

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ И ОСОБЕННОСТИ ПОНЯТИЯ ЛОВКОСТИ**  
**У ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА  
студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кадралиева Альберта Анатольевича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ Антипова Е.А.

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_ Беспалова Т.А.

подпись, дата

Саратов 2016

## Введение

Актуальность. Игра в футбол, являясь эмоциональной и привлекательной для детей, используется в физическом воспитании как одно из эффективных средств формирования таких качеств личности, как целеустремленность, выдержка и самообладание, коллективизм и дисциплинированность, способствует воспитанию личности ребенка. Роль футбола велика и в деле воспитания физических качеств: быстроты, выносливости, силы и ловкости. Структура игры справедливо предъявляет к ним повышенные качества. Ловкость же, от которой зависит умение мгновенно принимать решения (часто единственно правильное в конкретной игровой ситуации) и точно их выполнять, или перестраивать свои действия (атакующие акценты команды) в связи с меняющейся обстановкой, в значительной степени определяет продуктивность технико-тактического мастерства игроков в футбол.

Актуальность данного исследования обусловлена еще и тем, что в современных условиях жизни значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, временной, пространственной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. На наш взгляд, развитию и совершенствованию именно этих способностей следует уделять первоочередное внимание в процессе физического воспитания школьников и тренировке юных спортсменов.

На основании вышесказанного в данной дипломной работе мы рассматриваем проблему развития ловкости и исследуем особенности ее воспитания в процессе занятий футболом у мальчиков 9-10-летнего возраста.

Тема исследования – «Развитие и особенности понятия ловкости у футболистов младшего школьного возраста»

Целью исследования является выявление эффективности различных физических упражнений на развитие специальной ловкости у младших школьников, способствующей повышению точности, результативности и экономичности движений.

Объект исследования – процесс развития физического качества «ловкость» посредством занятий футболом.

Предмет исследования – средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе для развития и совершенствование данного физического качества у детей 9-10 лет.

В основу исследования положена гипотеза, согласно которой естественное, обусловленное созреванием организма развитие ловкости протекает в возрасте 9-10 лет равномерно. Поэтому в рамках этого возрастного периода существуют подходящие социальные, психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования ловкости.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить учебно-методическую литературу по заявленной проблеме.
2. Представить систему физических упражнений, направленных на развитие и улучшение ловкости у футболистов.
3. Выявить влияние данной системы упражнений на развитие ловкости футболистов.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие методы исследования:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ результатов.

## Основное содержание работы

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

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

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

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени», и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время передвижений.

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и

координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- б) возраста;

общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др

Настоящее педагогическое исследование мы проводили на базе МБОУ СОШ села Канавка Саратовской области.

Мы исследовали развитие специальной ловкости у учащихся 3 класса общеобразовательной школы (контрольная группа) и юных футболистов, занимающихся в спортивной секции в ДЮСШ (экспериментальная группа).

Учебные занятия по физической культуре у учеников средней общеобразовательной школы проводятся по программе физического воспитания, основанной на одном из видов спорта (футбол). По мнению специалистов, данная программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. Особенность программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические

приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников и, в первую очередь, координационных способностей, ловкости. По программе с учетом регионального компонента уроки физической культуры проводятся 3 раза в неделю.

Учебно-тренировочный процесс юных футболистов строится согласно программе для отделений ДЮСШ по футболу . Занятия футболом проводятся 4 раза в неделю по 1,5 часа.

По нашим наблюдениям в занятия юных футболистов систематически вводятся специально разработанные тренером упражнения, развивающие общую и специальную ловкость: эстафеты, подвижные игры, комплексные упражнения

Для совершенствования работы различных анализаторов, применяются упражнения, повышающие способность юных спортсменов точно дифференцировать внешние раздражители:

1. Кувырки вперед, назад;
  2. Ходьба, бег по линии; в ходьбе по кругу на каждый шаг выносить вперед одноименную с ногой руку, чередуя этот вид ходьбы с обычным и добиваясь быстрой перестройки;
  3. Прыжки с хлопками ладоней над головой, перед грудью, за спиной;
  4. Прыжки со скакалкой, одновременно поворачивая голову вправо и влево – сначала на каждый прыжок, затем на каждые два прыжка и, наконец, асинхронно;
  5. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов после кувырка вперед;
- Стояние на носках с закрытыми глазами, руки вперед.

Педагогическое исследование проводилось нами на протяжении 2015-2016 учебного года. Эффективность проводимых мероприятий по развитию специальной ловкости оценивалась в обеих группах посредством контрольных упражнений: в сентябре 2015 года и апреле 2016 года.

В качестве контрольных упражнений были выбраны:

1. Ходьба с закрытыми глазами как показатель способности удерживать равновесие в перемещении.
2. Удар по воротам на точность с 10 м. Из пяти ударов попасть по воздуху в ворота, чтобы мяч не касался земли (количество раз).
3. Подбивание мяча ногами, три попытки (количество раз)

Результаты, полученные нами в ходе контрольного тестирования, оказались таковы.

Таблица №1. Ходьба с закрытыми глазами

Этапы	I этап	II этап	Динамика
Контрольная группа	25,2	19,4	-5,8
Экспериментальная группа	24,7	16,1	-8,6

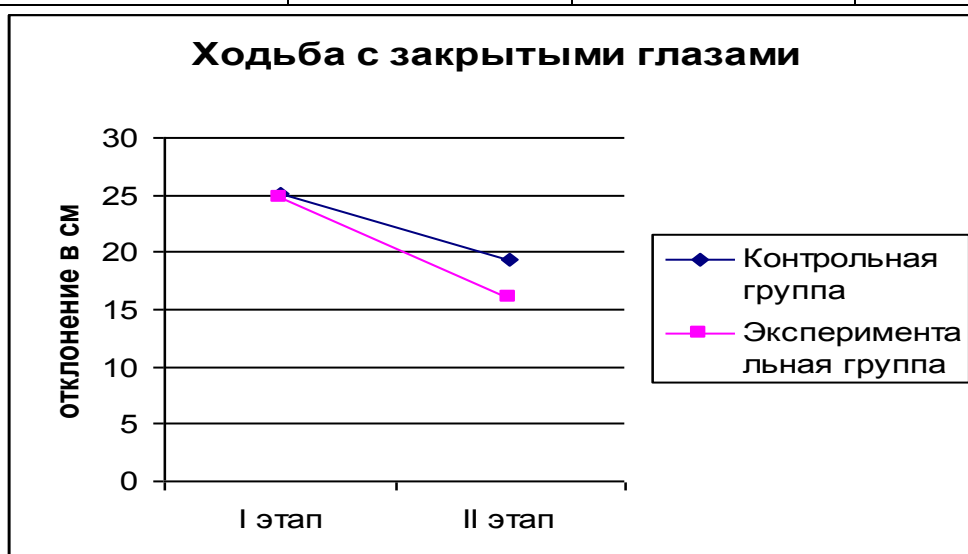


Таблица №2. Удар по воротам на точность с 10 м (из 5 ударов ,количество раз)

Этапы	I этап	II этап	Динамика
Контрольная группа	2,1	2,6	+0,5
Экспериментальная группа	2,4	4,2	+1,8

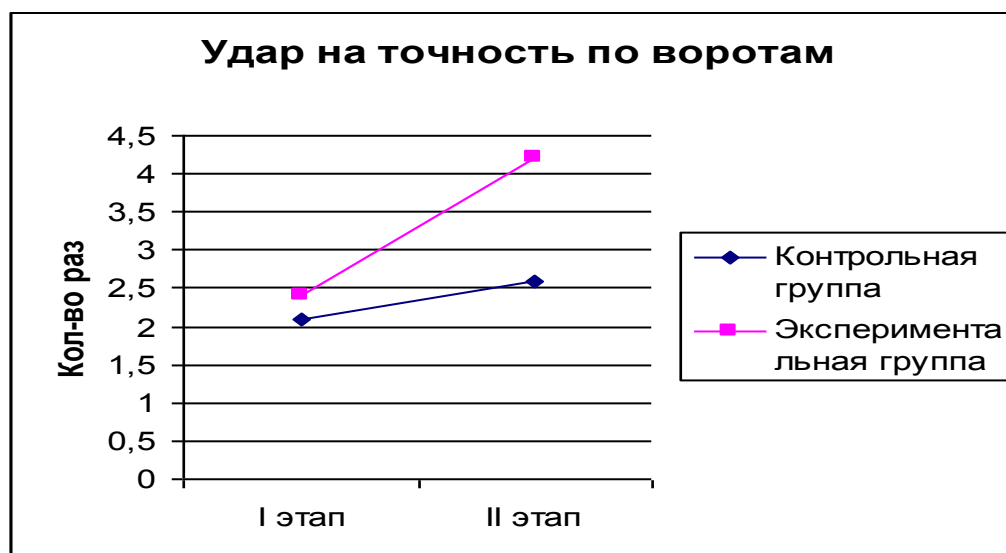
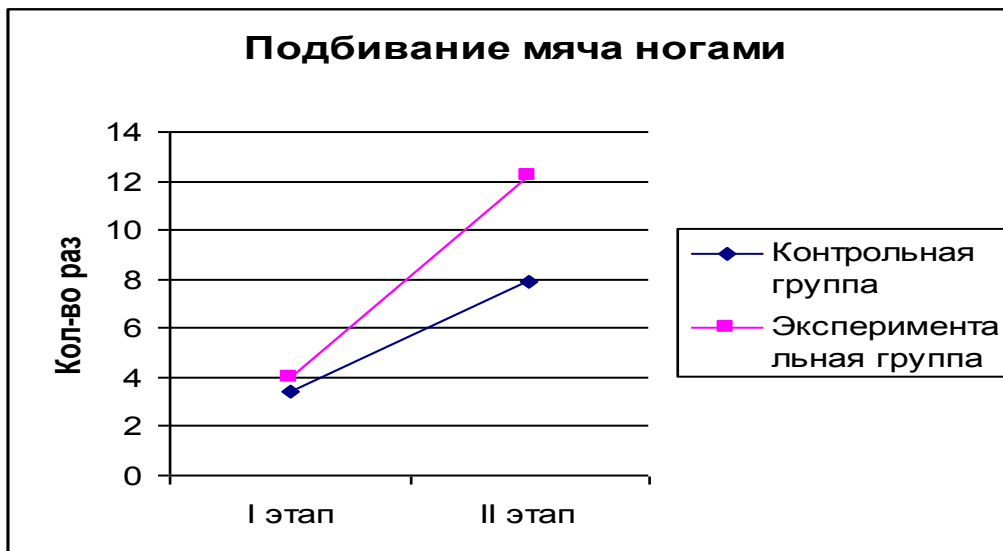


Таблица №3. Подбивание мяча ногами (три попытки, количество раз)

	I этап	II этап	Динамика
Контрольная группа	3,4	7,9	+4,5
Экспериментальная группа	4,0	12,2	+8,2





### Заключение

Ловкость – это сложное физическое качество, в основе которого лежат координационные способности, характеризующиеся способностью быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Современная жизнь требует от человека высоко развитых координационных способностей, быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени, делает еще более актуальным воспитание ловкости подрастающего поколения.

В спортивной практике в ходе любой спортивной или подвижной игры игрок постоянно меняет форму движений, все его двигательные действия должны осуществляться быстро и точно. Человек, обладающий хорошими координационными способностями, затрачивает на выполнение данных действий меньше времени и выполняет их более точно и эффективно.

Наиболее благоприятным возрастом для воспитания ловкости является возраст 9-11 лет.

Основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их объединению в более сложные двигательные навыки.

Накоплению (формированию) простейших двигательных навыков и двигательного опыта способствует систематическое выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с предметами и без них, выполняемых из различных исходных положений, в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью. Большую ценность имеют подвижные и спортивные игры, которые развивают способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, повышают точность двигательных действий.

Именно целенаправленному развитию и совершенствованию этих способностей следует уделять первоочередное внимание в процессе физического воспитания школьников и в тренировке юных спортсменов.

Ловкость футболиста на поле проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По-настоящему ловкий футболист может показать каскад финтов или какой-то отдельный трюк. Каждое действие такого спортсмена, как правило, своевременно и в целом полезно для команды.

Ловкость тесно связана и с мыслительными способностями спортсмена. Вот почему те ребята, которые в своих занятиях используют упражнения на развитие этого качества, могут вскоре почувствовать, что они стали лучше думать на поле, лучше воспринимать и предугадывать ход игры. Дело в том, что в процессе занятий обязательно ставится определенная цель,

а потом ищутся пути ее реализации. Причем этот процесс происходит с каждым занятием все более и более осмысленно.

По некоторым показателям психофизиологических функций (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров, быстрота мышления, быстрота и точность реагирования) дети, занимающиеся целенаправленно определенным видом спорта примерно на 20-50 % опережают сверстников, занимающихся только по общепринятой школьной программе.