

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**МИХЕЕВ ПАВЕЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ МАЛЬЧИКОВ 8-9 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндияшвили Д.Г.

26.11.2018

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

23.11.2018

(дата, подпись)

Научный руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

21.11.2018

(дата, подпись)

Обучающийся Михеев П.А.

20.11.2018

(дата, подпись)

Красноярск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>1. Теоретические основы развития специальной ловкости мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом</b> .....	7
1.1 Особенности возрастного развития мальчиков 8 - 9 лет .....	7
1.2 Развитие специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет на занятиях по футболу посредством использования подвижных игр .....	17
1.3 Методы оценки уровня развития специальной ловкости .....	33
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	38
2.1 Организация исследования .....	38
2.2 Методы исследования .....	42
<b>3. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ МАЛЬЧИКОВ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ</b> .....	46
3.1 Разработка комплекса упражнений для развития общей и специальной ловкости мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом .....	46
3.2 Реализация комплекса упражнений, развивающих преимущественно специальную ловкость .....	59
3.3 Оценка результативности при реализации комплекса упражнений развивающих специальную ловкость у мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом .....	71
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	76
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	79
Приложение 1 .....	85
Приложение 2 .....	86
Приложение 3 .....	87
Приложение 4 .....	88
Приложение 5 .....	89
Приложение 6 .....	90

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Футбол чрезвычайно популярная игра. Он насчитывает миллионы поклонников по всему миру. Одна из причин популярности футбола заключается в простоте его правил, основные принципы которых остаются практически неизменными на протяжении многих лет. Доступность и распространённость футбола во всём мире удачно выразил чемпион мира в составе Сборной Англии 1996 года Сэр Бобби Чарльтон: "Футбол - лучшая из придуманных человеком игр. Она ничего не стоит, в неё могут играть абсолютно все: богатые и бедные, высокие и низкие, толстые и худые. Куда ни пойдёшь - повсюду кто-нибудь да и бьёт по мячу".

Сегодня игроки стали быстрее, чем когда-либо. Профессиональный футбол - сложный вид спорта, и его результативность зависит от ряда факторов, таких как физическая подготовленность, психологические факторы, техническая оснащённость и командная тактика.

Футбол - игра, которая требует от игрока чрезвычайно быстрого движения тела, которое определяется ситуациями в футбольных матчах. Футболисту за матч выполняет множество рывков, прыжков и поворотов. А неуклонно возрастающая с каждым годом скорость игры ведёт к повышению требований к уровню развития физической и технической подготовленности игрока, в том числе специальной ловкости. Специальная ловкость в футболе в настоящее время изучена недостаточно полно, в частности отсутствуют специальные упражнения направленные на её развитие, в связи с этим, целесообразным выглядит проведение тщательных исследований методов и способов её развития, как качества, являющегося основополагающим при освоении техники игры в футбол, является актуальной задачей.

**Объект исследования:** тренировочный процесс по футболу мальчиков 8-9 лет в СШОР «Енисей».

**Предмет исследования:** развитие специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом в СШОР «Енисей».

**Цель исследования:** разработать комплекс упражнений для развития специальной ловкости мальчиков 8-9 лет занимающихся футболом.

**Гипотеза исследования:** развитие специальной ловкости у мальчиков 8 - 9 лет на занятиях по футболу будет результативнее, если будут реализованы следующие условия:

1) использование в тренировочном процессе большого количества подвижных игр, позволяющих держать мотивацию детей на высоком уровне;

2) постепенное усложнение выполняемых упражнений, способствующее к совершенствованию основных двигательных действий и овладении новыми - более сложными;

3) увеличение количества времени в тренировочном процессе, направленного на развитие специальной ловкости;

4) мониторинг, оценка и анализ результатов, с целью подведения промежуточных итогов и дальнейшего планирования тренировочного процесса.

**Задачи исследования:**

- изучить особенности возрастного развития мальчиков 8-9 лет;  
- рассмотреть методы развития специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет в разрезе тренировочных занятий по футболу;

- обозначить способы измерения показателей уровня специальной ловкости;

- подобрать подходящие методы для уровня развития специальной ловкости мальчиков 8-9 лет занимающихся футболом;

- разработать комплекс упражнений для развития общей и специальной ловкости мальчиков 8-9 лет занимающихся футболом;

- реализовать комплекс упражнений развивающих преимущественно специальную ловкость;

- провести оценку результативности при реализации комплекса упражнений развивающих специальную ловкость у мальчиков 8-9 лет занимающихся футболом.

**Методы исследования:** теоретические (анализ литературных источников), практические (педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; тесты по измерению уровня специальной ловкости; математико-статистическая обработка результатов проведённого педагогического эксперимента).

**Научная новизна:**

- выявлены условия развития специальной ловкости мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом, с помощью которых можно эффективно управлять тренировочным процессом, в значительной степени ускоряя у детей развитие координационных способностей, закладывая тем самым фундамент для освоения ими в дальнейшем технических элементов игры в футбол;

- сформирован комплекс упражнений для мальчиков 8-9 лет, способствующий развитию специальной ловкости, характеризующуюся как способность выполнять приемы владения мячом с высокой интенсивностью и точностью;

- выявлены тренировочные условия, соблюдение которых ведёт к повышению уровня развития специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет, и обеспечению общего прироста их спортивной подготовленности при овладении новыми специфическими движениями, в соответствии с изменяющейся обстановкой на футбольном поле;

- проведена экспериментальная проверка разработанного комплекса упражнений, реализованы контрольно-измерительные тесты, направленные на регистрацию показателей развития специальной ловкости мальчиков дошкольного возраста.

**Теоретическая значимость исследования:**

1. Сформирован комплекс упражнений, направленный на развитие специальной ловкости у детей дошкольного возраста.

2. Разработаны контрольные упражнения, позволяющие оценить уровень специальной ловкости и качество выполнения технических приёмов в тренировочном процессе.

3. Выявлена результативность применения разработанного комплекса упражнений.

**Практическая значимость** заключается в том, что разработанный комплекс упражнений может использоваться тренерами спортивных школ по футболу в тренировочных занятиях с мальчиками 8-9 лет.

# **1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ МАЛЬЧИКОВ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

## **1.1 Особенности возрастного развития мальчиков 8 - 9 лет**

Научными исследованиями особенностей развития человеческого организма в различные возрастные периоды занимается целая россыпь наук, причём представители того или иного научного направления в рамках своей дисциплины выделяют целый спектр возрастных периодизаций [50]. Это связано с большим количеством генетических и средовых факторов оказывающих непосредственное влияние на развитие индивидуума.

Есть возрастные периоды, когда темпы естественного развития двигательной чувствительности и физических качеств наиболее высоки, и когда освоение структуры движений проходит наиболее успешно. В отдельные периоды времени внешнее вмешательство (целенаправленная тренировка) может оказывать на развитие этих составляющих наиболее сильное влияние [22].

Наилучших результатов можно достичь, если становление проходит именно с учётом чувствительных периодов для развития двигательной чувствительности, физических качеств. Важно, чтобы юным футболистам предлагались упражнения, к выполнению которых они были физически готовы, в противном случае, излишняя нагрузка может оказать непоправимый вред здоровью ребёнка.

Если же чувствительные (сенситивные) периоды пропущены, у игроков будут пробелы в технике, ликвидировать которые в дальнейшем очень трудно, а иногда и просто не представляется возможным.

У детей 8-9 лет проявляется сенситивный период к устойчивому развитию некоторых физических качеств организма.

В младшем дошкольном возрасте организм ребёнка подвергается повышенному влиянию внешних раздражителей, причём, как положительно

направленных, так и отрицательных. Зная о существовании предрасположенности организма к определённому виду нагрузки, можно сформировать максимально эффективный тренировочный процесс, включающий в себя именно те нагрузки, которые будут оказывать на организм благоприятное воздействия, ведя к неуклонному росту показателей физического развития. [28].

В таблице 1.1 можно увидеть чувствительные периоды развития физических качеств.

Таблица 1.1 - Чувствительные периоды развития физических качеств

Качества	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Гибкость	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Ловкость				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Быстрота							✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Скор. -сил. Способности.								✓	✓	✓	✓				
Сила											✓	✓	✓	✓	
Выносливость												✓	✓	✓	✓

Стоит отметить, что у детей в возрасте 8-9 лет мышечная структура организма имеет собственные отличия: мышцы состоят из тонких волокон. Также в мышцах детей 8-9 лет практически отсутствует белок и жир. При этом мелкие мышцы развиты существенно хуже, чем крупные. Исходя из данных особенностей неравномерного развития мышечного аппарата, дети получают возможность сравнительно легко разучивать движения, где в работу привлекается в основном крупные мышечные группы. К сожалению, данная особенность имеет обратную негативную сторону, которая объясняется возникновением сложностей с выполнением движений малой амплитуды, требующих высокой точности исполнения [22].

В возрасте 8-9 лет подходит к концу формирование нервной системы и рост нервных клеток [62]. Таблица 1.2 раскрывает основные характерные возрастные события периода "второго детства".

Таблица 1.2 - Характерные возрастные события в период "второго детства"

Возраст и пол		Некоторые характерные возрастные события
Мужской	Женский	
8-12 лет	8-11 лет	Увеличение объема лёгких. Прорезывание постоянных зубов (кроме - "зубов мудрости"). Начало развития вторичных половых признаков (половое созревание), увеличение в росте. Начало периода социальной, формирования собственного "я" и мотивационно-потребностной системы. Развитие такого качества, как внимание. Улучшение свойств памяти.

В разрезе вопроса физического воспитания ребёнка показатели функциональных возможностей детского организма являются доминирующими критериями при отборе подходящих физических нагрузок, стрессовых воздействий и способов благоприятного влияния на детский организм [58].

Младший школьный возраст - период, когда человеческий организм с максимальной благодарностью отвечает на воздействия с целью повышения координационных способностей, ловкости и выносливости (при выполнении упражнений с небольшой или средней интенсивностью) [44].

Учёные сходятся во мнении, что к 12 годам арсенал двигательных навыков ребёнка насчитывает 85% от общего числа двигательных движений, осваиваемых человеком за всю жизни вообще. Причём, важен тот факт, что освоенный ребёнком в детстве фонд двигательных навыков напрямую влияет

на его ловкость в данный момент времени и его способность овладевать в дальнейшем новыми более сложными движениями и действиями, в том числе тонкими элементами сложно-комбинированных движений, коими в частности, являются технические элементы игры в футбол. [22].

У детей в возрасте 8 - 9 лет появляется желания заниматься тем или иным видом физической активности, также проявляются задатки к тем или иным видам спорта, включающие в себя морфологические, антропометрические и анатомические особенности организма [62].

Деятельность футболистов отличается своей быстротой, скоростью передвижений и выполнения технических элементов, манёвренностью, ловкостью выполнения сложно-комбинированных движений и общей выносливостью организма, выражающейся в способности осуществления деятельности на протяжении долгого времени без существенной потери в качестве.

Развитие физических качеств тесно связано с изменениями, проистекающими в различных системах организма. Ставя цель - воздействовать на организм, с целью повышения уровня того или иного физического качества, необходимо учитывать состояние опорно-двигательного аппарата, степень развития центральной и периферической нервных систем и внутренних органов. Это говорит о том, что уровень развития физических качеств напрямую зависит от гармонии соматических и вегетативных функций [61].

Главное требование, предъявляемое к физическим упражнениям на данном этапе, – это создание высокого эмоционального фона и мягкого, щадящего режима тренировочных занятий. Выполнение данного условия позволит поддерживать у юных спортсменов устойчивый интерес к занятиям и создания необходимого уровня базовой подготовленности для последующей специализации [62].

В целом тренировочные методы принято делить на аэробные и анаэробные.

Аэробные упражнения включают две группы методов - низко и высоко интенсивные.

Низко интенсивные аэробные упражнения могут быть беговыми и специально подготовительными. Беговые упражнения выполняются повторным или непрерывным методом с потреблением кислорода 60% МПК. Специальные средства, т.е. технико-тактические действия, также используются в вариантах, когда ЧСС не превышает 150 уд/мин.

Высоко интенсивные аэробные упражнения выполняются в виде упражнений с мощностью 120-130% МПК, продолжительностью 5-15 с с интервалом отдыха 1-2 мин. Выполняются беговые, прыжковые или специальные технико-тактические упражнения.

Анаэробные упражнения также разделяются на две группы методов - скоростные и скоростной выносливости.

Скоростные упражнения выполняются в виде беговых упражнений на дистанции 10-50 м с максимальной интенсивностью.

Скоростная выносливость тренируется с помощью упражнений большей продолжительности, как правило, в виде средств технико-тактической подготовки.

В возрасте 8-9 лет скорость бега не зависит от роста ребёнка. Это говорит о том, что в данном возрастном периоде главенствующее значение в проявлении скоростных качеств играет общий уровень физического развития, нежели анатомические особенности организма [62].

Опираясь на уже существующие многолетние исследования всевозможных физических качеств, сенситивных периодов их развития и подходящих для этого методов и способов, стоит учитывать современные реалии спорта, в частности футбола.

Стоит заметить, что по сравнению с игрой, которую можно было наблюдать несколько десятилетий тому назад, современный футбол, безусловно, стал более силовым и атлетичным. Сегодня вряд ли найдётся игрок мирового уровня с лишним весом в области живота и неразвитой мускулатурой верхней части тела. Нынешние игроки работают в тренажёрных залах, а некоторые футболисты дополняют тренировки в составе команды работой с личным тренером. Но какие же преимущества получает игрок на футбольном поле от улучшения силовых характеристик и укрепления мышечной ткани?

Качество выполнения скоростно-силовых действий зависит от мышечной силы, которая в свою очередь, является показателем мышечного напряжения, характеризующегося способностью мышцы действовать в обратную сторону от сопротивления, оказываемого на неё извне. Пиковая сила - это способность мышцы к максимальному сокращению, а скоростно-силовые способности – способности в максимально сжатые сроки преодолевать оказываемое на мышцы сопротивление.

Помимо повышения уровня общей физической подготовки, основным преимуществом крепких мышц является предотвращение травм. При нормальной игровой нагрузке во время отбора мяча, разворота или резкой остановки способность пассивной части опорно-двигательного аппарата выдержать и рассеять нагрузку без какого-либо вреда для футболиста определяется силой окружающих мышц. Мышцы поддерживают и защищают уязвимые части тела, такие как суставы, сухожилия и связки [49].

Мышечная сила зависит от объёма содержащихся в мышечных волокнах сократительных белков, а также толщины мышц. Тем не менее, функциональная основа мышечной силы имеет множество других первопричин, связанных с нервной системой, нервными импульсами, двигательных нейронов, с разной степенью интенсивность вовлекаемых в работу. Но также, рассматривая мышечную силу, не стоит о психологических

аспектах её проявления. Для демонстрирования пикового мышечного сокращения, важное значение занимает способность спортсмена действовать "через не могу", преодолевая боль и усталость, проявляя тем самым, свои высокие морально-волевые качества.

Каждый из нас располагает полным набором волокон с уникальными характеристиками, которые обеспечивают приспособляемость нашего организма к самым разнообразным действиям. Крупные быстрые волокна способны включаться в работу с очень большой скоростью, но не могут сохранять силу на протяжении нескольких сокращений подряд. Более мелкие медленные волокна не обладают большой силой и сокращаются медленнее, но зато они могут делать это неоднократно на протяжении достаточно большого промежутка времени [62].

Мышцы, осуществляя собственную деятельность, требуют постоянной энергетической подпитки. Чтобы понять, какие требования ставит футбол перед игроком, необходимо знать, какова суть энергетических процессов, происходящих в организме. Для совершения механической работы организму требуется горючее, которое, подвергаясь различным химическим процессам, даёт необходимую энергию.

Организму требуется энергия, которую мы получаем от солнца посредством употребления в пищу различных продуктов. Фактически мы не производим энергию, а лишь передаём её с помощью пищи от солнца к клеткам, которые затем выполняют определённую работу. Основой любой производимой клетками работы (включая физическую) является аденозинтрифосфат (АТФ). К аденозину (азотистое основание + рибоза) присоединены три молекулы фосфорной кислоты. Источником энергии является именно химическая связь фосфатов с аденозином. Чтобы высвободить её, надо разрушить эту связь, отделив одну из фосфатных групп. В результате остаётся аденозиндифосфат (АДФ). Этот процесс происходит за счёт действия ферментов. Как только одна из фосфатных

групп отделяется и энергия высвобождается, нам нужно будет восполнить молекулу АТФ. Для этого требуется энергия, чтобы снова присоединить фосфат к АДФ. Организм непрерывно использует энергию АТФ и вновь пополняет её. Считается, что общее содержание АТФ в человеческом организме составляет по объёму от одной рюмки до стакана. Именно поэтому возникает необходимость постоянного пополнения запасов энергии. Организм никогда не находится в состоянии полного покоя и поэтому нуждается в непрерывном расходовании и восполнении энергии АТФ [25].

На рисунке 1.1 продемонстрировано строение молекулы АТФ.

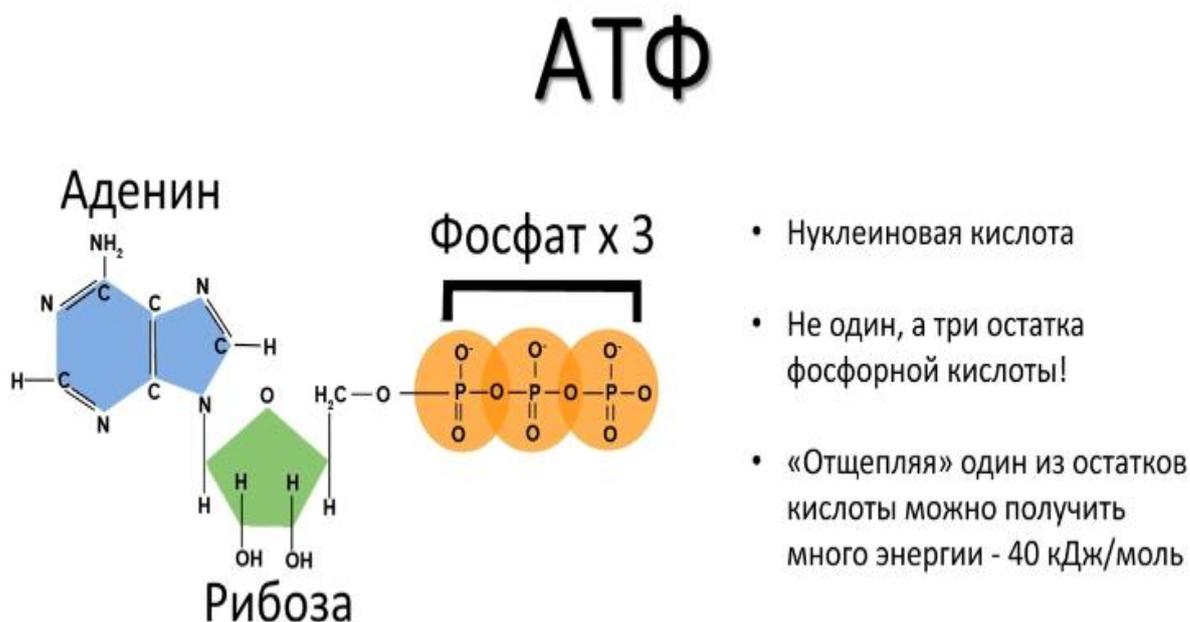


Рисунок 1.1 - Строение молекулы АТФ

В быстрых волокнах энергия производится в основном анаэробным путём (для обеспечения скорости сокращений). Соотношения количества быстрых и медленных волокон в составе мышц большинства людей определяется генетическими факторами. Кому-то может показаться, что в связи с этим у футболистов мышечные волокна одного типа должны преобладать над другими, но исследования показывают, что у большинства игроков это соотношение составляет примерно 50:50 [25]. Футбол - массовая игра, поэтому логично было бы предположить, что врождённые факторы,

например преобладание медленных мышечных волокон, как у марафонца, или наличие высокого роста, как у баскетболиста, не могут быть для нее определяющими.

Так, что же такое ловкость? Ловкость - способность человека качественно выполнять сложно-координационные движения, даже при постоянно изменяющихся внешних условиях. Для повышения показателей уровня развития ловкости необходимо перманентно обогащать фонд двигательных умений, а также приобретать способность к их совершенствованию и модификации, с целью объединения в более сложные координационные действия и непосредственного применения в игре. Ловкость справедливо расценивают, как специфическое качество. Ведь в отдельно взятом виде спорта понятие ловкости имеет своё значение, свою функцию и применение.

Одним из основных факторов успешного освоения ребёнком новых движений является гибкость его нервной системы, которая влияет на точность, силу, быстроту и рациональность движений, а также дифференцировку прикладываемых усилий. В младшем школьном возрасте в рамках работы над обеспечением эффективного развития уровня ловкости детей используются различные спортивные игры, эстафеты и другие подвижные формы упражнений, оказывающих благоприятное воздействие не только на уровень физического развития детей, но и на их ментально здоровье.

Также, стоит отметить особое значение при построении эффективного тренировочного процесса постоянного обновления арсенала двигательных действий. Постоянное пополнение арсенала двигательных действий включает в работу мозговую кору, заставляя ту осуществлять некую творческую деятельность, формируя новые нейронные связи, требующиеся для успешного и прочного освоения новыми движениями, что в конце концов

делает человека способным к более быстрому освоению специфических двигательных навыков в будущем [43].

При решении общих задач подготовки спортсменов также крайне важно учитывать особенности их психологического развития. В зависимости от того или иного типа характера и темперамента, производится подбор соответствующих воспитательных методов, подходящих под тот или иной период индивидуально-психологического развития человека [50, 47, 58, 59].

В период 8-9 лет происходит перестроение мотивационно-потребностной сферы. Ребёнок начинает хотеть признания со стороны сверстников, притом что активно происходит его развитие как личности. Ребёнок данного возраста как некогда начинает ощущать свою индивидуальность. Он продолжает активно стремиться получить одобрение собственных достижений, соотносящихся с социальными ожиданиями. Потребность в признании проявляется в нескольких плоскостях: с одной стороны, ребёнок не хочет излишне выделяться, а с другой хочет – «быть лучше всех». Подобное стремление добиваться в глазах одноклассников и друзей особенного статуса, заставляет ребёнка проявлять активность, в том числе в области образования. Активная деятельность ведёт к появлению первых достижений, которыми дети любят хвастаться друг перед другом, выясняя кто из них умнее, быстрее, сильнее всех вокруг [48, 50].

С учётом вышеперечисленных факторов особое значение приобретает использование таких методов тренировочного воздействия, позволяющих детям сравнивать собственные достижения, соревнуясь между собой [14, 19]. Спортивные игры дают тренеру воздействовать выгодным образом на ребёнка, совмещая удовлетворение собственных целей и целей ребёнка. Игры улучшают эмоциональный фон ребёнка, что в свою очередь позитивно влияет на его самоотдачу, концентрацию внимания и качество выполнения тренировочных упражнений.

Однако соревновательный метод имеет некоторые нюансы, о которых не стоит забывать. Ребёнок может неправильно воспринять собственное поражение, что приведёт к негативным эмоциям, глубоким переживаниям и возникновению комплекса неполноценности. С другой стороны, в случае победы, ребёнок может ощутить себя исключительным, возвысившись на крыльях успеха, что приведёт к снижению мотивации и конфликтам в коллективе. [48].

Чтобы избежать негативного влияния побед и поражений на детей необходимо сформулировать чёткие и понятные критерии успеха всех занимающихся. Победитель должен получить необходимую долю признания, получив справедливую награду за собственное достижение. Для проигравшего же необходимо создать условия совершенствования собственного мастерства, чтобы он благодаря своей упорной работе, заполучил шанс исправить собственные недостатки, и развив сильные стороны, имел возможность поквитаться с победителем, продемонстрировав плоды труда [48, 50].

## **1.2 Развитие специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет на занятиях по футболу посредством использования подвижных игр**

Ловкость и координационные качества являются фундаментальными качествами, на которых основывается и активно пополняется арсенал технических приёмов спортсмена.

Ловкость сама по себе может служить нам для того, чтобы найти неожиданный выход из трудной ситуации. Благодаря ловкости футболист может заполучить мяч с целью превзойти одного или нескольких соперников, добывая тем самым своей команде игровое преимущество на определённом участке поле. Ловкость должна служить на благо команде, а не отдельному спортсмену. Естественно, ловкий игрок способен изумить

зрителей своими действиями, но если эти действия не идут на пользу коллективу, то они, по сути своей, являются вредоносными [5].

Ловкий игрок обладает таким набором качеств, как отличная координация движений, великолепное владение мячом, быстрое и ясное мышление для применения манёвра, достаточное спокойствие для использования навыков ловкости против противника, стремящегося завладеть мячом [23].

Специальная ловкость в футболе в настоящее время изучена недостаточно полно, в частности отсутствуют специальные упражнения направленные на её развитие, что неправильно, ведь ловкость - это физическое качество, являющееся основополагающим при освоении техники игры в футбол. Основные задачи тренировочных занятий для детей данного возраста выглядят так:

- укрепление здоровья;
- воспитание привычки к регулярным занятиям спортом;
- обеспечение организма детей разнообразной нагрузкой с целью их всестороннего развития;
- развития ловкости, силовых и скоростных качеств;
- развитие личностных качеств (справедливость, нравственность, культура поведения и этика речи). [1;36; 37; 39; 53; 63].

Стоит отметить, что современные тренеры часто допускают большую ошибку, не обращая должного внимания на перманентное обогащение арсенала тренировочных упражнений. Применение новых упражнений, помогает повысить эффективность тренировочного процесса, так как развитие координационных способностей замедляется, если использовать в тренировочном процессе одни и те же упражнения [49, 64]

Из вышеперечисленных факторов можно сделать вывод, что тренеру, стремящемуся в рамках тренировочного процесса развить у своих подопечных специальную ловкость, необходимо следовать следующим

рекомендациям: всячески разнообразить тренировочные занятия, постоянно включая в них всё более новые и сложные упражнения, объединяя их в комплексы; внимательно видоизменять нагрузку в рамках тренировочного процесса, следя за точностью и качеством выполнения упражнений воспитанниками; идентифицировать уровень утомления детей, определяя количество и длительность восстановительных пауз между отдельными упражнениями [36;37;66].

В таблице 1.3 представлены способы варьирования нагрузки при развитии ловкости.

Таблица 1.3 - Способы варьирования нагрузки при развитии ловкости

Приём	Примеры
Необычное исходное положение	Рывок из положения, сидя спиной к направлению рывка.
«Зеркальное»	Выполнение упражнения неведущей конечностью, к примеру жонглирование мячом левой ногой, при условии, что ребёнок правша
Изменение скорости или темпа движений	Обводка стоек в движении, владея футбольным мячом.
Изменение пространственных границ упражнения	Уменьшение размеров площадки для игры.
Смена способов выполнения упражнения	Передвижения боком, спиной вперёд.
Усложнение действия дополнительными движениями	Выполнение опорного прыжка с поворотами перед приземлением, применение выученных упражнений в различных сочетаниях (кувырки на полу с равновесием на бревне).
Изменение противодействия, занимающихся при групповых (парных)	Введение правила - игры только в одно касание.
Создание непривычных условий для выполнения	Бег в гору.

Главная задача развития координационных способностей в возрасте 8-9 лет - обеспечение усвоения широким арсеналом двигательных навыков, которое достигается благодаря использованию в тренировочном процессе разнообразных координационных упражнений, предлагающих для детей новую, специфическую нагрузку [31;51; 53; 56].

Стоит отметить, что развитие специальной ловкости направлено в первую очередь на скорое освоение техники игры в футбол. Чем выше уровень развития ловкости у юного футболиста, тем легче, проще и быстрее он будет осваивать то или иное техническое действие и тем эффективнее он будет его применять непосредственно в футбольном матче. Соответственно, задачу развития ловкости стоит рассматривать неразрывно с задачами освоения основных технических элементов игры в футбол.

В зависимости от того, какую задачу решает футболист (посылает ли мяч просто точно по направлению или точно по направлению, одновременно дифференцируя усилия) и каким способом (за счёт короткого или относительно более длительного по времени контакта стоп с мячом), "внутренняя регулировка" работы отдельных звеньев и мышц осуществляется по-разному. Поэтому принципиально различаются и подходы к обучению игроков умениям "организовывать" собственные движения [[4; 46].

Данную мысль легче всего понять на примере. Допустим, игроку дано упражнение: ведение мяча с обводкой стоек, установленных на некотором расстоянии друг от друга (см. рисунок 1.5)

Что требуется от игроков для качественного выполнения этого задания? Контролировать мяч так, чтобы перемещать его, изменяя направление.

Если стойки расположены далеко друг от друга, юные футболисты могут вести мяч с относительно высокой скоростью, причём отпускать его от

себя достаточно далеко, так как им не обязательно особо заботиться о дифференцировке своих усилий при касаниях мяча.

Когда стойки устанавливаются очень близко друг от друга, ведение мяча, естественно, выполняется на малой скорости, а обходить стойки игроки могут, двигаясь по разным траекториям (ближе или дальше от стоек), так как нет особых требований к точности движений - нет ограничений на диапазон перемещений футболиста с мячом.

На первый взгляд кажется, что если перед игроками не ставятся "жесткие" требования к проявлению быстроты перемещения и точности посылы мяча, это не может сыграть какую-либо существенную роль. на самом же деле именно отсутствие в упражнениях таких требований как раз и делает его на определённых возрастных этапах бесполезным (см. рис. 1.2.).

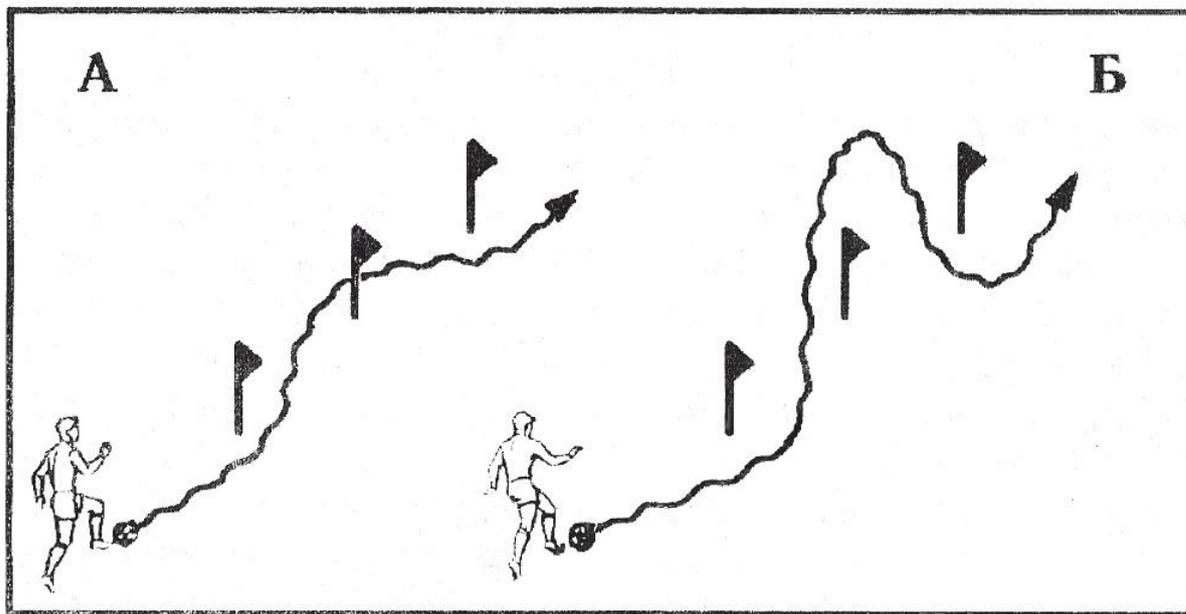


Рисунок 1.2 - Возможные траектории движения футболиста с мячом при обводке стоек при отсутствии "жестких" требований к точности

Данное упражнение позволяет футболистам, делающим первые шаги, овладеть навыками ведения мяча (хотя всё-таки полезнее устанавливать стойки не на одной прямой, а так, чтобы можно было менять направление

посыла мяча и дифференцировать усилия при касаниях мяча в более широком диапазоне).

Однако через некоторое время такое упражнение уже не является стимулом для проявления более высокого уровня дифференцировки усилий и точности посылы мяча по направлению и не позволяет игрокам осваивать навыки быстрого и одновременно максимально точного ведения с изменением направления перемещения. В дальнейшем оно становится совершенно бессмысленным. А утверждение, что раз футболисты перемещаются с мячом, значит тренируют ведение, опровергает законы переноса тренированности в точности выполнения технических приёмов.

Передавая мяч, необходимо не только точно посылать его по направлению, но и в значительно большей степени дифференцировать усилия, чтобы придавать мячу нужную скорость. Сочетание точности направления и скорости посылы мяча особенно важно при выполнении передач на ход перемещающемуся партнёру. В этих случаях, даже когда мяч послан точно по направлению, игрок может с ним и не встретиться, если передающий ошибся с дифференцировкой усилий - направил мяч очень сильно или очень слабо (см. рис. 1.3.).

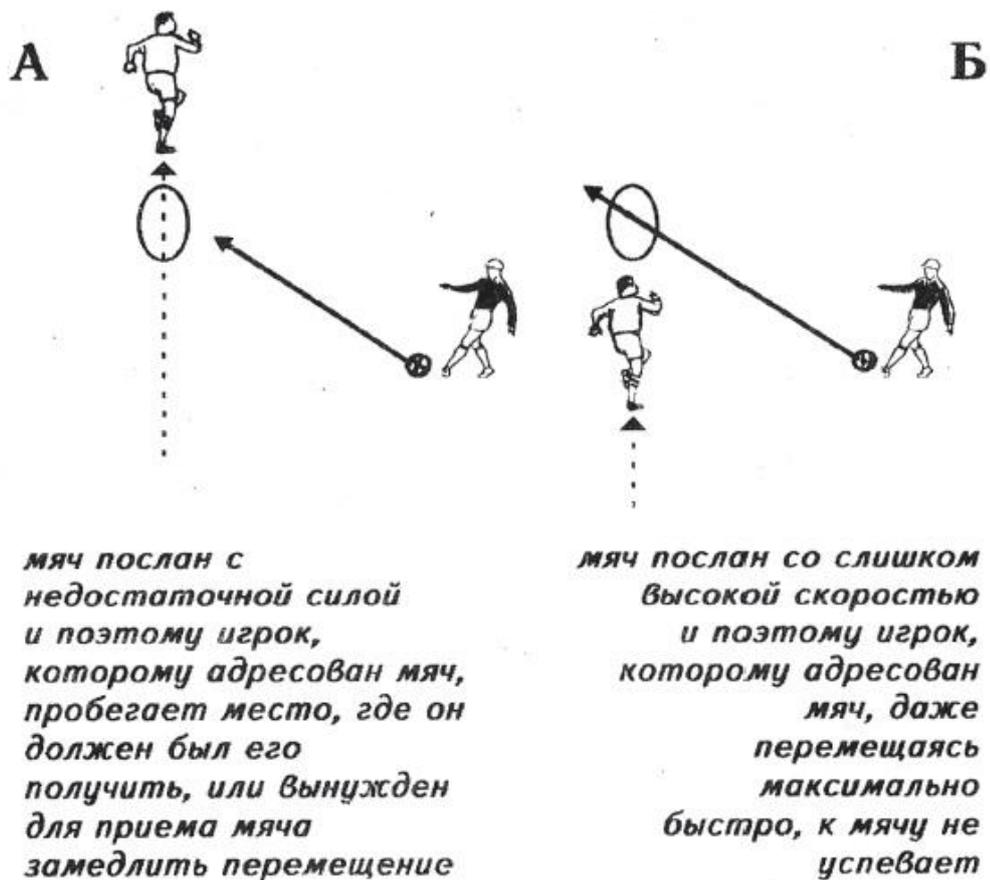


Рисунок 1.3 - Возможные ошибки в выполнении передач мяча при неправильной дифференцировке усилий

Точность исполнения технических приёмов определяется:

- развитием чувствительных систем (в первую очередь двигательной чувствительности);
- умением использовать тот или иной механизм ударного действия при выполнении разных по форме движений (уровнем владения структурой движений);
- в тех случаях, когда для исполнения приёмов необходимо проявлять в значительной мере силу, быстроту, выносливость, то и уровнем развития двигательных качеств.

Становление технического мастерства включает в себя три процесса, которые начинаются последовательно, но в определённые возрастные периоды идут параллельно и составляют единое целое:

- развитие двигательной чувствительности, которая "помогает" игрокам посылать мячи в строго заданном направлении и дифференцировать усилия, чтобы направлять мячи с необходимой скоростью (в данный период целесообразно развивать именно специальную ловкость);

- обучение умениям использовать механизмы ударных действий при выполнении разных по форме приёмов (освоение наиболее рациональной структуры движений);

- адаптация освоенных технических навыков к изменениям в развитии опорно-двигательного аппарата, к изменяющимся двигательным качествам и к условиям соревновательных игр.

В ходе каждого из процессов наступают периоды времени, когда тренировка сказывается наилучшим образом (см. рисунок 1.4).

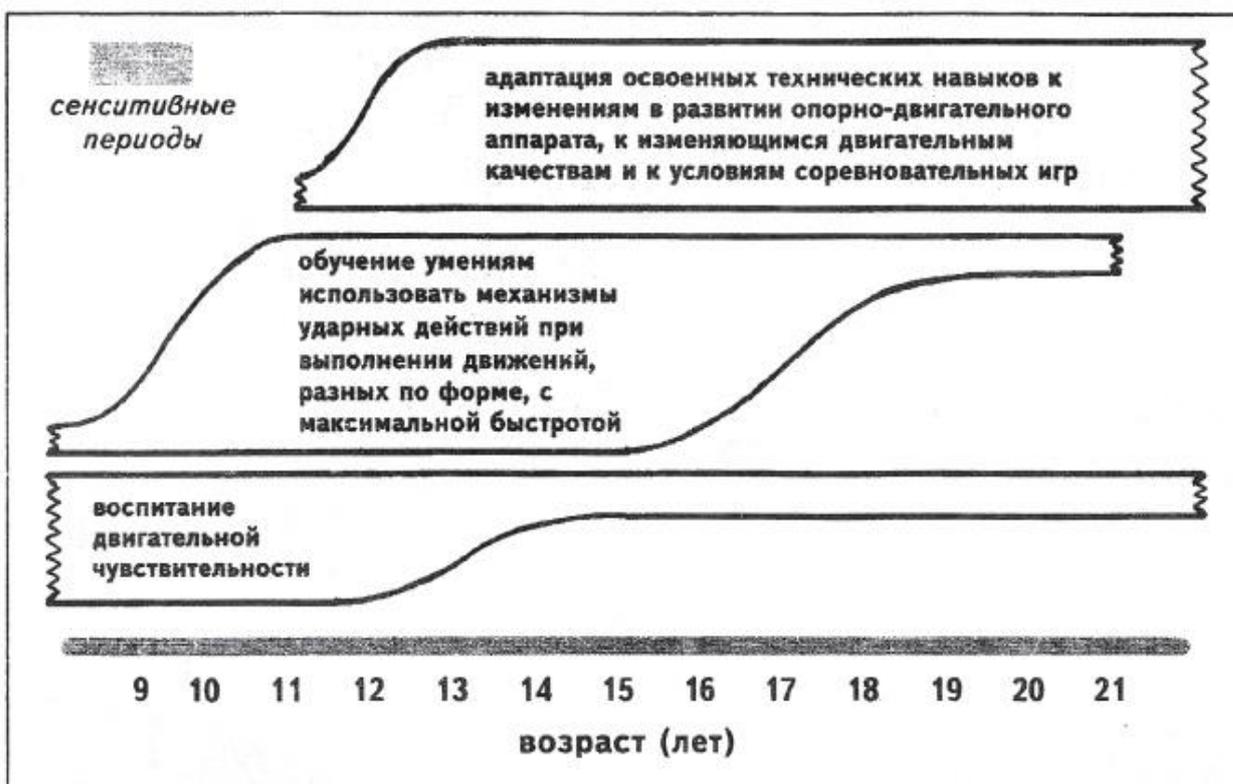


Рисунок 1.4 - Основные этапы и чувствительные периоды становления технического мастерства

Если исходить из того, что в футболе в принципе побеждает тот, кто точнее соперника, не уступая ему в скорости, или тот, кто быстрее

соперника, не уступая ему в точности, то критерием эффективности техники может быть проявление точности, а также быстроты и точности в сочетании, при выполнении приёмов (см.рисунок 1.5).

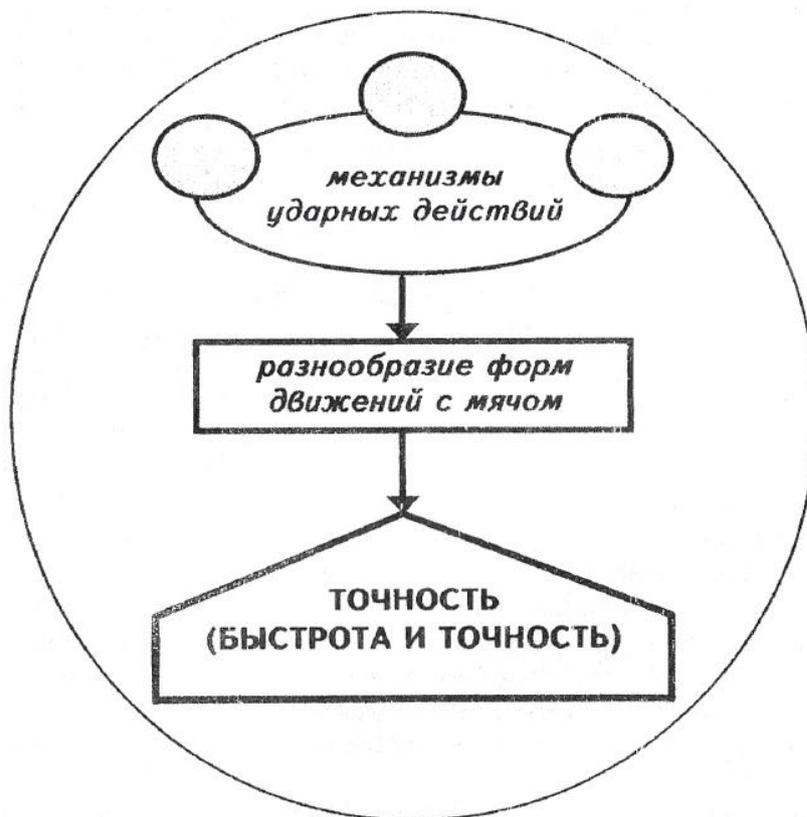


Рисунок 1.5 - Составляющие техники владения мячом

Из этого следует, что для повышения уровня технической подготовленности тренеру следует выполнить следующие действия:

- научить игроков владеть основными механизмами выполнения ударных действий;
- ознакомить их с как можно более широким кругом разнообразных по форме движений с мячом;
- добиваться точного (одновременно быстрого и точного) выполнения различных, с точки зрения формы используемых механизмов ударных действий, технических приёмов.

Теперь мы знаем, что ловкость стоит развивать с целью повышения уровня технической подготовленности. Два этих подраздела спортивной тренировки идут бок о бок друг с другом.

Развитие у детей различных двигательных навыков лучше всего происходит в рамках подвижных игр, комбинированных упражнениях (эстафетах) и спортивных играх.

Преимуществом подвижных игр является то, что они подразумевают относительно простые и свободные формы движения. Движения в ней естественны для человека, ведь с самого начала своего существования, человек бегал, прыгал, ползал и бросал. Также, большим преимуществом подвижной игры является соревновательный мотив, дающий детям мотивацию к проявлению своих лучших качеств ради победы над соперником. Несомненным плюсом подвижных игр является разбиение занимающихся по группам. Благодаря подвижным играм дети учатся работать в команде, пользуясь лучшими сторонами своих партнёров.

Именно в возрасте 8-9 лет должен делаться наибольший акцент в пользу подвижных игр в активной деятельности, ведь подобные игры оказывают на детей всестороннее воздействие, заставляя их овладевать многими движениями общего и специфического характера. Из этого следует, что подвижные игры в данном возрасте играют в значительной степени формирующую и рекреационную роль.

Стоит также отметить, что подвижные игры помимо своего несомненного влияния на физическое развитие ребёнка, оказывают положительное влияние на его психологическое состояние. Благодаря играм дети получают позитивные эмоции, попутно удовлетворяя свои потребности в соревновательной деятельности и выполняя задачи тренировочного процесса.

Главным же достоинством подвижных игр стоит считать совершенствование детьми быстроты и точности принятия решений на футбольном поле. Чем больше решений на футбольном поле принимает ребёнок, тем большую самостоятельность он начинает чувствовать в себе.

Инициативность - ключ к успеху. Ведь, инициативность порождает уверенность в собственных силах. [58]

В любом деле успех невозможен без тщательного планирования дальнейших действий, тем более, при организации подвижных игры с участием детей. В данном случае ответственность за качество проведения увеличивается в разы. Тренеру необходимо разработать план проведения игр вплоть до мельчайших деталей, спрогнозировав вероятные негативные события, которые могут возникнуть в процессе. Выбор игры должен быть таким, чтобы она заключала в себе проблематику и носила учебно-воспитательную цель.

Использование подвижных игр должно осуществляться в рамках определённых тренировочных целей. Дети должны овладевать элементами игр постепенно, совершенствуя в первую очередь определённые двигательные навыки, нежели тактику и технику. К тактической и технической подготовке следует переходить только после полного освоения детьми двигательных навыков, ведь если дети попросту не могут правильно выполнить элементарное движение, то о какой тактике может быть речь? Не следует акцентировать чрезмерное внимание техническим и тактическим элементам во время подвижных игр.

Проведение занятий по подвижным играм делиться на четыре этапа (см рис. 1.6.).

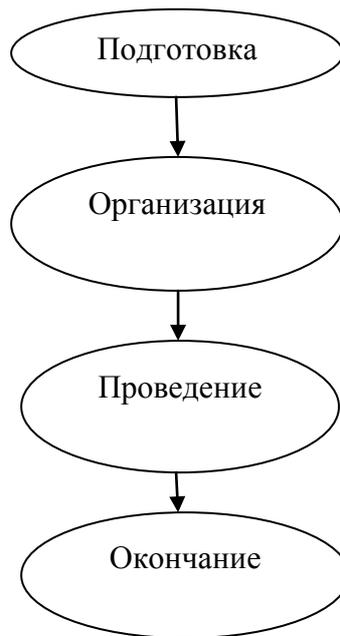


Рисунок 1.6 - Этапы проведения занятий по подвижным играм

Тренеру на заметку: элементарные задания не вызывают большого интереса у детей, зато слишком сложные снижают мотивацию и не помогают в реализации учебно-воспитательных целей. Конечно, подавать игру в приятной для детей форме, да ещё и при условии реализации тренером задуманных тренировочным процессом целей не так просто, но овладев данным навыком, тренер переходит на совершенно новый уровень собственного мастерства. Занятия с использованием подвижных игр должны проводиться по следующей методике (см. табл. 1.4).

Таблица 1.4 - Методика проведения занятий, основанных на подвижных игры

Этап	Описание
1. Подготовка подвижной игры	<p>Следует принять во внимание следующие факторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- группа тренирующихся (возраст, пол, уровень физической и психической подготовки, при отличиях в развитии детей, следует применять упражнения, приспособленные к большинству);</li> <li>- место занятий (следует помнить о безопасности, например в закрытых помещениях следует учесть наличие стен и предметов, следовательно необходимо ограничить территорию игры, а на свежем воздухе следует принять во внимание поверхность, на которой проводится игра, погодные условия, а также время года, чтобы подобрать такие игры по интенсивности, которые будут соответствовать температуре воздуха);</li> <li>- вид и количество необходимого инвентаря;</li> <li>- тренировочные задания (подбор игр должен происходить в соответствии с задачами и целями, которые поставил себе тренер).</li> </ul>
2. Организация подвижной игры	<p>Необходимо расставить участников соревнования в исходной позиции, из которой сразу можно проводить игру. Во время игры тренер должен занимать такую позицию, откуда будет видеть всех учеников, а они, в свою очередь, видеть и слышать тренера.</p>
3. Проведение подвижной игры	<p>Тренер должен внимательно следить за участниками и за ходом игры, корректировать негативные моменты и использовать воспитательные элементы. Во время игры следует особое внимание уделять техническим и тактическим элементам.</p>
4. Окончание подвижной игры	<p>Игра должна быть закончена, когда участники достигнут соответствующего уровня положительных эмоций, но и до момента, когда она им надоест. Игру можно закончить, когда любая из команд выполнит главную задачу или закончится отведённое время.</p>

Для того, чтобы игроки понимали правила предстоящей игры, необходимо объяснять им правила игры, расставив их по исходным позициям. Подача правил игры таким образом усваивается у детей намного легче и быстрее.

Перед тем, как начать подвижную игру тренеру необходимо огласить её название, осведомить детей о целях данного упражнения, чётко обозначить границы игровой зоны, а также распределить участников по их исходным позициям, объяснив им игровое задание. Важным является метод,

с помощью которого тренер объясняет игру. Он может быть наглядным, который наиболее эффективен, или словесным. Объяснение должно быть ясным для всех, следует уточнить ошибки и правила, оно не должно быть длинным.

Обязанность тренера состоит в том, чтобы подвести участников к началу подвижной игры, а потом, дозируя нагрузки и контролируя эмоциональное состояние, в подходящем моменте закончить её. От тренера требуется активное перемещение по спортивной площадке для того, чтобы постоянно оказываться в месте, где возникают ситуации, требующие его вмешательства.

Тренер должен поддерживать интенсивность в процессе игры.

Интенсивность можно регулировать с помощью:

- увеличения или уменьшения времени игры и количества повторений;
- модификации правил игры;
- модификации размеров спортивной площадки;
- изменения заданий;
- уменьшения или увеличения числа участников соревнования без изменения размеров спортивной площадки.

Во время игры важной функцией тренера является определение мало активных лиц и побуждение их к действию.

Наблюдения, которые делает тренер, помогут ему узнать лучше характер своих подопечных в будущем и способствуют в создании коллектива.

Следует всегда информировать учеников о том, сколько времени до конца игры осталось (одна минута), или установить задачу "последнее очко". Если тренер заканчивает игру неожиданно, тренирующиеся могут почувствовать разочарование и недовольство.

Важным элементом игры является результат и подведение итогов. Тренер должен помнить, что:

- все участники соревнования должны выполнить задание;
- необходимо вычитать очки за нарушения или совершения ошибок;
- в спортивных играх информацию о победе должны предоставлять ворота, корзины, или очки.

Необходимо помнить о тех тренирующихся, которые были слабее на фоне группы, их нужно подбодрить и побудить к действиям, имеющим цель улучшения подготовленности. Также, следует проанализировать технико-тактические ошибки, обратить внимание на воспитательные аспекты, которые должны формировать индивидуальность и создавать сыгранную группу, так, чтобы команда функционировала согласно принципу "один за всех, все за одного".

Тренировочный процесс, учитывая гетерохронность течения восстановительных процессов в группе юных спортсменов, особенно в возрасте 8 - 9 лет, тренером должен быть организован таким образом, чтобы никто никого не задерживал. Должен отсутствовать жесткий, сложный вариант исполнения упражнений поточным способом, а присутствовать на тренировках - гибкий вариант: в поток ставить детей по убыванию (от самых подготовленных до менее подготовленных).

Построение тренировочного процесса футболистов 8-9 лет происходит в соответствии со следующей моделью (см. таблица 1.5).

Таблица 1.5 - Модель построения тренировки футболистов 8-9 лет

Основные задачи тренировочного процесса	Основные средства тренировки	Основные методы тренировки
Повышение уровня общей физической подготовленности	Подвижные и спортивные игры	Игровой
Развитие быстроты, ловкости и общей выносливости	Упражнения из других видов спорта связанных с проявлением быстроты, ловкости, гибкости	Равномерный, переменный
Овладение основами техники и тактики	Специальные упражнения: подводящие, индивидуальные, групповые, игровые	Избирательных воздействий, повторный, расчленённый
Формирование навыков игровой деятельности в футболе	Игра в футбол	-
Привитие стойкого интереса к занятиям футболом	-	-

Первостепенная задача тренера: сформулировать задачи на среднесрочный период (планируя мезоцикл) в рамках подготовки футболистов определённого возраста [5, 23, 31].

Главная задача тренировочного процесса - организовать такую обучающую среду для юного футболиста, которая будет ему доступна, интересна и позволит развиваться как игроку. Именно поэтому планирование тренировочного процесса предусматривает проявление творческих способностей тренера, который самостоятельно может упростить или усложнить те или иные упражнения в зависимости от направленности конкретного тренировочного занятия.

### **1.3 Методы оценки уровня развития специальной ловкости**

Тренерская работа - это творчество. Однако сложность такого творчества заключается в том, что качественный результат зависит от соблюдения методических принципов и закономерностей, которые позволят создать обучающую среду для футболистов. Таким образом, с одной стороны - творчество, с другой - строгое соблюдение принципов и закономерностей.

Чтобы сделать тренировочный процесс по футболу более результативным, тренеру необходимо уметь правильно оценивать состояние юного спортсмена и с учётом качественных и количественных критериев оценки координационных способностей корректировать содержание тренировочной программы.

Ловкость - это способность человека быстро менять положение или направление движения тела в пространстве. Эту способность лучше всего измерить с помощью тестов, которые требуют выполнения рывка, поворота и остановки. Ловкость также зависит от способности держать баланс, координации, положения центра тяжести и скорости бега.

Трудно получить объективные показатели уровня ловкости. Требования к ловкости для разных видов спорта чрезвычайно специфичны с точки зрения скорости и направления разворотов и включают в себя дополнительные факторы, такие как управление мячом ногами, руками или же метание какого-либо снаряда.

При тестировании вам нужно решить, какой аспект спортивного конкретного тестирования вы хотите исследовать. Некоторые исследования показывают, что, например, поворот на 90 градусов по технике выполнения и мышцах, включающихся в работу, существенно отличается от поворота на 120 градусов, и быть хорошим в одном не обязательно означает, что вы будете хороши в другом. Также вероятен вариант, что поворот в одном направлении, например, налево, будет выполняться спортсменом хуже, чем поворот направо.

Для того, чтобы правильно интерпретировать результаты тестов, необходимо точно знать, что они измеряют. Лучше разбить ловкость на несколько критериев, которые необходимо измерить, на отдельные факторы и измерить каждое отдельно, например, поворот влево или поворот вправо, поворот под разными углами.

Правильность, быстрота и рациональность – три основных признака, на которые стоит опираться при оценке главных критериев КС.

Критериями оценки координационных способностей можно назвать:

- адекватность, своевременность, целесообразность, индивидуальность как качественные критерии;

- точность, скорость (когда выполняются сложные с точки зрения координации двигательные действия в условиях дефицита времени), экономичность (когда соотносятся результат деятельности и затраты на его достижения), стабильность (когда выполняется двигательное действие с относительно малым диапазоном отклонений) – количественные критерии [30; 40; 63].

Процесс измерения, мониторинга и контроля развития координационных способностей невозможен без учёта следующих положений:

1) один или даже два показателя развития координационных способностей не дают весомых оснований судить о динамике совершенствования всех координационных способностей вообще;

2) развитие координационных способностей в разные возрастные периоды происходит одновременно;

3) два самых интенсивных в плане увеличения показателей различных координационных способностей периода: с 7 до 9 и с 9 до 12 лет [40, 41, 42].

Способов и методов измерения уровня ловкости существует целая масса [43; 41: 42; 54; 55]. Из всех существующих методов стоит особенно выделить следующие методы:

- метод педагогического наблюдения;
- экспертный метод;
- метод контрольных испытаний или попросту - тестов.

Понятно, что в каждом из методов оценивания уровня ловкости есть и свои преимущества, и свои недостатки.

Проанализировав данные методы, можно говорить о том, что самым эффективным методом оценки уровня специальной ловкости является метод контрольных испытаний. Тренеру рекомендуется, используя метод контрольных упражнений, придерживаться определённой последовательности. Для этого следует выделить несколько этапов (см. рис. 1.7).

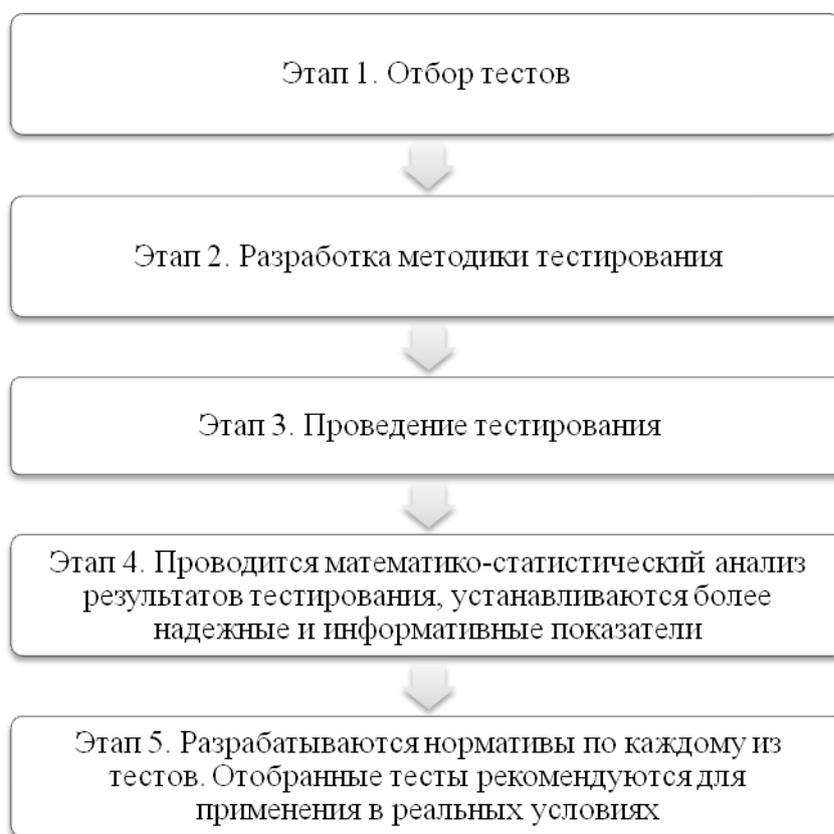


Рисунок 1.7 - Этапы проведения тестирования.

Требования к тестам:

- 1) доступность и естественность;

- 2) упрощенность формы по условиям организации и проведения;
- 3) отсутствие зависимости результатов теста от изменений антропометрических особенностей организма с течением времени;
- 4) возможность выполнения контрольного упражнения обеими ногами с целью контроля за асимметрией;
- 5) возможность увидеть изменения именно тех координационных способностей, на которых направленно тренировочное воздействие.

Все выше сказанное позволяет говорить о том, что для полной и объективной оценки показателей уровня развития специальной ловкости у мальчиков 8 - 9 лет, которые занимаются футболом, на основе целенаправленных координационных упражнений, необходимо перманентно и тщательно проводить контроль эффективности развития количественных и качественных показателей координационных способностей.

Вывод по главе.

Изученные теоретические сведения позволяют выделить факторы, влияющие на эффективность развития специальной ловкости, занимающихся футболом мальчиков 8-9 лет:

- физиологические и психологические особенности возраста;
- наличие высокой мотивации у занимающихся;
- учет особенностей методики развития специальной ловкости;
- компетентность, опытность, подкованность и профессионализм тренера секции по футболу.

С целью развития специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом, формирования у них необходимого фонда двигательных навыков, а также для увеличения качества выполнения технико-тактических действий в условиях футбольного матча, необходимо разработать специальный комплекс упражнений.

Суть гипотезы заключается в том, что развитие специальной ловкости у мальчиков 8 - 9 лет на занятиях по футболу будет результативнее, если будут реализованы следующие условия:

- 1) использование в тренировочном процессе большого количества подвижных игр, позволяющих держать мотивацию детей на высоком уровне;
- 2) постепенное усложнение выполняемых упражнений, способствующее к совершенствованию основных двигательных действий и овладении новыми - более сложными;
- 3) увеличение количества времени в тренировочном процессе, направленного на развитие специальной ловкости;
- 4) мониторинг, оценка и анализ результатов, с целью подведения промежуточных итогов и дальнейшего планирования тренировочного процесса.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования

Исследование в рамках диссертационной работы проводилось в г. Красноярске, Новгородская ул., 5, стр. 7 в СШОР «Енисей».

Для проведения эксперимента были сформированы две группы по 15 человек в каждой (экспериментальная и контрольная) из детей в возрасте 8-9 лет, занимающихся футболом в СШОР «Енисей».

Спортсмены контрольной группы тренировались по общепринятой программе подготовки. А для программы экспериментальной группы был разработан особый комплекс упражнений, направленный на развитие общей и специальной ловкости, который занимал 25% времени от тренировочного процесса.

Контрольная и экспериментальная группа тренировались 3 раза в неделю, в период с мая по сентябрь 2018 г.

Исследование проводилось в 4 этапа (2017 – 2018гг.):

- *1 этап* (сентябрь 2017) - изучение литературных источников, касающихся развития детей младшего школьного возраста, развития у них специальной ловкости и методических и нормативных документов в области футбольных тренировок. Анализ литературных источников позволил скомпоновать всю имеющуюся информацию по вопросу развития специальной ловкости у футболистов 8-9 лет.

- *2 этап* (декабрь 2017) - осуществление педагогического наблюдения, с целью углубления в проблему исследования и применения полученной информации на практике.

Для регистрирования уровня ловкости принят метод тестирования, состоящий из следующих упражнений:

1. Челночный бег (3x10 м).

Что понадобится:

- секундомер, фиксирующий десятые доли секунды;

- ровная поверхность длиной 10 м с двумя параллельными чертами, знаменующими линию старта и финиша прохождения контрольного упражнения.

- 2 пластиковых конуса;
- бланк фиксации результатов, ручка.



Рисунок 2.1 - Челночный бег 3 раза по 10 метров

Как проводить? Перед стартом участниками занимается положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, т.е., без заступа за линию. После команды «Марш» проводится разгон, пробег дистанции, торможение, касание линии напротив и разворот с последующим рывком к линии старта, затем ещё один рывок в обратную сторону.

Что фиксировать? Время преодоления дистанции с точностью до десятой доли секунды ( $T_1$ ).

Рекомендации. Необходимо предоставлять испытуемым 2 попытки на выполнение упражнения. В протоколе фиксируется лучший результат. Попытка не считается успешной, если испытуемый не обегает пластиковый конус. Выполнение осуществляется 3-4 учащимися одновременно. Это позволяет заинтересовать учащихся в более качественном выполнении норматива, пробуждая у них соревновательный дух. Упражнение можно выполнять как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях. При выполнении норматива несколькими учащимися обязательно должна быть проведена разметка беговых дорожек для каждого участника.

2. Ведение мяча ногой в беге с изменением направления движения.

Что понадобится?

- секундомер, фиксирующий десятые доли секунды;
- ровная поверхность длиной 10 м с двумя параллельными чертами, знаменующими линию старта и финиша прохождения контрольного упражнения;
- 3 вертикальные стойки;
- футбольные мячи.

По линии, бега проходящей прямоком через три футбольные стойки, необходимо очертить три круга диаметром 0,6 м. Центры кругов, куда устанавливаются вертикальные стойки, расположены друг от друга в 2,5 м. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м. (см рисунок 2.2).

Как проводить? Испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой вместе с мячом. По команде: «Марш!» он ведет мяч исключительно одной ногой, последовательно осуществляя дриблинг вокруг каждой из 3 стоек, и финиширует, стремясь выполнить задание в максимально короткий промежуток времени.

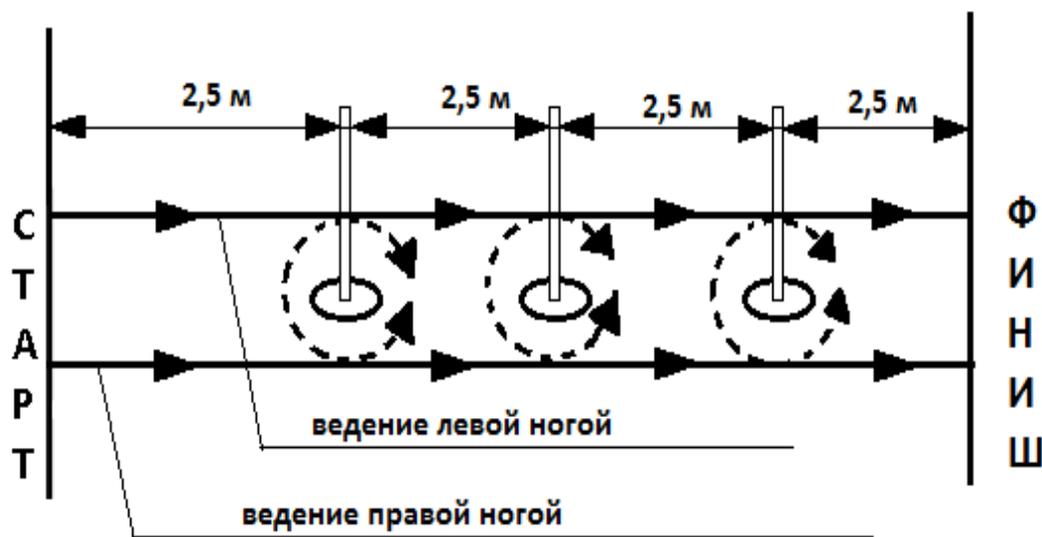


Рисунок 2.2 - Ведение мяча ногой в беге с изменением направления движения

Что фиксировать? Время, которое спортсмен покажет при пересечении им финишной черты. Отдельно определяется время для ведущей и неведущей ноги.

Рекомендации. Испытуемым на выполнение задание даётся по две попытки на каждую ногу. Учитывается лучшая попытка для ведущей и неведущей ноги. При обводке стойки испытуемый должен пробегать как можно ближе к краю круга. Если при ведении испытуемый теряет контроль над мячом, который уходит на расстояние более одного метра от обозначенного вокруг стойки круга, ему представляется повторная попытка.

3. Комплексный тест: ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.

Что понадобится?

- секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды;
- футбольное поле с линией, обозначающей линию старта упражнения;
- стойки;
- маленькие футбольные ворота размером 2,5x1,2.

Как проводить? Испытуемый начинает упражнение в положении высокого старта у стартовой черты вместе с футбольным мячом. По команде «Марш!» он ведет любым удобным ему способом футбольный мяч на отрезке в 10 м, затем обводит друг за другом 3 стойки, поставленных на 12-метровом отрезке и бьет по воротам с расстояния 6 м (см. рисунок 2.3).

Что фиксировать? Время преодоления дистанции с момента начала движения до забитого в ворота гола с точностью до десятой доли секунды.

Рекомендации. Испытание проводится на футбольном поле. На выполнении отведено три попытки. Упражнение не считается успешно выполненным, если мяч не попадает в ворота. В протокол заносится лучшее время за все три попытки.

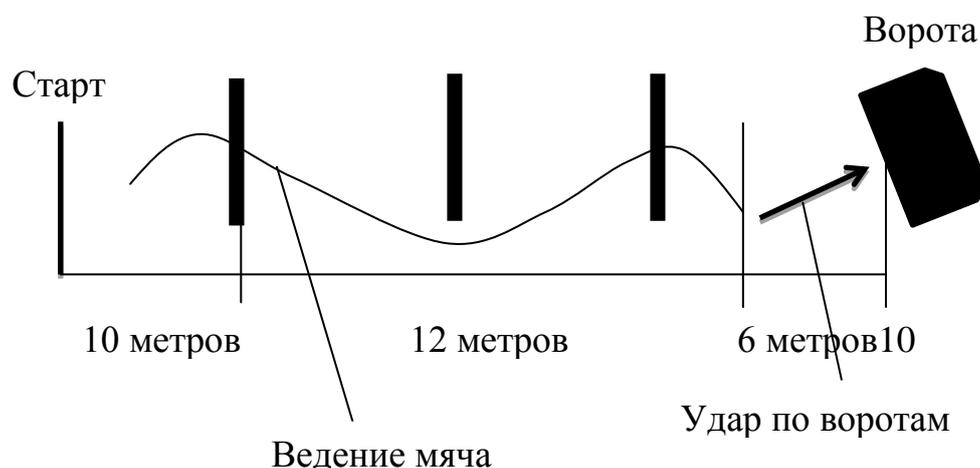


Рисунок 2.3 - Комплексный тест, состоящий из таких основополагающих элементов как: ведение мяча по прямой, обход стоек и удар по воротам

- 3 этап (май 2018 - сентябрь 2018) - на данном этапе был проведён педагогический эксперимент, в рамках которого выяснялось влияние разработанного комплекса упражнений на развитие общей и специальной ловкости у экспериментальной группы, а также было проведено повторное тестирования, с целью выявления эффективности разработанного комплекса.

- 4 этап (сентябрь 2018) - заключался в математической обработке результатов педагогического эксперимента, упорядочивании данных, анализ и выяснении результативности разработанного комплекса упражнений.

По итогу 4-го этапа были разработаны практические рекомендации, которые могут быть применены тренерами детских спортивных школ.

Было произведено подведение итогов осуществлённого эксперимента и сформулированы выводы, подытоживающие проделанную работу.

## 2.2 Методы исследования

В рамках тщательного изучения темы диссертационной работы были использованы следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;

- контрольное тестирование;
- проведение эксперимента;
- обработка статистических данных с помощью математических расчетов.

Объект исследования: тренировочный процесс по футболу в СШОР «Енисей».

Предмет исследования: развитие специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом в СШОР «Енисей».

На первом этапе был проведён сбор данных из литературных источников. Анализ литературных источников позволил скомпоновать всю имеющуюся информацию по вопросу развития специальной ловкости у футболистов 8-9 лет.

Контрольное тестирование проводилось с помощью отобранных упражнений. Были отобраны тестовые задания, выявляющие уровень ловкости спортсмена, уровень его технической подготовленности и скоростно-силовых способностей.

Были использованы следующие упражнения:

- Челночный бег (3 отрезка по 10 м каждый).
- Ведение мяча ногой в беге с изменением направления движения;
- Комплексный тест: ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.

Педагогический эксперимент - это процесс, проходящий в определённых условиях, который направлен на проверку справедливости выдвинутой гипотезы.

Исследование гипотезы - это форма перехода от наблюдения явлений к раскрытию законов их развития.

Математическая обработка статистических данных осуществлялась с помощью расчёта Критерия Стьюдента.

В статистической обработке последовательно проводились следующие операции и определялись показатели:

1. Составление таблицы результатов тестирования
2. Вычисление средней арифметической величины по формуле:

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

где  $\Sigma$  - знак суммирования;

$n$  - число вариантов;

$x, y$  - полученные в исследованиях значения (варианты).

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

3. Вычисление отклонения от среднего между экспериментальной и контрольной группы. Находили разность между средними значениями и значением в выборке для каждого показателя:

$$(\bar{X} - X_i); (\bar{Y} - Y_i)$$

4. Вычислялось средне квадратное отклонение этих разностей по формуле:

$$(\bar{X} - X_i)^2; (\bar{Y} - Y_i)^2$$

5. После заполнения таблицы находили сумму двух квадратных отклонений:

$$\sum (\bar{X} - X_i)^2; \sum (\bar{Y} - Y_i)^2$$

6. Определяли разницу по абсолютной величине между средними:

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

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

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

Рассчитывали дисперсию для переменной X по формуле:

$$\sigma_x^2 = \frac{(X - X_i)^2}{n - 1}, \sigma_y^2 = \frac{(Y - Y_i)^2}{n - 1}$$

Число степеней свободы высчитывается по следующей формуле:  $f = 15 + 15 - 2 = 28$ .

Достоверность различий оценивалась:

- между результатами контрольной и экспериментальной групп до эксперимента;
- между результатами экспериментальной и контрольной группы после эксперимента.

### **3. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ МАЛЬЧИКОВ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

#### **3.1 Разработка комплекса упражнений для развития общей и специальной ловкости мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом**

Подвижные игры будут иметь доминирующее значение на развитие организма особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. В дальнейших периодах онтогенеза игры будут помогать развитию отдельных органов и систем, на которые они оказывают воздействие.

Значение подвижных игр в физическом развитии:

1. Развитие физических качеств. Важнейшим принципом применения подвижных игр в футболе является принцип гармоничного развития организма. Подбор упражнений должен соответствовать возрасту учащихся. Следует вовлекать в работу как можно большее количество мышечных групп. Особое внимание следует уделять положению тела у тренирующихся, правильная осанка способствует благотворному развитию и функционированию внутренних органов.

2. Улучшение состояния здоровья. Важным моментом в подвижных играх является то, что они способствуют поднятию уровня состояния здоровья, воздействуя, главным образом, в следующих направлениях: профилактика, корректирование существующих изъянов в осанке и компенсация разного вида недостатков и повреждений. Через игру мы можем в значительной степени поспособствовать улучшению нервной системы. Непринужденность, простота упражнений и свежий воздух - самый легкий способ для снятия нервного напряжения. Другими преимуществами подвижных игр является благоприятное влияние на жизнедеятельность

сердечно-сосудистой системы, дыхания, обмена веществ и работу других органов.

3. Развитие общей подготовленности. Применяя соответствующий набор подвижных игр, мы легко можем развивать у учащихся следующие качества: скорость, ловкость, выносливость, сила и гибкость. Высокий уровень общей подготовленности поможет ученикам в преодолении разных жизненных ситуаций, подправит их состояние здоровья, подготовит к будущей профессии и тому подобное

В процессе подготовки футболистов тренеры, инструкторы и футбольные руководители должны использовать унифицированные и достоверные знания, основанные на внешних системах, целях и условиях осуществляемой тренировки и игры, характерные для отдельных этапов футбольной подготовки.

Выделяют следующие этапы подготовки футболистов:

- этап подвижных игр до 7 лет;
- этап предварительной базовой подготовки от 7 до 10/11 лет;
- этап элементарной базовой подготовки от 11 до 12/13 лет;
- этап целенаправленного совершенствования от 13 до 15/16 лет;
- этап специализированной подготовки от 16 до 18/19 лет;
- этап максимальной реализации индивидуальных возможностей от 19 до 21 годов;
- этап сохранения достижений от 22 лет и далее.

Главной целью проведения подвижных игр является побуждение к систематическому посещению занятий, выработка позитивного отношения к игре в футбол, а также овладение футбольными умениями в такой степени, чтобы разжечь в участниках желание и радость участвовать в малых играх. В этом возрасте дети требуют специального подхода и методических приемов. Работать с детьми следует в малых группах, вызывать у них позитивные эмоции, создавать беспрепятственную и приятельскую атмосферу. Больше

всего времени нужно посвящать подвижным и малым играм, подбирая их содержание к возможностям и заинтересованности участников.

Наилучшей формой на этом этапе являются малая игра 4x4 без вратарей. В ней есть ясные и простые правила, важнейшие тактико-технические элементы, соответствующие целям игры - подача, ведение мяча, удары. Играющие имеют большое количество контактов с мячом, совершают много ударов и черпают в процессе радостные эмоции.

Для развития специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом в экспериментальной группе, разработан специальный комплекс упражнений, обеспечивающий повышение уровня развития специальной ловкости при реализации выявленных следующих педагогических условий:

- использование в тренировочном процессе большого количества подвижных игр, позволяющих держать мотивацию детей на высоком уровне;
- постепенное усложнение выполняемых упражнений, способствующее к совершенствованию основных двигательных действий и овладении новыми - более сложными;
- увеличение количества времени в тренировочном процессе, направленного на развитие специальной ловкости;
- мониторинг, оценка и анализ результатов, с целью подведения промежуточных итогов и дальнейшего планирования тренировочного процесса.

Разработанный комплекс, направленный на развитие общей и специальной ловкости, состоит из следующих упражнений:

1. Игра «Эстафета поездов с мячами»

Место: футбольное поле.

Продолжительность: до 5 повторений.

Число участников: 2 и более команд с одинаковым количеством участников.

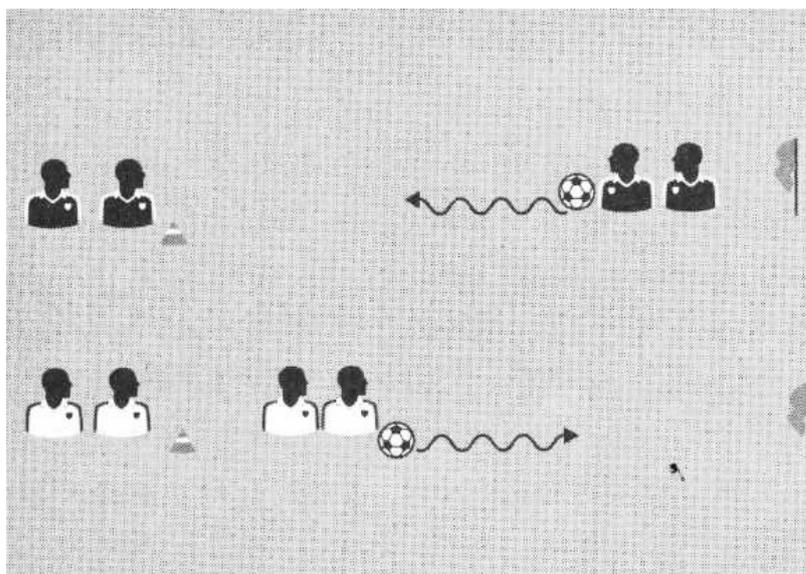


Рисунок 3.1 - Схема игры «Эстафета поездов с мячами»

Как проводится: На сигнал ведущего первые участники соревнования бегут к флагам, ведя мяч ногой. Обходят их с внешней стороны и возвращаются на исходную позицию. После пересечения линии старта к первому участнику присоединяется следующий и становится ведущим с мячом. Оба бегут к флагу и возвращаются. За линией старта к паре примыкает следующий участник и так далее. Когда вся команда, объединенная в «поезд», выполнит 1 круг, участники поодиночке начинают отключаться в очередности, в которой начинали эстафету.

Рекомендации: С мячом отправляется игрок примыкающий к «поезду». Выигрывает «поезд», который быстрее закончит маршрут.

## 2. Игра «Эстафетная»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 20 минут или 10 повторений для каждой команды.

Количество участников: 2 и более команды с одинаковым числом спортсменов.

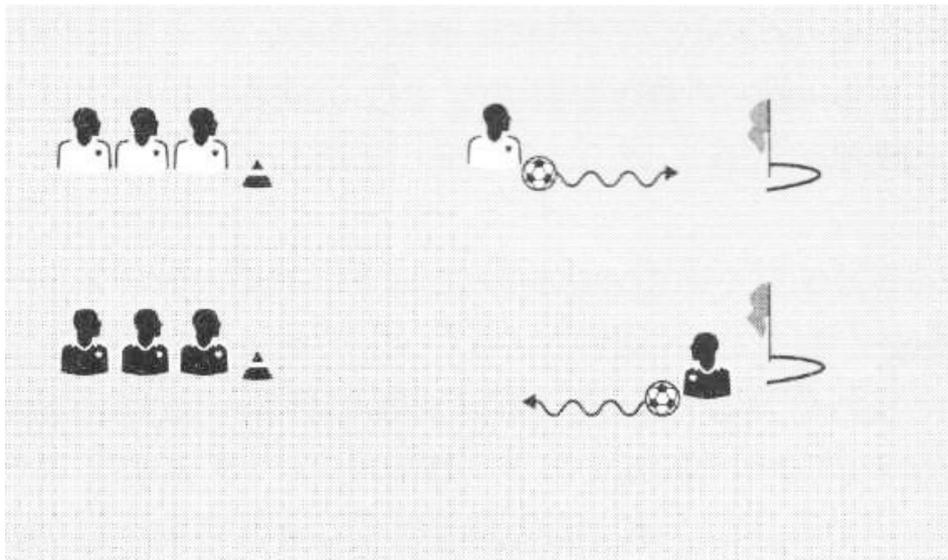


Рисунок 3.2 - Игра «Эстафетная»

Как проводится: Игроки каждой команды должны по очереди обогнуть с мячом флаги с внешней стороны. Эстафета заканчивается, когда последний игрок с мячом пересекает линию старта. Пересечение линии старта раньше времени карается дисквалификацией.

Рекомендации: Беговой отрезок должен быть подобран в соответствии с возможностями игроков. Следует варьировать разные способы ведения мяча

### 3. Игра «Пятнашки без мяча»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 5-10 минут.

Количество участников: Произвольное.

Как проводится: Водящий игрок должен поймать (коснуться) игрока без мяча. В распоряжении участников 3-5 мячей, которые они передают друг другу таким образом, чтобы при приближении водящего к игроку без мяча последнему следовал пас. Пятнать можно только игроков без мяча.

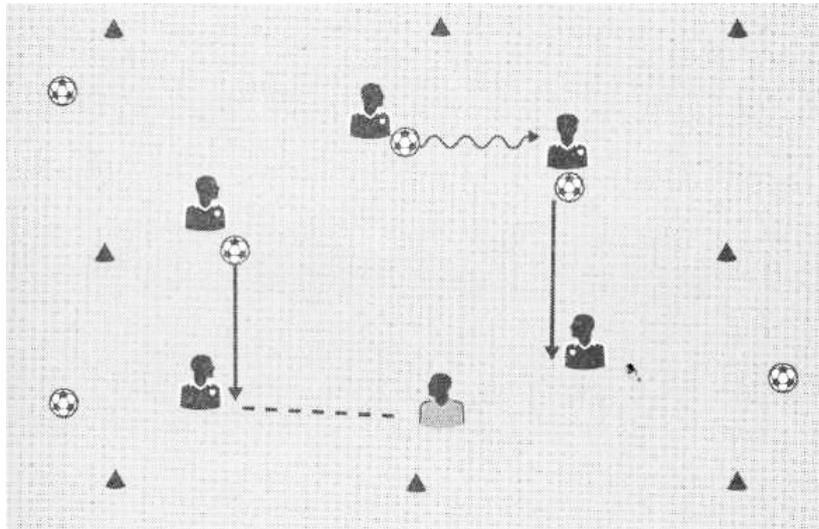


Рисунок 3.3 - Схема игры «Пятнашки без мяча»

#### 4. Игра «Пятнашки с отбором мяча»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 5-10 минут.

Количество участников: Произвольное четное.

Как проводится: Пятнашки (с маркером) должны отобрать мяч. Игроки с мячами могут заслонять мяч таким способом, чтобы водящий его не отобрал в течение 3-5 сек. Если пятнашкам удастся отобрать мяч, то они передают маркер. Если пятнашки не могут отобрать мяч у игрока, тогда должны пробовать отобрать мяч у кого-то другого. У каждого участника по мячу, минимум 2 пятнашек. Для увеличения интенсивности игры можно увеличивать число пятнашек.

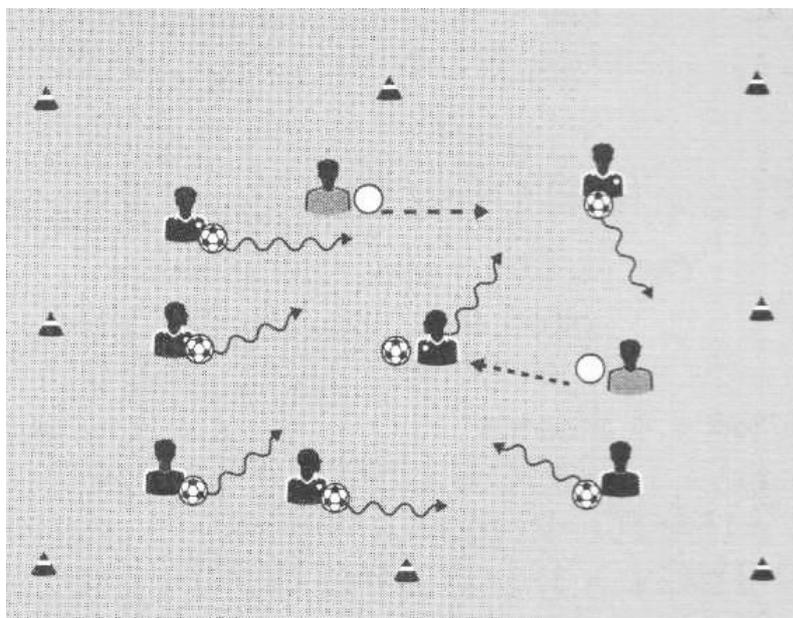


Рисунок 3.4 –Схема игры «Пятнашки с отбором мяча»

#### 5.Игра «Замена мячей»

Где проводится: Футбольное поле.

Продолжительность: произвольное.

Количество участников: 2-3 команды с одинаковым числом игроков

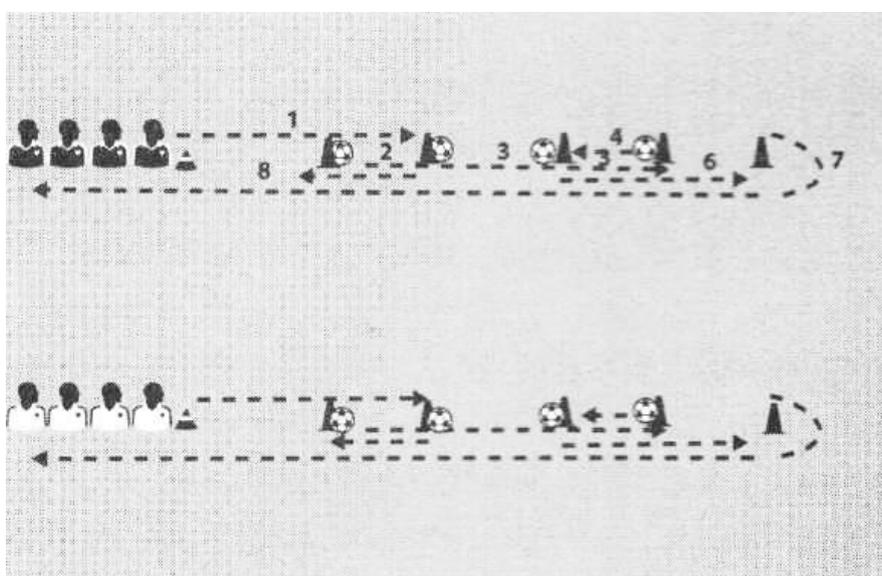


Рисунок 3.5 - Схема игры «Замена мячей»

Как проводится: По сигналу тренера первые игроки стартуют ко второму конусу, забирают мячи, возвращаются к первому и производят замену мячей. Далее устремляются к третьему конусу и так пока не поменяют местами все мячи, огибают конус - промежуточный старт и возвращаются на старт, откуда готовится побежать партнер. Выигрывает команда, последний игрок которой пересечет стартовую линию. Для разнообразия можно добавить ведение слабой ногой.

#### 6. Игра «Минутка»

Где проводится: Футбольное поле.

Продолжительность: 1 минута.

Количество участников: Произвольное.

Как проводится: В квадрате 15х15м расставлены препятствия (барьеры, которые нужно перепрыгнуть), щиты (для отскока мяча), а также флажки (которое надо оббегать). Участники соревнования удалены на 6м от квадрата и по сигналу тренера как можно быстрее стараются набрать наибольшее количество баллов. 1 балл - отскок от щита, 2 балла - флажок, 3 балла - барьер.

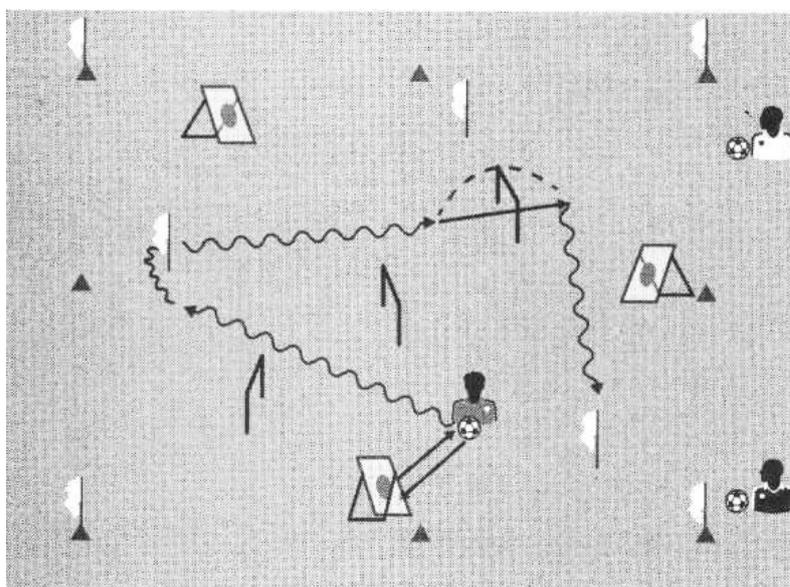


Рисунок 3.6 - Схема игры «Минутка»

## 7. Игра «Захвати мяч»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 10-20 стартов.

Количество участников: 2 команды по 4-6 игроков.

Как проводится: Команды выстраиваются напротив друг друга. На средней линии лежат мячи, которых в два раза меньше чем участников соревнования. По сигналу все игроки стартуют и, завладев одним мячом, стараются ее доставить на свою сторону спортивной площадки. Поставленный мяч на линию считается за 1 очко. Выбитые мячи в зачет не идут.

Команда, набравшая больше очков, побеждает.

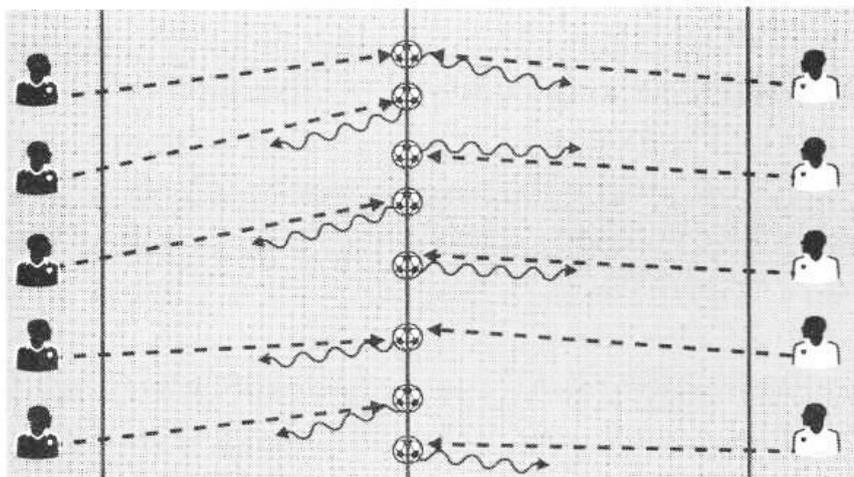


Рисунок 3.7 - Схема игры «Захвати мяч»

**РЕКОМЕНДАЦИИ:** Игру можно провести во всех возрастных группах.

## 8. Игра «Эстафета челночный бег»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 3 повторения.

Количество участников: 2 равные команды.

Как проводится: По сигналу первые игроки команд устремляются от первой ко второй линии и бегут обратно, затем ускоряются к третьей и возвращаются ко второй и так дальше. Достигнув последней линии выполняет передачу партнеру. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

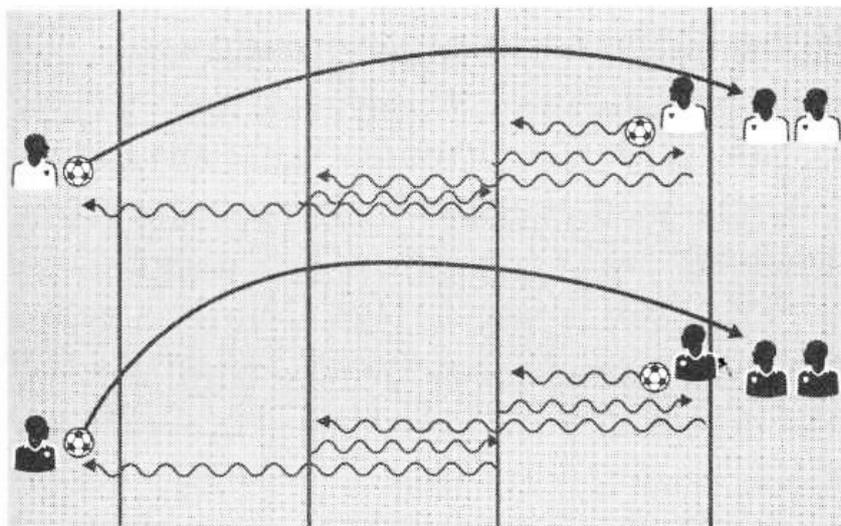


Рисунок 3.8 - Схема игры «Эстафета челночный бег»

Рекомендации: Следует определить способ ведения мяча.

#### 9. Игра «Усложненная эстафета»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 3-4 повторения.

Количество участников: 2 равные команды.

Как проводится: Игроки спиной вперед по очереди отправляются с мячом к линии финиша (где остаются) и оттуда подают мяч к партнеру. Побеждает коллектив, который первый закончит эстафету.

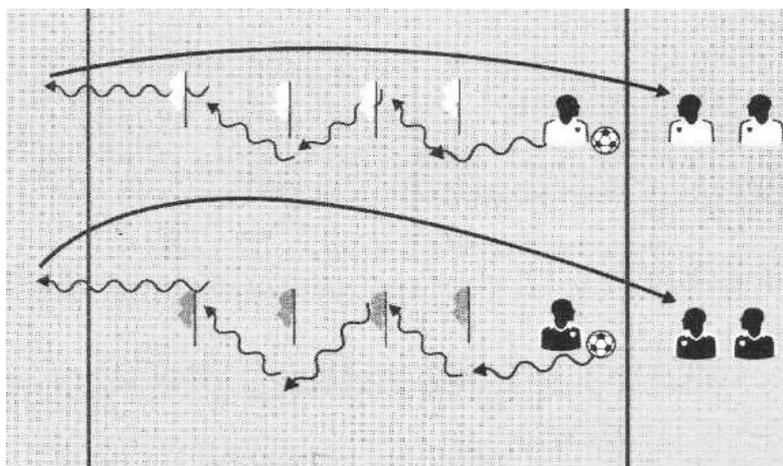


Рисунок 3.9 - Схема игры «Усложненная эстафета»

Рекомендации: Ведение мяча спиной вперед по трассе слалома.

#### 10. Забава «Эстафета с заданием»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 2-4 повторения со сменой бьющей ноги.

Количество участников: 2 равные команды.

Как проводится: Участники соревнования по очереди ведут мяч, обходя фишки на трассе слалома. Перед линией штрафной выполняют удар по воротам, забирают мяч, после чего, возвращаясь назад, пасуют мяч партнеру с линии штрафной. Удары производятся на точность. Команды стараются преодолеть трассу эстафеты как можно быстрее.

Рекомендации: Следует определить количество фишек и способ прохождения трассы.

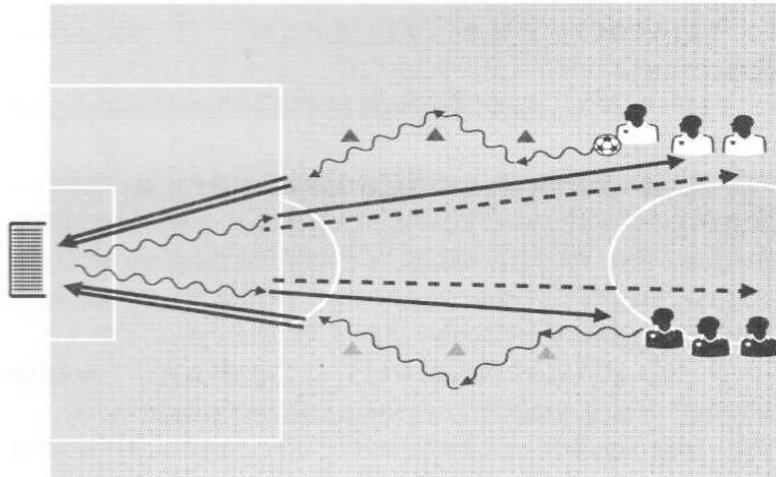


Рисунок 3.10 - Схема игры «Эстафета с заданием»

### 11. Игра «Смена мест в группе»

Где проводится: футбольное поле (20х20м).

Продолжительность: до 20 минут.

Количество участников: Произвольное количество групп по 3 игрока.

Как проводится: Игроки формируют равносторонний треугольник. Игрок 1 делает пас игроку 2, сам остается на месте. Игрок 2 не обрабатывает мяч, а меняется местами с игроком 3, который возвращает мяч игроку 1. Выигрывает тройка, которая за определенное время имеет больше «смен».

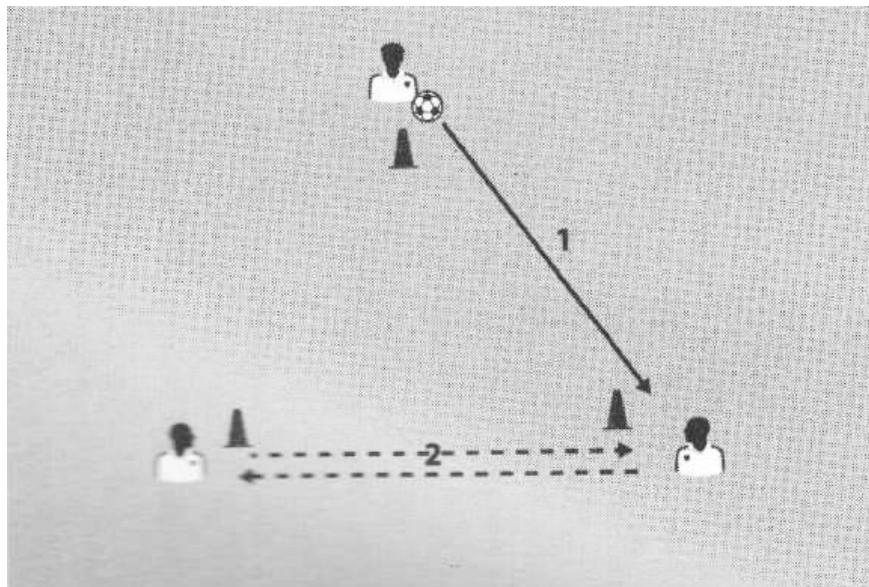


Рисунок 3.11 - Схема игры «Смена мест в группе»

Рекомендации: можно установить препятствия (напр. барьеры), через которые нужно направлять мяч.

## 12. Игра «Эстафета с ударом»

Где проводится: футбольное поле (30х20м), пара переносных ворот.

Продолжительность: 2-3 повторения со сменой бьющей ноги.

Количество участников: Две команды с одинаковым количеством участников.

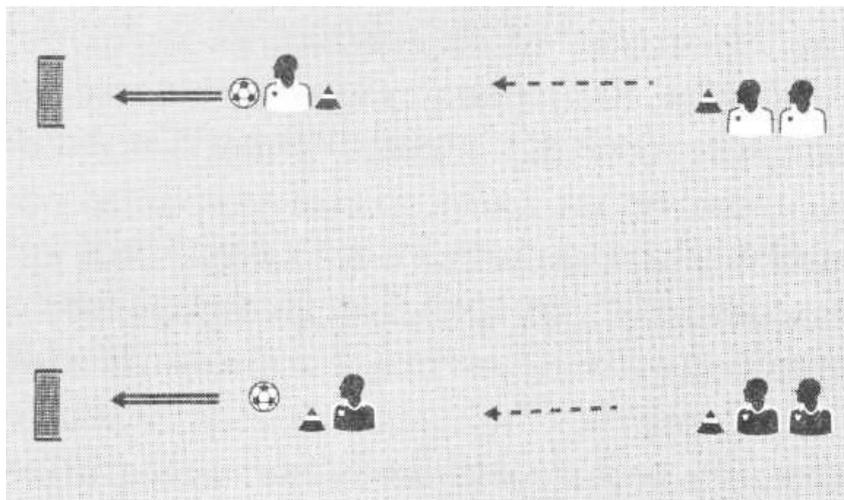


Рисунок 3.12 - Схема игры "Эстафета с ударом"

Как проводится: Участники соревнования бегут к мячам, установленным на линии перед воротами, после чего выполняют удар в пустые ворота. Потом устанавливают мяч на линии для удара и возвращаются в конец колонны. Бить по воротам следует до попадания из-за размеченной линии.

Рекомендации: Следует определить способ выполнения удара по воротам.

### **3.2 Реализация комплекса упражнений, развивающих преимущественно специальную ловкость**

В этом возрасте упражнения должны "заставлять" юных футболистов дифференцировать усилия при касаниях мяча и определять направления посылы мяча. Развитие двигательной чувствительности может проходить в тренировках как целенаправленно, так и непроизвольно.

Непроизвольно "чувство мяча" развивается, когда юные игроки стремятся подражать тренеру, более взрослым футболистам, мастерам высокого класса, а также, если при построении упражнений используется игровой метод. В игровых упражнениях, чтобы каждый игрок мог больше "общаться" с мячом, количество участвующих должно быть невелико.

При целенаправленном развитии двигательной чувствительности наиболее эффективные упражнения, разработанные на основе методов контрастного и сближаемых заданий. Характерная черта таких упражнений в том, что при их выполнении должна происходить смена усилий при касаниях мяча и смена направлений посылы мяча.

1. Ведение мяча с изменением направления перемещения на дистанцию 15-25 метров с прохождением несколько "ворот", расположенных как в слаломе и обозначенных на поверхности поля обязательно плоскими предметами (плоские предметы не мешают движению мяча, даже когда он соприкасается с ними). Игрокам ставится условие - выполнять ведение быстро и одновременно точно.

Меняя ширину "ворот" (от 1 метра до 25-ти сантиметров) и их расположение, можно легко изменять требования к проявлению быстроты и точности ведения мяча, чтобы футболисты учились сочетать точность посылы мяча по направлению с точной дифференцировкой усилий при касаниях мяча (см. рис. 3.12.).

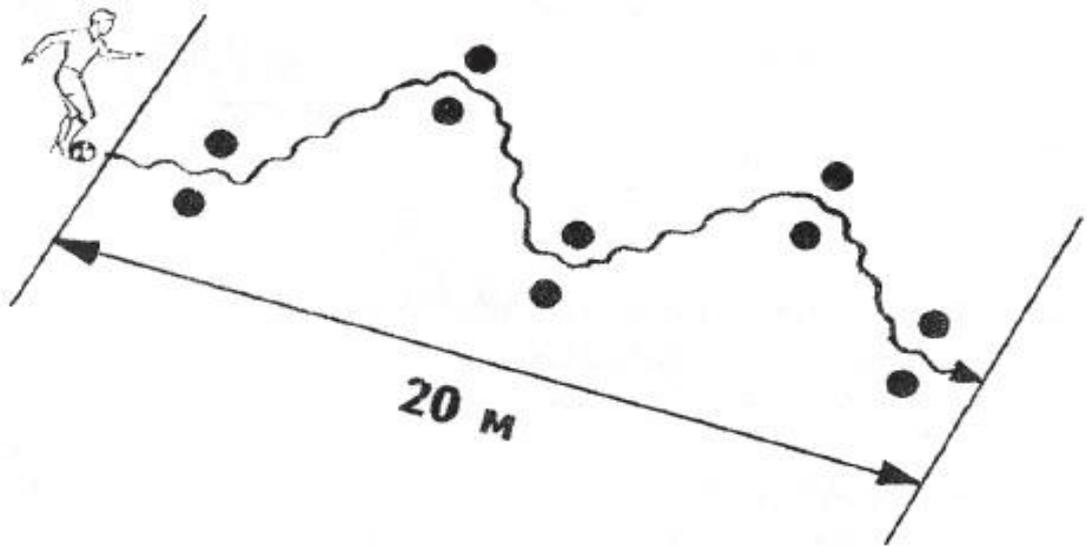
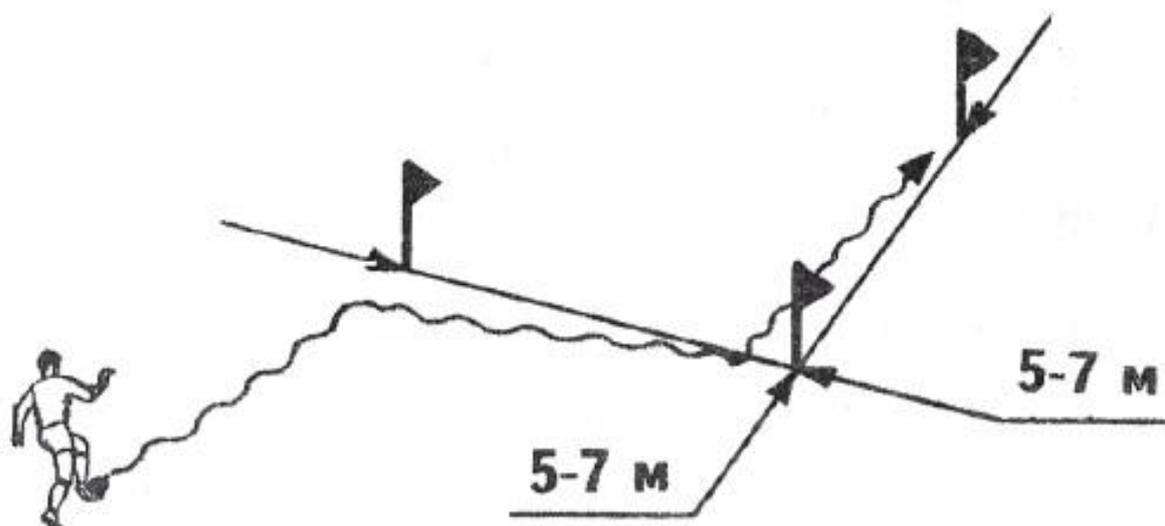


Рисунок 3.12 - Схема упражнения "Ведение мяча с прохождением ворот"

Если перед ведением выполняется бег без мяча или ведение завершается ударом по воротам, передачей мяча, возможности данного упражнения расширяются.

2. Быстрое ведение мяча прямо на ограничитель (на высокую стойку, а в дальнейшем на партнёра, обозначающего защитника и действующего с разной степенью активности) и резкое изменение направления перемещения непосредственно перед ограничителем в сторону другого ограничителя без снижения скорости бега (см. рис. 3.13.).



Рис

унок 3.13 - Схема упражнения "Ведением мяча с резким изменением направления движения"

Условия упражнения вынуждают игроков в ходе быстрого ведения посылать мяч от себя на строго необходимое расстояние, иначе мяч будет просто потерян (перехвачен). А умение точно посылать мяч от себя перед изменением направления перемещения в дальнейшем поможет футболисту также точно обращаться с мячом и при обыгрыше соперника за счёт ведения.

Для развития у юных футболистов "чувства мяча" при выполнении передач необходимо акцентировать внимание на двух положениях: на усилиях при касаниях мяча и на своевременности паса.

3. Передачи мяча, отскакивающего невысоко от земли, с навесной траекторией в мишень, обозначенную на поверхности поля, над игроком, располагающимся перед мишенью. Передачи выполняются с разного расстояния в следующей последовательности: с 4 м; с 12 м; с 8 м. (см. рис. 3.14.).

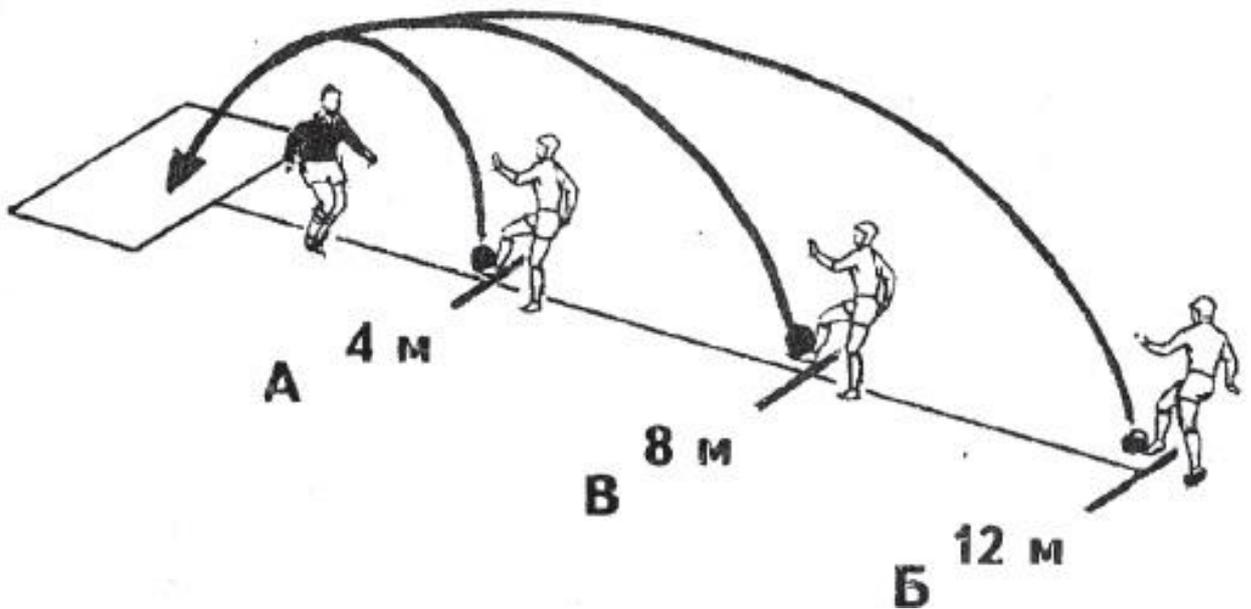


Рисунок 3.14 - Схема выполнения упражнения "Навесная передача мяча"

4. Передачи мяча по земле на короткое расстояние между двумя ориентирами (стойками) движущемуся партнёру так, чтобы партнёр мог принять мяч в обозначенном пространстве, не снижая скорость перемещения.

Варианты: передачи мяча после ведения и с разного расстояния. (см. рис. 3.15.).

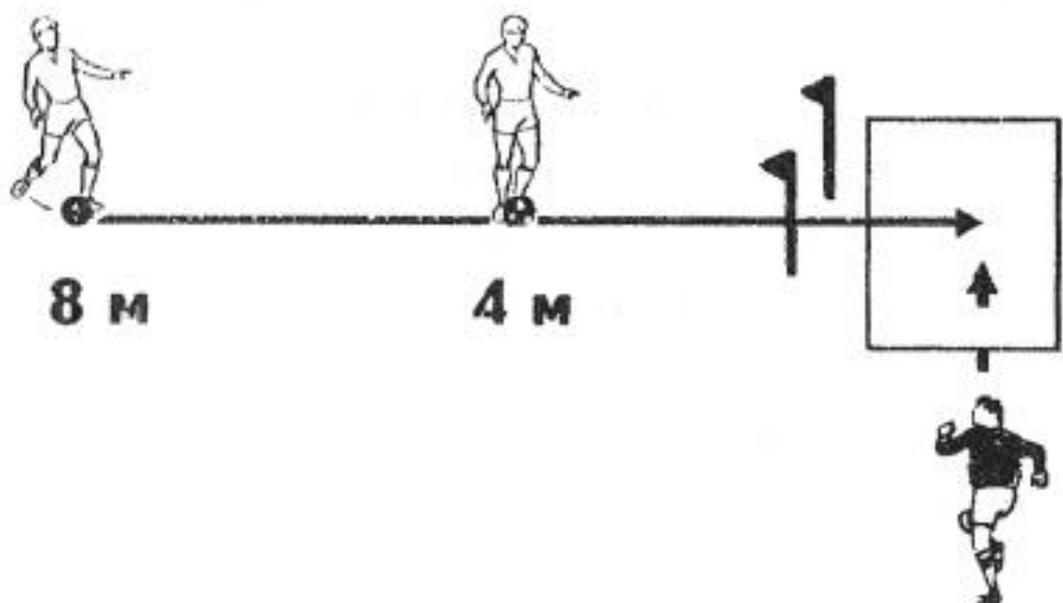


Рисунок 3.15 - Схема выполнения упражнения "Передача партнёру между двумя ориентирами"

### 5. Игра «Смена сторон с мячом»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 10 минут.

Количество участников: произвольное.

Как проводится: Две группы спортсменов становятся за линиями друг напротив друга. Каждый игрок имеет свой мяч. По сигналу тренера каждый спортсмен начинает ведение мяча вплоть до противоположной линии, с целью установления мяча за ней. Выигрывает та команда, чьи мячи окажутся за противоположной линией быстрее.

Рекомендации: возможна вариация исходного положения (спиной вперёд, сидя, ведение ведущей или неведущей ногой, двумя ногами, жонглируя мячом).

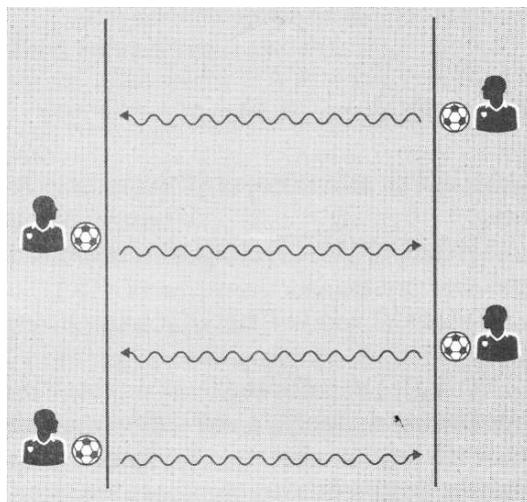


Рисунок 3.16 - Схема игры «Смена сторон с мячом»

### 6. Игра «Без остановки мяча»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 20 минут.

Количество участников: 2 команды по 6-8 человек.

Как проводится: спортсмены из каждой команды осуществляются друг с другом перепасовку. Если команда теряет мяч (его перехватывают игроки противоположной команды или же он уходит за линию игры), то команде засчитывается поражение. Как только происходит потеря мяча одной из команд, игра в том же месте начинается заново.

Рекомендации: Можно разнообразить выполнения упражнения с помощью введения правила игры в одно касание, что повлечёт за собой увеличение интенсивности.

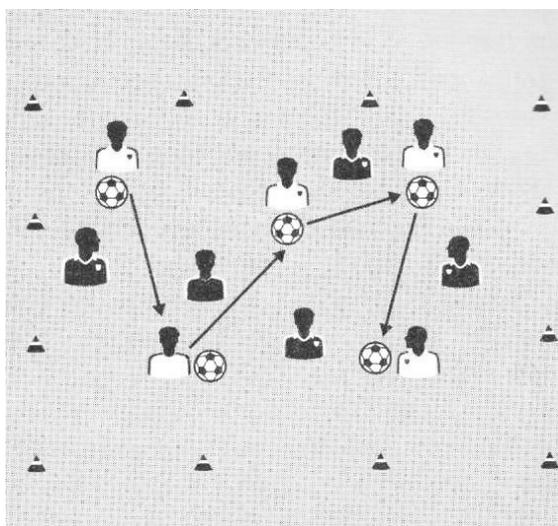


Рисунок 3.17 - Схема игры «Без остановки мяча»

#### 7. Игра «Смена мест»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 15-25 минут.

Количество участников: 2 команды по 5 человек в каждой.

Как проводится: Игроки на расстоянии (25-30) м. Необходимо быстро доставить мяч партнеру на противоположной стороне. Побеждает коллектив, который за определенное время выполнит больше перемещений.

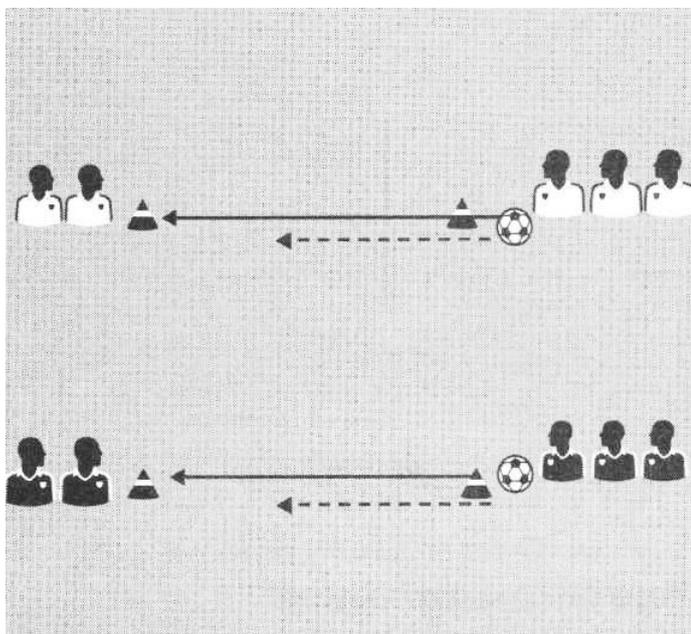


Рисунок 3.18 - Схема игры «Смена мест»

Рекомендации: Можно варьировать нагрузку в данном упражнении, требуя от футболистов вести мяч определённым образом (внешней или внутренней стороной стопы, ведущей или неведущей ногой).

#### 8. Игра «Магическое колесо»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: Любая на усмотрение тренера.

Количество участников: 2 команды по 5 игроков плюс вратарь в каждой из команд.

Как проводится: футболисты организуют 2 круга по 3 метра каждый. Вратарь по команде тренера "Марш" подбрасывает мяч вертикально таким образом, чтобы мяч после этого приземлившись на землю, отскочил от неё, после чего в круг вбегает игрок из команды вратаря, чтобы подкинуть мяч

головой вертикально вверх, чтобы тот вновь совершил один отскок от земли. Затем в круг входит игрок из команды соперника и бьёт мяч головой или ногой вверх. Игроки команд сменяют друг друга. Игра длится до первой ошибки. За каждый удар головой насчитывается 3 очка, а ногой 1 очко.

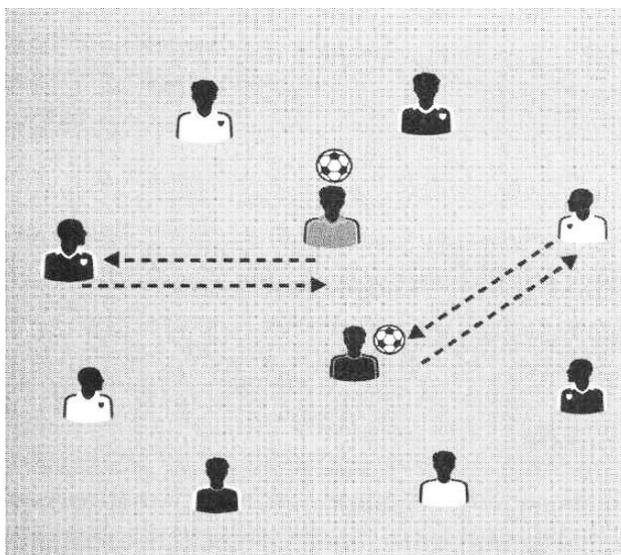


Рисунок 3.19 - Схема игры «Магическое колесо»

#### 9. Игра «Перехват мяча»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 10 минут.

Количество участников: 2 команды по 6 человек в каждой.

Как проводится: Футболистам, находящимся внутри очерченной зоны игры, необходимо вывести мяч за пределы поля. В каждой из команд участники могут сделать только одну передачу до того, как мячу необходимо пересечь линию поля.

За каждый пас или перехват насчитывается по одному очку на команду.

Выигрывает команда, набравшая больше количество очков.

Рекомендации: для варьирования нагрузки и повышения интенсивности выполнения упражнения можно уменьшить размеры игровой зоны. Для уменьшения же интенсивности, границы поля стоит увеличить.

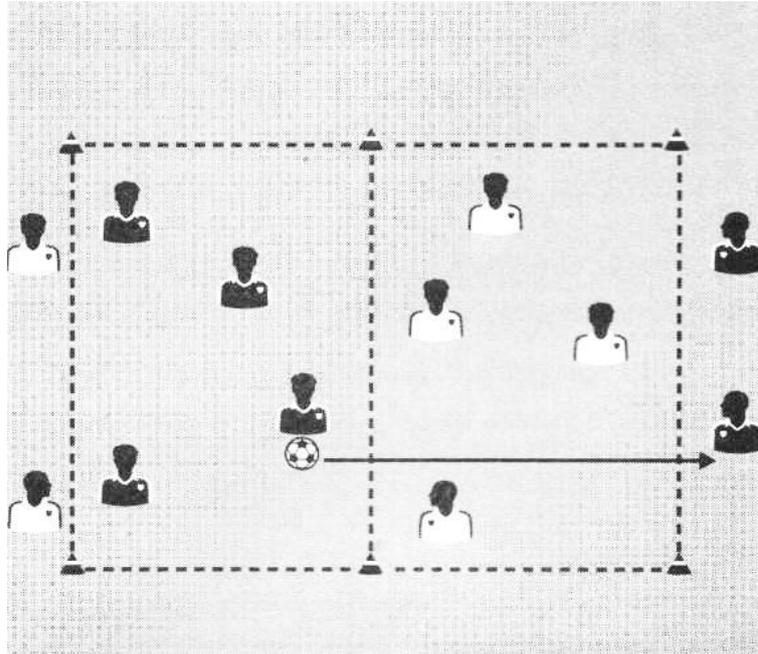


Рисунок 3.20 - Схема игры «Перехват мяча»

#### 10. Игра «Перехват мяча - «собачка»»

Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 20 минут.

Количество участников: 4:1, 6:2, 8:3.

Как проводится: Игрок, находящийся в центре поля, должен перехватить мяч. После перехвата в центр (собачкой) становится футболист, совершивший потерю. При выходе мяча за пределы площадки происходит смена игрока в центре.

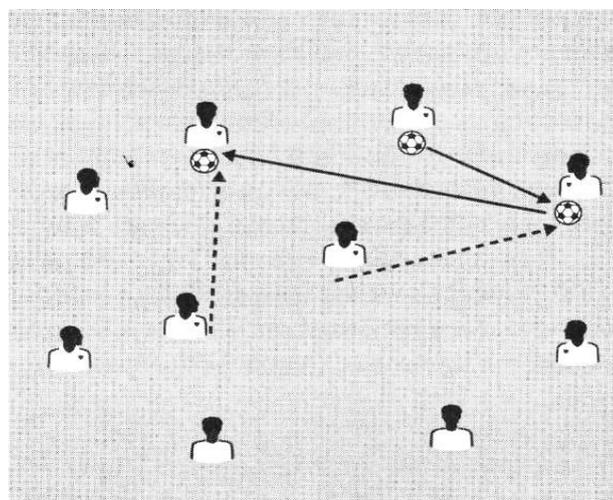


Рисунок 3.21 - Схема игры «Перехват мяча - «собачка»»

Рекомендации: Опять же для варьирования нагрузки можно изменять размеры поля. На данном этапе (8-9 лет) дети не отличаются высоким уровнем технического оснащения, поэтому не стоит проводить данное упражнения с высокой интенсивностью.

Тем не менее, если дети хорошо справляются с данным упражнением, можно наложить на них дополнительное ограничение в виде одного касания мяча.

#### 11. Игра «Ведение 3 мячей»

Где проводится: футбольное поле.

Что понадобится: 6 медицинболов.

Количество участников: 2 группы спортсменов одинакового количества.

Как проводится: На расстоянии в 15 м устанавливаются разделительные конусы. Спортсмены из одной команды находятся вместе с 3 мячами. По команде "Марш!" футболисты начинают движения вместе с мячами, не упуская их из под контроля. Мячи необходимо передать спортсмену из своей команды, находящемуся у второго конуса. Для успешного прохождения эстафеты каждому футболисту необходимо провести мячи по 2 раза в обе стороны, таким образом, вернувшись на свои стартовые позиции.



Рисунок 3.22 - Схема игры «Ведение 3 мячей»

## 12. Игра «Игра в пас с центральным»

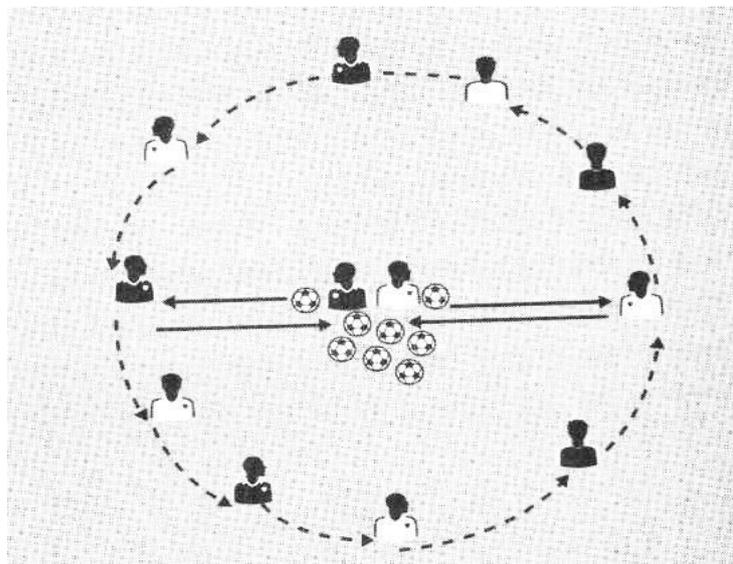
Где проводится: футбольное поле.

Продолжительность: 5 минут.

Количество участников: произвольное.

Как проводится: В центре игровой зоны находятся спиной друг к другу игроки из двух команд. Они отдают прямую передачу пробегающим по кругу партнёром, которым необходимо вернуть мяч точно и низом центральному игроку своей команды. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач за отведённое на выполнение упражнения время.

Рекомендации: Стоит акцентировать внимание на способе и технике выполнения передачи мяча.



### Рисунок 3.23 - Схема игры «Игра в пас с центральным»

Иногда у детей не получается выполнить то или иное упражнение. Если упражнение "не идёт", алгоритм действий тренера следующий:

1) анализ ситуации для понимания почему упражнение "не идёт": проблемы могут быть технические (низкий уровень технического оснащения), тактические (не хватает тактической обученности и грамотности), низкий уровень физической подготовленности.

2) для того чтобы упражнение "пошло" (начало получаться), его необходимо упростить. При упрощении игровой ситуации сначала обращают внимание на:

- количество партнёров (уменьшение количества партнёров упростит тактику);

- количество соперников (уменьшение количества соперников уменьшить уровень сопротивления, даст больше времени на принятие решения и выполнение технического приёма).

3) Размер площадки. Увеличение размера площадки даст больше пространства, соответственно, - больше времени на принятие решения и выполнение технического приёма, но увеличит требования к физическим качествам, а уменьшение площадки предъявит более высокие требования к скорости, тактике и технике)

4) Размер и количество ворот. Увеличение размера ворот - упрощает тактические требования: для поражения ворот необходимо нанести сильный и точный удар. Таким образом, большой размер ворот предъявляет повышенные требования к технике (удара, ведения) и к скоростно-силовым качествам. Уменьшение размера ворот предъявляет более высокие требования к технике (главным образом, ведения). Увеличение количества

ворот - усложняет игру с точки зрения тактики — появляется несколько решений. С точки зрения техники требования не изменяются.

5) Количество мячей. Работа без мяча является неспецифической и её целесообразно применять в случаях, когда необходимо работать над физическими кондициями игрока и при этом мяч для него является избыточным нагрузочным фактором (например, при беге без мяча пульс на 15% ниже, чем при той же самой работе, но с мячом, а работа с несколькими мячами повышает эмоциональный фон, предъявляет более высокие требования к технике — надо выполнять элемент чётко в условиях лимита времени ("там уже летит следующий мяч"), более высокие требования к физическим кондициям — элементы надо выполнять быстрее и чаще. Упрощает требования к тактическим (футбольным) решениям: как правило, при нескольких мячах решение игрока уже заранее запрограммировано (например, в одном упражнении — отдать мяч ближнему, или в другом — нанести удар по воротам (в зависимости от цели упражнения)).

Тренер имеет право видоизменять упражнения из данного комплекса, при условии, что соблюдаются общие принципы выполнения и направленность.

### **3.3 Оценка результативности при реализации комплекса упражнений развивающих специальную ловкость у мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом**

Педагогический эксперимент проводился в СШОР «Енисей» в период с мая по сентябрь 2018 г.). Набраны контрольная и экспериментальная группы.

Контрольное тестирование проводилось в начале и конце экспериментального периода.

Данные тестирования контрольной группы в начале и в конце экспериментальной работы представлены в Приложении 1, 3.

Данные тестирования экспериментальной группы в начале и в конце экспериментальной работы в Приложении 2, 4.

Для фиксирования эффективности разработанного комплекса упражнений, был использован метод математико-статистической обработки результатов тестирования путём вычисления t-критерия Стьюдента.

Далее необходимо сравнить полученные значения. Рассчитав значение критерия, который оказался меньше критического, можно прийти к выводу что наблюдаемые различия статистически незначимы при более низком уровне достоверности ( $P < 0,05$ ).

Сравниваем полученные значения t-критерия Стьюдента 3,3 с критическим при  $P = 0.05$  значением 2,76. Так как рассчитанное значение критерия больше критического, делаем вывод, что наблюдаемые различия статистически значимы при уровне ошибки не более 1% ( $P > 0,05$ ) при более среднем уровне достоверности.

Достоверность различий между результатами контрольной и экспериментальной групп приравнена в таблице 3.1.

Таблица 3.1 - Достоверность различий между результатами контрольной и экспериментальной группой

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

Таким образом, специальный комплекс упражнений направленный на развитие специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом, доказал свою эффективность, поспособствовав осязаемому росту показателей физической и технической подготовленности испытуемых из экспериментальной группы.

Таблица 3.2 - Итоговый прирост измеряемых показателей контрольной и экспериментальной групп

Нормативное испытание		КГ	ЭГ
Чел. бег 3x10 м (с)	до	10,1	10,1
	после	8,7	8,3
	прирост	14%	18%
Ведение мяча с изменением направления движения (с)	до	20,6	20,8
	после	18,4	17,9
	прирост	11%	14%
Комплексный тест (с)	до	13,9	14,2
	после	11,5	11,1
	прирост	17%	22%

Из таблицы 3.2 можно сделать выводы:

- время выполнения упражнения "челночный бег 3x10м" в контрольной группе уменьшилось на 14% (с 10,1 сек. до 8,7 сек.), а в экспериментальной - на 18 % (с 10,1 сек. до 8,3 сек.), из чего можно сделать вывод, что показатели координационных способностей значительно улучшились.

- время выполнения упражнения "ведение мяча с изменением направления движения" в контрольной группе сократилось на 11% (с 20,6 сек. до 18,4 сек.), а в экспериментальной группе - на 14 % (с 20,8 сек. до 17,9 сек.), то есть в экспериментальной на 4% больше, чем в контрольной, что опять же, говорит в пользу эффективности разработанного комплекса упражнений.

- Комплексный тест, тест фиксирующий качество и скорость выполнения основных футбольных движений. Результаты прохождения данного теста в конце исследовательской работы, по физической и технической подготовке между экспериментальной и контрольной группами показали, что у контрольной группы, тренировавшейся по традиционной методике, общий прирост спортивно-технической подготовленности

составляет 17 %, а у экспериментальной группы, тренировавшейся по специальному комплексу упражнений, направленному на формирование специальной ловкости - 22 %.

Челночный бег 3х10м (сек) - позволяет оценить манёвренность, ловкость и координационные способности спортсмена (рис. 3.24).

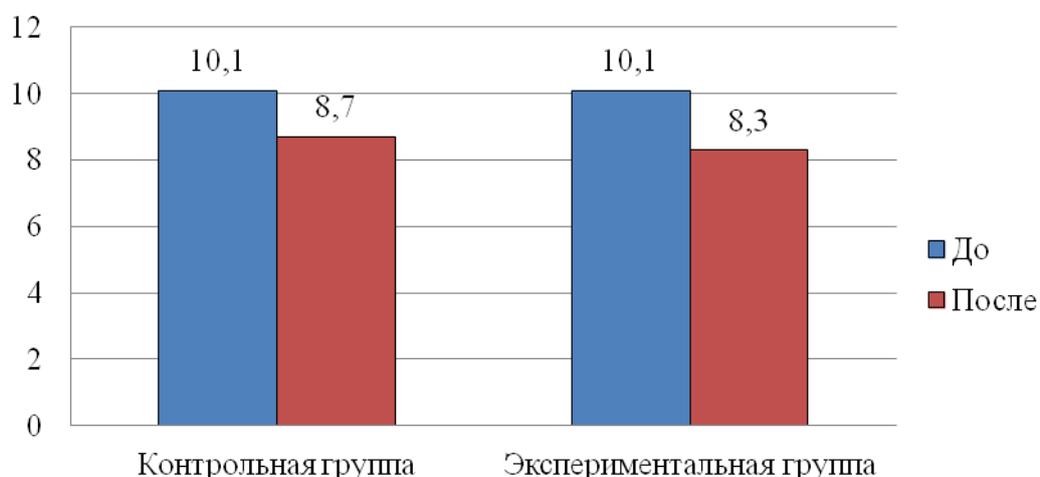


Рисунок 3.24 - Динамика развития в упражнении "Челночный бег 3×10 м" (с)

Ведение мяча с изменением направления движения (с) фиксирует уровень технической оснащённости, ловкость и координационные способности (см. рис. 3.25).

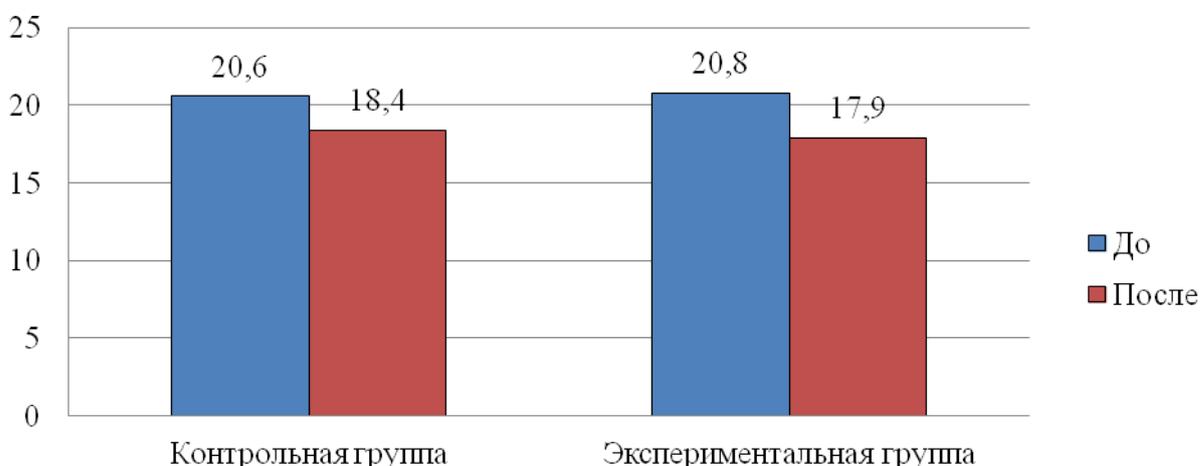


Рисунок 3.25 - Динамика развития в упражнении "Ведение мяча с изменением направления движения" (с)

Комплексный тест, включающий в себя такие элементы, как: ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, то есть элементы, являющиеся базовыми в футболе, на качественном освоении которых основывается совершенствование других футбольных навыков и умений (см. рис. 3.26).

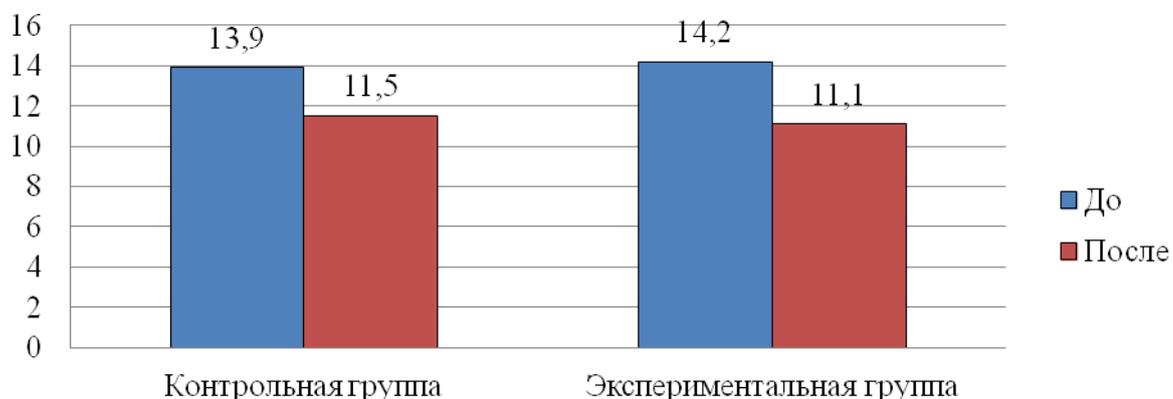


Рисунок 3.26 - Динамика развития в упражнении "Комплексный тест (с)"

Протокол контрольных испытаний в начале и в конце эксперимента контрольной и экспериментальной групп представлен в Приложении 5,6.

#### Выводы по главе

Осуществлена разработка специального комплекса упражнений, который был реализован в рамках педагогического эксперимента, направленного на развитие специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет занимающихся футболом.

Результаты проведённого тестирования в контрольной и экспериментальной группах наглядно демонстрируют рост показателей ловкости и технической подготовленности детей в обеих группах. Но стоит отметить, что дети из экспериментальной группы достигли большего роста показателей, хотя и в контрольной группе, занимавшейся по традиционной методике, также, замечен рост показателей физической и технической подготовленности, что связано в первую очередь с естественным развитием организма ребёнка 8-9 лет.

Таким образом, разработанный комплекс упражнений направленный на развитие специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом, доказал свою эффективность, поспособствовав ощутимому росту показателей физической и технической подготовленности испытуемых из экспериментальной группы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В магистерской диссертации на основании теоретических и экспериментальных исследований разработан и применен в практической деятельности особый комплекс упражнений, направленный на развитие специальной ловкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом.

Научные и практические результаты исследования следующие:

1. На основе анализа научной литературы, затрагивающей вопросы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста в тренировочном процессе, было выяснено, что недостаточно полно описаны проблемы и сложности, возникающие в деятельности тренера секции по футболу для мальчиков 8-9 лет, недостаточное освещение получили методы и способы повышения уровня развития специальной

ловкости у детей на основе игровых упражнений и подвижных игр, а теми исследованиями, которые имеют место быть, тренеры пользуются не в полной мере, опираясь скорее на собственный опыт, нежели на методические указания и достижения науки.

2. В возрасте 8-9 лет дети лучше всего переносят нагрузки в формате подвижных игр, так как подобная деятельность способна утолить их потребность в соревновательной деятельности и самоутверждении перед сверстниками. А чем лучше себя чувствует ребёнок, тем эффективней он работает в тренировочном процессе и тем дольше он задержится в спортивной секции.

3. Выделены аспекты, обуславливающие развитие специальной ловкости мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом:

- анатомо-физиологические особенности одного индивидуума, заложенные в него при рождении, могут разительно отличаться от особенностей организма другого индивидуума, что влечёт за собой различия в быстроте и лёгкости освоения ими того или иного двигательного навыка и умения;

- ловкость спортсмена зависит от объёма освоенных им движений и навыков, соответственно, чем большим арсеналом двигательных навыков овладевает ребёнок в детстве, тем легче ему будет в дальнейшем осваивать новые - более сложные движения.

Также, при изучении научной литературы, было выяснено, что высокий уровень специальной физической подготовленности способствует качественному выполнению технико-тактических действий с мячом различной сложности и в различных игровых условиях, так как эффективное развитие специальной ловкости и ведёт к ускорению процесса освоения техники игры в футбол.

С целью развития специальной ловкости у мальчиков 8 - 9 лет на занятиях по футболу разработаны следующие рекомендации:

- 1) использование в тренировочном процессе большого количества подвижных игр, позволяющих держать мотивацию детей на высоком уровне;
- 2) постепенное усложнение выполняемых упражнений, способствующее к совершенствованию основных двигательных действий и овладении новыми - более сложными;
- 3) увеличение количества времени в тренировочном процессе, направленного на развитие специальной ловкости;
- 4) мониторинг, оценка и анализ результатов, с целью подведения промежуточных итогов и дальнейшего планирования тренировочного процесса.

На основе выявленных критериев развития специальной ловкости, разработан комплекс упражнений, базирующийся на подвижных играх.

На основании данных анализа результатов тестирования показателей развития специальной ловкости методом контрольных испытаний, зафиксированных при осуществлении педагогического эксперимента в СШОР «Енисей» установлено, что спортивные достижения у мальчиков экспериментальной группы выше, чем в контрольной группе, что подтвердилось после проведения математико-статистической обработки, которая продемонстрировала более существенный прирост в физической и технической подготовке именно экспериментальной группы.

Таким образом, специальный комплекс упражнений направленный на развитие специальной ловкости мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом, продемонстрировал свою эффективность.

Выданы практические рекомендации для использования тренерами детско-юношеских спортивных команд комплекса упражнений в рамках тренировочного процесса.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексанянц, Г.Д. Спортивная морфология: учеб. пособие / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Д.Б. Глехас, А.М. Филенко, И.Н. Ананьев, Т.Г. Гричанова. - М.: Советский спорт, 2005. - 92 с.
2. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
3. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. - Ташкент: Ибн-Сина, 1991. - 156 с.
4. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 2009. - 220 с.
5. Бахрах И.И. Спортивно-медицинские аспекты биологического возраста подростков: монография / И.И. Бахрах. - Смоленск: СГАФКСТ, 2009. - 124 с.
6. Бернштейн Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике / Н.А. Бернштейн. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 295 с.
7. Бойко В.В. Игры с мячом. - М.: Спорт, 2017. - 130 с.
8. Варюшин В.В. Исследование особенностей занятий футболом с учащимися 9-12 лет в урочное и секционное время: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1975. - 22 с.
9. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. - М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 125 с.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.Е Физкультура и спорт, 1985. - 178 с.
11. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев, Олимпийская литература, 2000. - 503 с.
12. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребёнка. - М.: изд-во Моск. ун-та, 1985. - 45 с.

13. Гинсбург Г.И. Основные понятия, критерии оценки и классификация точностных движений / Гинсбург Г.И., Ивойлов А.В., Левчук В.А., Замота В.М. // Точностные движения в спортивных играх. - Волгоград, 1986. - С.9-12.

14. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - # 5-6. - С. 49-51.

15. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112 с.

16. Горбачёва О.А. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 130 с.

17. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с.

18. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов / Губа В.П. Стула А. - М.: Спорт, 2015. - 410 с.

19. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск: Народна асвета, 1978. - 112 с.

20. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 236 с.

21. Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода / А.В. Зазнобин //11 научно-практическая конференция, посвященная 90-летию Евгения Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М. Чумакова», М.: ГЦОЛИФК, 2011. – С. 54.

22. Зациорский В.М. Усилия мышц в спортивных локомоциях: метод. разраб. / В.М. Зациорский, Б.И. Прилуцкий. - М., 1991. - 66 с.

23. Зациорский В.П., Сергиенко Л.П. Биомеханика двигательного аппарата человека. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 143 с.
24. Иванченко Е.И. Спортивная одарённость и её диагностика: пособие / Е.И. Иванченко. - Минск. БГУФК, 2009. - 87 с.
25. Ивасев В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учётом разносторонности соревновательных действия: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.З. Ивасев. - Краснодар, 2001. - 24 с.
26. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И. Изаак. - М.: Советский спорт, 2005. - 196 с.
27. Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: научно-методическое пособие / под ред. Н.М. Люкшинова. - .: Советский спорт; ТВТ Дивизион, 2006.
28. Калачев, Г.А. Физиология мышечной деятельности и спорта : учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры вузов / Г. А. Калачев ; М-во образования Рос. Федерации, Барнаул. гос. пед. ун-т. - Барнаул : Изд-во БГПУ, 2004. – 224 с.
29. Кантанеро, К. Школа испанского футбола. - М.: Эксмо, 2015. - 192 с.
30. Кольвах Ю.В. Нормирование специализированных нагрузок различной координационной сложности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Кольвах. - Краснодар, 2006. - 25 с.
31. Киркендалл, Д. Анатомия футбола. - Минск : Попурри, 2012. - 240 с.
32. Корапков, И.М. Подвижные игры: Учеб.пособие для студ-ов ВУЗов / Коротков И.М., Былеева Л.В., Климова Р.В., М.: Просвещение, 2009 . – 216 с.
33. Корженевский А.Н. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта / А.Н.

Корженевский, П.В. Квашук // Теория и практика физической культуры. - 1993. - 98 с.

34. Костычаков, В.Ф. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов :дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Костычаков Владимир Фёдорович. – Красноярск, 2006 – 155 с.

35. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис... д-ра пед. наук. - Омск, 1998. - 21 с.

36. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. - 244 с.

37. Лапшин. О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. - М.: Спорт, 2018. - 255 с.

38. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 5 - 7 классов: Пособие для учителя / Под ред.В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. - М., 1997. – 350 с.

39. Мартиросов Э.Г. Методы определения возраста: учебное пособие / Э.Г. Мартиросов. - Москва, 2001. - 29 с.

40. Матвеев Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 7. - С. 55-57.

41. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе. - М.: Спорт, 2016. - 128 с.

42. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. - М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с.

43. Мохан Р., Глессон М., Гринхаф П.Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. Киев, Олимпийская литературы, 2001. - 295 с.

44. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития / В.С. Мухина. – 14-е изд. – М.: «Академия», 2012. – 656 с.

45. Набатникова М.Я. Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Олимпийский резерв. - Киев: Здоровье, 1982. - С. 135-141 с.

46. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 226 с.
47. Озолин Н.Г. О компонентах спортивной подготовленности / Н.Г. Озолин // Теория и практика физической культуры. - 1986. - № 4. - С. 51-55.
48. Попов Г.И. Биомеханика: учебник / Г.И. Попов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2007. - 254 с.
49. Савостьянова Е.Б. Морфологические особенности футболистов на разных этапах спортивной подготовки: Учебное пособие для студентов и слушателей РГАФК. - М.: РГАФК, 1997. - 86 с.
50. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.
51. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
52. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С.Ю. Тюленьков. - М.: Физическая культура, 2007. - 352 с.
53. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. - Киев, Олимпийская литература, 2001.
54. Филин В.П. Современные методы исследования в спорте / В.П. Филин, В.Г. Семёнов, И.Г. Алабин. - Харьков: Основа, 1994. 130 с.
55. Фомин Н.А., Филин В.П. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 105.
56. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2001.
57. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999 г.
58. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт., 2011. - 160 с.

59. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 335 с.

60. Чирва Б.Г. Учёт особенностей сенситивных периодов в обучении техническим приёмам юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.Г. Чирва. - М., 1998. - 23 с.

61. Шамардин А.А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: монография / А.А. Шамардин. - Волгоград, 2009. - 264 с.

62. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - С. 50-73.

63. Юрлагина, Ю.Г. Особенности методики развития специальной ловкости у девочек 8 - 9 лет, занимающихся мини-футболом // Перспективы развития науки в области педагогики и психологии. - Челябинск. – 2015. - №2. – С.30-32.

Данные тестирования контрольной группы в начале эксперимента

Воспитанник	Челночный бег 3x10 (с)	Ведение мяча с изменением направления движения (с)	Комплексный тест (с)
К. Игорь	10,5	20,6	14,1
В. Александр	11,0	20,9	13,9
М. Артём	10,6	21,2	13,2
М. Кирилл	10,3	22,6	12,9
В. Семён	10,0	23,7	14,5
П. Фёдор	9,8	22,3	12,8
Б. Виталий	9,5	22,2	11,9
П. Степан	9,6	21,6	13,4
К. Александр	9,9	20,3	13,7
С. Роман	10,2	20,7	14,0
Б. Егор	9,7	20,2	11,8
А. Гурам	10,8	21,0	12,7
С. Пётр	10,2	19,7	11,5
Д. Данил	11,1	23,1	13,5
Р. Константин	10,9	20,2	12,3

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Данные тестирования экспериментальной группы в начале эксперимента

Воспитанник	Челночный бег 3x10 (с)	Ведение мяча с изменением направления движения (с)	Комплексный тест (с)
С. Артём	11,0	22,1	15,8
Е. Павел	10,5	23,0	16,1
С. Сергей	10,3	22,2	15,2
С. Евгений	10,6	21,5	13,9
К. Кирилл	9,8	20,4	13,9
С. Антон	10,0	20,0	13,7
В. Игорь	9,6	22,9	14,4
С. Александр	9,5	20,9	15,1
Д. Владимир	9,9	22,1	14,5
В. Пётр	9,8	20,4	14,9
М. Иннокентий	10,3	21,1	13,1
Н. Артём	10,8	20,8	14,1
Б. Сергей	10,0	20,7	13,2
К. Вячеслав	9,9	20,6	14,4
К. Александр	10,2	20,9	13,8

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Данные тестирования контрольной группы после эксперимента

Воспитанник	Челночный бег 3x10 (с)	Ведение мяча с изменением направления движения (с)	Комплексный тест
К. Игорь	10,1	18,4	12,1
В. Александр	10,5	18,7	11,8
М. Артём	9,9	18,5	12,3
М. Кирилл	9,7	20,2	12,4
В. Семён	9,5	22,1	13,8
П. Фёдор	8,9	19,3	11,4
Б. Виталий	8,5	18,2	9,9
П. Степан	8,6	18,3	11,3
К. Александр	9,2	19,5	10,8
С. Роман	9,5	19,3	10,7
Б. Егор	8,4	16,8	9,1
А. Гурам	9,2	19,5	12,3
С. Пётр	9,0	17,2	10,5
Д. Данил	8,6	20,3	12,2
Р. Константин	8,6	18,2	11,1

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Данные тестирования экспериментальной группы после эксперимента

Воспитанник	Челночный бег 3x10 (с)	Ведение мяча с изменением направления движения (с)	Комплексный тест (с)
С. Артём	9,3	20,2	12,0
Е. Павел	9,3	20,8	12,2
С. Сергей	8,6	20,1	11,3
С. Евгений	8,1	17,6	11,0
К. Кирилл	8,0	17,2	10,6
С. Антон	8,4	17,3	10,5
В. Игорь	8,4	18,6	12,3
С. Александр	8,3	17,7	12,3
Д. Владимир	8,7	17,4	11,6
В. Пётр	8,8	18,2	10,9
М. Иннокентий	9,0	16,6	9,9
Н. Артём	9,1	17,4	12,6
Б. Сергей	8,7	17,5	9,3
К. Вячеслав	8,2	17,1	10,2
К. Александр	9,2	16,9	9,8

ПРОТОКОЛ  
контрольных испытаний в конце и начале эксперимента в контрольной группе

п/ п	Фамилия Имя	В озраст	Нормативные испытания					
			Чел. бег 3x10 м (с)		Бег с изменением направления движения (с)		Комплексный тест (С)	
			до	после	до	после	до	после
1	К. Игорь	8	10,5	10,1	20,6	18,4	14,1	12,1
2	В. Александр	8	11,0	10,5	20,9	18,7	13,9	11,8
3	М. Артём	8	10,6	9,9	21,2	18,5	13,2	12,3
4	М. Кирилл	9	10,3	9,7	22,6	20,2	12,9	12,4
5	В. Семён	8	10,0	9,5	23,7	22,1	14,5	13,8
6	П. Фёдор	9	9,8	8,9	22,3	19,3	12,8	11,4
7	Б. Виталий	9	9,5	8,5	22,2	18,2	11,9	9,9
8	П. Степан	9	9,6	8,6	21,6	18,3	13,4	11,3
9	К. Александр	8	9,9	9,2	20,3	19,5	13,7	10,8
10	С. Роман	8	10,2	9,5	20,7	19,3	14,0	10,7
11	Б. Егор	8	9,7	8,4	20,2	16,8	11,8	9,1
12	А. Гурам	9	10,8	9,2	21,0	19,5	12,7	12,3
13	С. Пётр	8	10,2	9,0	19,7	17,2	11,5	10,5
14	Д. Данил	8	11,1	8,6	23,1	20,3	13,5	12,2
15	Р. Константин	9	10,9	8,6	20,2	18,2	12,3	11,1

ПРОТОКОЛ

контрольных испытаний перед и после применения специального комплекса упражнений в экспериментальной группе

п/ п	Фамилия Имя	В озраст	Нормативные испытания					
			Чел. бег 3x10 м (с)		Бег с изменением направления движения (с)		Комплексный тест (С)	
			до	после	до	после	до	после
1	С. Артём	8	11,0	9,3	22,1	20,2	15,8	12,0
2	Е. Павел	8	10,5	9,3	23,0	20,8	16,1	12,2
3	С. Сергей	8	10,3	8,6	22,2	20,1	15,2	11,3
4	С. Евгений	8	10,6	8,1	21,5	17,6	13,9	11,0
5	К. Кирилл	9	9,8	8,0	20,4	17,2	13,9	10,6
6	С. Антон	9	10,0	8,4	20,0	17,3	13,7	10,5
7	В. Игорь	8	9,6	8,4	22,9	18,6	14,4	12,3
8	С. Александр	9	9,5	8,3	20,9	17,7	15,1	12,3
9	Д. Владимир	8	9,9	8,7	22,1	17,4	14,5	11,6
10	В. Пётр	9	9,8	8,8	20,4	18,2	14,9	10,9
11	М. Иннокентий	9	10,3	9,0	21,1	16,6	13,1	9,9
12	Н. Артём	9	10,8	9,1	20,8	17,4	14,1	12,6
13	Б. Сергей	9	10,0	8,7	20,7	17,5	13,2	9,3
14	К. Вячеслав	9	9,9	8,2	20,6	17,1	14,4	10,2
15	К. Александр	8	10,2	9,2	20,9	16,9	13,8	9,8