

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 408 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Авдеева Дмитрия Александровича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования* состоит в том, что вся человеческая деятельность, интеллект, труд, чувства, общение, эмоции побуждаются к жизни движениями. Установлено, что потребность в движении сложилась в ходе эволюционного развития человека. Выполняя те или иные двигательные действия, он проявляет в них свои способности, отличающиеся качественным своеобразием. Так, характеризуя отдельные способности человека, говорят, что он сильный, ловкий, выносливый и т.п. По существу, в этих характеристиках проявляются физические способности, которые в научной и методической литературе часто называются физическими качествами. Хотя эти понятия не тождественны, традиционно в практической деятельности их используют как аналоги.

Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимает ловкость, развитию которой уделено большое внимание в новых программах физического воспитания учащихся. Она имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками и потому имеет наиболее комплексный характер.

В современном мини-футболе, который отличается высокой динамичностью, ограниченным пространством и постоянной сменой игровых ситуаций, ловкость выступает одним из ключевых физических качеств, определяющих уровень мастерства игрока. Это качество позволяет футболистам эффективно выполнять сложно-координационные приемы, такие как обводка соперника, резкая смена направления движения, прием и передача мяча в условиях дефицита времени и пространства. Кроме того, ловкость напрямую влияет на скорость принятия решений, устойчивость к силовому давлению и способность сохранять контроль над мячом при контакте с соперником.

В последние годы мини-футбол развивается в сторону увеличения темпа игры, повышения плотности игровых эпизодов и усиления физической

конкуренции. Это требует от спортсменов не только отличной техники, но и высокого уровня координации, баланса и быстроты реакции.

Особую значимость развитие ловкости приобретает в подготовке юных футболистов, поскольку именно в детском и подростковом возрасте закладывается фундамент двигательных навыков, которые в дальнейшем определяют профессиональный потенциал игрока. Однако, несмотря на очевидную важность этого качества, в тренировочном процессе ему не всегда уделяется достаточное внимание. Часто тренеры делают акцент на общей физической подготовке или тактической составляющей, упуская из виду специализированные упражнения на координацию и ловкость.

Таким образом, изучение эффективных методик развития ловкости в мини-футболе представляет собой важную научно-практическую задачу. Разработка и внедрение специализированных тренировочных программ, направленных на совершенствование этого качества, могут значительно повысить уровень подготовки игроков и их конкурентоспособность в условиях современного футбола.

*Объектом исследования* является процесс развития физического качества «ловкость» в футболе.

*Предметом исследования* – методы развития ловкости у футболистов 9-10 лет.

*Целью исследования* является экспериментальное обоснование методики развития ловкости футболистов 9-10 лет, основанной на применении методических приемов, обладающих значительным потенциалом для развития ловкости.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

1. Изучить данный вопрос в научно-методической литературе
2. Дать характеристику физическому качеству «ловкость»;
3. Изучить средства и методы развития ловкости и проанализировать методику воспитания ловкости в футболе.

4. Изучить анатомо-физиологические особенности и развитие двигательных качеств у юных спортсменов 9-10 лет

5. Разработать и апробировать тренировочный комплекс, включающий в себя эффективные для развития ловкости методические приемы и направленные на развитие ловкости в группе футболистов 9-10 лет.

*Методы исследования:*

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Сравнение.

3. Метод тестирования.

4. Метод педагогического наблюдения.

5. Метод педагогического эксперимента.

6. Статистический метод

*Гипотеза исследования:* развитие ловкости у футболистов 9-10 лет будет проходить более эффективно, если в тренировочном процессе применять методические приемы, обладающие значительным потенциалом для развития ловкости в рамках тренировочного процесса по футболу.

**Структура** работы определена задачами исследования и логикой раскрытия темы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

**Во введении** обосновывается актуальность работы, формулируются цели и задачи исследования, а также его теоретическое и практическое значение, указываются методы анализа.

**В первой главе** приводится характеристика физического качества «ловкость», рассматриваются особенности данного качества в мини-футболе, описываются средства и методы развития ловкости, а также анализируются анатомо-физиологические особенности и развитие двигательных качеств у юных спортсменов 9-10 лет

**Во второй главе** приводится описание организации эксперимента, направленного на выявление эффективности изученных средств и приемов

развития ловкости спортсменов 9-10 лет на тренировках по футболу. Приводятся цели и задачи эксперимента, а также описываются методы, применяемые в рамках практической части исследования. Описываются контрольные тесты, применяемые для определения степени развития ловкости, а также анализируются результаты тестов, полученные в контрольной и экспериментальной группах на начальном и завершающем этапах эксперимента и приводятся выводы об эффективности изучаемых методических средств и приемов.

**В заключении** подводится итог проведенной работы, формулируются общие выводы исследования.

**В заключении** представлены выводы по проведенному исследованию.

Исследование было проведено на базе АНОО «Гимназия гуманитарных наук». В эксперименте принимали участие обучающиеся 3-4 классов.

## **Основное содержание работы**

Цель практической части исследования – подобрать и экспериментально определить эффективность средств и приемов, направленных на развитие ловкости в футболе.

В соответствии с целью мы поставили следующие задачи:

1. Подобрать методику воспитания ловкости футболистов 9-10 лет;
2. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной в рамках исследования методики в ходе ее внедрения в учебно-тренировочный процесс футболистов 9-10 лет;
3. Составить рекомендации по внедрению комплекса в учебный процесс.

В целом наше исследование проводилась в три этапа:

1. На первом этапе работы мы изучили научную и научно-методическую литературу по теме исследования, в ходе чего были определены упражнения, которые могут быть эффективно применены для развития ловкости в ходе тренировочного процесса в футбольной секции спортсменов 9-10 лет.

2. На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого была апробирована разработанная нами тренировочная программа, предназначенная для внедрения в тренировочный процесс с целью развития ловкости;

3. На третьем, завершающем этапе эксперимента был проведен анализ полученных результатов и сделаны выводы об эффективности программы, созданной в рамках исследования.

В ходе проведения практической части исследования нами были использованы следующие методы:

1. Педагогическое наблюдение (для анализа и оценки учебно-тренировочного процесса);
2. Тестирование (для получения входных и контрольных результатов выполнения тестовых упражнений);
3. Педагогический эксперимент (для определения эффективности выбранных средств и приемов);

4. Сравнение (для сравнения результатов, полученных контрольной и экспериментальной группами в начале эксперимента и на его завершающем этапе);

5. Статистический метод (для выявления изменения показателей выполнения тестовых упражнений в начале эксперимента и на его завершающем этапе).

В рамках первой задачи мы изучили значимость навыка ловкости в футболе, а также рассмотрели некоторые методы и приемы, которые могут быть применены в тренировочном процессе.

Ловкость в футболе считается двигательным качеством. Она представляет собой способность спортсмена выполнять определённые движения на поле в неожиданных ситуациях. Важно отметить, что эти движения должны выполняться без больших энергетических затрат. В ином случае физических ресурсов организма будет недостаточно на два полноценных тайма.

Ловкость футболиста подразумевает согласованные действия различных групп мышц и определённых органов тела (в основном, ног). Кроме того, ловкость всегда связана со реакцией и координацией. Условия игры во время матча меняются очень стремительно. Игрок должен вовремя понять, когда необходимо пойти в атаку, отобрать мяч у соперника, нанести удар и отдать пас. Необходимо вовремя идти в атаку, отбирать мяч у соперника, обыгрывать его, наносить удары и отдавать пасы. Очевидно, что без ловкости эти действия будут хаотичными и даже бесполезными.

В соответствии с рассмотренной выше классификацией, могут быть выделены 2 вида ловкости футболиста:

- **Обычная ловкость.** Данный вид ловкости требуется во время бега без мяча, а также при необходимости изменить траекторию передвижения, сделать внезапную остановку или поворот. Такая ловкость нужна для того, чтобы игрок не потерял равновесие.

• **Специальная ловкость.** Футболисту необходима специальная ловкость в тех случаях, когда нужно осуществить обводку соперника, выполнить подкат и т. д.

Существует мнение, что ловкость – это врожденное качество многих талантливых футболистов, которое зарождается на уровне развития нервной системы и контролируется мозжечком. Однако данное качество должно постоянно развиваться.

Говоря об общей ловкости, стоит отметить, что она хорошо развивается с помощью акробатики, прыжков через различные препятствия и в воду. В свою очередь, специальная ловкость воспитывается в упражнениях комбинированного характера, таких как семенящий бег, слаломный бег, упражнения с ведением мяча, быстрые перепасовки в одно касание и т. д.

Процесс развития качества ловкости должен быть постоянным и поступательным. Его основу должны составлять движение и координация, которые позволяют футболисту маневрировать на поле и выполнять установленные задачи быстро и эффективно.

Важно уделять достаточно внимания развитию ловкости с раннего детства. При работе с юными футболистами, важно организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы ребенок не утомлялся и не терял интереса к происходящему на тренировке. Могут быть внедрены упражнения как с мячом, так и без мяча. Для развития ловкости у юных футболистов есть комплекс упражнений с мячом и без него. Рассмотрим некоторые из них.

Упражнения без мяча:

- кувырки вперед и назад;
- серия кувырков с поворотом;
- опорные прыжки через козла;
- прыжки между специально выставленными фишками;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- скоростной бег между стойками;
- прыжки с одновременной ловлей теннисного мяча.



Упражнения с футбольным мячом:

- кувырки с футбольным мячом в руках;
- подбрасывание мяча в положении сидя, быстрое поднимание на ноги и ловля предмета;
- такое же упражнение с кувырком;
- жонглирование мяча с использованием туловища и головы;
- ведение мяча с переменной скоростью;
- жонглирование мячом с напарником с периодической передачей снаряда друг другу.

Следует обратить особое внимание на упражнение «жонглирование», поскольку в детском возрасте оно является практически основным методом развития ловкости юного футболиста. Оно особенно эффективно в возрасте 9-12 лет. Очевидно, что работа с мячом - это особенно важный компонент футбольной тренировки, но при выборе упражнений, тренер должен предлагать к выполнению элементы от простого к сложному. Тренеру важно наблюдать, какие упражнения даются тренирующимся лучше всего и поощрять их за их выполнение. Кроме того, юным футболистам важно дать понять, что умелое жонглирование – это еще не залог успеха футболиста.

На тренировках могут быть применены следующие упражнения на жонглирование:

- жонглирование с поворотом на 360 градусов;
- жонглирование с кувырком;
- подбрасывание мяча, стоя на возвышенности на одной ноге;
- жонглирование мячом на гимнастическом бревне, – это упражнение ещё и хорошо развивает чувство равновесия.

Приведенные упражнения могут быть дополнены по желанию тренера. Самое главное – сделать комплекс упражнений для развития ловкости разнообразным и нескучным для юных спортсменов. Только не следует делать этот комплекс монотонным и однообразным. Желательно вносить новые элементы или немного менять условия старых, – это разнообразит тренировку.

Важно отметить, что развитие ловкости неразрывно связано с гибкостью. Гибкость представляет собой подвижность в суставах, которая позволяет увеличить амплитуду движений. Рекомендовано включать упражнения на развитие гибкости и ловкости в каждую тренировку.

*Ход исследования:*

Эксперимент проводился на базе АНОО «Гимназия гуманитарных наук» в ходе учебно-тренировочного процесса в секции по футболу. В нем приняли участие 28 мальчиков возраста 9-10. Все участники эксперимента занимаются футболом 2-3 года. Футболисты занимались в 2-х группах по 14 человек в каждой. Спортсмены контрольной группы занимались по традиционной тренировочной программе, в то время как футболисты, вошедшие в экспериментальную группу, занимались по разработанной в ходе исследования программе, направленной на развитие ловкости.

Основные отличия традиционной тренировочной программы и тренировочной программы, направленной на развитие ловкости, заключаются в следующем:

1. На этапе разминки спортсменам предлагалось выполнить стандартные упражнения, такие как бег и растяжка, а также упражнения для разогрева всех групп мышц. В экспериментальной программе, помимо традиционных упражнений, дополнительно применялись упражнения динамической разминки с элементами баланса, прыжков и резких поворотов;

2. В основной части тренировки обучающимся контрольной группы предлагались технико-тактические упражнения, а также отработка игровых схем. В свою очередь, экспериментальная программа включает в себя специальные координационные упражнения, упражнения с лестницами, а также упражнения с неожиданными сигналами.

3. Традиционное содержание тренировок предполагало стандартные двусторонние игры, в то время как обучающимся экспериментальной группы были предложены игры с дополнительными тактическими заданиями.

4. Этап заминки в контрольной группе обучающихся включал выполнения таких упражнений, как статическая растяжка и восстановительный бег, в то время как на тренировках в экспериментальной группе применялись также упражнения на кинестезию, т.е. способность воспринимать положение и движение своих частей тела в пространстве.

Эксперимент продолжался 5 месяцев.

В ходе проведения педагогического эксперимента мы придерживались ряда принципов:

1. Необходимо учитывать тесную связь процессов обучения и развития. Освоение новых технических приемов и развитие физических качеств детей должно происходить в ходе применения упражнения игровой направленности;

2. В учебно-тренировочном процессе важную роль играет последовательность и систематичность. Упражнения должны внедряться по принципу «от простого к сложному». Новый материал должен сочетаться с материалом, освоенным на предыдущих занятиях;

3. Процесс обучения должен был стабильным. Стабильность в тренировочном процессе дает возможность построить прочный фундамент для надежного усвоения информации и применения его в дальнейшей деятельности;

4. Учебно-тренировочный процесс должен быть организован с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. При внедрении тех или иных упражнений, необходимо придерживаться дифференцированного подхода, чтобы сделать тренировочный процесс максимально эффективным для всех его участников.

Для оценки эффективности ряда методических средств и приемов, направленных на развитие ловкости в футболе, был проведен эксперимент, в котором приняли участие спортсмены 9-10 лет.

В эксперименте приняли участие две группы спортсменов: контрольная (занимались по традиционной тренировочной программе) и экспериментальная (программа включала специальные упражнения, направленные на развитие

координации, элементы акробатики, жонглирования, а также вариативные беговые упражнения).

Наибольший прирост результатов наблюдался в экспериментальной группе, что подтверждает эффективность применяемых в тренировочном комплексе методов.

Также были выведены рекомендации по внедрению изучаемых методов и средств в тренировочный процесс. Среди них игровая форма проведения занятий, постепенное усложнение упражнений, индивидуализация процесса тренировки, в зависимости от потребностей спортсменов, учет физиологических особенностей спортсменов и другие.

Таким образом, данный комплекс, включающий в себя методы и приемы, направленные на развитие ловкости, рекомендован для внедрения в тренировочный процесс для развития ловкости и уровня общей физической подготовленности футболистов 9-10 лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Последовательное решение задач исследования позволило сделать следующие выводы:

1) Ловкость является сложным психофизическим комплексом, включающим в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Существует несколько видов ловкости: общая и специальная. В свою очередь, специальная ловкость включает в себя акробатическую ловкость, проявляющуюся в защите, во время игры, в бросках, а также прыжковую ловкость, т.е. навыки контроля своего тела в положении, где нет какой-либо опоры.

2) На основе проанализированной литературы были подобраны некоторые средства развития ловкости, а именно ряд физических упражнений в основных движениях (ходьба между предметами с преодолением различных препятствий); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; упражнения с мячами, шестами; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; акробатические упражнения и другие. Были также изучены методы развития координационных способностей, которые тесно связаны с ловкостью, такие как метод стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой, соревновательный.

3) Были изучены анатомо-физиологические особенности спортсменов 9-10 лет, среди которых активное формирования костной ткани, высокая эластичность костей, небольшой объем сердца и частота сердечных сокращений, высокая пластичность нейронных связей, преобладание процессов возбуждения над торможением и другие. Все эти особенности должны быть учтены в процессе организации тренировочной деятельности спортсменов.

4) Была разработана тренировочная методика, направленная на развитие физического качества ловкости и включающая в себя ряд методов и средств.

Данная методика была апробирована в экспериментальной группе футболистов 9-10 лет в течение 5 месяцев. Результаты, полученные в результате проведения эксперимента, показали, что на заключительном этапе эксперимента, экспериментальная группа показала лучшие результаты выполнения тестовых упражнений недели контрольная группа, что доказало эффективность методики и средств и методов, применяемых в ней.