



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

**Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий**

Кафедра социально-педагогического образования

**Методика воспитания ловкости футболистов
на общеподготовительном этапе тренировочного процесса**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»**

**Направленность программы бакалавриата
«Физкультурное образование»**

Проверка на объем заимствований:

57, 69% авторского текста

Работа рецензирована к защите:
«5» 06 2017 г.

Зав. кафедрой СПО
д.ф.н., доцент
Иванова О.Э.

Выполнил:

студент ЗФ-414-113-4-1 Ме группы
Введенский Олег Александрович

Научный руководитель:

доктор педагогических наук,
профессор Сиваков Владимир Ильич.

Челябинск

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ	5
1.1. Теоретическое обоснование ловкости футболистов	5
1.2. Игровая деятельность в воспитании ловкости футболистов	10
1.3. Методика воспитания ловкости футболистов в тренировочном процессе.....	20
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	26
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ ФУТБОЛИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.....	27
2.1. Структура и организация исследования.....	27
2.2. Изучение ловкости футболистов	32
2.3. Методика воспитания ловкости футболистов в учебно-тренировочном процессе	36
2.4. Экспериментальное обоснование методики воспитания ловкости футболистов в учебно-тренировочном процессе.....	41
ВЫВОДЫ.....	46
БИБЛИОГРАФИЯ.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. У футболистов в игровой деятельности необходимо уделять внимание ловкости для повышения технико-тактической подготовки и спортивной результативности команды. Воспитание ловкости футболистов в игровой деятельности способствует общей и специальной физической подготовки в условиях спортивной тренировки. У футболистов в игровой деятельности, воспитание ловкости способствует успешному овладению сложными техническими действиями в различных игровых ситуациях футбола. Воспитание ловкости футболистов оказывает влияние на качество игры, позволяет футболистам выполнять точно, синхронно, экономично двигательные действия.

Воспитание ловкости футболистов в игровой деятельности повышает эмоциональность, рациональность, экономичность игры, упреждает эмоциональные перегрузки, перенапряжение функциональных систем.

В теории и методике футбола существуют различные понимание ловкости и её влияние на качество игровой деятельности футболистов у тренеров. Воспитание ловкости футболистов на общеподготовительном этапе тренировки имеет множество вопросов.

Литературный анализ и обобщение результатов исследования позволили установить противоречие в футболе: между необходимостью воспитания ловкости футболистов на общеподготовительном этапе тренировки и недостаточно обоснованной методикой воспитания ловкости футболистов.

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики воспитания ловкости футболистов на общеподготовительном этапе тренировки.

Объект исследования: процесс воспитания ловкости футболистов.

Предмет исследования: средства, методы, физические упражнения, физическая нагрузка в воспитании ловкости футболистов в учебно-тренировочном процессе.

Гипотеза исследования. Методика воспитания ловкости футболистов на общеподготовительном этапе тренировки будет осуществляться более результативно, если обосновать средства, методы, физическую нагрузку, формы организации учебно-тренировочных занятий и контроль во время выполнения физической нагрузки.

Задачи исследования:

1. Изучить в научно-методической литературе условия в воспитании ловкости футболистов в учебно-тренировочном процессе.
2. Определить физическую подготовленность футболистов.
3. Обосновать методику воспитания ловкости футболистов.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты исследования могут быть применены в спортивных школах на общеподготовительном этапе тренировки.

ГЛАВА 1. ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

1.1. Теоретическое обоснование ловкости футболистов в тренировочном процессе

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технической подготовленности школьников [9].

Медико-биологические и психологические методы предназначены для выявления морфофункциональных особенностей, уровня физического развития, состояния анализаторных систем организма школьников, оказывающих влияние на выполнение технических приёмов игры [1].

Социологические методы дают возможность получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотиваций к занятиям футболом в процессе обучения в общеобразовательной школе [18].

Набор детей в школьную секцию по футболу делится на три этапа.

Предварительный набор детей в школьную секцию. Основные методы набора: педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тесты), социологические методы, медицинское обследование.

Готовность предварительно набранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешным занятиям футболом. Зачисление детей и подростков в спортивную секцию. Основные методы набора: педагогическое наблюдение, контрольные испытания, соревнования, психологическое тестирование, медико-биологическое обследование. Многолетнее систематическое изучение каждого школьника с целью окончательного определения его индивидуальных способностей [21].

Важнейшая задача этапа набора – привлечение возможно большего числа детей и подростков к занятиям в школьной секции по футболу. К кри-

териям, определяющим целесообразность привлечения детей к секционным занятиям футболом в школе, относятся также рост, масса, особенности телосложения детей. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии детей при записи в секцию по футболу общеобразовательной школы значительно затрудняют задачу первоначальной организации занятий с начинающими футболистами. Немаловажное значение для правильного набора детей в спортивную секцию по футболу в общеобразовательной школе имеют, естественно, и личные наблюдения учителя за школьниками на уроках физической культуры, в ходе внутришкольных, районных, городских соревнований и во время проведения контрольных испытаний [39].

Наиболее благоприятным для первоначального набора детей в спортивную секцию по футболу является возраст 9–10 лет, когда дети переходят из начальной школы в основную. Учителю физической культуры следует помнить, что группы занимающихся необходимо формировать только школьниками, относящимися к основной медицинской группе, и лишь в некоторых случаях – подготовительной (при условии отсутствия серьёзных противопоказаний в здоровье). При этом обязательно должен быть официальный допуск врача к данным занятиям, так как физические нагрузки в учебное время в процессе занятий футболом могут быть значительно выше, чем на уроках физической культуры [11].

Начинать же набор детей в спортивную секцию по футболу прежде всего надо с агитационно-организационных мероприятий. К сожалению, некоторые учителя очень узко понимают этот раздел работы. Повесил объявление о наборе на дверях школы, рассказал об этом по школьному радио, поместил информацию в газете – и всё, сиди и жди появления детей на занятиях. Однако практика показывает, что этого явно недостаточно.

Агитацию и пропаганду нельзя ограничивать лишь рассказами о мини-футболе и призывами заниматься этой замечательной игрой. Необходима

прежде всего хорошо налаженная в школе организационно-массовая работа. Желательно проводить в школе как можно больше массовых соревнований по футболу. Именно в ходе таких соревнований учащиеся могут проявлять свои двигательные задатки, а также развивать психологические и личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу и др.) [31].

В процессе набора в секцию по футболу в общеобразовательной школе нужно использовать специальные, информативные контрольные испытания, которые надо проводить с таким расчётом, чтобы определить не только то, что уже умеет делать школьник, а и то, что он может сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими двигательными действиями [44].

Показателями для набора школьников в группы спортивной начальной специализации по футболу по разделам подготовки могут быть такие упражнения-тесты:

- физическая подготовленность: бег 30 м, бег 8х30 м, бег 6 мин, челночный бег 3х10 м;
- техническая подготовленность: ведение мяча «змейкой», ведение мяча на 30 м с обводкой трёх стоек, жонглирование мячом правой и левой ногами;
- тактическая подготовленность: видение поля, время сложной реакции, оригинальность принятых решений, предвидение ситуации;
- психологическая подготовленность: активность, игровая ответственность, стремление к взаимодействию;
- морфологические особенности: соматический тип, рост, масса, выраженность мышечной массы;
- функциональные показатели: задержка дыхания на вдохе, задержка дыхания на выдохе;
- игровая подготовленность: экспертная оценка игровой деятельности [62].

Наиболее информативным тестом для оценки физической подготовленности школьников, уже занимающихся в секции по футболу, является восьмикратный бег по 30 м с интервалом отдыха 10 с. Это контрольное упражнение в максимальной степени отражает беговой режим игрока в футбол, поэтому коэффициент корреляции между данным упражнением и успешностью соревновательной деятельности равен 0,869, что достоверно на уровне значимости 0,01. На таком же уровне значимости взаимосвязана экспертная оценка с тестами, характеризующими уровень развития выносливости, быстроты, координации, то есть с результатами, показанными в 6-минутном беге, беге на 30 м с высокого старта и челночном беге 3x10 м [17].

В связи с этим в настоящее время в ходе начального набора детей в секцию по футболу в общеобразовательной школе рекомендуется оценивать такие физические качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации и др.

В тренировочной работе каждый педагог проводит подготовку своих подопечных, основываясь на практических и информативных научно-методических рекомендациях. Анкетный опрос учителей физической культуры, работающих с детьми в не учебное время, показал, что важнейшим разделом подготовки начинающих футболистов является техническая подготовка. Для футболистов в общеобразовательной школе, основное место занимает обучение техническим элементам игры. В то же время учителей физической культуры, занимающихся с детьми во в не учебное время футболом, главным разделом считают физическую подготовку. И это вряд ли правильно [69].

Эффективность секционных занятий по футболу с начинающими школьниками во многом зависит от их умения выполнять ведение мяча в самых разных условиях, в разных направлениях, на различные дистанции. Хорошее владение мячом, отработанное на первых занятиях, – основа будущего успеха. Одними из основных технических приёмов, которым прежде всего должны овладеть дети, являются удары на дальность и точность [16].

Конечно, в младшем школьном возрасте необходимо с большей вероятностью определить и детей, обладающих важными для игры в футбол физическими качествами, не упустив благоприятный период для их дальнейшего развития и совершенствования. Эти физические качества по мере их важности можно распределить в такой последовательности: быстрота, координация, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, сила.

Футбол предъявляет особые требования к мышлению игроков, их игровой ответственности и активности. Поэтому на психологические особенности детей в процессе набора в спортивную секцию по футболу, также необходимо обращать самое пристальное внимание. В школьном возрасте это в первую очередь активность, стремление к взаимодействию, игровая ответственность и стремление к победе. Психологические особенности могут быть выявлены только путём педагогических наблюдений во время проведения занятий, учебных и контрольных игр, соревнований [2].

Морфологические особенности также являются информативным показателем при начальном прогнозировании предрасположенности детей к успешным занятиям в секции по футболу.

Важнейшим моментом для школьников, занимающихся в секции по футболу в общеобразовательной школе, по-прежнему является техническая подготовка, внутри которой учителя физической культуры выделяют

основные составляющие: удар по мячу, ведение мяча, приём мяча (остановка), обманные движения, введение мяча в игру [33].

Согласно данному проекту Российский футбольный союз, Ассоциация футбола России (АМФР), межрегиональные объединения футбола, совместно с территориальными федерациями футбола различных уровней при участии соответствующих органов образования, физической культуры и спорта организуют предварительную инструктивную работу с руководителями и учителями физической культуры по созданию в общеобразовательных школах спортивных секций по футболу, проведению внутришкольных соревнований и участию сборных команд школ в региональных и финальных всероссийских соревнованиях. Региональные соревнования организуют соответствующие Межрегиональные объединения федерации (МРО) футбола. Финальные всероссийские соревнования проводят в весенние школьные каникулы РФС и АМФР на призы Российского футбольного союза. Соревнования проходят в возрастных группах 10–11 (на ранних этапах), 12–13 и 14–15 лет [11].

1.2. Игровая деятельность в воспитании ловкости футболистов

Значительным шагом в развитии общероссийского проекта «футбол – в школу» стало создание Ассоциацией футбола России совместно с порталом сети для школьников. Зарегистрировавшись на сайте можно обмениваться эмоциями и впечатлениями от проведённых игр и заводить новых друзей по всей стране. Очень важно также, что участники проекта всегда экипируются спортивной формой и футбольной атрибутикой [10].

И начиная с 2009 г. проект действительно приобрёл общероссийский масштаб, но организаторы его не успокаиваются на этом и хотят выйти на международный уровень.

В 2011/12 учебному году число участников проекта «футбол в школу» превысило цифру в 900 тыс. школьников со всей страны. В решающей стадии соревнований, которая с 21 марта по 1 апреля 2012 г. прошла в подмосковных городах Пушкино, Фрязино, Щёлково и Ивантеевка, приняли участие 80 школьных команд, разбитых на четыре возрастные группы. 25 марта сильнейших выявили младшие учащиеся 1999-2000 и 2001-2002 гг. рождения, а 1 апреля награды разыграли юноши и девушки в возрастной группе 1997–1998 и 1995–1996 гг. рождения [11].

На церемониях финального закрытия турнира всегда присутствуют главные инициаторы и организаторы общероссийского проекта «футбол – в школу» министр спорта Российской Федерации В. Л. Мутко, президент Федерации футбола Московской области, президент Футбольной национальной лиги И.В. Ефремов, почётный президент Ассоциации мини-футбола России С.Н. Андреев, президент АМФР Э.Г. Алиев [60].

В заключение можно с уверенностью сказать, что общероссийский проект «футбол – в школу» оправдывает своё учреждение. Набор и начальная подготовка школьников для занятий в секции по футболу. Набор школьников в футбольные спортивные секции необходимо осуществлять, опираясь на личную заинтересованность каждого ребёнка в занятиях, а также в целях дальнейшего привлечения педагогических, медико-биологических, психологических, социологических методов оценки способностей и предрасположенности детей к футболу.

В тренировочном процессе футболистов в подготовительном периоде решается задача становления спортивной формы, гарантирующей достижение высоких спортивных результатов, соответствующих возможностям игроков. Подготовительный период должен состоять из общеподготовительного, специально-подготовительного и предсоревновательного этапов. Каждый из вышеуказанных этапов имеет свои цели, задачи, набор специфических средств и методов подготовки. На протяжении всего

подготовительного периода в недельном цикле целесообразно проводить одноразовые (понедельник и пятница) и двухразовые (вторник, среда, четверг) тренировочные занятия в день [53].

После двух недель систематических тренировочных занятий на шестой день микроцикла (суббота) необходимо планировать проведение двусторонней игры. На следующий день после игры целесообразно провести с футболистами восстановительные мероприятия.

Объем специализированных тренировочных нагрузок на протяжении всего подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования от этапа к этапу должен составлять от 80% до 91%. Структура тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности в первую очередь обращена на повышение уровня скоростно-силовых способностей и специальной выносливости как основных лимитирующих звеньев в структуре физической подготовленности футболистов. От этапа к этапу предусматривается постепенное увеличение парциальных объемов нагрузок анаэробной гликолитической и анаэробной алактатной направленности от 6% и 12% до 15% и 24% соответственно за счет постепенного уменьшения тренировочных воздействий преимущественно аэробной и смешанной аэробно-анаэробной направленности [3].

На протяжении всего подготовительного периода в зависимости от решения задач, стоящих перед конкретным этапом подготовки, изменяется и организация тренировочных нагрузок. Но основными методами организации тренировочных нагрузок на протяжении всего подготовительного периода являются переменный и повторный методы тренировки.

Известно, что специализированные тренировочные нагрузки, применяемые в тренировочном процессе, одновременно воздействуют на все составляющие подготовленности футболистов групп спортивного совершенствования. В этой связи при планировании нагрузок на различных

этапах подготовительного периода необходимо учитывать величину воздействия физического, технического и тактического компонентов [15].

Соотношение тренировочных нагрузок по видам подготовки на протяжении всего подготовительного периода изменяется в сторону совершенствования технико-тактического мастерства футболистов групп спортивного совершенствования.

Следует отметить, что задачи будущего спортивного сезона требуют правильного подхода к проведению тренировочных занятий в переходном периоде. Чтобы не допустить значительного снижения функциональных возможностей организма, футболистам необходимо регулярно (2-3 раза в неделю) активно выполнять физические нагрузки неспецифического характера [26].

Основной задачей общеподготовительного этапа является подготовка организма футболистов к предстоящей тяжелой специализированной тренировочной работе и восстановление двигательного потенциала игроков. Продолжительность данного этапа не должна превышать 28 дней с четырьмя днями отдыха. Структура общеподготовительного этапа подготовки должна состоять из двух втягивающих, ударного и восстановительного микроциклов. На третий день регулярных тренировочных занятий необходимо провести тестирование, направленное на определение исходного интегрального уровня физической подготовленности футболистов. Общая величина воздействия интегрального показателя нагрузки втягивающих микроциклов средняя. Не рекомендуется в первом микроцикле проводить занятия с большой нагрузкой. Во втором микроцикле возможно планирование одного занятия с большой нагрузкой. Третий микроцикл является самым нагрузочным на обще-подготовительном этапе. Общая величина воздействия интегрального показателя четвертого микроцикла – малая [38].

Физический компонент тренировочных нагрузок на данном этапе должен быть направлен в первую очередь на развитие общей выносливости

(37%) и на комплексное развитие двигательных качеств футболистов (45%) за счет использования специализированных (80%) и неспециализированных (20%) средств подготовки [27].

Использование технического компонента тренировочных нагрузок в первые дни занятий обще-подготовительного этапа должно быть направлено на восстановление двигательных навыков у футболистов. Для восстановления двигательных навыков у игроков необходимо применение упражнений, в которых технические действия выполняются в простых условиях (отсутствие «активного» сопротивления со стороны соперника, регламентации пространства и времени и т.д.). В этих условиях футболисты совершенствуют технические приемы (в движении или на месте) с «катящимся» или «летающим» мячом [4].

В дальнейшем условия выполнения могут усложняться. Усложнение условий может происходить за счет применения в тренировочном процессе заданий, которые позволяют футболистам индивидуально или в группе совершенствовать технические приемы в «бесконтактных» игровых упражнениях (упражнения типа «теннис-бол»). Необходимо подчеркнуть, что в процессе формирования двигательных навыков, все параметры технического компонента тренировочных нагрузок, обеспечивающие стабилизацию, должны постепенно приближаться к максимально доступным значениям, позволяющим эффективно решать задачи, намеченные на данном этапе подготовки [5].

Тактический компонент применяемых тренировочных нагрузок специализированных упражнений на обще-подготовительном этапе направлен на восстановление тактических умений футболистов. В первых занятиях применяются упражнения, моделирующие индивидуальные атакующие и оборонительные тактические действия футболистов при «пассивно» действующем сопернике или без соперника. В дальнейшем в тренировочный процесс могут включаться упражнения, в которых

создаваемые условия постепенно усложняются. Усложнение условий выполнения должно происходить за счет применения в тренировочном процессе упражнений по совершенствованию тактических взаимодействий в парах или группах (атакующие и оборонительные) при «пассивно» или «активно» действующем сопернике [12].

Длительность специально-подготовительного этапа составляет 59 дней. В этот период вся тренировочная работа направлена на непосредственное становление спортивной формы, на формирование оптимальной готовности футболистов команды. В этот период должен повышаться объем использования специализированных игровых упражнений (83%). Данный этап может состоять из двух мезоциклов: базового и контрольно-подготовительного [28].

Тактический компонент тренировочных нагрузок должен быть направлен на совершенствование взаимодействий футболистов в парах, а также на совершенствование групповых и командных взаимодействий. Данный подход позволяет моделировать фрагменты соревновательной деятельности в условиях тренировочного процесса с целью оптимального совершенствования тактических действий футболистов в различных игровых условиях.

На предсоревновательном этапе планируется тренировочный процесс по дальнейшему совершенствованию технического и тактического мастерства футболистов за счет использования большого объема (89%) специализированных игровых упражнений [50].

Предсоревновательный этап должен состоять из двух ударных, подводящего и восстановительного микроциклов. Общая величина воздействия интегрального показателя нагрузки первого ударного микроцикла – большая. В данном микроцикле необходимо планировать два тренировочных занятия с большой нагрузкой и два тренировочных занятия

со значительной нагрузкой. Общая величина воздействия интегрального показателя нагрузки второго ударного микроцикла – значительная [41].

В данном микроцикле предусматривается проведение одного тренировочного занятия с большой нагрузкой, двух тренировочных занятий со средней нагрузкой. Общая величина воздействия интегрального показателя подводящего микроцикла характеризуется средней нагрузкой. В данном микроцикле рекомендуется проведение два тренировочных занятия со значительной нагрузкой и три тренировочных занятия со средней нагрузкой [33].

Следует отметить, что на шестой день вышеуказанных микроциклов рекомендуется планировать проведение контрольных игр. Проведение контрольных игр на данном этапе подготовки необходимо, с одной стороны, для определения основного состава команды, футболисты которого будут выступать в официальных играх, а с другой – для совершенствования тактики игры команды против конкретного соперника [34].

В конце предсоревновательного этапа рекомендуется планировать восстановительный микроцикл. Общая величина воздействия интегрального показателя восстановительного микроцикла характеризуется малой нагрузкой. В рамках данного микроцикла необходимо планировать одно тренировочное занятие со значительной нагрузкой и два тренировочных занятия со средней нагрузкой [42].

По сравнению со специально-подготовительным этапом необходимо повышать интенсивность выполнения тренировочной работы. Интенсивность должна возрасти за счет уменьшения работы преимущественно аэробной направленности, которая должна снижаться до 20%. На данном этапе подготовки предусматривается увеличение объема тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости (15%) и скоростно-силовых способностей футболистов групп спортивного совершенствования (24%) [55].

Технический компонент тренировочных нагрузок в рамках предсоревновательного этапа подготовки должен быть направлен на следующие аспекты:

- дальнейшее совершенствование приобретенных навыков игроками футбольной команды;
- моделирование двигательных программ, необходимых футболистам для совершенствования соревновательной деятельности в зависимости от их игровых функций;
- увеличение диапазона приобретенных навыков, их целесообразной вариативности и степени надежности, применительно к условиям официальных соревнований с конкретным соперником.

На данном этапе рекомендуется совершенствовать выполнение технических приемов:

- с «катящимся» и «летающим» мячом в парах и группах при «активно» действующем сопернике;
- в игровых упражнениях по правилам футбола с ограничениями и без ограничений;
- при организации и завершении атакующих и оборонительных действий на площадках уменьшенных размеров по правилам футбола с ограничениями и без ограничений;
- в двусторонних играх на площадках уменьшенных размеров в двух равноценных составах с ограничениями и без ограничений [44].

Тактическая подготовка должна быть направлена на совершенствование действий футболистов групп спортивного совершенствования при моделировании фрагментов соревновательной деятельности в условиях тренировочного процесса. Моделирование фрагментов соревновательной деятельности в условиях тренировочного процесса совершенствует способности футболистов быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать сложившуюся игровую

ситуацию, принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой с учетом уровня своей подготовленности [62].

В рамках базового мезоцикла необходимо планировать основную тренировочную работу, направленную на повышение уровня функциональных возможностей основных систем организма футболистов, физических качеств, совершенствование технического и тактического мастерства игроков команды. Следует отметить, что в рамках данного мезоцикла рекомендуется применять разнообразные средства с большими по величине нагрузками [29].

В контрольно-подготовительном мезоцикле должна планироваться тренировочная работа, направленная на синтез уровня физической подготовленности, технического и тактического мастерства футболистов для решения сложных игровых задач.

Базовый мезоцикл может состоять из трех ударных и восстановительного микроциклов. Общая величина воздействия интегрального показателя нагрузки первого микроцикла – большая нагрузка. Два тренировочных занятия планируются с большой нагрузкой. Общая величина интегрального воздействия нагрузки второго микроцикла – значительная. Здесь должно быть запланировано одно занятие с большой по величине воздействия тренировочной нагрузкой [13].

Общая величина интегрального воздействия третьего микроцикла характеризуется большой нагрузкой. Необходимо планировать в этом микроцикле три занятия с большими тренировочными нагрузками. С целью совершенствования тактических взаимодействий в условиях соревнований в конце каждого ударного микроцикла на шестой день рекомендуется проведение контрольной игры. В конце базового мезоцикла необходимо планировать восстановительный микроцикл, в котором должны использоваться малые и средние нагрузки [14].

В рамках контрольно-подготовительного мезоцикла необходимо использовать два ударных и два восстановительных микроцикла.

Общая величина воздействия интегрального показателя первого (ударного) микроцикла характеризуется большой нагрузкой. В данном микроцикле рекомендуется планировать три занятия с большими тренировочными нагрузками. Далее после ударного микроцикла необходимо планировать восстановительный микроцикл, в котором применяются малые и средние нагрузки. Общая величина воздействия интегрального показателя восстановительного микроцикла характеризуется малой нагрузкой [6].

После восстановительного микроцикла необходимо планировать ударный микроцикл. В рамках данного микроцикла планируются три занятия с большой нагрузкой. Общая величина воздействия интегрального показателя данного микроцикла характеризуется большой нагрузкой. В конце контрольно-подготовительного мезоцикла рекомендуется планировать восстановительный микроцикл. Общая величина воздействия интегрального показателя данного микроцикла характеризуется малой нагрузкой. В рамках данного микроцикла необходимо планировать тренировочные занятия с малыми и средними нагрузками [33].

В целом, в сравнении с обще-подготовительным этапом, интенсивность выполнения футболистами тренировочных нагрузок должна возрасти за счет уменьшения парциальных объемов работы преимущественно аэробной (до 35%) и смешанной аэробно-анаэробной направленности (до 39%) и увеличения парциальных объемов нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости (11%) и скоростно-силовых способностей футболистов групп спортивного совершенствования (15%) [54].

Технический компонент тренировочных нагрузок на специально-подготовительном этапе направлен на совершенствование приемов, выполняемых футболистами в парах и группах с «катящимся» и «летающим» мячом при «пассивно» действующем сопернике и в двусторонних играх по

правилам соревнований в неравноценных составах с ограничениями и без ограничений с «активным» сопротивлением соперника [22].

В конце специально-подготовительного этапа должны использоваться более координационно-сложные тренировочные нагрузки, технический компонент которых в основном направлен на совершенствование приемов, выполняемых футболистами в условиях двусторонних игр и игровых упражнений на площадках уменьшенных размеров по правилам футбола с ограничениями и без ограничений [61].

1.3. Методика воспитания ловкости футболистов в тренировочном процессе

В настоящее время при планировании подготовительного периода футболистов групп начальной подготовки не учитывается комплексное воздействие специализированных тренировочных нагрузок. Экспериментальные данные (показатели физической подготовленности и технико-тактического мастерства юных спортсменов) показали, что отсутствие такого учета снижает эффективность процесса подготовки футболистов, групп спортивного совершенствования и отрицательно сказывается на уровне их подготовленности.

Одним из важных показателей, характеризующих процесс подготовки футболистов групп спортивного совершенствования, является интегральный показатель величины воздействия тренировочных нагрузок. Педагогические наблюдения показали, что в процессе подготовки в основном применяются малые и средние тренировочные нагрузки по величине их воздействия на различные стороны подготовленности футболистов групп спортивного совершенствования. Большим и значительным по величине воздействия тренировочным нагрузкам уделяется в подготовительном периоде всего лишь от 5 до 19% общего объема [25].

Методика планирования подготовительного периода футболистов отражает изменения интегрального показателя величины воздействия тренировочных нагрузок на различных этапах подготовительного периода. Данный показатель должен иметь следующие значения величины воздействия:

- обще-подготовительный этап: 12% – большая и 14% – значительная, 43% средняя, 31% – малая;
- специально-подготовительный этап: 39% – большая, 15% – значительная, 29% – средняя, 17% малая;
- предсоревновательный этап: 17% – большая, 31% – значительная, 26% – 28% – средняя, 22% – малая [43].

Одним из информативных показателей, характеризующих особенность процесса подготовки футболистов групп спортивного совершенствования, является соотношение специализированных и неспециализированных тренировочных нагрузок. Соотношение специализированных и неспециализированных тренировочных нагрузок футболистов на обще-подготовительном этапе составляет 80%, на специально-подготовительном – 83% и на предсоревновательном – 89% соответственно [59].

Оптимальная структура организации тренировочных нагрузок в процессе подготовки способствует эффективному развитию физических качеств юных футболистов. Доказано, что оптимальная структура тренировочных нагрузок на этапах подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования должна иметь следующие значения:

- обще-подготовительный этап: равномерный метод – 10%, переменный метод – 52%, повторный – 27%, интервально-серийный – 11%;
- специально-подготовительный этап: равномерный – 11%, переменный – 50%, повторный – 28%, интервально-серийный – 11%;
- предсоревновательный этап: равномерный – 11%, переменный – 46%, повторный – 30%, интервально-серийный – 13% [67].

Планирование подготовительного периода с учетом комплексного воздействия тренировочных нагрузок объективно и обосновано доказывается улучшением показателей, характеризующих уровень подготовленности футболистов. Интегральный уровень физической подготовленности юных футболистов экспериментальной группы в конце подготовительного периода оценивался высокими показателями по сравнению с юными футболистами контрольной группы, у которых уровень подготовленности оценивался средними значениями [52].

Педагогический контроль призван дать оценку подготовленности игроков в процессе секционных занятий футболом. В качестве тестов должны использоваться такие, которые позволяют оценивать общую и специальную подготовленность занимающихся футболом. Для получения объективной информации применяют три вида контроля: этапный, текущий и оперативный [47].

С помощью этапного контроля выявляются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода занятий и определяется дальнейшая стратегия тренировочной подготовки.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня. Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе секционных занятий и осуществить оперативную коррекцию содержания занятий [58].

В качестве контроля и оценки подготовленности подростков в процессе секционных занятий футболом в школе принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. В процессе работы со школьными футбольными командами учитель осуществляет наблюдения занимающихся постоянно, это даёт ему возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и о каждом учащемся [23].

Педагогические наблюдения следует осуществлять также и в ходе соревнований. Учителю физической культуры вполне по силам регистрировать во время игры выполнение футболистами таких приёмов, как передачи и отбор мяча. В целом контроль и оценка игровой деятельности имеют значение не только для повышения уровня подготовленности школьников, но и непосредственно для комплектования сборных команд школы.

В работе с подростками на секционных занятиях футболом необходимо больше внимания уделять и организации тестирования. При массовом тестировании все занимающиеся выполняют контрольные упражнения одновременно. При групповом тестировании каждая группа учащихся, выполнив задание, переходит на другую «тестируемую станцию» и т.д. Индивидуальное тестирование, как правило, проводится под контролем педагога. Результаты футболистами заносятся в специальный протокол. Тестирование следует проводить 2–3 раза в течение учебного года.

Бег 30 м. Выполняется с высокого старта. Секундомер включается по первому движению испытуемого[29].

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого каждый раз должны пересекать одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее. Челночный бег 10 х 4 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От её середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь её ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Затем он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Потом он вновь

совершает рывок к 10-метровой отметке и возвращается к месту старта. Завершается тест бегом к 6-метровой отметке и возвращением к линии ворот [42].

Наибольшие нарушения обнаруживались при дугообразных перемещениях, требующих плавного перехода от одного направления к другому. Если в обычных условиях такие перемещения выполняются сложным сочетанием сгибательно-разгибательных и приводяще-отводящих движений кистей и пальцев, то при невесомости возникают упрощения, начинают преобладать или сгибательно-разгибательные или приводяще-отводящие движения [43].

По все видимости, при отсутствии жесткой фиксации тела, при свободном перемещении в пространстве зрительный анализатор также становится неспособным обеспечивать эффективную координацию.

Такое избыточное отклонение назад (в спортивной терминологии его иногда называют «пробеганием под мяч») снижает точность выполнения удара по мячу. Кроме того, отклонение туловища назад (избыточное разгибание в тазобедренном суставе) снижает возможность зрительного контроля мяча в завершающей фазе удара [35].

Можно предположить, что в фазе полета у спортсменов снижается импульсация от сенсорных рецепторов вестибулярного аппарата, что приводит к угнетению статокINETических рефлексов (рефлекторные изменения тонуса мышц при сохранении равновесия тела при прыжках и беге, а также сложные рефлексy, в том числе и в безопорном положении). Сенсорный вход от вестибулярных ядер вызывает не только движения глаз, но и приспособительные изменения позы, которые опосредуются командами в спинной мозг через латеральный вестибулоспинальный тракт и медиальный вестибулоспинальный тракт, а также через ретикулоспинальные тракты [64].

При сгибании шеи мышечные веретена запускают тонический рефлекс без вмешательства вестибулярной системы. При ее выпрямлении

(вытягивании головы вперед) верхние конечности выпрямляются, а нижние сгибаются, при сгибании шеи эффект обратный. Важно отметить, что эти эффекты противоположны тем, которые обеспечиваются вестибулярной системой. Поскольку кора полушарий головного мозга контролирует деятельность отделов мозга, в которых замыкаются дуги тонических рефлексов, то в результате тренировки тонические рефлекс можно затормозить: при разучивании новых движений и комбинаций приходится подавлять тонические рефлекс. Защищая организм от травм, они мешают выполнять новые, непривычные, сложные для него движения [55].

В рассматриваемом аспекте особенно важной является зависимость равновесия в движении от положения головы по отношению к туловищу. Неправильное держание головы вызывает нарушение равновесия, несвоевременное перемещение головы приводит к потере равновесия и к нарушению позы: преждевременному или запоздалому выпрямлению или сгибанию туловища. Таким образом, отклонение головы назад в без опорном положении в условиях снижения импульсации от рецепторов вестибулярного аппарата может приводить к превалированию рефлексов над статокинетическим, избыточному отклонению туловища назад, сгибанию руки – все это снижает точность ударных действий волейболистов [48].

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. У футболистов в игровой деятельности, воспитание ловкости способствует успешному овладению сложными техническими действиями в различных игровых ситуациях футбола. Воспитание ловкости футболистов оказывает влияние на качество игры, позволяет футболистам выполнять точно, синхронно, экономично двигательные действия. Воспитание ловкости футболистов в игровой деятельности повышает эмоциональность, рациональность, экономичность игры, упреждает эмоциональные перегрузки, перенапряжение функциональных систем.

2. В теории и методике футбола существуют различные понимание ловкости и её влияние на качество игровой деятельности футболистов у тренеров. Воспитание ловкости футболистов на общеподготовительном этапе тренировки имеет множество вопросов.

3. Литературный анализ и обобщение результатов исследования позволили установить противоречие в футболе: между необходимостью воспитания ловкости футболистов на общеподготовительном этапе тренировки и недостаточно обоснованной методикой воспитания ловкости футболистов. Усложнение условий игры и выполнение футболистами происходит за счет применения в тренировочном процессе упражнений на ловкость в совершенствовании тактических взаимодействий.

4. Воспитание ловкости у футболистов улучшает условия тренировочного процесса, совершенствует двигательные способности футболистов, позволяет быстро воспринимать, осознавать, анализировать, оценивать игровую ситуацию и принимать эффективное, точное решение в игре, учетом воспитания ловкости.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ ФУТБОЛИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

2.1. Структура и организация исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; тестирование физических качеств; констатирующий эксперимент; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился по трем направлениям:

1. Теоретическое обоснование ловкости футболистов.
2. Игровая деятельность в воспитании ловкости футболистов.
3. Методика воспитания ловкости футболистов в тренировочном процессе.

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение состоит из восприятия деятельности футболистов и анализа деятельности тренера в обосновании ловкости учебно-тренировочного процесса.

Методика воспитания ловкости футболистов в тренировочном процессе. Наблюдение направлено на познание игровой деятельности в воспитании ловкости футболистов тренировочного процесса. Наблюдение выполняли за воспитанием ловкости футболистов в тренировочном процессе. У футболистов воспитание ловкости в фиксации наблюдаемых событий была скрытая. Наблюдение специально организовалась для определения наиболее эффективных физических упражнений, методов, используемых во время воспитания ловкости в учебно-тренировочном процессе футболистов. В наблюдении фиксировали двигательную активность, проявление интересов футболистов. Педагогическое наблюдение проходило в непринужденной, естественной обстановке, направленное на изучение интересующихся

вопросов. В процессе учебно-тренировочных занятий футболистов фиксировали: время, затраченное на развитие определенных физических качеств; воздействие нагрузки на организм по показателям ЧСС и внешним признакам (покраснение кожи, потоотделение и т.д.).

Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях футболистов. Бег на 30 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляли (секундомером) фиксировать важнейшие показатели: динамику скорости, длину и частоту шагов, время отдельных фаз движения. Многообразие видов двигательных координационных способностей, что позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в учебно-тренировочном процессе футболистов использовали различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- время, затрачиваемое на освоение нового движения, чем оно короче, тем выше координационные способности;
- время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.

В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей; координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации).

В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения:

- с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как сложные, так реже встречающиеся в двигательном опыте человека;
- точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

– стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения).

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей, используется тест:

«челночный бег» 3×10 м. Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка. «Челночный бег» 3×10 м. Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» футболисты подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад. Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Обследование прыжков в длину с места можно проводить на стадионе. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 х 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка. Прыжок высоту с разбега выполнялся на стадионе, засчитывается лучшая попытка из трех попыток.

Футболисты, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). Засчитывается из трех из попыток лучшая.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведёт мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трёх касаний мяча ногами. Ведение футболисты осуществляли любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечёт линию финиша. Тренер учитывает время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат [40].

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение футболисты выполняют так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему даётся 25 с. Все старты выполняют с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмёрке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата, остальные – по углам. Испытуемый обегает стойки восьмёркой.

Обегание стоек и удар носком стопы в цель. На игровом поле по линии, соединяющей 6-метровую и 10-метровую отметки, через каждые 2 м устанавливают 4 стойки. Ворота делят шнуром (планкой), параллельно поверхности поля, на две равные части. Таким образом, внизу ворот образуются два сектора – А и Б. На 6-метровой отметке устанавливают мяч [45].

Испытуемый, заняв позицию на 10-метровой отметке, по сигналу обегает стойки змейкой и с разбега носком наносит удар в тот сектор ворот, который громко называет тренер. В ходе испытаний выполняют 3 удара – носком правой ноги и 3 удара – носком левой ноги. Учитывается число точных попаданий в ворота. Попытка засчитывается, если время испытуемых (до удара по

мячу) не превышает: у мальчиков 9 лет – 3 с, 10 лет – 2,8 с, 11 лет – 2,6 с; у девочек 9 лет – 3,2 с, 10 лет – 3,0 с, 11 лет – 2,8 с.

Проведение комплексного контроля в практике подготовки сборных футбольных команд даёт возможность оперативно вносить коррективы в занятия, что обеспечивает сохранение и укрепление здоровья занимающихся, а также позволяет проследить динамику подготовленности. В связи с этим в процессе подготовки футбольных команд общеобразовательных школ целесообразно использовать не отдельные виды контроля, а их комплексное применение [45].

Метод математической обработки результатов предназначен для расчета достоверности по t-критерию Стьюдента определяя различия между сравнительными результатами педагогического эксперимента. Статистическая обработка выполнялась по методике различий между выборочными средними, которые принимались при 5%-м уровне значимости ($p < 0,05$), что признается вполне надежным в педагогических исследованиях. Сравнительный анализ проводился путём сопоставления средних арифметических величин ($\bar{X}$), средней ошибки средних арифметических (m), дисперсии (G), а также абсолютного прироста показателей по каждому физическому качеству. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Поставленные задачи и выдвинутая гипотеза исследования определили логику, этапы и методы изыскания.

Исследование проводилось с 2016 по 2017 гг. За этот период выявляли уровень развития общей физической подготовленности, а также разрабатывали педагогические положения на основе закономерностей воспитания ловкости у футболистов в учебно-тренировочном процессе. В исследовании осуществлялся подбор экспериментальной и контрольной групп футболистов в учебно-тренировочном процессе. В этот период провели педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 футболистов. Организовали кон-

трольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 15 футболиста 10-11 лет в каждой группе. Исследование проведено на базе **Общеобразовательной школы № 7. г. Миасс.**

2.2. Изучение ловкости футболистов

Проведенный констатирующий эксперимент показал, что футболисты экспериментальной и контрольной групп, по тестам физической подготовленности на ловкость, имели равноценную подготовленность (см. табл. 1). Футболисты экспериментальной и контрольной групп имели невысокий показатель ловкости как физической, так и двигательной подготовленности, который необходим для эффективной игровой деятельности. Это способствовало проведению основного педагогического эксперимента в воспитании ловкости футболистов и создание экспериментальной и контрольной группы. В спортивной работе по футболу проводили занятия, в экспериментальной группе воспитывая физическое качество ловкость и двигательную ловкость во время игры. У футболистов экспериментальной группы проводили целенаправленную работу в воспитании ловкости как физической, так и двигательной футболистов.

У футболистов экспериментальной группы включили такие двигательные действия на воспитание ловкости: бег 30 м с ведением мяча, бег 5х30 м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмёрке» и удар по воротам, учитывали число точных попаданий в ворота.

В констатирующем эксперименте у футболистов экспериментальной группы предполагали, что определение воспитанности ловкости в футболе позволит более рационально применять средства, методы, физическую нагрузку, форму организации занятий, интервал отдыха, контроль после выполненной физической нагрузки на воспитание ловкости и ловкость двигательную футболистов (см. табл. 2).

Результаты констатирующего эксперимента экспериментальной группы у футболистов экспериментальной группы показывают, что в начале эксперимента не выявлены достоверные различия в тестах: в беге 30 м, секунда (быстрота) $0,40 > 0,05$, в «челночном беге» 3×10 м, секунда (скоростные и координационные способности) $0,53 > 0,05$, прыжок в длину с места $0,49 > 0,05$, подтягивание на высокой перекладине $0,35 > 0,05$, а также в двигательных действиях бег 30 м с ведением мяча $0,60 > 0,05$, бег 5×30 м с ведением мяча $0,84 > 0,05$, ведение мяча по «восьмёрке» и удар по воротам в условную цель $0,81 > 0,05$ (см. табл. 2).

У футболистов экспериментальной группы полученные результаты подтверждают существование проблемы исследования по основным показателям физических качеств в учебно-тренировочном процессе. Результаты исследования футболистов показали, что экспериментальная и контрольная группы имеют одинаковые показатели ловкости как физической, так и двигательной.

Анализ результатов исследования и обобщение позволило нам подобрать средства, методы, физическую нагрузку, интервал отдыха, форму организации занятий в воспитании ловкости как физической, так и двигательной у футболистов. В обосновании методики воспитания ловкости у футболистов экспериментальной группы увеличили число специальных физических упражнений, двигательных действий которые в большей степени будут оказывать эффективное воздействие на футболистов во время игры.

Таблица 1

Результат воспитания ловкости футболистов

Содержание тестов физической подготовленности	Сроки эксперимента	$X \pm \sigma$		t P
		ЭГ n= 15	КГ n=15	
Бег на 30 м. с (быстрота)	Начало	$6,6 \pm 0,1$	$6,5 \pm 0,1$	$0,40 > 0,05$
«Челночный бег» 3×10м., секунда (скоростные и координационные способности)	Начало	$10,1 \pm 0,3$	$10,0 \pm 0,2$	$0,53 > 0,05$
Прыжок в длину с места, см (скоростно- силовые качества).	Начало	$153,0 \pm 1,4$	$153,1 \pm 1,2$	$0,49 > 0,05$
Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	Начало	$4,2 \pm 0,2$	$4,3 \pm 0,1$	$0,35 > 0,05$

Таблица 2

Результат воспитания двигательной ловкости футболистов

Содержание двигательных тестов	Сроки эксперимента	$X \pm \sigma$		t P
		ЭГ n= 15	КГ n=15	
Бег 30 м с ведением мяча	Начало	$9,5 \pm 0,4$	$9,6 \pm 0,6$	$0,60 > 0,05$
Бег 5х30 м с ведением мяча	Начало	$26,5 \pm 0,9$	$26,6 \pm 0,8$	$0,84 > 0,05$
Ведение мяча по «восьмёрке» обегание стоек и удар цель	Начало	$11,6 \pm 0,5$	$11,5 \pm 0,5$	$0,81 > 0,05$

2.3. Методика воспитания ловкости футболистов в учебно-тренировочном процессе

Для эффективного овладения техническими приёмами футболистов в игровой деятельности необходимо осуществлять широкий подбор средств, методов, физической нагрузки, форм организации занятий, направленных на развитие ловкости, а также на их сочетание в соответствии с особенностями футбола. У футболистов в учебно-тренировочном процессе ловкость воспитывается в течение всего периода тренировки. Воспитание ловкости футболистов осуществляли в экспериментальной группе, где проводили занятия в форме учебно-тренировочных занятий 3 раза в неделю. Продолжительность занятий составляла 125 минут. Контрольная группа тренировалась по традиционной методике детско-спортивной школы, где тренировочную нагрузку распределяли в воспитании ловкости равноценно между физической подготовкой и технической подготовкой, и отводилось игровой подготовкой. У футболистов экспериментальной группы в воспитании ловкости физическая нагрузка имела следующее распределение 45% – игровой подготовки, 5% – технической подготовкой и физической подготовки – 40%.

Воспитание ловкости улучшает деятельность футболистов и физическую подготовку создаёт функциональные предпосылки для наиболее эффективного проявления ловкости в игровой ситуации и в проявлении специальных физических качеств. У футболистов экспериментальной группы в воспитании ловкости она должна отражать специфическую направленность футбола в укреплении функциональной системы.

Воспитание ловкости улучшает деятельность футболистов и физическую подготовку выполняет ведущую роль в формировании двигательных способностей занимающихся и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической

напряжённости. У футболистов ловкость находится в тесной связи с овладением и совершенствованием умений и навыков футболистов с учётом условий и характера использования игроками этих навыков в соревновательной обстановке.

При развитии ловкости у футболистов входят движения на координацию:

- имеющие сходство по характеру нервно-мышечных усилий занимающихся и режиму работы футболистов;
- способствующие развитию основных физических качеств и двигательных действий;
- направленные на улучшение общей координации движений, что улучшает ловкость;
- при воспитании ловкости футболистов физические упражнения на ловкость способствуют восстановлению работоспособности организма после напряженной тренировочной работы и способствующие повышению общего уровня функционального состояния организма, улучшающие здоровья;
- в воспитании ловкости футболистов применяются различные подвижные и спортивные игры, лёгкие кроссы, лыжные прогулки, плавание и другие разнообразные упражнения, проводимые с низкой и большой интенсивностью.

К физическим упражнениям на ловкость относятся упражнения в соответствии со спецификой футбола: упражнения, имеющие сходство не только по характеру нервно-мышечных усилий занимающегося и режиму работы его организма, но и сходные по структуре движений с основным видом упражнений, в которых они специализируются.

Воспитание ловкости у футболистов осуществляется одновременно с совершенствованием координации усилий работающих мышц вместе с совершенствованием в технике основного двигательного действия. Физические упражнения направлены на ловкость футболистов и отдельных

мышечные группы, несущих основную координационную нагрузку при выполнении упражнений..

Методика воспитания ловкости футболистов повышает рациональность физической подготовки, определяет удельный вес средств общей и специальной физической подготовки в связи со спецификой футбола и уровнем подготовленности футболистов.

Футбол предъявляет достаточно высокие требования к ловкости футболистов, которые определяют быстроту выполнения различных технических приёмов и тактических действий во время игры.

В воспитании ловкости применяются игровой, круговой, стандартно-повторный, соревновательный методы спортивной тренировки. Основная форма организации занятий в воспитании ловкости является поточный способ, который наиболее полно решает комплексные задачи физической подготовки футболистов. У Футболистов ловкость необходима для быстроты передвижения на футбольном поле при свободном владении техникой физического упражнения.

В воспитании ловкости применяются игровой, круговой, стандартно-повторный, соревновательный методы спортивной тренировки при выполнении физического упражнения на ловкость, ЧСС составляет 140–195 ударов в минуту. Отдых при воспитании ловкости между сериями применяется полный и жесткий. Для воспитания ловкости футболистов применяются на этапе совершенствования силовые физические упражнения.

У Футболистов в воспитании ловкости применяются игровой, круговой, стандартно-повторный, соревновательный методы спортивной тренировки при многократном повторении упражнений. При воспитании ловкости футболистов упражнение выполняется сериями. При воспитании ловкости футболистов упражнение выполняется с постепенным повышением повторений и интенсивности физической нагрузки.

Физическая нагрузка у футболистов при воспитании ловкости определяется:

- длительностью непрерывно повторяющихся движений, выполняемых без снижения предельной скорости;
- повторением серии упражнений без снижения быстроты их выполнения;
- отдыхом между повторным выполнением упражнений.

У Футболистов в воспитании ловкости началом выполнения физического упражнения является восстановление в границах одной минуты, а не второй, третьей, и т.д. Процессу воспитания ловкости футболистов содействует, прежде всего общая, специальная физическая подготовка, а в дальнейшем общая и специальная разминка.

В футболе ловкость как физическое качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать сложные по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

При воспитании ловкости у футболистов выделяют общую и специальную ловкость. Основная задача в воспитании общей ловкости – расширить у игроков в футболе прежде всего объём двигательных навыков. К физическим упражнениям в воспитании общей ловкости относятся акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы.

Воспитание общей ловкости футболистов способствуют выполнение физических упражнений в непривычных условиях (иное покрытие площадки, занятия на травяном газоне, иное расположение препятствий и т.п.), а также зеркальное выполнение упражнений.

Под специальной ловкостью понимаем умение быстро эффективно, рационально перестраивать двигательное действие в меняющейся игровой ситуации. В футболе специальная ловкость проявляется как в действиях игроков с мячом, так и без мяча. Основные средства развития специальной ловкости – имитационные и игровые упражнения по технике мини-футбола,

различные эстафеты, акробатические упражнения и их сочетания, выполняя которые занимающиеся должны выходить из неожиданно сложившихся ситуаций с помощью находчивых и быстрых действий. При работе с вратарями (для развития у них навыков управлять своим телом в безопорном положении) рекомендуется шире использовать упражнения на батуте с применением различных пружинящих мостиков, а также акробатических прыжков.

Наиболее благоприятный период для развития ловкости считается возраст от 9 до 12 лет. При использовании средств физической подготовки в интересах развития ловкости нужно учитывать ряд обстоятельств. Прежде всего для овладения собственными движениями важно, чтобы каждое упражнение, применяемое для развития какого-либо качества (силы, быстроты, выносливости), служило одновременно задаче развития ловкости.

При воспитании ловкости футболистов и для развития ловкости движений имеет двустороннего освоения упражнений на ловкость. В этом случае упражнения выполняют с равноценным участием обеих сторон тела человека. Например, пробивание штрафных ударов как левой, так и правой ногой по воротам. Аналогичные физические упражнения на ловкость выполняемые правой и левой частью тела и доводятся до автоматизма технику упражнения.

Физические упражнения для развития ловкости:

1. Подвижные игры, эстафеты.
2. В парах. В приседе лицом друг к другу, держась за руки, партнёры исполняют пляску «казачок», выбрасывая вперёд одноимённые ноги.
3. Из упора присев прыжок вверх вперёд, затем ускорение с обеганием змейкой пяти стоек, расставленных в 2 м друг от друга, и удар головой в прыжке по подвешенному мячу.
4. Стартовое ускорение 5-6 м, затем прыжок через присевшего партнёра, пролезание под следующим партнёром, занявшим позицию в наклоне упором, вновь прыжок через третьего партнёра и т.д.

5. Последовательный бросок мяча вперёд вверх, прыжок через гимнастическую скамейку, бег по скамейке с последующей остановкой опускающегося мяча подошвой.

6. Ведение мяча по гимнастической скамейке.

7. Прыжки через 3 барьера, затем ведение мяча на дистанцию 12 м, пролезание под двумя барьерами и в заключение – жонглирование мячом обеими ногами.

8. В тройках. Передачи мяча друг другу низом по треугольнику (сначала по ходу часовой стрелки, а затем – против неё). Послав мяч партнёру, каждый игрок выполняет кувырок вперёд, а затем два прыжка вверх.

9. Бег по кругу диаметром 8 м, затем прыжок на обеих ногах через 4 набивных мяча, кувырок вперёд и удар с лёта по мячу внешней или внутренней частью подъёма. Мяч набрасывает партнёр, стоящий сбоку от бьющего игрока.

10. Кувырок назад, затем сразу же кувырок вперёд, потом рывок на 8–10 м за уходящим мячом. После этого – удар по мячу в цель.

11. Эстафеты с ведением мяча (змейкой, зигзагообразно, по кругу и восьмёрке) и передачами его партнёру.

2.4. Экспериментальное обоснование методики воспитания ловкости футболистов в учебно-тренировочном процессе

У футболистов в экспериментальной группе были использованы на ловкость физические упражнения, игры и эстафеты. В экспериментальной группе футболисты в игровой деятельности выполняли физические упражнения на ловкость с учёта возрастных изменений организма. Футболисты при воспитании ловкости выполняли акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения. При воспитании ловкости

футболистов её воспитывали с учетом двустороннего освоения упражнений в движении и во время игры.

У футболистов в экспериментальной группе из анализа результатов эксперимента, который показывает, что методика воспитания ловкости футболистов в игре футбол дает положительный результат на достоверном уровне значимости.

При воспитании ловкости футболистов двигательные действия доводятся до автоматизма и выполняются интенсивно. У футболистов в процессе воспитания ловкости уделяется изучению техники основных двигательных действий. У футболистов обоснование методики воспитания ловкости является актуальной проблемой для футбола.

В воспитании ловкости футболистов в спортивной тренировке является не только педагогический контроль за физической нагрузкой, но и функциональный контроль, повышающий качество обучения и воспитания ловкости.

В теории и методики воспитания ловкости футболистов представим результаты исследования.

У футболистов в обучении двигательного действия на ловкость применяли скоростные физические упражнения: бег 30 м с ведением мяча, бег 5 x 30 м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмёрке» и удар носком стопы в цель, где учитывали точность попаданий в ворота.

После проведенного педагогического эксперимента, провели повторное тестирование для выявления эффективности воспитания ловкости и физической подготовленности футболистов, где получили положительный достоверный результат (см. таблицу 3, 4).

У футболистов результаты педагогического исследования показывают, что выявленные показатели имеют достоверные различия по t-критерию Стьюдента в следующих тестовых критериях: бег 30 м, секунда (быстрота)

2, $39 < 0,05$; «челночный бег» 3×10 м, секунда (скоростные и координационные способности) 2, $38 < 0,05$; подтягивание на высокой перекладине 2, $33 < 0,05$.

Анализ результатов исследования позволил выявить положительную тенденцию в воспитании ловкости, физической подготовленности как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Из вышесказанного следует отметить, что темпы прироста показателей ловкости и физической подготовленности оказались более результативными в экспериментальной группе.

Обоснование методики воспитания ловкости футболистов осуществлялось в течение года, где выявили существенные различия в исследуемых физических качествах на достоверном уровне значимости в экспериментальной группе.

У футболистов в экспериментальной группе выявлены результаты в двигательных тестах в воспитании ловкости, по окончании педагогического эксперимента, на достоверном уровне значимости. Футболисты в экспериментальной группе выполняли тесты: бег 30 м с ведением мяча, бег 5 х 30 м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмёрке», и удар в цель по воротам, где учитывали точные попадания (см. таблицу 4.). У футболистов результаты педагогического эксперимента отмечают, что воспитание ловкости повысила результативность игровой подготовки.

Таблица 3

Результат педагогического эксперимента в воспитании ловкости футболистов

Содержание тестов	Сроки эксперимента	$X \pm \sigma$		t P
		ЭГ n= 15	КГ n=15	
Бег на 30 м. с (быстрота)	Начало	6,6± 0,1	6,5 ± 0,1	0, 40 > 0,05
	Окончание	6,1± 0,1	6,6 ± 0,2	2,39 < 0,05
«Челночный бег» 3×10м., секунда (скоростные и координационные способности)	Начало	10,1± 0,3	10,0 ± 0,2	0, 53 > 0,05
	Окончание	9,5 ± 0,2	10,0 ± 0,2	2,38 < 0,05
Прыжок в длину с места, см (скоростно- силовые качества).	Начало	153, 0 ± 1,4	153,1 ±1,2	0, 49 > 0,05
	Окончание	160,4± 1,2	154,2± 1,3	2,59 < 0,05
Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	Начало	4,2 ± 0,2	4,3 ± 0,1	0,35 > 0,05
	Окончание	4,8 ± 0,2	4,3 ± 0,1	2,33 < 0,05

Таблица 4

**Результат педагогического эксперимента в двигательной ловкости
футболистов**

Содержание двигательных тестов	Сроки эксперимента	$X \pm \sigma$		t p
		ЭГ n= 15	КГ n=15	
Бег 30 м с ведением мяча, секунда	Начало	$9,5 \pm 0,4$	$9,6 \pm 0,6$	$0,60 > 0,05$
	Окончание	$9,0 \pm 0,2$	$9,6 \pm 0,3$	$2,28 < 0,05$
Бег 3×30 м с ведением, мяча секунда	Начало	$26,5 \pm 0,9$	$26,6 \pm 0,8$	$0,84 > 0,05$
	Окончание	$25,0 \pm 0,8$	$26,4 \pm 0,7$	$2,36 < 0,05$
Ведение мяча по «восьмёрке» 30 метров и удар по воротам, количество попаданий	Начало	$11,6 \pm 0,5$	$11,5 \pm 0,5$	$0,81 > 0,05$
	Окончание	$11,0 \pm 0,3$	$11,6 \pm 0,2$	$2,21 < 0,05$

ВЫВОДЫ

1. Для эффективного овладения техническими приёмами футболистов в игровой деятельности необходимо осуществлять широкий подбор средств, методов, физической нагрузки, форм организации занятий, направленных на воспитание ловкости в соответствии с особенностями футбола.

2. У футболистов в учебно-тренировочном процессе ловкость воспитывается в течение всего периода тренировки. У футболистов экспериментальной группы в воспитании ловкости физическая нагрузка имела следующее распределение 45% – игровой подготовки, 15% – технической подготовкой и физической подготовки – 40%.

3. Воспитание ловкости улучшает деятельность футболистов и физическую подготовку, создаёт функциональные предпосылки для наиболее эффективного проявления ловкости в игровой ситуации и в проявлении специальных физических качеств. У футболистов экспериментальной группы в воспитании ловкости должна отражаться специфическая направленность футбола в укреплении функциональной системы.

4. Воспитание ловкости улучшает деятельность футболистов в формировании двигательных способностей, которая находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости. У футболистов ловкость находится в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков футболистов с учётом условий и характера использования навыков в соревновательной игре.

5. При развитии ловкости футболистов физические упражнения выполняются на координацию, которые имеют сходство по характеру нервно-мышечных усилий; на развитие основных физических качеств и двигательных действий; на улучшение общей координации движений; а также различные

подвижные и спортивные игры, лёгкие кроссы, лыжные прогулки, плавание с низкой и большой интенсивностью.

6. Воспитание ловкости у футболистов осуществляется одновременно с совершенствованием координации нервно-мышечной системы с совершенствованием техники основного двигательного действия. Физические упражнения направлены на ловкость футболистов и отдельные мышечные группы, несущих основную координационную нагрузку.

7. Футбол предъявляет высокие требования к ловкости футболистов, которые определяют быстроту выполнения различных технических приёмов и тактических действий во время игры.

8. В воспитании ловкости применяются игровой, круговой, стандартно-повторный, соревновательный методы спортивной тренировки. Основная форма организации занятий в воспитании ловкости является поточная, фронтальная и групповая, которые наиболее полно решает комплексные задачи физической подготовки футболистов.

9. У футболистов при выполнении физического упражнения на ловкость, ЧСС составляет 140–195 ударов в минуту. Отдых при воспитании ловкости между сериями применяется, полны и жесткий. Для воспитания ловкости футболистов применяются на этапе совершенствование силовые физические упражнения.

10. Физическая нагрузка у футболистов при воспитании ловкости определяется: длительностью непрерывно повторяющихся движений, выполняемых без снижения предельной скорости; повторением серий упражнений без снижения быстроты их выполнения; отдыхом между повторным выполнением упражнений.

11. У Футболистов в воспитании ловкости началом выполнения физического упражнения является восстановление в границах одной минуты, а не второй, и т.д. Воспитание ловкости у футболистов содействует, прежде,

всего общая, специальная физическая подготовка, а в дальнейшем общая и специальная разминка.

12. У футболистов экспериментальной группы выявлены положительные результаты в двигательных тестах в воспитании ловкости, по окончании педагогического эксперимента, на достоверном уровне значимости. У футболистов результаты педагогического эксперимента показывают, что воспитание ловкости повышает результативность игровой подготовки.

