с возрастом связано с увеличением окружности грудной клетки; это, в свою очередь, вызывает увеличение ЖЕЛ и минутного объёма дыхания (лёгочной вентиляции). Тренировка, повышая функциональные возможности дыхательного аппарата,

приводит к тому, что одинаковая нагрузка выполняется с меньшей лёгочной вентиляцией, но в то же время процент использования кислорода в легких увеличивается. Высокая реактивность организма к недостатку кислорода и избытку углекислого газа в крови и плохая их приспособляемость к двигательной деятельности при затруднённом газообмене требуют особого внимания при обучении детей свободному дыханию, согласованному с движениями.

Таким образом, развитие организма детей протекает неравномерно, скачкообразно. Периоды усиленного роста сменяются периодами его замедления, во время которых происходит интенсивная дифференцировка тканей и органов, формообразование. Также неравномерно развиваются и физические способности. 10-14 летний возраст у мальчиков ознаменован началом переходного возраста, за время которого в организме произойдут огромные изменения.

## **1.2. Психолого-педагогические особенности мальчиков 7-9 лет**

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

### **Особенности поведения детей 7-9 лет**

- высокий уровень активности
- стремление к общению вне семьи
- стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо
- понимание различий пола

- стремление получить время на самостоятельные занятия
- ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным.

Также дети отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекое цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

### **1.3. Техника игры**

Под техникой игры понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Она подразделяется на две основные группы – это технические приемы перемещения игроков и

технические приемы владения мячом. По характеру игровой деятельности в технике игры выделяются два раздела: техника полевых игроков и техника вратарей. Чтобы достичь высоких результатов в сложной спортивной игре, характерны мгновенно складывающиеся и изменяющиеся игровые ситуации, игроки должны стремиться овладеть всем арсеналом технических приемов, научиться также надежно, быстро и своевременно применять их в различных условиях.[7,155с.]

### **Перемещения:**

Для перемещений в процессе игры игроки применяют ходьбу, бег, прыжки, повороты. С помощью этих приемов осуществляется отрыв от опекающего соперника или его отвлечение, выход на свободное место, удержание своего подопечного.[7,156с.]

Главным же способом перемещения игроков в футболе является бег. Необходимость выполнять ускорение в любом направлении, мгновенно изменять и направление, и скорость перемещения объясняют некоторые особенности бега игроков в этой игре. В целях внезапного освобождения от своего опекуна или же выхода на свободное место игрокам приходится использовать такую разновидность бега, как рывок. В футболе передвигаются не только по прямой, но и в самых различных направлениях, также используются и другие способы бега: бег спиной вперед, бег приставными шагами. [7,157с.]

Неотъемлемой частью перемещений являются прыжки. Прыжки выполняются вперед, вверх и в сторону. После прыжка приземление занимающегося на площадку должно быть достаточно мягким, без потери равновесия. [7,158с.]

С помощью поворотов дети с минимальной потерей скорости получают возможность изменить скорость перемещения. Повороты входят одновременно составной частью в технику выполнения ударов по мячу, остановок в ведение мяча, а также финтов.[7,159с.]

**Защитная стойка:** Одной из главных особенностей футбола является то обстоятельство, что каждый член в команде, независимо от конкретных заданий тренера на тот или иной матч, должен уметь выполнять функции и обороняющегося, и атакующего игрока. Для успешного ведения единоборств необходимо уметь принимать такое положение готовности, которое называется “защитная стойка”. Защитная стойка представляет собой позицию игрока на расставленных на ширину плеч ногах, согнутых в коленных суставах. Руки игрока располагаются чуть ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела распределяется на обе ноги. Взгляд обороняющегося устремляется на опекаемого соперника, а периферическое зрение контролирует обстановку на площадке: расположение других игроков и передвижение мяча. Защитная стойка может иметь другой вариант, когда обороняющийся выставляет одну ногу вперед. Если в позиции ноги на ширине плеч обороняющийся имеет возможность в любой момент начать движение в любую сторону, то во втором случае он получает благоприятную возможность или сблизиться с атакующим соперником и выбить у него мяч, или выйти на перехват передачи, или же выполнить рывок для перехода от обороны к атаке. Для более плотной опеки атакующего соперника с мячом защищающий игрок может применять и так называемый “приближающий шаг”. Как бы подкрадываясь к сопернику, обороняющийся получает возможность предотвратить удар по воротам, перекрыть острый пас или вынудить соперника отдать мяч партнеру, находящемуся в невыгодной позиции. А для сопровождения соперника, ведущего мяч на высокой скорости, обороняющийся использует “отступающий” шаг, представляющий собой сочетание скользящего и приближающегося шагов. Вначале для обучения детей технике передвижения в защитной стойке рекомендуется использовать упражнения в невысоком темпе. Постепенно в занятия вводятся упражнения в более высоком темпе, дающие возможность хорошо прочувствовать технику перемещения в защитной стойке на значительно согнутых в коленях ногах.

Для совершенствования у занимающихся работы ног рекомендуется специальные упражнения повторять в любых вариантах при отработке разнообразных технических приемов, а также включать их в комплексные упражнения. [7,158с.]

### **Удары по мячу ногами**

Удары по мячу ногами – основа техники футбола. Подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой. Удары по мячу ногами игрокам приходится выполнять в самых различных ситуациях и положениях, по неподвижным, катящимся, летящим мячам – с места, в движении, в прыжке, в падении, с поворотами и пр. Выделяются три фазы удара: предварительная (разбег), подготовительная (замах бьющей ногой и постановка опорной ноги), рабочая (ударное движение и проводка). При выполнении ударов с места разбег, отсутствует. Изучение техники ударов по мячу ногами рекомендуется начать с выполнения каждого приема сильнейшей ногой. После этого детям легче перейти к выполнению этого же приема слабой ногой. Методическая последовательность разучивания каждого вида ударов по мячу ногами может быть такова: удары по неподвижным мячам с места, затем с одного шага. После этого занимающиеся выполняют удары по неподвижному мячу с разбега, и наконец, удары по катящимся и летящим мячам с места и с разбега. В процессе обучения рекомендуется сразу же обращать внимание занимающихся на правильное техническое выполнение каждого удара. Освоение техники ударов, начинается с разучивания удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы (щечкой). По мере освоения занимающиеся переходят на разучивание этого удара по катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы часто используется в футболе как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для обстрела ворот с близкого расстояния. Достоинство этого удара – не в силе, а в надежности и точности. [7,160с.]

**Удары по мячу подъемом** подразделяются на удары серединой, внутренней и внешней частью подъема. Все эти виды применяются в футболе при передачах мяча на различные дистанции, а также при обстреле ворот.[7,161с.]

**Удар внутренней частью подъема** применяются в футболе при обстреле ворот, при выполнении передач на различные дистанции, фланговых передач.[7,162с.]

**Удар внешней частью подъема** в футболе применяются при обстреле ворот и выполнении передач мяча.[7,163с.]

**Удар носком** в футболе является одним из наиболее используемых и эффективных при обстреле ворот соперников. Выполняемый почти без замаха, неожиданно для вратаря, этот технический прием является своего рода “коньком”. [7,164с.]

**Удар пяткой** в футболе используется в ситуациях, когда необходимо застать соперников врасплох. Удары пяткой используются и для передач мяча партнеру, находящемуся за спиной. [7,165с.]

**Резанные (крученые) удары** также имеют место в футболе. После таких ударов мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Резанные удары выполняются внутренней и внешней частями подъема. [7,166с.]

**Удар – бросок стопой** можно отнести к фирменным футбольным техническим приемам. Он используется как для передач мяча партнерам на расстояние от 6 до 15 метров, так и для обстрела ворот. Удар – бросок очень эффективен. Он ставит соперников в тупик своей неожиданностью и отличается точностью. Выполняется это технический прием без замаха, а мяч направляется по высокой траектории. [7,167с.]

**Удар с полулета** выполняется в основном серединой или внешней частью подъема в момент отскока мяча от площадки. Прикасание мяча поверхности площадки игрок быстро ставит опорную ногу рядом с мячом, согнув ее в

коленном суставе, и отводит бьющую ногу назад. После этого бьющая нога устремляется к мячу. Голень в момент удара строго вертикальна, а носок оттянут вниз.[7,168с.]

В футболе применяются также **удары с лета**, являющимися более сложными при освоение их занимающимися. При **боковом ударе** с лета движение ног усложнено, во время выполнения удара приходится балансировать на одной ноге и при этом отклоняться в сторону. [7,169с.]

Самым техническим сложным и наиболее красивым из всех способов ударов с лета является **удар по опускающемуся мячу через голову**. Неожиданный для соперников, он требует от исполнителя хорошей координации движений. Когда летящий мяч достигает головы игрока, стоящего спиной к воротам соперников, опорную ногу сгибает в коленном суставе. Бьющая нога резким маховым движением направляется вверх. Удар наносится в максимально высокой точке серединой подъема в середину мяча. [7,170с.]

### **Удары по мячу головой**

**Удары по мячу головой** – неотъемлемая часть футбола, хотя в сравнение с ударами по мячу ногами эти приемы используются в игре реже. При обучении детей техники ударов головой рекомендуется использовать облегченные и подвесные мячи. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске.[7,171с.]

### **Прием мяча**

В футболе в целях погашения скорости летящего или катящегося мяча или взятия его под контроль используются различные способы приема мяча. Во всех случаях прием мяча достигается уступающим (амортизирующим) движением той или иной части тела, расслаблением определенных мышечных групп, а также накрыванием мяча стопой, животом, голенью. Игровая обстановка заставляет при приема мяча переводить его в удобное положение для последующих игровых действий. Переводы мяча



осуществляются в ту или иную сторону, а также за спину. Разучивание этих технических приемов рекомендуется начать с освоения остановки катящихся мячей внутренней стороной стопы и подошвой, летящих мячей внутренней стороной стопы и подъемом, грудью, головой и т.д. После этого рекомендуется перейти к разучиванию приема мяча различными частями тела в движении и прыжке. При обучении всеми способами приема к хорошему результату приводит тогда, когда процесс осуществляется одновременно с разучиванием техники ударов по мячу, а затем в сочетании с выполнением других технических приемов. [7,173.]

### **Ведение мяча и финты**

Ведение, или дриблинг, используется в футболе для выхода владеющего мячом, на выгодную позицию для выполнения передачи партнеру или удара по воротам. С помощью дриблинга можно подержать мяч, чтобы далее найти оптимальное тактическое решение. В футболе ведение мяча выполняется обеими ногами. При этом различаются следующие способы дриблинга: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Ведение подошвой, дриблинг осуществляется серий легких ударов – толчков той или иной частью стопы в нижнюю часть мяча, придающих ему обратное вращение. Наиболее универсальным для футбола является ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Первый способ дает возможность игрокам передвигаться с мячом как по прямой, так и, в случае плотной опеки со стороны соперников, также по дуге или же с изменением направления. Второй способ, осуществляется мягким скользящим касанием мяча внутренней стороной стопы, обеспечивает наиболее надежный контроль мяча и одновременно позволяет детям легко изменять направление своего перемещения, двигаться в любую сторону по дуге. Освоение ведения мяча в специфических условиях футбола, где присутствует постоянная высокая концентрация игроков на всех участках футбольного поля, имеет особое значение. При ведении же мяча различными частями стопы удары – толчки

выполняются так, чтобы мяч был, как бы привязан к игроку, который не должен отпускать его от себя более, чем на 30-40 см.[21,122с.]

### **Отбор мяча**

Специфика футбола ставит перед каждым занимающимся, независимо от его ампула, задачу освоить основные приемы отбора мяча у соперников и эффективно использовать их в игре. Отбор, как правило, осуществляется в момент приема мяча соперником, во время дриблинга, а также при попытках пробить по воротам или выполнить передачу мяча партнеру. Отбор осуществляется в зависимости от расположения относительно друг друга противоборствующих детей: спереди, сбоку или сзади – сбоку. В футболе основными приемами отбора являются следующие: накладыванием стопы, выбиванием и перехватом. Все эти приемы отбора базируются на таких физических качествах, как быстрота и ловкость. Далеко не последнюю роль при отборе играет и умение обороняющихся сконцентрироваться, обладать широким диапазоном внимания.[21,125с.]

#### **1.4 Особенности технической подготовки мальчиков 7-9 лет**

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

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

Принцип всестороннего гармоничного развития личности. Учащиеся должны быть не только хорошо физически развитыми, но и

высококультурными, образованными, общественно сознательными и внутренне зрелыми.

Принцип сознательности и активности успешно реализуется при формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели (подготовка отвечающего требованиям сборных команд и команд мастеров) и конкретным задачам занятий (например, совершенствование скоростных возможностей для усиления атакующих действий крайнего нападающего). Важным условием формирования осмысленного отношения к занятиям была и остается мотивация. Принцип сознательности и активности требует формирования у занимающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к повседневным заданиям, которые реализуются в форме упражнений по физической, технической, тактической и теоретической подготовке. Реализация этого принципа во многом определяется возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей. Этот принцип требует стимуляции самоанализа, самоконтроля и рационального использования сил при выполнении упражнений. По мере освоения двигательных навыков движения как бы автоматизируются. Это не только не препятствует, а наоборот, способствует сознательному управлению ходом подготовки.

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

Принцип наглядности помогает ощутить, воспринять предлагаемые для изучения действия (с мячом или без мяча) зрительно. Обеспечение наглядности в учебно-тренировочном процессе - необходимое условие совершенствования физических качеств, освоения приемов владения мячом и тактических действий. При реализации этого принципа в учебно-

тренировочном процессе должны широко использоваться средства непосредственной, так и опосредованной наглядности. Непосредственная наглядность - живой показ упражнений, а опосредованная - восприятие деталей выполнения действий при помощи кино- видеоматериалов.

Широкое применение средств наглядности вызывает у занимающихся повышенный интерес, сокращает сроки освоения приемов владения мячом и тактических действий, способствует более эффективному развитию физических качеств.

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

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

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

Постепенность означает создание в учебно-тренировочном процессе таких условий, при которых возможен переход от более легких заданий к более трудным. При этом, конечно, учитываются закономерности развития

функциональных возможностей занимающихся, уровень развития которых повышается постепенно. Важное значение имеет чередование нагрузок (больших, малых и средних) с активным отдыхом. Постепенно повышать нагрузки необходимо как в недельном и месячном, так и в годичном циклах подготовки. Планируя нагрузки, можно предусматривать ступенчатое или волнообразное их изменение в зависимости от целей и задач подготовки ребят на каждом возрастном этапе, а также от состояния занимающихся. Однако правило "от простого - к сложному" и "от легкого - к трудному" применительно к футболу весьма относительны.

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

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

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

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

Принцип специализации важен прежде всего в овладении технико-тактическим мастерством. Опыт подготовки детей показывает, что для овладения всем многообразием техники игры необходимо несколько лет упорной, настойчивой работы. Параллельно с этим значительная часть времени затрачивается на атлетическую подготовку и на повышение тактической грамотности игрока. Современные тенденции развития футбола обусловили необходимость воспитания комплекса качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Вместе с этим они предъявили занимающимся определенное требование: умение использовать физические качества до высокого уровня может не каждый занимающийся футболом. Поэтому задача учителя сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее сильных физических качеств (например, быстроты, ловкости) и к доведению остальных до оптимального уровня. Принцип специализации подготовки детей реализуется в ходе многолетнего отбора и в учебно-тренировочном процессе в соответствии с тенденциями развития игры.

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

Основные формы подготовки занимающихся: комплексные и специализированные уроки, а также неурочные занятия: утренние зарядки, соревнования, кроссы, спортивные и подвижные игры, лыжные походы и др. Комплексный урок состоит из общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, а также из упражнений по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например: упражнения по общей физической подготовке и по технике игры. Упражнения по физической подготовке обязательно должны быть увязаны с основным содержанием комплексного урока.

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

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

Соревнования - действенная форма подготовки занимающихся. Они позволяют выявить уровень мастерства, физической и эмоциональной подготовленности спортсменов непосредственно в игре. Однако чрезмерно частые выступления ребёнка в соревнованиях не только не способствуют росту его мастерства, но и могут отрицательно сказаться на состоянии

здоровья. Поэтому участие детей в соревнованиях должно быть четко спланировано и строго контролироваться.

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

Основные средства подготовки учащихся - физические упражнения. В практике находят применение множество упражнений, самых разных как по форме, так и по содержанию. Правильно отобрать упражнение - значит руководствоваться его содержанием. Для тренера в первую очередь важен педагогический аспект, позволяющий определить воздействие упражнений при решении воспитательно-образовательных задач. В зависимости от содержания упражнения разделяются на ряд групп.

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

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

Методы и средства воспитательной работы как факторы восстановления физической работоспособности.

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

Средства воспитания - это совокупность видов деятельности, формирующих личность, предметов (книги, наглядные пособия и др.) и технических средств (труд, познание, обучение, игра, спорт), используемых в



воспитательных целях. По содержанию формы организации воспитательной работы очень близки к методам воспитания. Формы организации воспитательной работы разнообразны: массовые (праздники, соревнования), групповые (спортивные секции) и индивидуальные. Тренер должен уметь применять все многообразие методов воспитания с учетом условий, места и времени. Чем шире, точнее и взаимосвязаннее используются все методы, тем выше будет результат воспитания.

Современный футбол постоянно требует большого напряжения сил и выносливости, упорства в достижении цели. Проявление воли всегда связано с определенными мотивами, т.е. с внутренними побуждениями, из которых исходит человек в своих действиях и поступках. Побуждения эти всегда осознаются и воздействуют на волю.

Деятельность занимающихся насыщена препятствиями разной степени трудности. Преодоление их - необходимое, обязательное условие проявления и развитие воли. Успех в преодолении препятствий зависит от того, насколько ребенок владеет необходимыми знаниями, умениями, навыками. Следовательно, воля у него проявляется в интеллектуальной активности и в умении преодолевать препятствия. Большое значение в волевой подготовке имеет самовоспитание. Оно связано с формированием самосознания личности в соответствии с возрастными особенностями. В подростковый период возникают потребность в самопознании и стремление к самовоспитанию, происходит становление личности, формируются воля и характер, складываются мировоззрение, взгляды, убеждения и нравственный облик. Воспитание волевых качеств основывается на знании внешних препятствий, наиболее типичных и неожиданно возникающих в ходе спортивной борьбы и технико-тактических способов их преодоления. Для использования этих знаний необходимо учить юных ребят умению постоянно наблюдать за быстро меняющимися условиями игры, анализировать свои технико-тактические действия, состояние организма и поведенческие реакции, предвидеть возникновение возможных препятствий

и заранее намечать способы их преодоления. В процессе тренировки необходимо ставить ребёнка в такие условия, которые требовали бы конкретных проявлений волевых качеств: создавать различные препятствия разной степени трудности в технической и тактической, в физической и теоретической подготовке. Методические принципы подготовки и их реализации. Подготовка футбольного резерва есть педагогический процесс, на который распространяются общие принципы воспитания: всесторонность гармонического развития личности, сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и постепенность повышения требований. Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса.

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

Основными этапами технической подготовки считаются:

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

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

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

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

Специальные упражнения состоят из отдельных технических элементов, а также их различных связок. По координации, усилиям, амплитуде и другим особенностям они должны быть схожи с техническими действиями, применяемыми в игре.

Эффективность применяемых средств технической подготовки занимающихся во многом зависит от методов обучения. На всех этапах подготовки детей возраста 7 - 9 лет используют общепринятые методы физического воспитания.

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

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

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

В процессе соревнований возможности точно дозировать нагрузку ограничены. Руководство деятельностью занимающихся сводится к

разработке установки на игру. Необходимые коррективы вносятся в ходе игры.

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

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

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

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

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

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

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

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

Для создания двигательных ощущений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике футбола преимущественно используют методы целостного упражнения, так как расчленение приемов часто приводит к резкому искажению их структуры. Сначала техническим приемам необходимо обучать через "ведущую" ногу и в удобную сторону. Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у занимающихся утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от учителя и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 3-5 последующих уроках.

Углубленное разучивание. Этот этап характеризуется закреплением основ техники, углубленным уточнением деталей каждого изучаемого движения. В процессе освоения движений совершенствуется первоначальное умение, как бы автоматизируется выполнение навыка. Технический прием выполняется правильно, четко, свободно. В успешном решении задач на этом этапе большое значение приобретает способность занимающихся сознательно и активно оценивать двигательные ощущения. Этому способствует

применение таких словесных методов как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ техники, самоанализ и т.д. Непосредственную демонстрацию дополняет широкое использование наглядных пособий: фото- и киноматериалов, плакатов, рисунков, схем и т.д. Существенный эффект дает применение разных средств информации о ходе и основных параметрах движения. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны носить строгую целевую направленность. Число повторений в одинаковых условиях, с одной полевой установкой (с разными параметрами движений) уменьшается, зато значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик движений. Предпринимаются попытки выполнить изучаемый прием со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом техника выполнения приема не должна искажаться, а целевая точность не должна выходить за пределы допустимой.

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

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

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

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

- изменение функционального состояния самого занимающегося (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности или в состоянии утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);
- изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояния, скорости и усилия, избегать помех в выполнении упражнений и др.) или усложнение (увеличение расстояния и скорости, применять сложные соединения приемов, внезапно переключать внимание).

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

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. ОФП предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для занимающихся. Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность детей в играх, повысить уровень их морально-волевых качеств.

В практике подготовки детей 7-9 лет особо выделяют ловкость, скоростно-силовые качества, силу, быстроту и гибкость. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитании определенных физических качеств с целью их усиления или доведения до нужного уровня. На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для всестороннего развития организма детей и для правильного формирования основных двигательных функций. Экспериментально доказано: прочность освоения приемов владения мячом во многом зависит от уровня развития физических качеств. Возрастные особенности детей позволяют направленно воздействовать на развитие

прежде всего таких качеств как ловкость, гибкость, быстрота и скоростно-силовые.

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

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

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

На этапе специализации основными средствами воспитания ловкости продолжают оставаться упражнения из футбола и гимнастики, акробатики и легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. Однако возросшие функциональные возможности организма вызывают необходимость



постоянного усложнения упражнений путем включения в них элементов новизны.

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

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

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

Скорость выполнения технических приемов в игровой обстановке зависит не только от линейной скорости передвижения занимающихся, но и от способности быстро оценить обстановку и принять решение. Следовательно, качество скоростных действий с мячом определяется уровнем развития физических качеств и быстротой мышления и скоростью переключения от одного действия к другому, все три названных компонента взаимосвязаны и совершенствуются комплексно на протяжении трех этапов подготовки детей. Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статистический режим, медленные движение) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

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

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

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

Методические рекомендации по воспитанию силы предусматривают применение таких упражнений, которые обеспечивали бы постепенное и постоянное нарастание сопротивления. Темп выполнения упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). Целесообразно в подготовке детей 7-9 лет использовать преимущественно одно из общепринятых методических направлений развития силы - преодоление непределённых отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений.

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

качественные и количественные характеристики соревновательной деятельности.

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

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

Программа комплексного контроля подготовки детей имеет ряд специфических особенностей.

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

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

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

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

- предпочтительны тесты, техника которых сравнительно не влияет на результат,
- тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их проведении главным стало достижение максимального результата, а не стремление выполнить движение технически правильно.

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

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

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

Следующий критерий стандартизации тестов - надежность. Характеризуется степенью совпадения результатов при повторном тестировании одного и того же ребёнка в стандартных условиях. Однако даже при строжайшем соблюдении самых строгих правил измерений полного совпадения результатов в тестах добиться не удастся. По мнению профессора В.М. Зациорского:

1. В процессе тестирования изменяется состояние детей (возникает утомление, понижается концентрация внимания и т.п.).
2. Могут изменяться внешние условия (например, если во втором тайме матча, начавшегося в идеальных условиях, пойдет дождь, это сразу же отразится на технико-тактических действиях).
3. Может измениться состояние проводящего измерения (или вместо него вообще будет работать другой исследователь).

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

Например, силовые качества измеряют два раза, а окончательным результатом становится средняя их оценка. А вот время реакции - показатель

очень сильно варьирующий. Достоверность его обеспечивает средняя оценка 7-11 измерений.

Рассмотрим теперь на конкретных примерах методы контроля, применяемые в управлении тренировочным процессом занимающихся детей 7-9 лет.

Физическое состояние организма характеризуется:

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

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

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

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

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

1 .Результатом в соревновательном упражнении. Однако, учитывая, что на этот результат влияют и другие виды подготовки занимающихся (техническая, волевая и т.п.), а также невозможность точного измерения

результата в футболе, следует признать такой способ оценки весьма приблизительным.

2. Результатом в каком-либо элементе соревновательного упражнения. Элементами футбола можно считать технико-тактические приемы и комбинации. Оценивая ловкость, например, достаточно определить точность выполнения отдельных; игровых приемов (передач, ударов и т.п.), а степень овладения скоростными качествами характеризует быстрота выполнения приемов в ходе матча.
3. Результатами выполнения контрольных упражнений (тестов). Главное требование к контрольным упражнениям - максимально возможная простота. Только тогда результат будет точным.

Контроль скоростно-силовых качеств. Скоростные качества занимающихся детей 7-9 лет проявляются в их способности выполнять движение в максимально короткие временные промежутки. Время простой реакции, характерное тем, что заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, на загорание отпустить кнопку, на выстрел стартера начать бег), в футболе мало информативно и потому как средство контроля не годится.

Сложная реакция характеризуется неопределенностью ситуации на поле. Заранее предусмотреть ответное движение трудно, а зарегистрировать время такой реакции в условиях соревнования практически невозможно. Занимающимся предъявляют слайды с игровыми ситуациями. Длительность экспозиции каждого слайда и временные интервалы между очередными экспозициями должны быть стандартными. Оценив ситуацию, ребёнок принимает решение и нажимает одну из кнопок на пульте (каждой кнопке соответствует определенное тактическое решение в этой ситуации. Возможны четыре варианта реагирования: быстрое и точное, быстрое, но не точное, медленное и точное, медленное и не точное.

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

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

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

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

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

Бег на 40м с преодолением 4-х барьеров. На каждом препятствии смонтированы по 3 лампы, соединенные с контактными площадками, которые расположены в 5м от каждого барьера. Программу включения ламп на каждом барьере формируют на пульте управления. При наступании атлета на контактную площадку загорается одна из ламп: если правая - занимающимся придется оббегать барьер справа, если левая - слева, если центральная - перепрыгивать через барьер. Время пробегания отрезка - один из показателей ловкости. Результат в этом тесте зависит не только от ловкости, но и от скорости бега. Поэтому целесообразно засечь время

пробегаания "гладких" 40м и вычесь его из результата барьерного теста. Остаток будет характеризовать ловкость детей точнее.

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

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

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

Контроль тренировочных нагрузок. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом, которое охватывает три стадии: сбор информации, анализ накопленной информации, планирование тренировок. Учитель периодически (на каждом этапе подготовки) должен:

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Контроль в процессе отбора.

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

Как справедливо заметил в свое время профессор В.С. Фарфель, "существует важная, но нелегкая задача - определить!) у человека двигательные способности и установить, в какой мере они характеризуют его наследственные свойства и в какой - приобретенные умения." Решение этой задачи на практике связано с определением у каждого начинающего прежде

всего наследственно обусловленных задатков. Делается это в процессе тестирования. Одновременно учитель должен очень подробно расспросить о предшествовавшем двигательном опыте, чтобы установить, какие упражнения и как он выполнял ранее, сколько их было и т.д.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольное тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистическая обработка данных.

**Анализ научно-методической литературы** - этот метод был использован для изучения состояния вопросов, исследуемых в данной работе, с целью чего было проанализировано большое количество литературных источников. Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса тактической подготовки, как одного из разделов спортивной подготовки занимающихся детей.

**Педагогическое наблюдение** представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода **организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ходе этого процесса**. Оно отличается от бытового наблюдения, во-первых, планомерностью и конкретностью объекта наблюдения, во-вторых, наличием специфических приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов (специальных

протоколов, условных обозначений при записях и пр.) и, в-третьих, последующей проверкой результатов наблюдения.

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

- только наблюдение представляет возможность судить о многих деталях живого педагогического процесса в их динамике; оно позволяет фиксировать педагогические события непосредственно в момент их протекания;
- наблюдением можно успешно пользоваться для оценки отдаленных последствий физического воспитания;
- в результате наблюдения исследователь получает фактические сведения о событиях, а не мнения других лиц об этих событиях как, например, при анкетировании;
- наблюдающий независим от умения исследуемых оценивать свои действия, высказывать свое мнение (по сравнению, например, со всеми видами опроса).

**Контрольные испытания (тестирования)** - проводятся с помощью **контрольных упражнений, или тестов**. Контрольные испытания помогают выявить **уровень технической подготовленности** занимающихся, **сравнить** подготовленность как отдельных детей, так и целых групп, **выявить преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятия**.

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

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

В статистической обработке определялись следующие показатели:

1. Вычислялась средняя арифметическая величина по формуле:

Где  $\sum$  - знак суммирования;

n - число вариантов;

x – полученные в исследованиях значения (варианты).

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

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

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

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

$V_{\min}$  - наименьшее число;

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

3. Вычислялась средняя ошибка среднего арифметического значения по

формуле:  $m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$

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

4. Вычислялась средняя ошибка разности по формуле:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Где Абсолютный сдвиг =  $M_1 - M_2$ .

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

## **2.2. Организация исследования**

**Исследование проводилось в городе Красноярске на базе школы №121 . Для проведения эксперимента было выбрано 14 учащихся в возрасте 7-9 лет. Мальчики были поделены на две группы по 7 человек в каждой группе (контрольная и экспериментальная). Группы образовались по следующим принципам: ”В контрольную попали учащиеся с наиболее высоким уровнем специальной ловкости”, остальные-в экспериментальную группу. Распределение проводилось по результатам контрольных тестов. В экспериментальной группе было предложено, в обязательном порядке, проводить дополнительные занятия самостоятельно в свободное время, с применением разработанных мною упражнений. Дополнительные занятия для самостоятельной работы с мячом были рекомендованы учащимся ЭГ после освоения и закрепления правильной техники предложенных упражнений. Группы занимались 3 раза в неделю по 60 минут на протяжении четырёх месяцев. Тестирования были проведены до и после исследования.**

**Исследование проводилось в 4 этапа:**

**1 этап-** изучение научной - методической литературы, анатомо-физиологические особенности детей 7-9 лет. Посещение тренировочных занятий, просмотр и анализ дневников самоконтроля учащихся.

**2 этап -** разработка экспериментальной методики по развитию специальной ловкости владения мячом занимающихся 7-9 лет.

**3 этап -** проведение педагогического эксперимента. В данном эксперименте участвовало две группы по 7 человек. В экспериментальной группе

учащиеся тренировались по разработанной мною методике, а в контрольной группе - по традиционной методике.

**4 этап** - обработка полученных результатов их систематизация, анализ и оформление выпускной работы.

### **2.3 Особенности учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе.**

Комплекс специальных упражнений:

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

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

#### **2. Упражнение “восьмерка” 3 способа.**

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

#### **3. Челночный бег с мячом 6\*9м.**

Две стойки выставляются на ширину волейбольной площадки (9м). Ведение и разворот заданным способом. Упражнение выполняется на максимальной скорости.



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

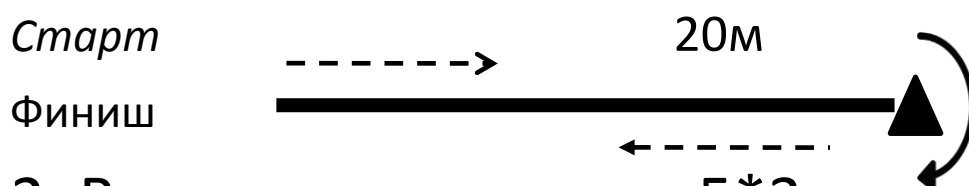
Стойки выставляются по линии диаметра центрального круга, Расстояние между стойками 1м, упражнение выполняется заданным способом, по часовой стрелке и против, со сменой направления через 1 круг. Поточный способ выполнения.

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

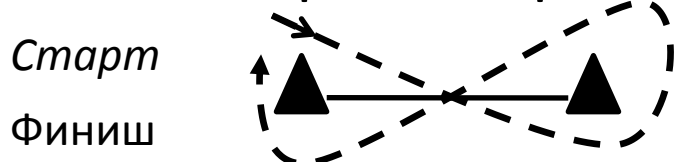
Упражнение выполняется в парах одним мячом. Состоит из 2-х частей: 1)Пас второму на расстоянии 3-5м.(Я-партнер).2) После приема партнером мяча (Я-соперник)- отбор мяча. Два варианта выполнения 1. Поочередно 2. Подряд(напр. по 10 раз со сменой).

Контрольные тесты:

1. Скоростное ведение мяча по прямой  
18+18м.(секунд)



2. Восьмерка на время 5\*3м



3. Змейка на время 6 стоек

старт

Финиш 3м 3м 3м 3м 3м

## 2.4 Результаты исследования

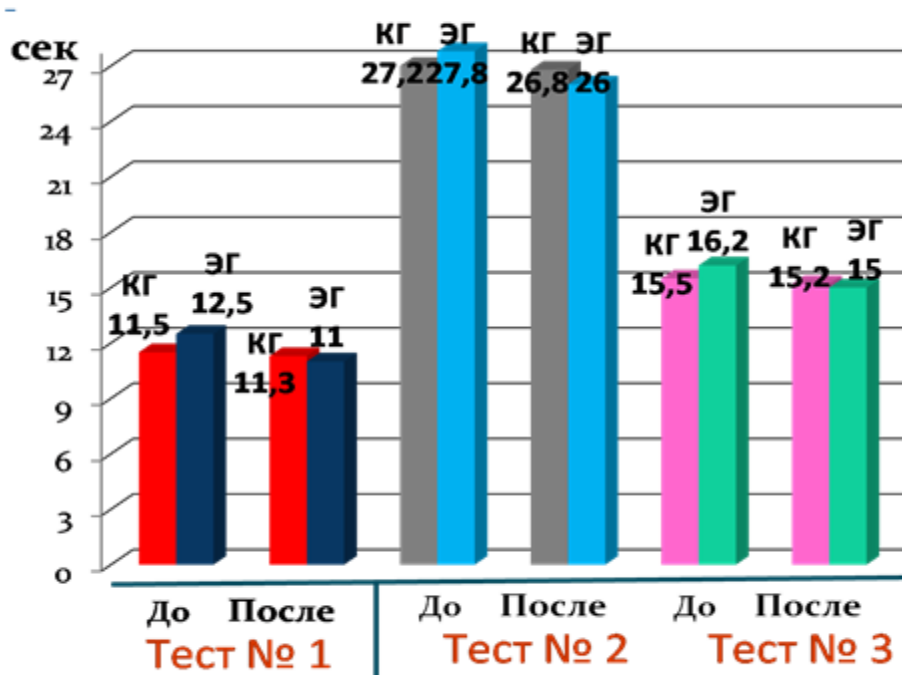
В ходе исследования были получены следующие результаты, представленные в таблице

### Результаты исследования

№	Тесты	До эксперимента		После эксперимента			
		КГ	ЭГ	КГ	Динамика (%)	ЭГ	Динамика (%)
1	Скоростное ведение мяча по прямой 18+18м.,сек	11,5	12,5	11,3	0,2%	11	1,5%
2	Восьмерка на время 5*3м.,сек	27,2	27,8	26,8	0,4%	26	1,8%
3	Змейка 6 стоек ,сек	15,5	16,2	15,2	0,3%	15	1,2%

Анализируя результаты контрольных показателей в конце эксперимента следует отметить, что в критериях оценки произошли положительные изменения в обеих группах

Изменения показателей в ЭГ и КГ к концу эксперимента представлены в диаграммах.



Таким образом, сравнение показателей в конце эксперимента свидетельствует об эффективности экспериментальной методики, проверенной в педагогическом эксперименте.

## **Вывод**

- 1.** На основе изучения научно-методической литературы и практической деятельности специалистов по футболу было выявлено, что тема развития специальной ловкости в футболе изучена недостаточно.
- 2.** Разработанная и реализованная нами методика обучения специальной ловкости у обучающихся 7-9 лет, занимающихся футболом, в ходе экспериментальной проверки подтвердила выдвинутую гипотезу.
- 3.** Результаты проведенного исследования показали, что целенаправленное и систематическое применение разработанной нами методики, положительно влияет на динамику роста специальной ловкости с мячом в футболе. Об этом свидетельствует статистическое улучшение результатов, включенных в систему тестирования.
- 4.** Наша методика может быть рекомендована тренерам и работающим в сфере обучения детей по футболу.

## Литература

1. Мини-футбол./ С. Н. Андреев - М.: ФиС, 1978 -372с.
2. Футбол в школе./С.Н. Андреев - М.: Просвещение, 1986- 244с.
3. Футбол - твоя игра./С.Н. Андреев - Просвещение, 1989-172с.
4. Обучение двигательным действиям./ М.М. Боген - М.: ФиС, 1985-452с.
5. Тренировка юных футболистов./ В.В.Варюшин – М.: Физкультура, образование, наука, 1997-337с.
6. Теория и методика футбола. Техника игры./ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва - М.: Спорт Академ Пресс, 2002-482с.
7. Техническая подготовка футболистов./ К.Гриндлер, Х.Пальке, Х.Хеммо – М.: ФиС, 1976-252с.
8. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.высш. пед.учеб.заведений/Е.Н.Гогунов,Б.И.Мартьянов.-2-е изд., дораб-М.: Издательский центр «Академия», 2004.-224с.
9. Возрастная физиология / Ю. А. Ермалаев. - М.: Высш. шк. 1985. 384 с.
- 10.Подвижные игры/М.Ж.Жуков-М.:Издательский центр «Академия».2002.-160с.
11. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры./ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова – М.: Академия,2001-520с.
12. Тренировка футболистов./ Л.Качани, Л.Горский – Спорт, Братислава, 1984-190с.
13. Педагогическая энциклопедия. Том 1. Гл. ред.- А.И. Каиров и Ф.Н. Петров. М., 'Советская Энциклопедия', 1964. 832 с.
14. Футбол. Учебник для институтов физкультуры./ Под ред. Казакова П.Н. –М.: ФиС, 1978-498с.
- 15.Юный футболист./ А.П.Лаптев, А.А.Сучилин – М.: ФиС, 1983-170с.

16. Подготовка футболистов. Теория и практика./ Г.В.Монаков – Советский спорт, 2005-282с.
17. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 9-10 лет./ Малькольм Кук-М, Астрель, 2001-122с.
18. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 12-13 лет./ Малькольм Кук-М, Астрель, 2001-144с.
19. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки - М.: ФиС, 1977. - 280 с.
20. Психолого-педагогические основы тренерской деятельности: монография/ К.К.Марков; Красноярск. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск; 2007.- 200с.
21. Техническая подготовка юных футболистов./ В.Л. Решитько – М., 1994-230с.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: «Академия», 2001. - 480 с.
23. Психология и педагогика: Учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2004.-423с.
24. 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.