**ОЦЕНКА ЛОВКОСТИ ЮНОШЕЙ 9-10 ЛЕТ,**

**ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

**

**Актуальность.**

Футбол – быстрая динамичная игра, которая требует хорошей физической подготовки, а именно ловкости, так как на протяжении всей игры происходит смена игровых действий: ведение мяча, обводка противника и отбор мяча у противника, удары по мячу, подкаты и т.д. все это требует ответной реакции. В.Н. Платонов пишет: «Спрос на ловкость возникает тогда, когда требуется быстрая реакция и рациональное действие с учетом всякого рода неожиданностей, внезапно возникающих ситуаций, что характерно для «Схваток с живым противником, где каждый миг полон неожиданностей и где иногда опоздать с правильной реакцией на сотую долю секунды – значит проиграть бой»».

**Цель исследования:** оценка уровня ловкости юношей 9-10 лет, занимающихся мини – футболом.

**Результаты обследования и их обсуждение.**

На первом этапе исследования был проведен анализ специальной литературы, где были рассмотрены сенситивные периоды развития ловкости и выбраны тесты для ее оценки.

О.П. Головченко, Р.В. Литвинов указывают, что ловкость воспитывается в детском возрасте, указывая интервалы: 8-9 лет – интенсивный период, 10 лет – сенситивный период.

В.Н. Платонов пишет: «Наибольшую предрасположенность к развитию ловкости и координации имеют девочки в возрасте 7-11 лет, а мальчики 7-12 лет».

C.Н. Андреев, Э.Г. Алиев указывают, что наиболее благоприятный период развития двигательных качеств, а именно ловкости 9-12 лет. Таким образом, мы решили провести оценку ловкости юношей 9-10 лет, занимающихся мини-футболом.

Для оценки развития ловкости используются известные простые способы. Основой таких способов является разнообразные прямые или обратные перемещения без мяча или с мячом между определенным образом установленными стойками или другими предметами. В своем исследовании мы решили использовать тесты, которые предлагает В.Н. Платонов, а именно «20-метровый челночный бег» с мячом и без мяча (рис. 1), «Т-тест» без мяча (рис.2), а также «Челночный бег 3х10м» с мячом и без мяча, «Змейка» с мячом и без мяча, и «Жонглирование мяча».

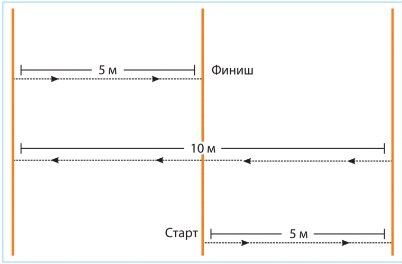


Рисунок 1 – Схема теста «20 метровый челночный бег»

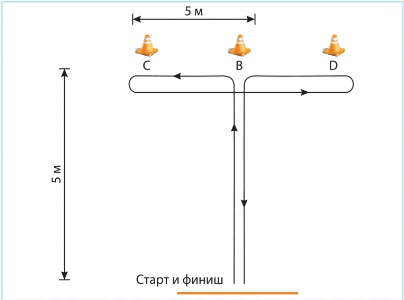
****

Рисунок 2- Схема теста «Т-тест»

На втором этапе исследования мы провели педагогическое тестирование для определения ловкости у юношей 9-10 лет занимающихся мини – футболом в двух командах, а именно СШ «Максат» и у школьной команды МБОУ «Татаро-английская гимназия №16» (табл 1.). Все полученные результаты показали, что у всех юных футболистов были примерно одинаковые показатели, т.е. статистически значимых отличий не выявлено-группы однородные ( В обеих командах было по 14 юношей 2012 года рождения.

Таблица 1 – Оценка уровня ловкости (до начала экспериментальной работы)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные испытания | Экспериментальная группа  **( Х+/- m)** | Контрольная группа  **( Х+/- m)** | Достоверность различий, t-критерий |
| «ЧБ 3х10м» | 7,7 **+/- 0,2** | 7,6 **+/- 0,27** | 0,2 |
| « ЧБ 3х10м с мячом» | 9,4 **+/- 0,52** | 9,0 **+/- 0,58** | 1,5 |
| **«ЧБ 20м»** | **5,7 +/- 0,19** | 5,9 **+/- 0,24** | 2,4 |
| «ЧБ 20м с мячом» | 7,3 **+/- 0,42** | 7,5 **+/- 0,58** | 0,4 |
| «Т-тест» | 8,9 **+/- 0,48** | 9,3 **+/- 0,46** | 1,7 |
| «Змейка» | 5,0 **+/- 0,2** | 4,5 **+/- 0,28** | 5 |
| **«Змейка с мячом»** | 9,4 **+/- 1,26** | **7,5 +/- 0,5** | 3,5 |

**Выводы.** По оценке всех педагогических тестов, было выявлено, что группы абсолютно однородные и статистически достоверных различий между их показателями не было, соответственно эти группы у нас остались для внедрения разработанной нами экспериментальной методики на развитие ловкости у юных футболистов 9-10 лет, занимающихся мини-футболом.

**Список литературы:**

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школе: учебник/ Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. – Москва: Советский спорт, 2006.-224 с. – ISBN 5-9718-0106-6. – Текст: непосредственный.

2. Литвинов, Р.В. Возрастные особенности физической подготовки юных футболистов / Р.В. Литвинов, Головченко О.П. – Текст: электронный // Физкультура и спор. – 2007. - №4. – с.198-200 <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-yunyh-futbolistov/viewer> (дата обращения: 10.03.2022).

3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов/ В.Н. Платонов. – Москва: Издательство «СПОРТ», 2019.-658 с. – ISBN 978-5-95000183-3-6. – Текст: непосредственный.