

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева министерство образования и науки российской
федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Лайко Танзиля Талгатовна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Тема: **Особенности методики повышения уровня развития ловкости
вратарей 8-9 лет по мини-футболу в школьной секции.**

Направление подготовки: 44.03.01. Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

(дата, подпись)

Руководитель: доктор педагогических наук,
доцент Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающейся Лайко Т.Т.

Оценка _____

Красноярск 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Подготовка вратарей с учётом психофизиологических особенностей	7
1.1 Психофизиологическая характеристика школьников 8-9 лет	7
1.2. Физиологические особенности тренировки футболистов 8-9 лет.....	14
1.3. Вратарь. Виды подготовки вратаря	15
1.4. Понятие физического качества как ловкость.....	24
1.5. Физиологические и психологические основы ловкости	26
Глава 2. Организация и методы исследования.....	28
2.1. Методы исследования	28
2.2. Организация исследования	30
Глава 3. Обоснование методики повышения уровня развития ловкости вратарей 8-9 лет в мини-футболе	32
3.1 Обоснование методики и проверка ее эффективности.....	32
3.2. Результаты педагогического исследования	43
Вывод.....	50
Практические рекомендации:	51
Библиография	52

Введение

Современные условия жизни и трудовой деятельности требуют от человека высокого уровня развития двигательных способностей, особенно координационных способностей, т.е. умения быстро, точно и экономично управлять сложными двигательными действиями, часто в условиях дефицита времени.

Специалисты в области физической культуры и спорта, гигиены, психологии и медицины отмечают, что в условиях современного малоподвижного образа жизни вегетативная нервная система организма, отвечающая за деятельность внутренних органов и систем – кровообращения, дыхания, пищеварения, размножения и т.д., оказывается в угнетённом состоянии. Это сказывается на состоянии всего организма. К средствам повышения функциональных возможностей вегетативной сферы относятся кроссовый бег, спортивные игры, в том числе и мини-футбол.

Спортивные игры оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Двигательная деятельность спортсменов во время игры разнообразна. Действия спортсмена носят ациклический характер. Технические приёмы игры, доведённые до степени автоматизированных двигательных навыков, облегчают действия спортсмена во время игры. Огромное количество источников психологической и методической литературы освещают проблему обучения техники игры. Но во время игры спортсмену приходится выполнять и новые формы движений, которые возникают внезапно и являются результатом синтеза автоматизированных технических элементов. Эта деятельность напрямую зависит от уровня развития координационных способностей спортсмена.

Необходимость целенаправленного развития способностей оптимально регулировать, (т. е. точно, быстро, рационально) управлять движениями, быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий - все это характеризует ловкость.

Один из наиболее крупных ученых в области физического воспитания школьников Г.Н. Сатиров отмечал: «не владев этим комплексом качеств, и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями».

Спорт, связанный с высшими достижениями требует проявления как физических и двигательных возможностей, так и психических и интеллектуальных, качеств человека, и превратился в сложную форму человеческой деятельности. Если не принимать во внимание этих возможностей человеческого организма, то добиться высоких спортивных результатов, очень сложно. Одной из основных задач творческого содружества тренера-педагога и спортсмена является достижение индивидуально различного уровня подготовленности, обеспечивающей успех в спорте.

Наблюдавшаяся в последнее время тенденция к увеличению тренировочных нагрузок обусловлена в первую очередь резко возросшим уровнем высших спортивных достижений. Чтобы показать высокие спортивные результаты, необходима мобилизация скрытых потенциальных ресурсов организма. Даже для незначительного повышения возможностей организма юного спортсмена необходимы всё более значительные по силе биологические раздражители. Такими раздражителями и выступают нагрузки повышенного типа.

Актуальность исследования

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются, ловкость. В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания ловкости нуждается в дальнейшем совершенствовании. По данным ряда исследований, юные футболисты значительно уступают в уровне развития ловкости представителям других видов спорта. Важно существенно повысить уровень подготовленности юных вратарей в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в

частности следует обратить внимание на младший школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются двигательный аппарат и нервная система.

Цель исследования - обоснование методики повышения уровня развития ловкости вратарей 8-9 лет и проверка её эффективности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Обосновать методику повышения уровня развития ловкости вратарей 8-9 лет.
3. Проверить методику повышения уровня развития ловкости с помощью педагогического эксперимента.

Предмет исследования – методика повышения уровня развития ловкости вратарей в возрасте 8-9 лет.

Объектом исследования - является учебно-воспитательный процесс подготовки вратарей 8-9 лет.

Гипотеза исследования – научно разработанная и обоснованная методика повышения уровня развития ловкости позволит повысить общий уровень спортивного мастерства футболистов и определить ее эффективность, если: проанализировать специальную литературу, провести тестирование и оценить полученные результаты тестов.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников и документов.
2. Контрольные испытания (тестирование).
3. Педагогический эксперимент.
4. Статические методы обработки экспериментальных данных.

Научная новизна: была разработана методика повышения уровня развития ловкости вратарей 8-9 лет в мини-футболе.

Практическая значимость: данная методика может быть применена в практике работы тренеров по мини-футболу.

Объём и структура работы: состоит из введения, 3-х глав, вывода, практических рекомендаций, библиографии.

Глава 1. Подготовка вратарей с учётом психофизиологических особенностей.

1.1 Психофизиологическая характеристика школьников 8-9 лет.

На протяжении всего дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь физического и психического развития.

Педагогическая эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитывается анатомо-физиологические особенности детей и подростков, периоды развития, для которых характерна наибольшая восприимчивость к воздействию тех или иных факторов, а так же периоды повышенной чувствительности и понижение сопротивляемости организма. Знание физиологии ребенка совершенно необходимо при физическом воспитании для определения эффективных методов обучения двигательным действиям, для разработки методов формирования двигательных навыков, развития двигательных качеств [3].

В этом возрасте происходят изменения в организме детей и их нужно учитывать в процессе физического воспитания. Интенсивно развивается нервная система. Удваивается спинной мозг. В головном мозге происходит значительный скачок в развитии височно-теменно-затылочной и лобной областей.

В младшем школьном возрасте по мере прогрессивного созревания коры нервных процессов. Развитие процессов коркового торможения создает условие для быстрого формирования условных связей [3].

В процессе развития ребенка происходят изменения взаимоотношений коры больших полушарий и подкорковых структур. Это обуславливает особенности возбудительного и тормозного процессов в детском возрасте, а следовательно и специфику проявления типологических особенностей [11].

В младшем школьном возрасте идет интенсивное созревание сенсорных систем. Кроме корковых отделов переработку поступающей информации вовлекаются и другие корковые зоны - ассоциативные отделы,

участвующие в опознание стимулов, их классификации, выработке эталонов. Все эти структуры созревают в течение длительного времени, вплоть до подросткового возраста и во время его. Постоянность их созревания определяет специфику процесса воспитания в школьном возрасте.

В 8-10 лет зрачок становится узким и очень живо реагирует на свет. Повышается острота зрения от 0,86% в 5-6 лет до 0,98% в 9-10 лет [3].

Повышаются пороги слышимости речи. У детей 6-9 лет порог слышимости 17-24 д БА для высокочастотных слов и 19-24 для низкочастотных.

У детей в этом возрасте надо развивать слух с помощью слушания музыки, а обучением игре на музыкальных инструментах, пением. Во время прогулок приучать детей слушать природные звуки. Но слишком сильные звуки вредны для слуха детей.

В это время идет развитие вестибулярного анализатора, который отвечает за координацию движений. Поэтому при развитии ловкости нужно, прежде всего, развивать возможности вестибулярного анализатора [3].

Для обеспечения полноценной умственной и физической деятельности хорошая работоспособность. Умственная и физическая работоспособности возрастают по мере роста и развития детей. За равное время работы дети 6-8 лет могут выполнить 38 -53 % объема заданий, выполняемые 6-11 летними учащимися. При этом качество работы у первых на 45-64% ниже, чем у вторых.

Темп роста скорости и точности умственной работы по мере увеличения возраста возрастает неравномерно, подобно изменению других количественных признаков, отражающих рост и развитие организма.

Скорость и продуктивность работы первые три года обучения нарастает одинаково на 37-42% по сравнению с уровнем этих показателей при поступлении детей в школу.

Физическая работоспособность повышается за счет систематических занятий физической культурой.

Работоспособность изменяется в течение всего рабочего дня. В первой половине учебных занятий у многих учащихся младших классов работоспособность сохраняется на относительно высоком уровне, обнаруживая подъем после первого урока. К концу третьего урока работоспособность понижается и еще больше к концу четвертого урока.

Для поддержания высокой работоспособности в течение всего учебного дня нужно делать переход от умственной работы к физической.

Опорно-двигательный аппарат в младшем школьном возрасте так же претерпевает изменения. Наблюдается усиление роста позвоночного столба, продолжается окостенение его костей, появляется шейный и грудной изгиб. В этом возрасте позвоночник обладает большой подвижностью и гибкостью за счет незначительного окостенения. Именно в это время нужно развивать ловкость и гибкость.

Младшие школьники обладают низкими показателями силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывает у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовыми упражнениям. Отсюда видно, что при таких показателях наиболее целесообразно развивать в этом возрасте координационные способности. К тому же в этом возрасте проявляется способность к точному воспроизведению движений по заданной программе. Детям доступны такие двигательные акты, как бег, прыганье, катание на коньках, плавание, гимнастические упражнения.

Согласно исследованиям Л.П. Матвеева, координационные способности (ловкость) детей могут развиваться следующим образом:

Итак, младший школьный возраст особенно благоприятен для развития ловкости. Педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости дают наибольший эффект, если систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования.

После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5-2 часа провести на свежем воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – соразмерность нагрузок, всесторонность воздействий и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Основным требованием к воспитанию физических способностей в школьном возрасте является обеспечение связи с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков.

В практике физического воспитания тренер школьников используют два основных пути развития физических важных способностей. Первый сводится к стимулированию способностей должны, проявляющихся в процессе формирования новых двигательных умений и навыков. Он играет главную роль в младшем школьном возрасте, особенно в связи с обучением детей основам управления друг и совершенствованием координационных способностей.

Второй путь характеризуется специальной организацией процесса развития способностей.

Координационные способности развиваются на протяжении всего школьного возраста, но наиболее интенсивно - с 7 до 13-17 лет. Это обусловлено завершением биологического развития сенсомоторных, нервных механизмов этих способностей, а также связанных с ними проявлений равновесия и расслабления мышц.

Специально организованные в этот период педагогические воздействия обеспечивают наилучший развивающий эффект. Основным условием

успешного воспитания координационных способностей является варьирование техники усвоенных движений, обучение новым двигательным умениям, требующим более сложных координационных усилий. При этом обязательно соблюдение следующих требований.

1. В каждом осваиваемом двигательном действии должна быть достигнута, точность координации - соответствие заданным параметрам, легкость исполнения.
2. Добиваясь точности движений, не следует, однако, превращать каждое умение в навык. В упражнениях, специально направленных на совершенствование координационных способностей, важен сам процесс обучения новым двигательным действиям или преобразования усвоенных.
3. Накопление запаса двигательных умений и развитие координационных способностей должны быть планомерными и системными.

Что касается расслабления и равновесия мышц как относительно самостоятельных, но связанных с координацией движений компонентов, то следует иметь в виду, что естественное развитие равновесия стимулируется всем процессом формирования техники полноценных двигательных умений и обучения применению их в разнообразных условиях. Однако в целях предварительной подготовки к освоению сложных двигательных действий, особенно применяемых в опасных ситуациях, необходимо использование специальных упражнений.

Скоростные способности заметно повышаются у школьников с 7 до 9-10 лет. В этом возрасте следует уделять значительное внимание их направленному развитию в условиях конкретной двигательной деятельности, в процессе выполнения определенных движений и двигательных действий.

При развитии быстроты у младших школьников воздействуют на быстроту двигательной реакции, быстроту отдельных движений и способность увеличивать темп движений без отягощений. С этой целью используют различные упражнения, требующие быстроты двигательной

реакции на заранее обусловленный сигнал (зрительный, звуковой, тактильный). Для развития скоростных возможностей предпочтительней использовать естественные движения в нестандартных вариантах. Многократное стандартное повторение упражнений с максимальной скоростью (повторный метод тренировки) может привести к отрицательным явлениям: возникновению скоростного барьера, даже в младшем школьном возрасте. Применение различных «скоростных» игр в разнообразных вариантах наиболее эффективно.

При развитии физических качеств необходимо учитывать, что у младших школьников показатели силовых способностей невелики, к 11 годам они существенно возрастают, далее продолжают увеличиваться, но неравномерно. В младшем школьном возрасте (интенсивный рост тела) применение упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы малоэффективны и поэтому нецелесообразны. Не следует формировать собственно силовые способности в младшем и среднем школьном возрасте. Задача на этих этапах – обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп, содействовать образованию прочного “мышечного корсета”, развивать мышцы, укрепить дыхательную мускулатуру, слабо развивающиеся без выполнения упражнения. Наиболее интенсивно сила возрастает у мальчиков с 11 до 13 лет [3].

Одновременно с развитием мышечной силы в школьном возрасте необходимо уделять внимание развитию гибкости в пределах гигиенических и учебных требований, а также способности расслаблять мышцы.

В этом возрасте проявления статической и скоростной выносливости очень малы. Однако на работу циклического характера, в умеренном темпе, необходимо обратить внимание уже в начальной школе, с учетом возраста и физической подготовленности детей. Но чаще и целесообразнее всего развитие выносливости в этом возрасте проводить во время подвижных игр [4].

Больше всего необходимо уделять внимание повышению сопротивляемости утомлению в разнообразных видах двигательной деятельности, то есть развитию общей выносливости. Основным для развития общей выносливости у школьников является метод непрерывного упражнения в равномерном и переменном темпах. Минимальная продолжительность непрерывного упражнения составляет 2-5 мин (время, необходимое для развертывания дыхательных процессов). На начальном этапе развития общей выносливости интенсивность выполнения упражнения составляет около 50%. Например, если ученик пробегает 60 м за 10 с, то продолжительность и дистанцию бега ему следует рассчитать так, чтобы каждые 60 м он пробегал за 20 с, а время бега составляло бы не менее 2 мин (360 м). Эта нагрузка может быть установлена как входная для развития общей выносливости. В дальнейшем продолжительность бега постепенно увеличивается до 5-8 мин.

При занятиях с младшими школьниками рекомендуется постепенное увеличение расстояния или продолжительности бега без увеличения скорости, которая возрастает по мере повышения тренированности детей. Начиная с 4-го класса наряду с увеличением дистанции используется и другой метод, когда дистанция постепенно сокращается, а скорость бега повышается. В 7-м и последующих классах для развития общей выносливости параллельно с увеличением пробегаемой дистанции повышают требования к скорости бега. При этом ЧСС не должна превышать 170-185 уд/мин [3].

Для развития специальной выносливости используются соответствующие средства. Например, для развития скоростно-силовой выносливости скоростно-силовые упражнения, а для развития скоростной выносливости - скоростные упражнения. Для развития статической выносливости преимущество отдается удерживанию тела и его частей в различных положениях, дозируемых по направлению и продолжительности (например, удерживание согнутых прямых ног стоя, лежа, сидя, в висе;

наклоны с прямой спиной, в стороны, подняв руки на пояс, вверх; положение лежа на животе прогнувшись). Важным является также приучение детей, особенно младшего школьного возраста, к сохранению основной стойки на протяжении определенного времени.

1.2. Физиологические особенности тренировки футболистов 8-9 лет.

Для развития ловкости у детей этого возраста очень эффективны игровой и соревновательный методы. Игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями.

Многолетняя тренировка юных футболистов в наше время начинается с 7-8-и лет и заканчивается в 17-18 лет. За это время в развитии организма детей и юношей происходят огромные изменения, и поэтому в обучении нельзя не обращать внимание на возрастные особенности созревания. Одно из главных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете индивидуальных и возрастных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора методов и средств тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности.

В теории физического воспитания принято выделять возраст 7-10 лет, который совпадает с периодом начального обучения (младший школьный), возраст 11-15 лет, совпадающий с этапом углубленной тренировки (средний или подростковый школьный), а также возраст 16-18 лет, совпадающий с этапом спортивного совершенствования (старший или юношеский). Для периода младшего школьного возраста характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. Продолжается окостенение скелета, хотя кости еще

достаточно мягкие и легко поддаются искривлению. Позвоночник отличается очень большой гибкостью, формируется грудная и шейная кривизна. Связочный аппарат обладает отличной эластичностью. Мышцы развиваются неравномерно - сначала крупные мышцы туловища, плечевого пояса и нижних конечностей, позднее мелкие мышцы. В этот период увеличение силы мышц верхних конечностей интенсивнее, чем нижних. [10].

Способность дифференцировать мышечные усилия, как и способность к расслаблению мышц, развиты слабо. Уровень спортивного мастерства футболистов в возрасте 8-9 лет зависит, в первую очередь, от таких показателей, как физическая работоспособность, масса тела, максимальная скорость бега, уровень скоростно-силовых качеств, время сложной двигательной реакции и степень комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в нестандартных сложно-координационных заданиях.

1.3. Вратарь. Виды подготовки вратаря.

Вратарь или голкипер (от англ. goalkeeper) - это игрок, обязанностью которого является защищать свои ворота, то есть не давать команде противника забить гол. Есть специальные правила, которые относятся только к вратарям.

В мини-футболе вратарь имеет право играть руками в пределах штрафной площади. Вратарь может контролировать (руками или ногами) мяч на своей половине площадки не более 4-х секунд. В случае перехода вратаря с мячом на чужую половину площадки правило «четырёх секунд» не действует. [13].

Формально вратарь – 20% команды в мини-футболе. Но выражение "вратарь – половина команды" возникло не на пустом месте.

Игра вратаря влияет на результат матча. Средняя команда с классным вратарём играет на много успешнее, чем сильная команда со слабым вратарём. Поэтому в мини-футбольных школах подготовка вратарей приобретает не мало важное значение не только в командной подготовке, а

прежде всего по индивидуальной программе многолетней подготовки юных вратарей. Современный мини-футбол и изменения правил игры вратаря, перестроение тактики игры игроков, предъявляют особые требования к этому спортивному амплу. Игра стала более быстрой (скоростной), с большим количеством единоборств особенно в районе десятиметровой отметки, а также и при стандартных положениях. Времени на обдумывание индивидуальных действий за частую очень мало. Поэтому быстрота действий вратаря, умение прочесть намерения соперника, быстро выбрать нужную позицию, обладание техникой ловли мяча, точностью ударов, остановок мяча ногами, катящегося и летящего (и особенно встречного) в дефиците времени заставляют нестандартно подходить к планированию и проведению учебных и тренировочных занятий с вратарями [14].

Специальная подготовка, профессиональное мастерство в процессе многолетней подготовки должны достигнуть превосходного уровня. Очень важно воспитать и развить такие качества, как кураж и сосредоточенность, смелость и непробиваемость, которые вратари должны показывать в каждой тренировке и игре. Трудолюбие и желание упорно тренироваться – это путь к успеху, если этого нет, подняться на высокий уровень будет невозможно. [13].

Физическая подготовка вратаря.

В современном мини-футболе физической подготовке вратарей должно быть уделено пристальное внимание. Сегодня игра строится на высоких скоростях с постоянно меняющимися ситуациями. В зоне десятиметровой отметки и на подступах к ней при завершающей стадии атаки игроки часто ведут силовое единоборство с обороняющимися за свободное пространство для нанесения удара по воротам, при этом оказывая давление на вратаря и создавая ему помехи, особенно это касается стандартных положений. Содержание и методика физической подготовки должны учитывать особенности современной игровой деятельности вратарей, которая сегодня характеризуется следующим:

1. необходимостью выполнять сложные координационные движения и перемещения на скорости в условиях сбивающихся факторов и единоборств;
2. изменчивостью двигательных средств и игровых приёмов в связи с возросшими требованиями к умению вратаря играть ногами;
3. быстрыми и непрерывными изменениями ситуаций на площадке, когда психологическое и физическое состояние вратаря должно быстро меняться. [14].

Такие физические качества, как быстрота и быстрота перемещений (союз скорости и сложных координационных движений), а также скорость рывково-тормозных действий, быстрота выполнения технических приёмов, скорость переключения от одного действия к другому, необходимы вратарю. У вратарей скоростные качества быстрее развивает повторный метод, где главным условием при подборе упражнений для такой тренировки являются хорошо освоенные упражнения. Задания на такой тренировке должны выполняться на максимальной скорости. Всё внимание вратаря должно быть подчинено быстроте выполнения задания. [11].

Ловкость – качество, над которым с вратарём нужно работать постоянно на протяжении всего времени обучения в мини-футбольной школе. Необходимо обучать и развивать его способности справляться с любой возникшей во время игры двигательной задачей, которую вратарь должен выполнять правильно и точно, быстро, находчиво и инициативно, рационально и экономично. [14].

Качественная работа по физической подготовке вратарей невозможна без смещения акцента от развития силы мышц к увеличению их гибкости. Эластичность связок, подвижность суставов и гибкость мышц для вратаря имеют первостепенное значение, так как в процессе подготовки весь мышечный и опорно-двигательный аппараты несут большую нагрузку особенно во время тренировочного процесса. Наиболее эффективным методом работы над гибкостью, восстановлением работы мышц и

профилактикой травматизма является стретчинг, который позволяет увеличить подвижность суставов на 5-12 % и сохранять её по меньшей мере в течение тренировки или игры. [13].

Техническая подготовка.

Стать классным вратарем нелегко, в том числе и в мини-футболе. Кроме того, что игрок этого амплуа должен быть сильным, ловким и умелым, он обязан овладеть и специальной техникой, т. е. уметь ловить и отбивать мячи, выполнять разнообразные прыжки и броски, точно выбивать и вбрасывать мяч в поле. Одновременно страж ворот обязан хорошо владеть и техникой полевого игрока. Ведь, подключаясь к розыгрышу мяча, он создает благоприятные возможности для острой передачи открывшемуся партнеру. [14]. При случае вратарь также наносит сильные удары по воротам соперников.

Но не стоит пугаться многообразия и сложности приемов вратарской техники. При усердной и целенаправленной работе вы, несомненно, сможете достигнуть заветной цели.

Начинающие голкиперы должны хорошо знать, что выполнение целого ряда технических приемов связано с опасностью получения травм. Чтобы избежать этого, на тренировках и в игре голкипер должен надевать специальную форму: спортивные брюки, наколенники, перчатки, налокотники. Удобная, хорошо подобранная форма избавляет от ссадин и ушибов при падениях, бросках, столкновениях с соперником. [13].

Основная стойка вратаря. Когда игра развивается на подступах к воротам, страж ворот должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Достичь этого позволяет основная стойка вратаря. Поставьте ноги врозь, колени слегка согните, верхнюю часть туловища наклоните вперед, руки согнутые в локтях, направьте вперед ладонями вниз, взгляд устремите на мяч - это и будет основная стойка вратаря. Вратарю в зависимости от направления атаки противоположной команды часто приходится менять место расположения в воротах. Он перемещается

приставными или крестными шагами. Чтобы легче было перемещать массу тела с одной ноги на другую, рекомендуется передвигаться в воротах небольшими шагами. А если атака отражена, вратарь получает возможность передохнуть. Он должен выпрямиться и выполнить несколько расслабляющих упражнений. [13].

Ловля катящихся и низколетящих мячей. Этот прием осуществляется в стойке: ноги почти сомкнуты, стопы параллельно. При приближении мяча нужно быстро наклониться вперед, чуть согнуть ноги в коленях и подхватить мяч руками, опущенными вниз и обращенными к мячу ладонями. После этого туловище выпрямляется, а мяч прижимается к груди. Взгляд до этого момента устремлен на мяч. Когда же мяч катится на расстоянии шага в стороне, нужно одновременно с наклоном к мячу сделать шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставить дальнюю ногу. На эти два варианта обратите особое внимание на тренировках. [14].

Ловля летящих выше колена и ниже головы мячей, осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет собой своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч, последовательно прокатившийся по ладоням и предплечьям, прижимается к туловищу. Иногда вратарь в такой момент делает шаг. В целях уменьшения силы удара следует тут же перенести вес тела на сзади стоящую ногу. [14].

Ловля высоколетящих мячей. Ловля таких мячей, летящих на уровне или выше головы, осуществляется на месте или в прыжке. При ловле на месте вытяните вверх руки ладонями к мячу. При этом большие пальцы должны почти соприкасаться. Пойманный мяч мягким движением перенесите к груди. При ловле мяча в прыжке толчок выполняется двумя или одной ногой. Приземляется же вратарь в положение ноги врозь. Важным условием в том и другом случае является умение мягко принять мяч и погасить скорость его полета. [14].

Отбивание летящих мячей. В игре могут сложиться разные ситуации. С их учетом голкипер и должен действовать. Например, когда в падении и броске он не в силах овладеть мячом, надо постараться отбить мяч ладонью. Однако если мяч опускается перед воротами и им могут овладеть соперники, вратарь имеет возможность отбить мяч в поле кулаком. Отбивание мяча кулаком. Отбивание мяча двумя руками. Делается такое отбивание, как правило, в прыжке. [13].

Отбивание мячей ногой. Этот прием применяется голкипер в том случае, когда мяч направляется сильно низом и времени для того, чтобы прыгнуть или сгруппироваться за мячом нет. При отбивании мяча ногой важна хорошая растяжка. [14].

Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Прием выполняется в падении или в прыжке. Пытаясь достать мяч, вратарь прыгает за ним и, как бы стелясь по поверхности пола, последовательно касается его голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч надо стараться поймать одной рукой сзади, другой накрывать его сверху, а после этого сразу подтянуть к груди. [13].

Ловля низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Этот прием часто выполняется в броске. Для этого следует энергично оттолкнуться вверх, протянув ладони к мячу. Пальцы слегка при этом разведите, что создаст большую площадь для приема мяча и облегчит его ловлю. В момент соприкосновения мяча с руками согните их в локтях и прижмите к туловищу. Важно также помнить, что при падении необходимо сгруппироваться. Чтобы хорошо овладеть техникой ловли таких мячей, уделяйте внимание развитию ловкости, гибкости, прыгучести. Для этого старайтесь выполнять легкоатлетические и акробатические упражнения. [14].

Нередко у стража ворот мяч неожиданно проскальзывает между рук. Эта ошибка является следствием того, что руки вратаря неправильно обхватывают мяч при падении: ладони накрывают его только сверху. Приняв основную стойку, совершайте падение с зажатым в руках мячом то вправо, то влево (мяч держится одной рукой сверху, другой снизу).

Тактика игры вратаря в мини-футболе.

Спортсмены, которые выбрали для себя амплу вратаря, вероятно, уже поняли, что в мини-футболе стать хорошим стражем ворот - задача не из легких. Кроме специальной техники, голкипер должен обладать ещё и тактическими навыками. От его умелых тактических действий зависят успехи команды. К основным тактическим действиям вратаря относятся: выбор места в воротах, взаимодействие с защитниками, а также участие в организации атак своей команды. Для этого страж ворот, овладев мячом, точно направляет его руками или ногами партнеру, находящемуся в выгодной позиции. Выбор места в воротах. Голкипер не должен неподвижно стоять на линии ворот. По мере надобности он смещается в ту сторону, откуда может последовать удар. Какую же позицию можно считать наиболее оптимальной при обстреле ворот соперниками? Вратарь должен занять место на условной линии, делящей пополам угол, образованный мячом и обеими стойками ворот. При этом полезно переместиться вперёд на пол шага от линии ворот. Если же соперник с мячом вышел один на один с вратарем, последний обязан сократить угол обстрела, образованный мячом и стойками ворот. Для этого нужно стремительно выйти навстречу сопернику. Выход из ворот надо сделать в тот момент, когда мяч посылается соперником себе на ход. Естественно, голкипер должен действовать решительно, не замедляя движения, не останавливаясь на полпути. Иначе соперник легко обыграет вратаря и завершит прорыв ударом по воротам. Делая бросок, вратарь своим телом преграждает путь мячу. [14].

Взаимодействие со своими защитниками - очень важный элемент тактических действий вратаря. Находясь позади всех игроков команды, голкипер прекрасно видит наиболее уязвимые места и имеет возможность предугадать дальнейшие действия соперников. Поэтому в его обязанность входит подсказывать своим игрокам, как лучше действовать в том или ином случае. Вратарь не только даёт советы партнёрам. Он всегда должен прийти на помощь защитнику, чтобы исправить его ошибку. При розыгрыше мяча

голкипер часто выходит вперёд и участвует в игре, исполняя роль «лишнего» полевого игрока. Вратарь, умеющий играть в поле, приносит очень большую пользу своей команде. [13].

Также велика роль вратаря в случаях, когда соперник готовится пробить штрафной удар. На стража ворот возлагается в этом случае руководство постановкой перед воротами стенки. (Стенка - это шеренга игроков, плотно прижавшихся друг к другу и обращенных лицом к мячу.) Сначала голкипер должен подать команду «Стенка!» и назвать того игрока, который закроет ближнюю от мяча стойку ворот. В тот же момент несколько партнеров быстро пристраиваются к нему со стороны дальней стойки. Количество игроков в стенке может быть разным. Например, если штрафной (или свободный) удар производится против ворот, то целесообразно стенку построить из нескольких игроков. Если же удар выполняется сбоку, то стенку «выстраивает» один футболист. Кроме того, стенкой можно закрыть и дальний угол ворот. [13].

Оценивая тактические действия вратаря в мини-футболе, кроме выбора места в воротах (игра на выходах, ввод мяча в игру и руководство действиями партнеров), необходимо обратить внимание на его участие в атакующих действиях команды. В мини-футболе вратарь в благоприятных ситуациях нередко подключается к атакам партнеров. Часто, в случае необходимости сравнять счёт в конце матча, вратарь выходит вперёд и занимает позицию пятого полевого футболиста, а команда делает попытку розыгрыша «лишнего» игрока. Естественно, участие вратаря в атакующих действиях команды не должно быть спонтанным. На тренировках должны отрабатываться ситуации, когда вратарь может подключаться к нападению, необходимые взаимодействия с партнерами. [14].

Особенности психологической подготовки, личностные характеристики вратарей.

В профессиональном спорте особенно в футболе проблемой психологической подготовки является проблема личности вратаря, которая

определяет многие особенности его игровой деятельности. Поэтому изучению индивидуально-психологических особенностей вратаря на протяжении многих лет занятий в мини-футбольной школе нужно уделять особое внимание. [42].

Психологические особенности личности вратаря можно рассматривать по следующим направлениям: прежде всего это уровень его соревновательных достижений, устойчивость к стрессам и нагрузкам, которые он испытывает, способность к предвидению. Психология вратарей во многом отличается от психологии полевых игроков. Нагрузки, которые испытывает вратарь в тренировочной работе, напряжённость и ответственность во время игр, страх пропустить мяч, чувство вины после ошибок, требуют особого подхода к этому спортивному амплу. [14]

Сегодня психологическая подготовка вратарей в футбольной школе должна быть спланирована на протяжении всего времени обучения и общей подготовки. Одним из важных аспектов психологической подготовки являются теоретические занятия с использованием видеоматериалов и подсобного оборудования, а также в виде индивидуальных бесед и разговоров совместно с родителями и педагогами школы, где ваш вратарь учится. Во время тренировок, особенно специальных, между тренером и вратарём должен быть диалог. Вратарь должен уметь выражать свои мысли вслух. На теоретических занятиях, во время тренировочных занятий, при подготовке к игре вратарь должен высказать тренеру, как он понимает ту или иную игровую ситуацию для успешных действий, достижения положительного результата. Психологические особенности молодых и неопытных вратарей выражаются в невротизме с повышенной тревожностью, эмоциональными вспышками, которые возникают внезапно и довольно быстро прекращаются, сменяясь раскаянием, угрызениями совести, иногда даже слезами. Юные вратари не уверены в себе, опасаются, что в нужный момент не хватит сил и способностей для решительных действий. Вратаря иногда беспокоят и пугают предстоящие игры, особенно

ответственные. Задача тренера на протяжении всей подготовки в школе бережно относиться к индивидуальным особенностям личности вратаря. [7].

Вратари этих возрастных категорий болезненно переживают поражения, долго помнят свои промахи и винят себя во всем. Неопытность, неуравновешенность делают юных вратарей легкоранимыми, они не переносят грубых слов, упреков, особенно при команде, легко приходят в восторг и легко разочаровываются, а в жизненных поступках, симпатиях, привязанностях, полагаются на чувства и впечатления, не верят в логику и расчёт. [14].

1.4. Понятие физического качества как ловкость.

Понятие ловкость из всех физических качеств наименее определено и вызывает разногласия. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи. Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определённой мере разбить на три группы:

1 группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

2 группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

3 группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряжённости.

Координационные способности, отнесённые к первой группе, зависят, в частности, от “чувства пространства”, “чувства времени” и “мышечного чувства”, т.е. чувства прилагаемого усилия. Способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и её балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление

тонической напряжённостью и координационной напряжённостью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп. Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

1. способности человека к точному анализу.
2. деятельности анализаторов и особенно двигательного.
3. сложности двигательного задания.
4. уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.)
5. смелости и решительности.
6. возраста.
7. общей подготовленности занимающихся.

Зациорский В.М. в своей книге “Физические качества спортсмена” определяет ловкость так: во-первых, как способность овладевать новыми движениями (способность “быстро обучаться”) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Так же Зациорский выделяет три измерителя ловкости:

1. координационная сложность задания.
2. точность его выполнения.
3. время выполнения.

Координационная сложность задания. Сложность двигательной задачи определяется многими причинами, в частности требованиями к согласованности одновременно или последовательно выполняемых движений (требованиями к координации движений). Точность выполнения задания. Характеризуется точностью движения, т.е. степень его соответствия требованиям двигательной задачи. Точность движения включает в себя:

1. точность пространственных характеристик

2. точность временных характеристик
3. точность силовых характеристик

Время необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения (детальные характеристики движения заранее неизвестны).

Ловкость - это сложное, комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. В каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной измеритель. Можно, например, отличаться хорошей ловкостью в спортиграх и недостаточной – в гимнастике. С помощью специальных математических методов показано, что люди, быстрее остальных овладевшие какими-либо движениями, могут в других случаях при обучении иным движениям быть в числе последних. Однако если движения похожи в некотором отношении друг на друга, то между скоростью овладения ими есть корреляционная зависимость. Жизненно важной является разновидность ловкости, проявляющаяся в умелых и точных движениях руками при относительно малоподвижном туловище, такая ловкость нам необходима в трудовых процессах. [4].

1.5. Физиологические и психологические основы ловкости.

Любое движение, каким бы новым оно ни казалось, выполняется всегда на основании старых координационных связей. Схематически можно представить: человек каждый раз “строит” новое движение из большего числа элементарных “кусочков”, каждый из которых, был освоен и закреплён в процессе предшествующего двигательного опыта. Чем больше запас условно-рефлекторных двигательных связей, чем большим объёмом двигательных навыков владеет человек, тем выше его ловкость. Ловкость в значительной степени зависит от деятельности анализаторов, в частности двигательного. Чем выше способность к точному анализу движений, тем выше и его возможности к быстрому овладению движениями и их перестройке. С психологической точки зрения ловкость зависит от полноценности восприятия собственных движений и окружающей

обстановки, инициативности. Тесно связана она с быстротой и точностью сложных двигательных реакций

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Методы исследования

В данной работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Контрольные испытания (тестирование);
3. Педагогический эксперимент;
4. Статические методы обработки экспериментальных 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 литературы был направлен на обработку определений оценки развития ловкости. Также данный метод используется для получения информации о ранее проводимых исследованиях по изучаемой проблеме, конструктивные и методические документы Министерства образований РФ, труды передовых учителей физической культуры страны.

Контрольные испытания (тестирования) – проводятся при помощи контрольных упражнений, или тестов. Контрольные испытания помогают: выявить уровень развития двигательных качеств, оценить степень технической и тактической подготовленности, сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп, выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятия.

Упражнения:

- челночный бег 3*10 м, вратари получали инструкцию следующего вида: «по команде «Марш!» из положения стоя добежать до черты, дотронуться до неё рукой и вернуться на линию старта, снова дотронуться и добежать до линии финиша».
- бег «змейкой» с переноской мяча в руках, вратари получали инструкцию следующего вида: «по команде «Марш!» из положения

стоя обежать первое препятствие справа, второе слева, третье справа, четвёртое слева, и т.д. развернуться и повторить упражнение вернувшись к линии старта».

- Статическое равновесие (тест тренирует координационные возможности детей).

Вратарь встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги и пытается при этом сохранить равновесие. Вратарь выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

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

Метод математической статистики – подводились итоги и результаты нашего исследования.

1. Вычислялась средняя арифметическая величина по формуле:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}; (1) \text{ где } \sum - \text{знак суммирования};$$

n – число вариантов;

x – полученные в исследованиях значения (варианты).

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

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

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}; (2)$$

где V_{\max} – наибольшее число вариантов; V_{\min} – наименьшее число;

K – табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха. [2]

3. Вычислялась средняя ошибка среднего арифметического значения по формуле:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (3)$$

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:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}; \quad (4)$$

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).

2.2. Организация исследования

Исследования проводились в спортивной мини-футбольной секции при «Средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю.А Овчинникова» В исследовании принимали участие 4 вратаря, один вратарь показывал отличные результаты, был “первым номером” команды, второй был номером 2 и 2-ое остальных были запасными, но все четверо принимали участие в играх городского, межшкольного уровня. В экспериментальной группе были номера 3 и 4, а в контрольной группе 1 и 2.

Спортсмены контрольной группы тренировались по традиционной программе. А для программы экспериментальной группы был подобран блок специальных упражнений, направленный на развитие ловкости спортсменов. Контрольная и экспериментальная группа тренировались 5 раз в неделю, но экспериментальная группа дополнительно 2 дня (вторник, четверг) занималась индивидуально по 40 минут, отдельно от всей команды, т.е. 40 % от всего тренировочного процесса в неделю. Вводились занятия с элементами акробатики.

Педагогический эксперимент состоял из трех взаимосвязанных этапов: констатирующего, формирующего и обобщающего.

Исследование осуществлялось в три этапа:

Подготовительный этап (октябрь 2016г.) Носил констатирующий характер и был посвящен анализу особенности развития ловкости у вратарей 8-9 лет. Вместе с этим формулировались и уточнялись цель, задачи, гипотеза исследования, определялись методы педагогического контроля, этапы педагогического эксперимента. Разрабатывалась программа исследования с определением основного направления работы.

Основной этап (ноябрь 2016 – март 2017г.) - проведение педагогического эксперимента. На этом этапе был определен состав контрольной и экспериментальной групп по 2 человека в каждой. Проведено начальное тестирование. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике с применением дополнительных средств.

Заключительный этап (апрель-май 2017 г.) На этом этапе проводилось итоговое тестирование, по результатам которого был осуществлен сравнительный анализ полученных данных и сделаны выводы о целесообразности применения данной методики.

Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

Глава 3. Обоснование методики повышения уровня развития ловкости вратарей 8-9 лет в мини-футболе.

3.1 Обоснование методики и проверка ее эффективности.

Суть нашей методики повышения уровня развития ловкости состоит в том, что из пяти тренировочных дней (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница), 2 дня (вторник, четверг) отводится на индивидуальную подготовку вратарей экспериментальной группы, отдельно от всей команды, т.е. 40 % от всего тренировочного процесса в неделю. Вводятся занятия с элементами акробатики и прыжковой техники в спортивном зале.

Главной задачей нашего исследования являлось выявление уровня ловкости у вратарей 8-9 лет и выявление влияния этих способностей на результат игры.

Проведя подробный анализ психологической, педагогической и методической литературы, мы пришли к выводу, что на практике развитие ловкости как отдельный комплекс упражнений, как правило, не выделяется. Упражнения, направленные на развитие этих способностей присутствуют практически на всех тренировках. Но цели развития этих способностей не ставятся, следовательно, отсутствует систематичность и направленность работы.

В силу того, что ловкость формируется достаточно большим количеством упражнений общеукрепляющего плана, т.е. общеразвивающие упражнения силовой направленности, упражнения с предметами, акробатические упражнения, мы сочли необходимым подобрать и апробировать такие методики, которые бы позволили определить уровень сформированности ловкости и влияние его на эффективность игры вратарей 8-9 лет.

Разнообразие видов координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее главными из которых являются:

1. время затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации, чем оно меньше, тем выше координационные способности;
2. время, необходимое для перестройки своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией;
3. координационная сложность выполняемых двигательных действий или их комбинаций;
4. точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
5. сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
6. стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания.

Нами была разработана система занятий с использованием специальной системы упражнений. Пять тренировочных дней (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница), 2 дня (вторник и четверг) отводится на индивидуальную подготовку вратарей, отдельно от всей команды.

Разработанная нами методика включает средства и методы, направленные на развитие силы рук и ног вратарей, упражнения для тренировки гибкости и чувства мяча, на развитие реакции, быстроты перемещений, скорости и координации движений, на развитие специальной координации, скорости, прыгучести, простой и сложной реакции и техники ловли мяча.

Развитие способностей с основным уклоном на ловкость требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать перерывов между занятиями, потому что это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжении и расслаблении.

Общая установка при занятиях должна исходить из следующих положений:

- заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;

- нагрузки не должны вызывать значительного утомления, потому что при утомлении (как физическом, так и психическом) сильно снижается чёткость мышечных ощущений, а в этом состоянии способности совершенствуются плохо;
- в структуре отдельного занятия упражнения на развитие ловкости и гибкости желательно планировать в начале основной части;
- интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

В качестве методов использовались следующие: метод многократного выполнения упражнения с последующим измерением точности по времени, пространству и мышечному усилию, метод «контрастных заданий», метод «сближаемых заданий».

Разработанный комплекс упражнений на повышение развития и совершенствования двигательных способностей с основным уклоном на развитие ловкости вратарей 8-9 лет имеет вид:

1 упражнение – для развития координационных способностей (ловкости и гибкости).

2 упражнение – учебные и тренировочные упражнения по технике ловли и приёма мяча.

3 упражнение – упражнения для тренировки чувства мяча.

4 упражнение – учебные и тренировочные упражнения для развития силы рук и ног у вратарей.

5 упражнение – учебные и тренировочные упражнения для вратарей на развитие реакции, быстроты перемещений, скорости и координации движений.

6 упражнения – учебные и тренировочные упражнения для развития быстроты перемещения, специальной координации, скорости, прыгучести, простой и сложной реакции и техники ловли мяча.

Вторник (неделя № 1, Месяц №1)

1. Упражнения на развитие гибкости и ловкости (растяжка с максимально возможной амплитудой), шпагат, полу шпагат, наклоны из различных исходных положений, упражнения типа "мост", кувырки, прыжки, перекаты, подвижные игры типа "кошки", "мостики".
2. Исходное положение: вратарь занимает стартовую позицию. Партнёр набрасывает мяч руками вверх или на уровне пояса. Задача вратаря: выход на встречу мячу и ловля в прыжке толчком одной ногой, сопровождающийся голосовым сигналом (10 раз). Приёмы и ловля мяча из различных положений: сидя, лёжа, после кувырка и т.д.
3. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднимаясь и опускаясь, катать мяч с помощью пальцев кистей рук, чтобы он не задевал туловище (10-12 раз в каждую сторону). И.п.: лёжа на спине, игра в волейбол, то же поднимаясь и опускаясь.
4. Вратари, стоя спиной друг к другу, передают мяч по восьмёрке (10-15 раз в каждую сторону). Вратарь лёжа на спине, захватывает мяч ступнями ног и, поднимая их под различными углами, выбрасывает в направлении партнёра, стоящего сзади (8-10 раз, пауза отдыха 60 секунд). И.п.: вратари, стоя, в полу приседе или лёжа, захватывают мяч кистями рук и по сигналу тренера стараются отнять мяч у партнёра (8-10 раз, пауза 60 секунд).
5. Вратарь занимает позицию в воротах, партнёр с мячом располагается на фланге или напротив ворот, наносится бросок по воротам – задача вратаря: отбить мяч рукой или ногой (8-10 раз с каждой стороны). Вратарь в положении сидя, на расстоянии между 10-ти метровой отметкой и линией ворот, партнёр производит бросок мяча в землю под

разными углами – задача вратаря: после касания мяча о землю быстро встать и отбить мяч (8-10 раз).

6. Вратарь занимает позицию в центре ворот и, повернувшись, делает упор лёжа, по сигналу тренера партнёр наносит бросок в противоположную сторону – задача вратаря: как можно быстрее подняться и отбить или поймать мяч (8-10 раз, серий 1-3, пауза отдыха после серии 2 минуты). Вратарь занимает позицию в центре ворот лёжа лицом к партнёру, наносится бросок по воротам, вратарь быстро встаёт и отбивает или ловит мяч (8-10 раз).

Четверг (неделя № 1, Месяц №1)

1. Упражнения на развитие гибкости и ловкости (растяжка с максимальной амплитудой), шпагат, полу шпагат, наклоны из различных исходных положений, упражнения типа "мост", кувырки, прыжки, перекаты, подвижные игры типа "кошки", "мостики".
2. Вратарь принимает основную стойку – задача: обучение и тренировка приёма и ловли мяча и правильное расположение пальцев и кистей рук на мяче в парах. Передача сверху друг другу, передача снизу, с отскоком от пола.
3. Захватив мяч кистями рук и сделав глубокий наклон, выбросить мяч вверх, разогнувшись, поймать мяч (8-10 раз). Ноги широко расставлены, передачи мяча из кисти правой руки в кисть левой (по восьмёрке), при этом меняя быстроту передачи (2 минуты).
4. Два вратаря находятся друг напротив друга на расстоянии 2-3 м, один из них зажимает мяч ступнями ног и выбрасывает его ногами, выпрыгнув вверх, партнёр ловит мяч, быстро зажимает ступнями ног и выбрасывает обратно первому, кто больше (10-15 секунд, по 4-5 серий). Два вратаря расположены спиной друг к другу на расстоянии 1 м, производят передачи мяча между ног и над головой (8-10 раз, 3 повторения). Вратарь лежит на спине, ноги согнуты в коленях, партнёр набрасывает мяч, вратарь разгибает ноги, как можно быстрее, нанося

удар по мячу стопой или носками ног, возвращая мяч партнёру (10-15 секунд).

5. Вратарь располагается в воротах, посередине ставится препятствие высотой от 40 до 70 см, партнёр наносит бросок. Вратарь как можно быстро пролезает под препятствием или перепрыгивает его, чтобы овладеть мячом или отбить его (6-7 раз). Вратарь располагается за стойками на линии ворот, партнёр с мячом занимает позицию на расстоянии 9-11 м от ворот – задача: по зрительному сигналу стартовать и на скорости обегать или перепрыгивать, подлезать через различные препятствия, наносится бросок, вратарь должен овладеть мячом.
6. Вратарь занимает позицию в метре от линии ворот. Партнёр с мячами располагается на фланге, тренер на десятиметровой отметке. Ловля и отбивание мячей после бросков, прострелов с фланга, передач. Отбивание ударов с лёта после наброса тренера партнёру.

Вторник (неделя № 2, Месяц №1)

1. Упражнения на развитие гибкости (растяжка с максимально возможной амплитудой), шпагат, полу шпагат, наклоны из различных исходных положений, упражнения типа "мост", кувырки, прыжки, перекаты, подвижные игры типа "кошки", "мостики".
2. Тренировка приёмов мячей, летящих у земли или катящихся по земле.
3. Ноги широко расставлены, одна нога согнута в колене, Катать мяч пальцами правой руки к левой ноге и наоборот (10-12 раз в каждую сторону). Стоя, ноги на ширине бёдер, мяч в каждой руке, подбрасывая и при захвате сверху опуская, ловить мячи используя пальцы и кисти рук (2 минуты)
4. Вратарь сидит, второй вратарь с мячом располагается напротив и, быстро перемещаясь, бросает мяч вправо и влево, партнёр, поворачивая корпус, ловит мяч. Вратарь лежит на спине, руки в стороны, партнёр, находясь сзади, бросает мяч, вратарь, сгибая и

разгибая ноги, а также поднимая и опуская прямые ноги, производит удар по мячу подъёмом ноги.

5. Вратарь и партнёр располагаются в 1,5 м от ворот спиной к тренеру, находящемуся на расстоянии 12-16 м. По сигналу нужно как можно быстрее завладеть мячом, который набрасывается тренером – задача вратаря: в единоборстве овладеть мячом и забить гол в малые ворота, расположенные на флангах. Вратарь занимает стартовую позицию в воротах, перед ним располагается игрок, на расстоянии 2-3 м, справа и слева находятся мячи. По зрительному сигналу вратарь должен в броске или в падении овладеть мячом, задача партнёра, который создаёт помеху, быстро развернуться и забить гол.
6. Вратарь лежит на боку, партнёр низом посылает мяч в сторону ног, как можно быстрее встать и совершить падение или бросок, чтобы овладеть мячом. Вратарь занимает позицию спиной к бьющему, по сигналу разворачивается и отбивает или ловит мяч.

Четверг (неделя № 2, Месяц № 1)

1. Упражнения на развитие гибкости (растяжка с максимально возможной амплитудой), шпагат, полу шпагат, наклоны из различных исходных положений, упражнения типа "мост", кувырки, прыжки, перекаты, подвижные игры типа "кошки", "мостики".
2. Тренер с мячом находится на расстоянии 10-11 м, перед вратарём или сбоку располагается партнёр, который в момент броска создаёт помехи вратарю.
3. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднимаясь и опускаясь, катать мяч с помощью пальцев кистей рук, чтобы он не задевал туловище (10-12 раз в каждую сторону). И.п.: лёжа на спине, игра в волейбол, то же поднимаясь и опускаясь.
4. Вратари, стоя спиной друг к другу, передают мяч по восьмёрке (10-15 раз в каждую сторону). Вратарь лёжа на спине, захватывает мяч ступнями ног и, поднимая их под различными углами, выбрасывает в

направлении партнёра, стоящего сзади (8-10 раз, пауза отдыха 60 секунд). И.п.: вратари, стоя, в полу приседе или лёжа, захватывают мяч кистями рук и по сигналу тренера стараются отнять мяч у партнёра (8-10 раз, пауза 60 секунд).

5. Игра на опережение и овладение мячом. Вратарь находится с мячом напротив препятствия высотой 30-40 см – задача: по сигналу сделать рывок с мячом(15-20м), перепрыгнуть препятствие, опустить мяч в ноги и сделать передачу.
6. Вратарь стоит на одной ноге, маховая нога согнута в колене и отведена чуть назад, плечи наклонены вперёд, кисти рук развёрнуты в сторону мяча, партнёр с мячом, на расстоянии 5-7 м набрасывает мяч в сторону опорной ноги, вратарь совершает падение или бросок, чтобы овладеть мячом (5-7 раз). Вратарь располагается между 2-мя мячами, лежащими на расстоянии от 1 до 3,5 м от него, партнёр по зрительному сигналу показывает в какую сторону вратарь должен произвести бросок, чтобы завладеть мячом.

Вторник (неделя № 3, Месяц №1)

1. Упражнения на развитие гибкости (растяжка с максимально возможной амплитудой), шпагат, полу шпагат, наклоны из различных исходных положений, упражнения типа "мост", кувырки, прыжки, перекаты, подвижные игры типа "кошки", "мостики".
2. Исходное положение: вратарь занимает стартовую позицию. Партнёр набрасывает мяч руками вверх или на уровне пояса. Задача вратаря: выход на встречу мячу и ловля в прыжке толчком одной ногой, сопровождающийся голосовым сигналом (10 раз). Приёмы и ловля мяча из различных положений: сидя, лёжа, после кувырка и т.д.
3. Захватив мяч кистями рук и сделав глубокий наклон, выбросить мяч вверх, разогнувшись, поймать мяч (8-10 раз). Ноги широко расставлены, передачи мяча из кисти правой руки в кисть левой (по восьмёрке), при этом меняя быстроту передачи (2 минуты).

4. Два вратаря находятся друг напротив друга на расстоянии 2-3 м, один из них зажимает мяч ступнями ног и выбрасывает его ногами, выпрыгнув вверх, партнёр ловит мяч, быстро зажимает ступнями ног и выбрасывает обратно первому, кто больше (10-15 секунд, по 4-5 серий). Два вратаря расположены спиной друг к другу на расстоянии 1 м, производят передачи мяча между ног и над головой (8-10 раз, 3 повторения). Вратарь лежит на спине, ноги согнуты в коленях, партнёр набрасывает мяч, вратарь разгибает ноги, как можно быстрее, нанося удар по мячу стопой или носками ног, возвращая мяч тренеру (10-15 секунд).
5. Вратарь занимает позицию в воротах, партнёр с мячом располагается на фланге или напротив ворот, наносится бросок по воротам – задача вратаря: отбить мяч рукой или ногой (8-10 раз с каждой стороны). Вратарь в положении сидя, на расстоянии между 10-ти метровой отметкой и линией ворот, партнёр производит удар мяча в землю под разными углами – задача вратаря: после касания мяча о землю быстро встать и отбить мяч (8-10 раз).
6. Вратарь занимает позицию лёжа на боку, партнёр бросает мяч чуть в сторону, вратарь из положения лёжа, за счёт быстрой координации движений должен приподняться и сделать бросок за мячом и, поймав, моментально вернуть партнёру.

Четверг (неделя № 3, Месяц №1)

1. Упражнения на развитие гибкости (растяжка с максимально возможной амплитудой), шпагат, полу шпагат, наклоны из различных исходных положений, упражнения типа "мост", кувырки, прыжки, перекаты, подвижные игры типа "кошки", "мостики".
2. Вратарь принимает основную стойку – задача: обучение и тренировка приёма и ловли мяча и правильное расположение пальцев и кистей рук на мяче в парах. Передача сверху друг другу, передача снизу, с отскоком от пола.

3. Ноги широко расставлены, одна нога согнута в колене, Катать мяч пальцами правой руки к левой ноге и наоборот (10-12 раз в каждую сторону). Стоя, ноги на ширине бёдер, мяч в каждой руке, подбрасывая и при захвате сверху опуская, ловить мячи используя пальцы и кисти рук (2 минуты).
4. Вратарь сидит, второй вратарь с мячом располагается напротив и, быстро перемещаясь, бросает мяч вправо и влево, партнёр, поворачивая корпус, ловит мяч. Вратарь лежит на спине, руки в стороны, партнёр, находясь сзади, бросает мяч, вратарь, сгибая и разгибая ноги, а также поднимая и опуская прямые ноги, производит удар по мячу подъёмом ноги
5. Вратарь располагается в воротах, посередине ставится препятствие высотой от 40 до 70 см, партнёр наносит удар. Вратарь как можно быстро пролезает под препятствием или перепрыгивает его, чтобы овладеть мячом или отбить его (6-7 раз). Вратарь располагается за стойками на линии ворот, партнёр с мячом занимает позицию на расстоянии 9-11 м от ворот – задача: по зрительному сигналу стартовать и на скорости обегать или перепрыгивать, подлезать через различные препятствия, наносится бросок, вратарь должен овладеть мячом.
6. Вратарь занимает позицию в центре ворот и, повернувшись, делает упор лёжа, по сигналу тренера партнёр наносит бросок в противоположную сторону – задача вратаря: как можно быстрее подняться и отбить или поймать мяч (8-10 раз, серий 1-3, пауза отдыха после серии 2 минуты). Вратарь занимает позицию в центре ворот лёжа лицом к партнёру, наносится бросок по воротам, вратарь быстро встаёт и отбивает или ловит мяч (8-10 раз)

Вторник (неделя № 4, Месяц №1)

1. Упражнения на развитие гибкости (растяжка с максимально возможной амплитудой), шпагат, полу шпагат, наклоны из различных исходных

- положений, упражнения типа "мост", кувырки, прыжки, перекаты, подвижные игры типа "кошки", "мостики".
2. Тренировка приёмов мячей, летящих у земли или катящихся по земле.
 3. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднимаясь и опускаясь, катать мяч с помощью пальцев кистей рук, чтобы он не задевал туловище (10-12 раз в каждую сторону). И.п.: лёжа на спине, игра в волейбол, то же поднимаясь и опускаясь.
 4. Вратари, стоя спиной друг к другу, передают мяч по восьмёрке (10-15 раз в каждую сторону). Вратарь лёжа на спине, захватывает мяч ступнями ног и, поднимая их под различными углами, выбрасывает в направлении партнёра, стоящего сзади (8-10 раз, пауза отдыха 60 секунд). И.п.: вратари, стоя, в полу приседе или лёжа, захватывают мяч кистями рук и по сигналу тренера стараются отнять мяч у партнёра (8-10 раз, пауза 60 секунд).
 5. Вратарь и партнёр располагаются в 1,5 м от ворот спиной к тренеру, находящемуся на расстоянии 12-16 м. По сигналу нужно как можно быстрее завладеть мячом, который набрасывается тренером – задача вратаря: в единоборстве овладеть мячом и забить гол в малые ворота, расположенные на флангах. Вратарь занимает стартовую позицию в воротах, перед ним располагается игрок, на расстоянии 2-3 м, справа и слева находятся мячи. По зрительному сигналу вратарь должен в броске или в падении овладеть мячом, задача партнёра, который создаёт помеху, быстро развернуться и забить гол.
 6. Вратарь занимает позицию в метре от линии ворот. Партнёр с мячами располагается на фланге, тренер на десятиметровой отметке. Ловля и отбивание мячей после бросков, прострелов с фланга, передач.

Четверг (неделя № 4, Месяц №1)

1. Упражнения на развитие гибкости (растяжка с максимально возможной амплитудой), шпагат, полу шпагат, наклоны из различных исходных

- положений, упражнения типа "мост", кувырки, прыжки, перекаты, подвижные игры типа "кошки", "мостики".
2. Тренер с мячом находится на расстоянии 10-11 м, перед вратарём или с боку располагается партнёр, который в момент броска создаёт помехи вратарю.
 3. Захватив мяч кистями рук и сделав глубокий наклон, выбросить мяч вверх, разогнувшись, поймать мяч (8-10 раз). Ноги широко расставлены, передачи мяча из кисти правой руки в кисть левой (по восьмёрке), при этом меняя быстроту передачи (2 минуты).
 4. Два вратаря находятся друг напротив друга на расстоянии 2-3 м, один из них зажимает мяч ступнями ног и выбрасывает его ногами, выпрыгнув вверх, партнёр ловит мяч, быстро зажимает ступнями ног и выбрасывает обратно первому, кто больше (10-15 секунд, по 4-5 серий). Два вратаря расположены спиной друг к другу на расстоянии 1 м, производят передачи мяча между ног и над головой (8-10 раз, 3 повторения). Вратарь лежит на спине, ноги согнуты в коленях, партнёр набрасывает мяч, вратарь разгибает ноги, как можно быстрее, нанося удар по мячу стопой или носками ног, возвращая мяч партнёру (10-15 секунд).
 5. Игра на опережение и овладение мячом. Вратарь находится с мячом напротив препятствия высотой 30-40 см – задача: по сигналу сделать рывок с мячом(15-20м), перепрыгнуть препятствие, опустить мяч в ноги и сделать передачу.
 6. Вратарь лежит на боку, партнёр низом посылает мяч в сторону ног, как можно быстрее встать и совершить падение или бросок, чтобы овладеть мячом. Вратарь занимает позицию спиной к бьющему, по сигналу разворачивается и отбивает или ловит мяч.

3.2. Результаты педагогического исследования.

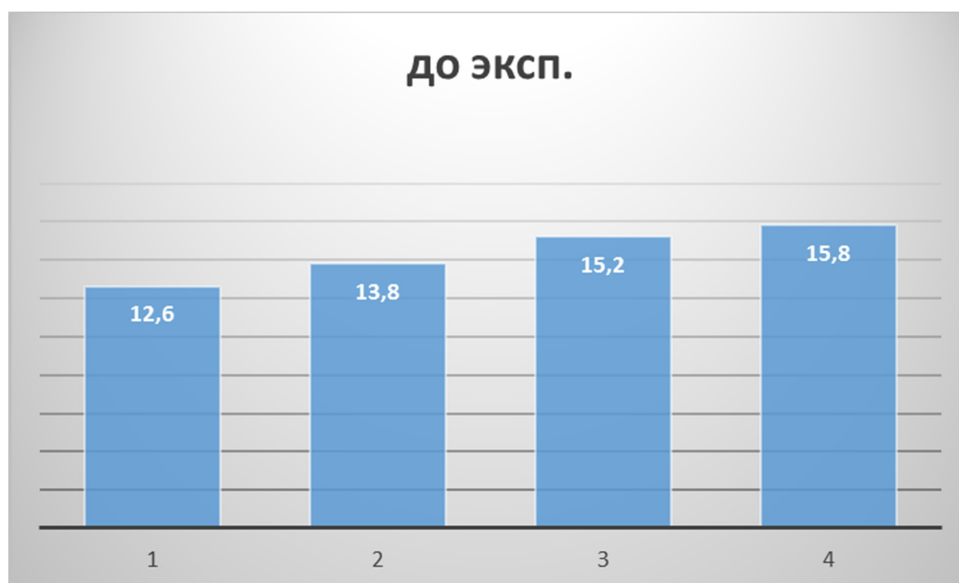
В исследовании был использован комплекс контрольных упражнений, выявляющих уровень ловкости вратарей 8-9 лет.

Контрольный комплекс упражнений (тесты):

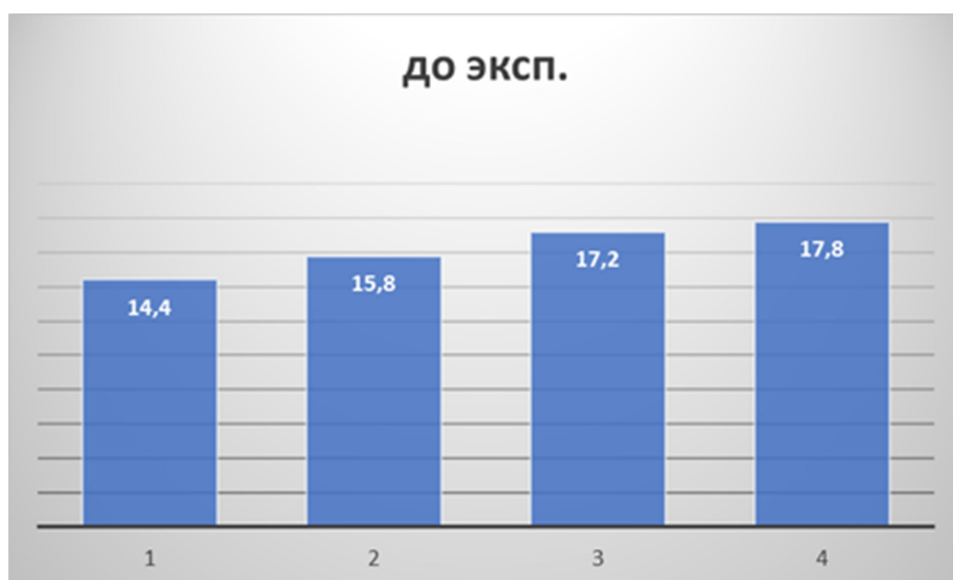
1. челночный бег 3*10 м;
2. бег “змейкой” с мячом;
3. статическое равновесие;

Начальное тестирование.

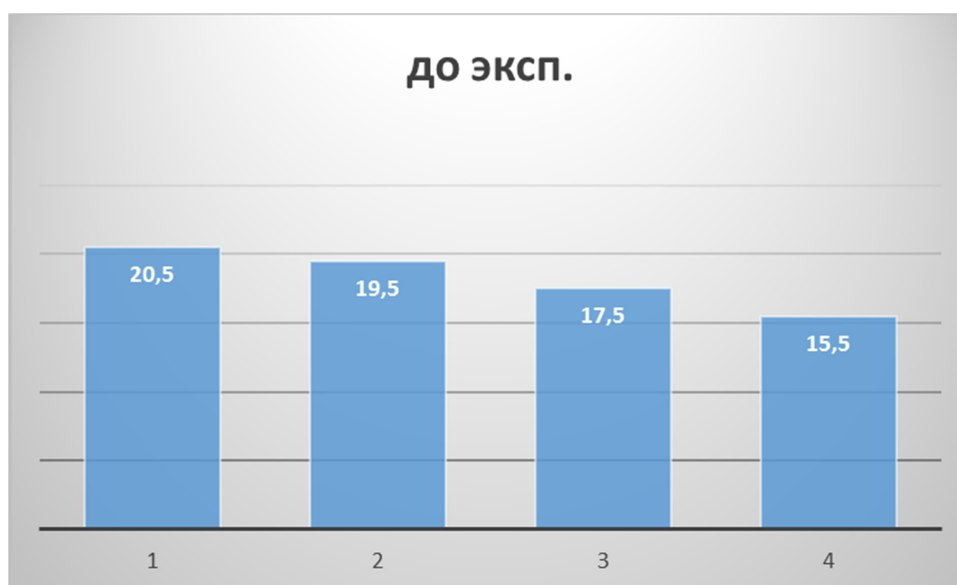
Челночный бег 3 * 10 м



Бег змейкой с мячом



Статическое равновесие



В результате определения уровня ловкости нами были получены следующие результаты: в экспериментальной группе оба вратаря имеют результат хуже, чем в контрольной группе.

Следовательно, наш эксперимент должен показать повышение уровня развития ловкости.

Это говорит о том, что требуется разработка системы упражнений, в которых будет сделан основной упор на развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции вратарей 8-9 лет.

Исходя из анализа данных, полученных в результате контрольного тестирования, мы определили специальные задачи, которые решали в экспериментальном исследовании:

1. Проверить эффективность использования разработанного комплекса упражнений в условиях тренировочного процесса.
2. Определить динамику изменения уровня развития ловкости у вратарей 8-9 лет.
3. Выявить уровень развития ловкости у вратарей 8-9 лет.
4. Выявить влияние уровня развития ловкости на эффективность игры вратарей 8-9 лет.

После проведения занятий с использованием разработанной нами методики повышения уровня развития ловкости мы провели повторное тестирование на выполнение контрольных упражнений, которое использовалось нами перед проведением эксперимента.

В результате определения уровня ловкости нами были получены следующие результаты: в экспериментальной группе один вратарь показал высокий уровень развития, чем был на начальном этапе, а второй вратарь приблизился к высокому уровню второго вратаря в контрольной группе. В контрольной группе результаты остались такие же, какими были на начальном этапе.

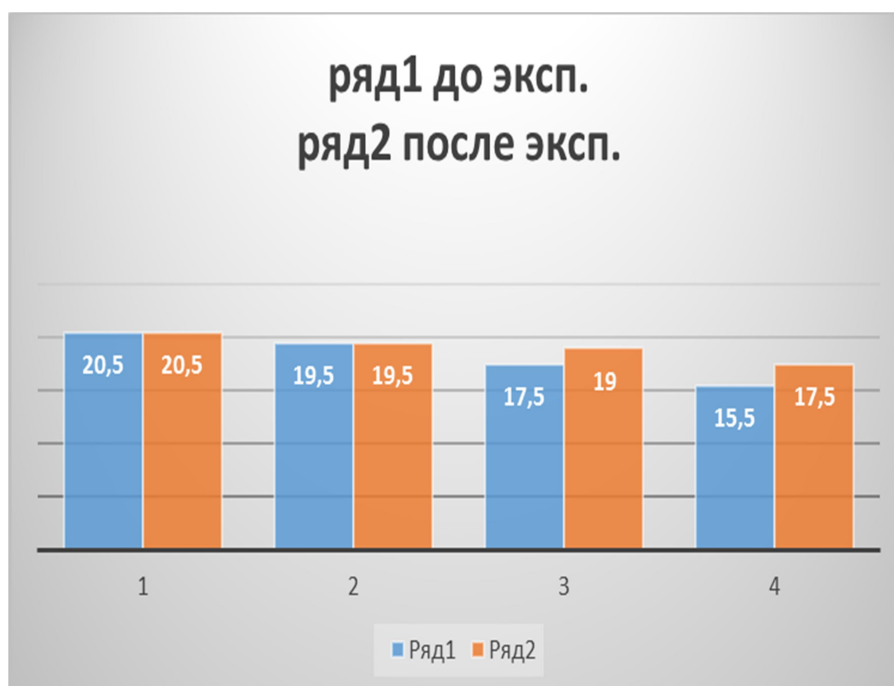
Челночный бег 3 * 10 м



Бег змейкой с мячом



Статическое равновесие



Анализ полученных данных показал, что уровень развития ловкости вратарей 8-9 лет повысился, по сравнению с тем, что было до эксперимента. Уровень развития ловкости повысился только в экспериментальной группе.

Определим коэффициент линейной корреляции между двумя рядами показателей в экспериментальной группе – результаты контрольного

комплекса упражнений 1 и результаты контрольного комплекса упражнений 2.

$$X=6,7 \qquad Y=19,2$$

Их дисперсии

$$S_x=31,3 \qquad S_y=6,4$$

Коэффициент линейной корреляции

$$K_{xy}=0,67$$

Определим коэффициент линейной корреляции между двумя рядами показателей в контрольной группе - результаты контрольного комплекса упражнений 1 и результаты контрольного комплекса упражнений 2.

$$X=3,95 \qquad Y=7,5$$

Их дисперсии

$$S_x=16,3 \qquad S_y=24,18$$

Коэффициент линейной корреляции

$$K_{xy}=0,91$$

Дисперсию мы считали по формуле:

$$S = \frac{\sum(X_r - X)^2}{N}$$

Где S – дисперсия;

X – среднее значение переменной выборке;

X_r – индивидуальные значения переменной по выборке;

n – число частных значений переменной в данной выборке.

Коэффициент линейной корреляции мы высчитывали по формуле:

$$R_{xy} = \frac{\sum(X_r - X)(Y_r - Y)}{N\sqrt{S_x S_y}}$$

Где R_{xy} – коэффициент линейной корреляции;

X, Y – средние выборочные значения сравниваемых величин;

X_r, Y_r – частные выборочные значения сравниваемых величин;

n – общее число величин в сравниваемых рядах показателей;

S_x, S_y – дисперсии, отклонения сравниваемых величин.

Коэффициент линейной корреляции $K_{xy}=0,7$ в экспериментальной группе, значит, наша гипотеза верна.

В результате использования в тренировочном процессе систематически и регулярно разработанного нами комплекса упражнений по повышению развития ловкости у вратарей 8-9 лет уровень развития этих способностей повысился.

Это позволяет судить о том, что развитие двигательных способностей с основным уклоном на ловкость напрямую связано с эффективностью игры вратарей.

Вывод

1). Проанализировав психологическую, педагогическую и методическую литературу, мы пришли к выводу о том, что проблема развития двигательных способностей с основным уклоном на ловкость вратарей 8-9 лет изучена недостаточно. Исследований, касающихся изучения влияния уровня развития двигательных способностей с основным уклоном на ловкость на результаты вратарей 8-9 лет не проводилось. В настоящее время существует недостаточная научная обоснованность направленности педагогических воздействий при развитии координационных способностей в футболе; необходим подбор эффективных средств и методов тренировки для развития ловкости у футболистов, занимающихся в школьных спортивных секциях.

2). Использование разнообразных упражнений и упражнений с элементами акробатики и прыжковых упражнений способствует формированию и развитию ловкости.

3). В ходе исследования доказано положительное влияние разработанной нами методики повышения уровня развития ловкости на эффективность игры вратарей 8-9 лет. Были разработаны и внедрены дополнительные занятия на развития гибкости, точности и скорости реакции с элементами акробатики дающих возможность развития двигательных способностей с основным уклоном на ловкость, которые положительно повлияли на эффективность в игре юных вратарей 8-9 лет.

Применение разработанной методики в экспериментальной группе на протяжении педагогического эксперимента позволило выявить в конце исследования достоверные различия в показателях ловкости между контрольной и экспериментальной группой.

Итак в контрольной группе результаты такие же, как и до эксперимента. Экспериментальная группа вратари №3 и №4 – тест №1 улучшение на 2,2 сек и 1,9 сек; тест №2 улучшения на 2,7 сек и 2,8 сек; тест №3 улучшения на 1,5 сек и 2сек; Итоги тестов показывают, что уровень ловкости в

экспериментальной группе повысился и вратарь №3 приблизился к результатам вратаря №1, а вратарь №4 приблизился к результатам вратаря №2.

Практические рекомендации:

На основании проведённого нами исследования и анализа полученных положительных результатов мы предлагаем следующие рекомендации:

1. Полученные результаты в ходе педагогического эксперимента позволяют рекомендовать применение данной методики для развития уровня ловкости у вратарей в мини-футболе.
2. Упражнения по данной методике рекомендуется выполнять только после хорошей разминки на все группы мышц;
3. Данная методика повышения уровня развития ловкости состоит из комплекса упражнений рассчитанная на 4 занятия, которые возможно комбинировать между собой;
4. Данный комплекс упражнений направлен на развитие уровня ловкости вратарей и повышение их эффективности в игре;
5. Для эффективности данной методики повышения уровня развития ловкости необходимо использовать повторный метод;
6. При использовании данной методики рекомендуется обязательное тесное сотрудничество с медицинским персоналом, который обеспечит непрерывный контроль за состоянием здоровья детей.

Библиография

1. Алиев Э.Г., С.Н. Андреев, В.П. Губа «Мини-футбол (футзал)»: Кн. Для уч-ся средних и старших классов.- М.: Просвещение, 1989. – 144с.
2. Андреев С.Н., Алиев З.Г. Мини-футбол в школе: Советский спорт, 2006. – 224 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физическая культура и спорт, 1978. –223с.
4. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. Учеб. Заведений.- М.; Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
5. Кретти Дж. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 194 с.
6. Захаров Е.Е., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. – М.; Лептос, 1994. – 368.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры учебник для институтов физической культуры.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.; Физическая культура и спорт, 1977. – С. 140-155.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 167 с.
10. Подготовка футболистов/ Сборник статей под общей редакцией А.А. Реана. – СПб.: «прайм – ЕВРОЗНАК», 2003. – 480
11. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 96с.
12. Пуни А.Ц. Очерки психолога спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 90 с.

- 13.Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николенко А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. Учебных заведений. – М.: Высшая школа, 1984. – С.74-75.
- 14.Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта.
- 15.Зелинская.Д. Школа здоровья-М, 1995
- 16.Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Физиол. журн. СССР. – 1962. – Т. 48.- №4. – С.449-501.
- 17.Злотников М.М. Славянская защита Злотникова- Школа жизни и борьбы без оружия. : ООО «Кроссроуд», 2004. -541с.
- 18.Коренберг В.Б. Спортивная метрология: Словарь-справочник: учеб. Пособие/ Советский спорт, 2004. – 340с.
- 19.Кендаль Ф. П. Мышцы, функции и изучение. – Штутгарт, 1998.
- 20.Козаров Д., Шапков Ю.Т. Двигательные единицы скелетных мышц человека. Л., 1983
- 21.Кузнецов В.К. Возрастная эволюция мышечной силы у школьников 10-17 лет, занимающихся спортом не систематически/ Теория и практика физической культуры. -1977. - №5 с. 38-43.
- 22.Курысь В.Н.Основы силовой подготовки юношей./ В.Н.Курысь. – М., Советский спорт,2004. – 264 с.
- 23.Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки// Теория и практика физической культуры. -2000. - №2. – С. 28-37. - №3 С. 28-37.
- 24.Мартиросян А.А. Комплексная оценка физической подготовленности регбистов / Слобожанский научно-спортивный вестник.-2002.- №5 –с. 84-87.
- 25.Минаев Б.Н., Шияк Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М.: Просвещение, 1989г.
- 26.Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Проф. Л.Б.

27. Основы теории и методики физической культуры / Под общ. Ред. А.А. Гужаловского: учеб. Для техникумов физической культуры. – М., 1986.
28. Петров В.К. Сила нужна всем. – Изд. 2 – е, перераб., доп, - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с., ил.
29. Популярная медицинская энциклопедия. П/р Б.В.Петровского. М. 1981.
30. Принцип развития в психологии./ Под ред. Л.И.Анцыферовой. М., 1978.
31. Ротенберг Р.И. Растить здоровым. - М.: Физкультура и спорт, 1992
32. Сапин М.Р., Брыскина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. – М., 2000.
33. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М., 2002.
34. Теория и методики физического воспитания: (Для пед. ин – тов по спец. 0303 «Физ. Культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.); Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 286, (1) с.: ил.; 23 см. – (Учебник для пед. ин – тов).
35. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин – тов физ. Культуры. Под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова, Изд. 2 – е, испр. И доп. (В 2 – х т.). М., «Физкультура и спорт», 1976.
36. Теория и методика физического воспитания: Уч. Пособие для ст – в пед. ВУЗов / под ред. Б, М. Шияна, - М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
37. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. / Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев С.Н., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А.И., Лапшин О.Б. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 124 с.
38. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. А.А. Сучилина и др. - М., 1985. - 118 с.
39. Хакунов Н.Х. Физиологические изменения при занятиях футболом у мальчиков / Н.Х. Хакунов, М.Х. Тхагова // Современные проблемы

- педагогике, физической культуры и биомеханики. – Майкоп. –2004. – Т. 1. – С. 155-159.
- 40.Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. институтов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
- 41.Чесно Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. –170 с.
- 42.Чирва Б.Г. Организация игровых упражнений при сближенных воротах для тренировки юными футболистами атакующих действий в штрафной площадке. / Б.Г. Чирва. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 4. – С. 32-33
- 43.Шагуч К.А. Особенности соревновательной деятельности юных футболистов / К.А. Шагуч // Современные проблемы педагогики, физической культуры и биомеханики. – Майкоп. –2004. – 122 с.
- 44.Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. / А.И. Шамардин, ИМ. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград: ВГАФК. -2000. - 152 с.
- 45.Яромко В.И. Анализ условий выполнения ударов в футболе. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта./ В.И. Яромко, В.В. Ковалев. — Минск: Полымя, 1990, с. 132-135.