



КУДИНОВ Олег Дмитриевич **Выпускная квалификационная работа**

Методика развития ловкости у футболистов 13-14 лет на тренировочном этапе спортивной подготовки

**УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ: СРЕДНЕЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
НАПРАВЛЕНИЕ 49.02.01. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ТХ.5961.2016 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Руководитель:
преподаватель КФКиСЭТ,
канд. пед. наук, доцент,
Кораблева Елена Николаевна
Санкт-петербург
2021**



Актуальность исследования

Актуальность. В теории и методике футбола существуют различное понимание ловкости и её влияние на качество игровой деятельности футболистов у тренеров. Воспитание ловкости футболистов имеет множество вопросов. Литературный анализ и обобщение результатов исследования позволили установить противоречие в футболе: между необходимостью воспитания ловкости футболистов и недостаточно обоснованной методикой воспитания ловкости футболистов 13-14 лет.



Цель и задачи исследования

Цель выполнения ВКР: изучить методику развития ловкости у футболистов 13-14 лет на тренировочном этапе спортивной подготовки и разработать методико-практические рекомендации по ее совершенствованию.

Задачи выполнения ВКР:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме развития ловкости у футболистов 13-14 лет на тренировочном этапе спортивной подготовки.
2. Разработать методику по развитию ловкости у футболистов 13-14 лет на тренировочном этапе спортивной подготовки.
3. Проверить эффективность разработанной методики.



Объект исследования: характеристика развития ловкости у футболистов 13-14 лет.

Предмет исследования: методика развития ловкости у футболистов 13-14 лет на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Гипотеза: предполагается, что разработанные комплексы физических упражнений будут способствовать эффективному развитию ловкости у футболистов 13-14 лет.

Новизна: разработаны новые специализированные комплексы физических упражнений для развития ловкости у футболистов 13-14 лет.



Практическая значимость

Разработанный комплекс физических упражнений для развития ловкости у футболистов 13-14 лет могут быть включены в качестве дополнения в раздел Специальная физическая подготовка Программы спортивной подготовки по виду спорта футбол.



Виды КС:

- 1) специальные;
- 2) специфические КС.

Специальные КС – это способности человека, которые определяют его готовность рационально регулировать различные по происхождению и смыслу двигательные действия и управлять ими.

Специфические КС - это способность человека: - к ориентированию, то есть к точному определению положения тела; - к изменению параметров движения в целях получения высокой экономичности и точности работы пространственных и силовых мышц;



Все упражнения на координацию, применяемые в тренировке футболистов, могут быть условно разделены на три группы:

- 1) соревновательные;
- 2) специально-подготовительные;
- 3) обще-подготовительные.



Для определения уровня ловкости у футболистов в начале и конце педагогического эксперимента были проведены следующие тесты:

- 1) тест на статическую координацию – проба Ромберга.
- 2) Кувырки вперед и назад (с)
- 3) Теппинг-тест (кол-во)
- 4) Челночный бег (с).

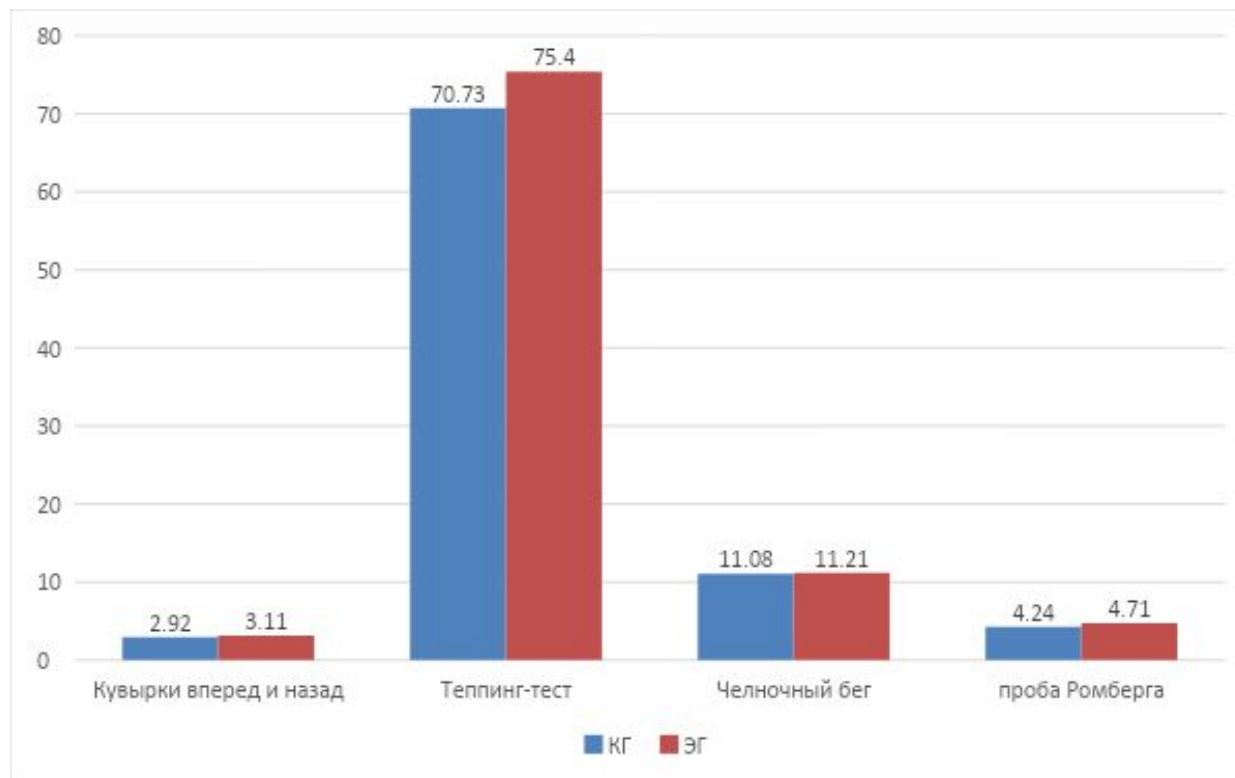


Методика развития ловкости у футболистов 13-14 лет на тренировочном этапе спортивной подготовки



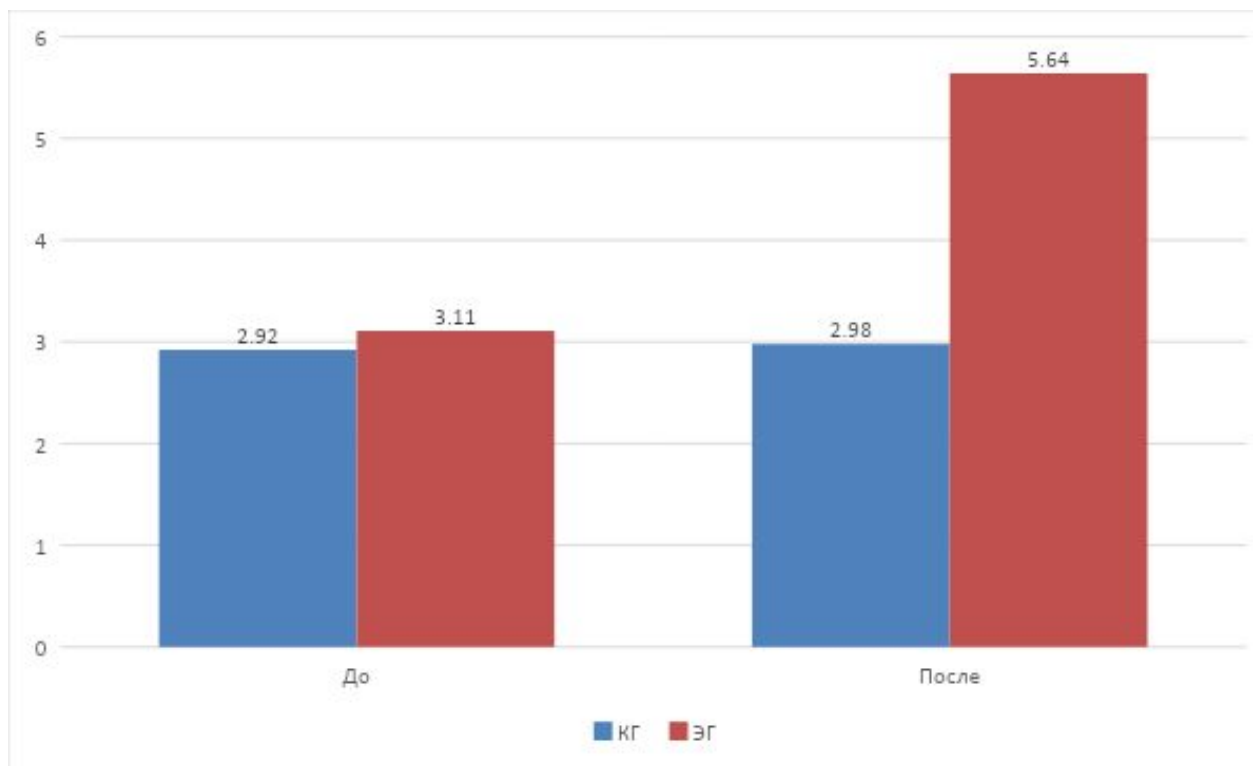


Сравнительный анализ показателей ловкости футболистов 13-14 лет ЭГ и КГ на начальном этапе



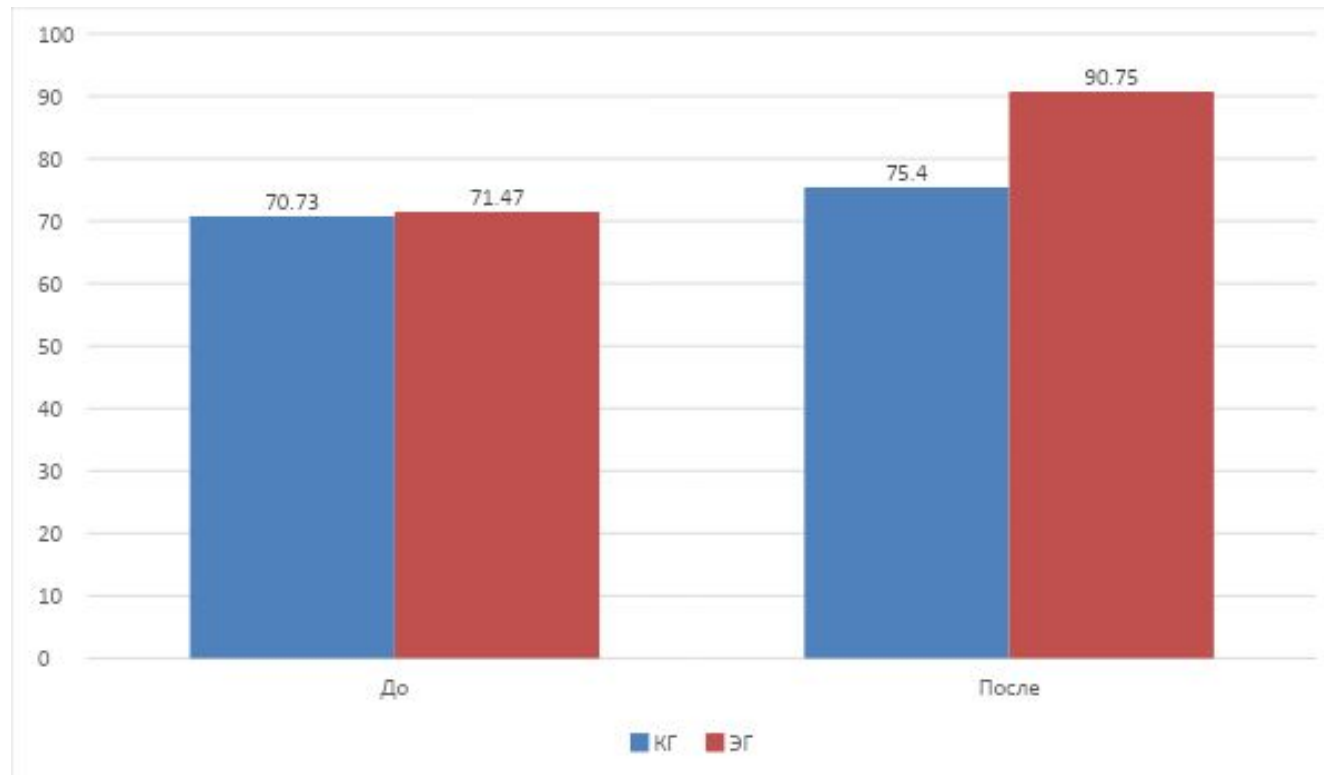


Показатели теста «Кувырки вперед и назад» (с) для определения устойчивости тела после действий, связанных с прямолинейным и угловым ускорением



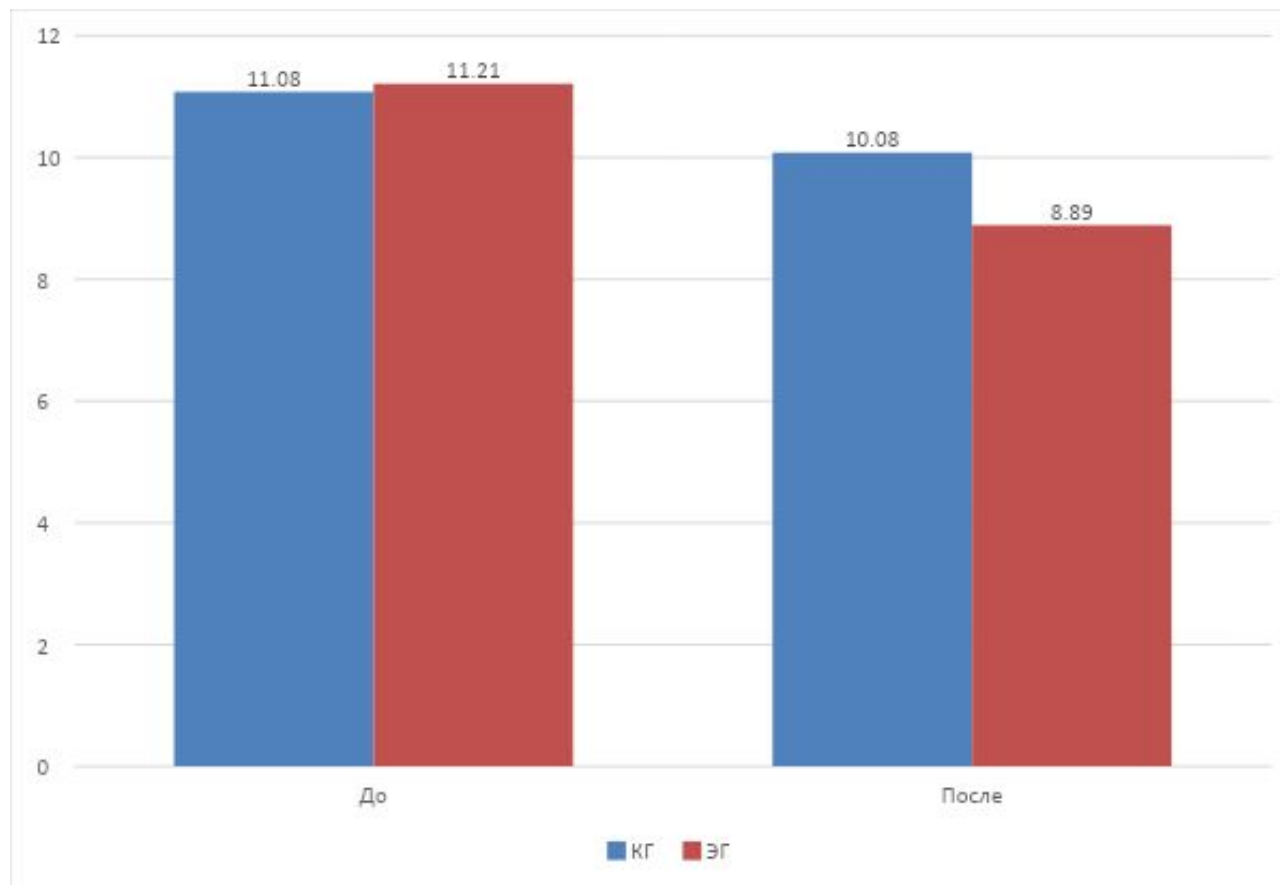


Показатели теппинг-теста (кол-во) для определения свойств нервной системы по психомоторным показателям



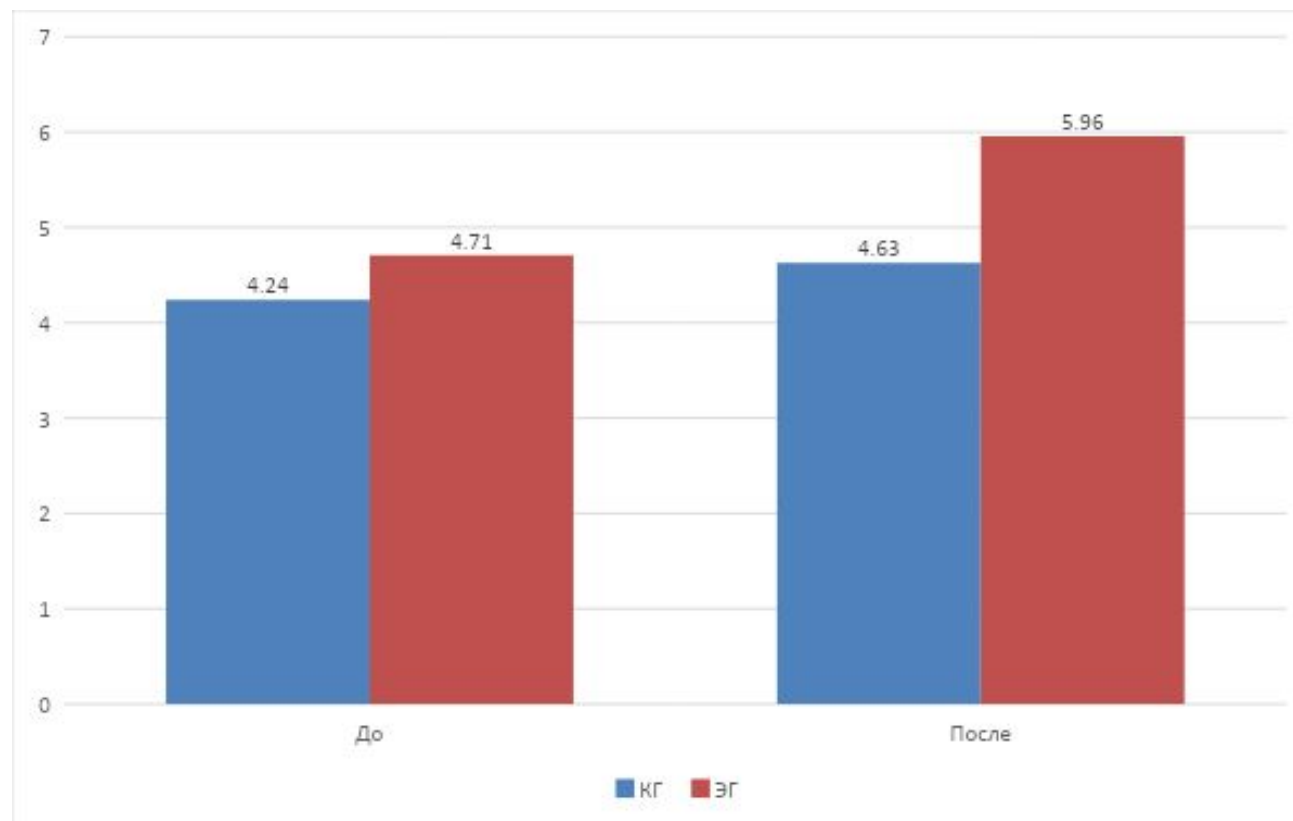


Показатели теста «Челночный бег 3х5 м» - для оценки уровня ориентации в пространстве (с)





Показатели теста «Проба Ромберга» (с) для оценки статического равновесия





Выводы

1. На начальном этапе проводилось первоначальное тестирование ловкости у футболистов 13-14 лет: определения устойчивости тела после действий, связанных с прямолинейным и угловым ускорением, свойств нервной системы по психомоторным показателям, оценки уровня ориентации в пространстве и оценка статического равновесия. На начальном этапе экспериментальная и контрольная группы статистически не отличаются ($p > 0,05$) по всем показателям координационных способностей.

2. Для того чтобы оценить эффективность экспериментальной методики нами было проведен повторный сравнительный анализ уровня развития ловкости контрольной и экспериментальной групп. За период проведения эксперимента, как в экспериментальной, так и в контрольной группах произошел прирост показателей. Однако, в экспериментальной группе результаты увеличились значительней.

3. Таким образом, разработанные комплексы упражнений являются эффективными для развития ловкости у футболистов на этапе спортивной подготовки. Представленные комплексы упражнений для развития ловкости, используемые в разных частях тренировочного занятия, и основные методические рекомендации по их применению имеют практическую значимость для внедрения в систему учебно-тренировочных занятий с футболистами.



**Благодарю за
внимание!**

