

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»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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.

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

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

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;
6. Стояние на носках с закрытыми глазами, руки вперед.

Такие упражнения базируются на принципе усложнения выполнения обычных упражнений.

Используется также выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений:

1. Прыжки в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка;
2. Ходьба по кругу спиной вперед с выполнением подскоков на одной и на двух ногах, с наклонами в стороны.

На этапе начального разучивания двигательных действий с мячом, а также для развития такого специфического качества как «чувство мяча» на занятиях применяются следующие упражнения:

1. Броски мяча вверх правой (левой) рукой и ловля двумя, затем одной рукой.

2. То же, но ловля мяча после отскока от пола: двумя руками; снизу правой (левой) рукой.
3. Броски мяча вверх правой рукой и ловля его левой, затем, наоборот, броски левой и ловля правой рукой.
4. Броски мяча в пол сверху вниз правой (левой) рукой и ловля его после отскока снизу правой (левой) рукой.
5. То же, но ловля мяча сверху правой (левой) рукой.
6. Броски мяча вверх правой (левой) рукой с последующим хлопком в ладони перед грудью или за спиной и ловля его правой (левой) рукой.
7. То же, но хлопок в ладони после удара мяча в пол с последующей ловлей.
8. Перебрасывание мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.
9. Бросок мяча вверх с последующим поворотом кругом через левое (правое) плечо и ловлей его двумя руками.
10. То же, но вместо броска сильный удар мячом в пол.
11. Стоя в шеренге на расстоянии 2-3 м от стены. Броски мяча в стену поочередно правой левой рукой из-за головы и ловля его двумя руками.
12. Стоя в парах на расстоянии 3-4 м от стены. Перебрасывание мяча из-за головы, снизу правой, левой рукой и ловля его двумя руками
13. Броски мяча в вертикальную цель (щит 1х1 м, круг диаметром 1 м, высота от пола 1-2 м), установленную на расстоянии 3-4 м.
14. Чередование ударов правой, левой ногой.
15. Подбивание мяча правой ногой выше головы, левой – до высоты пояса.
16. Чередование ударов по мячу ногой, головой (по разным траекториям).

- 17.Выполнение упражнений в движении (боком вперед, спиной вперед, поворачиваясь кругом).
- 18.Жонглирование. Начинается с жонглирования левой и правой ногой, бедром, головой (сначала надувным шариком).
- 19.Удар по мячу на точность. Мяч посылают в пустые ворота с 5, 7, 10, 20 м.
- 20.Ведение мяча на 10 м носком правой и левой ноги на расстоянии 3-4 м устанавливаются стойки (набивные мячи, кегли). Обойти препятствия, не задев их.
- 21.Прыгая на одной ноге, катить мяч подошвой вперед и назад.
- 22.Жонглирование мячом при помощи подъема ноги. От удара по мячу подъемом, мяч должен упасть на землю, а при отскоке вновь коснуться его подъемом ноги.
- 23.Жонглирование мячом при помощи бедра. Сначала «сильной» ногой, а затем меняя ноги – то правой, то левой.
- 24.Жонглирование мячом, меняя способы: подъемом – коленом – головой. Мяч не должен касаться земли
- 25.Подкинуть мяч на 2-3 метра и направить его ударом головы в стену.
- 26.Жонглирование мячом с помощью лба. Опора распределяется на обе ноги.

Проводятся на занятиях также эстафеты и игры, направленные на развитие и совершенствование координационных способностей. Такие, например, как:

Мини-футбол без вратарей. Проводится на площадке, размеры которой не превышают гандбольного поля. Играют по правилам мини-футбола. Удар по воротам можно наносить с любой точки площадки, за исключением площади ворот. В зависимости от размеров поля играют трое на трое или четверо на четверо. Игра проводится без остановок, независимо от того,

покинул ли мяч площадку или нет. Длительность – 2 тайма по 8-10 мин. с перерывом 2-3 мин.

Точный удар. На стене (или щите) обозначаются ворота 3х2 м. В верхних нижних углах чертят мишени диаметром 0,5 м. Занимающиеся поочередно наносят удары по цели с 10 м по неподвижному мячу (5 ударов правой и 5 левой). За попадание в верхние мишени 3 очки, в нижние – 1 очко.

Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Эстафета с ведением мяча между стоек. Команды выстраиваются за линией на одной стороне площадки. Перед ними на расстоянии 3-4 м устанавливают 3-4 стойки (набивных мяча, кегли). По сигналу учителя игроки, стоящие первыми в колоннах, ведут мяч между стоек, возвращаются, передают мяч очередному участнику эстафеты из своей команды. Побеждает команда первой закончившая эстафету и допустившая меньшее количество ошибок.

На занятиях мы наблюдали также постоянно применяемые упражнения на расслабление мышц, так необходимые футболисту. Спортсмен в ходе игры выполняет длительную работу на выносливость, характер его деятельности предусматривает также скоростно-силовой вид деятельности. Упражнения на расслабление играют в данном случае решающую роль как в экономизации движений, так и позволяют избавиться от излишней напряженности, а, следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Начинающим спортсменам, как известно свойственна тоническая и координационная напряженность мышц, так как на первых порах они еще не обладают большой ловкостью и достаточным запасом двигательных навыков. Справиться с этим недостатком помогают специальные упражнения на расслабление. Например:

1. Стоя (сидя или лежа), выполнить глубокий вдох с последующей четырех-шестисекундной задержкой дыхания и напряжением

отдельных мышц или мышечных групп. Одновременно с выдохом расслабить мышцы. Упражнение повторяется 10-15 раз.

2. Лежа на спине, ноги согнуты – на вдохе задержать дыхание, с силой соединить колени на 6-8 секунд. Постепенно выдыхая, расслабить мышцы ног. Повторить 10-15 раз.
3. Стоя, глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» руки вниз, расслабиться. Повторить 10-15 раз.
4. Стоя, поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» кисти.
5. Из исходного положения руки вверх выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.
6. Напрячь мышцы шеи на 4-6 секунд, затем расслабить их и «уронить» голову.

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 к-во 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

Эти несложные упражнения показали существенные различия в развитии координационных способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп. Если на первом этапе результаты тестирования были в обеих группах примерно одинаковые, то на втором этапе мальчики, занимавшиеся всего лишь первый год в секции футбола, имеют результаты намного выше, чем их сверстники.

Полученные данные педагогического исследования позволяют нам сделать следующий вывод: занятия футболом оказывают положительное влияние на развитие координации движений, ловкости. Систематическое применение на занятиях разнообразных по содержанию упражнений в ловкости положительно влияет и на процесс обучения техническим приемам футбола.

На основании вышеизложенного, мы считаем возможным рекомендовать, проведение занятий футболом в качестве внеклассной работы не только на базе ДЮСШ, но и спортивных секций

общеобразовательных школ, как одно из средств повышения физической подготовленности учащихся.

В качестве методических рекомендаций мы также советуем в занятиях больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

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.