

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
«БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДОРЖИ  
БАНЗАРОВА»

Факультет физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории физической культуры



Допустить к защите в ГЭК:  
И.о. зав. кафедрой ТФК  
К.п.н. доцент  
А.В. Комарова  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Пыкин Владимир Николаевич

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

выпускная квалификационная работа  
по направлению подготовки 49.03.01

Автор работы:  
Обучающийся гр. 041413  
\_\_\_\_\_ В.Н. Пыкин  
Научный руководитель:  
К.п.н.  
\_\_\_\_\_ О.С. Доржиева

Улан-Удэ  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	5
1.1. Понятие «координационных способностей» и их виды .....	5
1.2. Возрастные особенности развития координационных способностей.....	8
1.3. Средства воспитания координационных способностей.....	11
1.4. Методы воспитания координационных способностей футболистов .....	17
ГЛАВА II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1. Цель и задачи исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	26
2.3. Методы исследования.....	27
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	38
3.1. Оценка значимости развития координационных способностей юных футболистов.....	38
3.2. Оценка эффективности разработанной методики.....	43
ВЫВОДЫ.....	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	50



## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Тема является достаточно актуальной, так как одна из многочисленных проблем российского футбола, это не всегда хорошая физическая готовность российских футболистов, даже ведущие команды нашей страны не всегда могут конкурировать на международных турнирах с иностранными командами, и первое что сразу бросается в глаза это интенсивность физической работы лучших западных футболистов на каждом участке поля. В быстром современном футболе каждая из подготовок играют свою особенную роль. Если говорить о детском футболе то, здесь начиная самого раннего возраста, закладывается технический фундамент, в младшем возрасте до 11 лет дети очень много времени проводят с работой с мячом.

Именно в этот период они получают базовые умения правильного обращения с мячом которое в последствие при правильной методике перерастает в навык. Конечно, нельзя забывать и о психологической подготовке, которая только зарождается морально-волевые способности, неуступчивость, спортивная злость, работа до конца, дух победителя все это задатки будущего профессионала. Если где то, что упущено что не доработано детском возрасте, могут возникнуть проблемы уже в более зрелом возрасте. Тактические знания закладываются в футболе 10-11 лет, когда действия маленьких футболистов становятся, более командные, где, то уже полное осознание своих технико-тактических действий. Так как под тактикой понимают, прежде всего, индивидуальные и командные действия игроков следуя по определенной тактической схеме [3].

Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию, что, соответственно не возможно без тщательно подготовленного начального этапа тренировок. Физическая подготовка в юношеском возрасте серьезно и основательно в полном понимании начинается с 10 лет.



**Цель работы.** Исследование педагогических условий совершенствования координационных способностей футболистов 10-11 лет Тарбагатайской ДЮСШ.

**Объект исследования.** Учебно-тренировочный процесс, направленный на совершенствование координационных способностей футболистов.

**Предмет исследования.** Педагогические условия совершенствования координационных способностей юных футболистов 10-11 лет.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что разработанная методика, применяемых в учебно-тренировочной программе, позволит качественно повысить уровень координационных способностей юных футболистов 10-11 лет.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по основам физической подготовки юных футболистов, и их возрастных особенностей, а также педагогических условий совершенствования координационных способностей юных футболистов.

2. Проанализировать общепринятые методики развития направленные на развитие координационных способностей у юных футболистов 10-11 лет.

3. Разработать методику комплекса упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей юных футболистов.

**Методы исследования:** изучение научной литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, опытно-экспериментальное исследование, а также метод математической статистики.

**Практическая значимость.** Исследования заключается в том, что материал исследования может оказаться полезен, разработанная система организации учебно-тренировочного процесса рекомендуется для совершенствования координационных способностей юных футболистов.

**Структура работы** выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы.



## ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 1.1. Понятие «координационных способностей» и их виды

В настоящее время, под понятием координационные способности понимается способности человека к согласованию отдельных движений в единую двигательную систему.

Как считает ученый Л.П. Матвеев [20, с. 13], «грубая сила всё больше уступает место тонко усовершенствованным разносторонним способностям, косные навыки - динамическому богатству двигательных координации. Уже современные профессии на производстве и транспорте требуют, если можно так выразиться, двигательной интеллигентности, высокой устойчивости и лабильности функций анализаторов. В дальнейшем эти требования, надо думать, еще больше возрастут».

Такой советский теоретик как Г.Н. Сатиров считал, что не овладе в полной мере комплексом двигательных умений, невозможно будет управлять как своим телом, так и движениями тела [27, с. 5].

Согласно третьему (обобщающему) утверждению, которое было озвучено еще более ста лет назад П.Ф. Лесгафтом основную цель в сфере физической культуры возможно достигнуть только при помощи сформированной интегральной способности.

На вопрос «Что такое координационные способности?» ученые начали интересоваться только в последние 30 лет.

Как считают Ж.К.Холодов и П.Н.Казаков [13, с. 13], «ловкость – способность человека оперативно, быстро, точно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях».

Согласно мнению большинства ученых координационные способности представляют собой некоторый набор свойств человека, которые проявляются в процессе двигательной активности с различной координационной сложностью.



Согласно большому количеству изданий можно сделать вывод, что ловкость объединяет в себе координационные способности. Координационные способности отличаются от ловкости тем, что они могут проявляться в любых видах деятельности, которые имеют связь с управлением согласованностью и соразмерностью движений и с утверждением определенной позы. Ловкость же проявляется только в таких видах деятельности, в которых имеется регуляция движений и элементы неожиданности, которые нуждаются в быстроте, находчивости и переключаемости различных движений

Из этого следует, что понятие ловкость должны изучать в первую очередь как способность человека быстро и искусно справляться со всеми задачами, а также находить решение всех возникших сложных ситуаций.

С конца 1930 года большинство исследователей доказали неверных представлений о понятии ловкости. Поэтому, на сегодняшний день исследователи выделяют от 2 до 20 проявлений координационных способностей, например такие как: общее равновесие всего тела, координация деятельности мышц, скорость действий и двигательной активности, равновесие и т. д.

К координационным способностям также относят: мелкую моторику, способность к ориентации в пространстве, а также устойчивость и способность расслаблять все группы мышц.

Всё это постепенно привело к тому что термин «координационные способности» заменил термин «ловкость» и со временем их стали использовать совместно, а также при необходимости задействовать дифференцированный подход к их оценке и развитию. Однако стоит упомянуть, что «координационные способности» не является общепринятым понятием который будет объединять вышеназванные способности в систему связанных понятий.

Во многих научных публикациях можно найти похожие термины такие как координация движения, способность управлять движениями, общее



равновесие и т.п. Либо такие узкие понятия как: согласованность движений, динамическое равновесие, способность воспроизводить движения точно и др.

Такое большое количество различных терминов и понятий, которые встречаются при регуляции и управлении двигательных действий указывают в первую очередь на то что существует некая сложность и разнообразие координационных проявлений человека, с другой же стороны это говорит об отсутствии порядка в терминологическом понятийном аппарате, который используется для этих целей.

Представленные явления, несомненно, осложняют понимание и постоянно создает для учителей некоторые трудности при развитии и формировании координационных способностей детей на занятиях по физической культуре.

Понятие координационные способности представляют собой определенные возможности человека, которые определяют его готовность к возможности управления и регулирования своих двигательных действий.

С рождения заложенной природой основой координационных способностей являются наследственные или врожденные анатомо-физиологические особенности организма. К таким свойствам человека относят в первую очередь: подвижность, скорость, силу, а также индивидуальность строения головного мозга, различные отделы нервной системы, характер, функционирование мышечной системы всего организма и т.д [18].

Рассматривая развитие координационных способностей детей школьного возраста необходимо определить такие целенаправленные задачи как: развитие и совершенствование специальных координационных способностей, освоение и закрепление новых двигательных действий, а также развитие специфических координационных способностей, таких как: точность, равновесие, ориентация в пространстве и т.д.

Развитие специфических координационных действий, закрепление



новых двигательных умения являются основными задачами развития координационных способностей детей в младшем школьном возрасте.

Как считает Ю.Ф. Курамшин [16] к числу основных видов координационных способностей относятся такие способности как: управление реакцией, равновесие, выполнение заданий в определенном ритме, расслабление мышц, ориентация в пространстве, дифференциация различных закрепленных действий и т.д.

От таких факторов как: смелость, решительность, возраст, анализ действий, развитие физических качеств зависит проявление координационных способностей.

## **1.2 Возрастные особенности развития координационных способностей**

Координационные способности человека крайне разнообразны и специфичны. Благодаря этому динамика их развития в онтогенезе имеет своеобразный для определенной разновидности характер.

В.И. Лях и группа отечественных ученых рассмотрели показатели, различных специальных и специфических координационных способностей детей от 7 до 17 лет. Помимо того, они проанализировали изучения зарубежных ученых. В следствии чего выяснили, что одни показатели координационных способностей за период обучения возрастают на 20-30%, а другие – увеличиваются более чем на 60-100%.

В различные возрастные периоды, формирование координационных способностей проходит одновременно и разнонаправлено. Тем не менее наиболее ярко выраженные показатели различных координационных способностей идут на прибыль в период с 7 до 11 - 12 лет. Авторы схожи мнениями о том, что в названные возрастные периоды имеются особенно благоприятные психически - интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для более благоприятного развития и совершенствования координационных способностей.



В возрастной период детей 4 - 6 лет преобладает низкий уровень развития координации. Двигательные навыки формируются у них на фоне излишних двигательных действий.

В периоды 7 - 8 лет координационные способности характеризуются неустойчивостью скоростных показателей и ритмичности.

В возрасте 9 - 11 лет идет увеличение в показателях точности мышечных усилий.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста различные координационные способности, меняются разнообразно. Например, у мальчиков 12 - 13 лет идет прирост абсолютных показателей координационных способностей в циклических, ациклических, баллистических локомоциях.

Подростки 13 - 14 лет различаются высокой способностью к овладению сложных координационных движений, что говорит о завершение развития функциональной сенсомоторной системы и завершение развития основных механизмов произвольных движений.

В период 14 - 15 лет наблюдается снижение пространственной оценки и координации движений.

В промежуток 16 - 17 лет происходит совершенствование координационных движений до уровня взрослых.

Специфически-проявляемые координационные способности разделяются на разнообразные возрастные периоды. Так в частности способность к ориентированию в пространстве преобладает в период с 13 до 16 лет (особенно у мальчиков).

А вот способность к равновесию располагает благоприятными периодами у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет.

В возрасте 11 лет девочки и 13 лет мальчики, темпы роста способности к ритму резко замедляются почти до 17 лет.

В период 11 - 12 лет у девочек идет спад развития способности к перестроению двигательных действий. У мальчиков же эта способность медленно улучшается на протяжении всего времени.

Способность к реагированию в различных условиях преобладает к 13 годам у девочек и к 14 годам у мальчиков.

Показатели максимально возможных координационных способностей ребенка, устанавливаются в период 11 - 12 лет. Этот возрастной период выделяется многими авторами как наиболее благоприятный для учебнотренировочного процесса. Также, необходимо выделить, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом становится выше, чем у девочек.

Существенное число сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития координационных способностей можно отнести к возрасту от 7 до 11 - 12 лет.

В разнообразных проявлениях координационных способностей имеются свои особенности в половых различиях между мальчиками и девочками

Необходимо отметить, что на протяжении всех периодов мальчики и девочки обладают индивидуально выраженными особенностями в уровне развития координационных способностей. С возрастом и под целенаправленным влиянием индивидуальные различия несколько уменьшаются.

Таким образом, различные показатели координационных способностей обладают определенной возрастной динамикой развития. Таким образом, значительные темпы прироста приходятся на характерный возраст. В период подросткового возраста координационные показатели значительно ухудшаются, далее идет – период стабилизации, а с 40 - 50 лет начинается ухудшение.



### 1.3. Средства воспитания координационных способностей

Сформировавшаяся основа физического воспитания располагает большим количеством средств и способов для воспитания координационных способностей.

Согласно мнению М.М. Боген, развитие координационных способностей возможно еще начиная с дошкольного возраста, начиная со школьного возраста такое развитие приводит к:

- способности экономно расходовать свою энергию в процессе занятий физической культуры;
- развитию собственного двигательного опыта, который в дальнейшем поможет им успешно овладеть координационными навыками;
- эмоциональному подъему и радости от совершенных новых движений;
- способности значительно быстрее и эффективнее овладеть движениями.

Основными средствами тренировки спортсменов-футболистов являются физические упражнения и естественные силы природы.

Целенаправленное и систематическое выполнение физических упражнений способствует эффективному воспитанию и совершенствованию навыков и умений. Физические упражнения бывают многообразны, поэтому их выбор непосредственно зависит от определенных целей и задач.

Основополагающим и эффективным способом развития координационных способностей являются координационные действия связанные с физическими упражнениями.

Эффективность координационных способностей можно повысить за счет повышения сложности специальных физических упражнений (увеличение веса, изменение порядка, увеличение подвижности и т.д.), а также за счет комбинации различных физических упражнений и двигательных действий.

Общеподготовительные упражнения динамического характера

способствуют развитию координационных способностей, при этом охватывая одновременно все группы мышц. К таким упражнениям чаще всего относят физические упражнения с предметами (скакалки, мячи, палки и т.д.) и без предметов (перекаты, кувырки, упражнения на равновесие).

Эффективное развитие координационных способностей возможно только при выполнении правильной техники движений (прыжки в длину, метания, челночный бег и т.д.)

Подвижные спортивные игры (футбол, лыжный спорт, вольная борьба и т.п.) способствуют эффективному воспитанию двигательной активности с неожиданной изменяющейся обстановкой.

Управление собственными двигательными действиями эффективно развивается с помощью упражнений которые направлены на отдельные психофизиологические функции. Данные упражнения способствуют совершенствованию чувства времени и пространства.

С целью совершенствования координационных способностей используют специальные упражнения которые характеризуются определенным видом спорта.

В процессе специализированной тренировки используют несколько групп средств:

- средства с помощью которых формируются новые формы действий и движения отдельного вида спорта;

- развитие координационных способностей, которые проявляются в различных видах спорта, как например в футболе способность правильно дать пас команде, в баскетболе это правильно поймать и передать мяч партнеру и т. п.).

Все упражнения направленные на совершенствование и развитие координационных способностей эффективны только до момента полного их автоматизма. После чего такие упражнения не имеют должного эффекта, так как теряют способность стимулировать человека к овладению умением.

Координационные упражнения в силу своей сложности и быстрой



утомляемости рекомендуется выполнять в первую часть занятий. В момент развития координационных способностей совершенствуется сердечно-сосудистая деятельность, повышается выносливость и порог утомляемости при выполнении физических упражнений.

Координационные физические упражнения используемые футболистами можно разделить на несколько уровней:

- 1) Первый уровень общеподготовительный;
- 2) Второй уровень соревновательный;
- 3) Третий уровень специально-подготовительный.

Первый уровень общеподготовительных упражнений направлен в основном на общую физическую подготовку футболиста. Общеподготовительные упражнения схожи со специально-подготовительными, но имеют отличия.

Общеподготовительные упражнения позволяют развивать основные физические качества, двигательные навыки и способности футболиста, а также позволяют всесторонне подойти к физическому воспитанию.

Упражнения в тренировках футболистов делятся на первоочередные и второстепенные.

Первоочередные отличаются тем, что к ним относятся:

- упражнения для совершенствования тактических приемов игры;
- упражнения искусным владением мячом;
- упражнения способствующие общему развитию двигательных навыков.

К второстепенным упражнениям относят:

- упражнения заимствованные у других видов спорта, способствующие формированию двигательных навыков. Чаще всего данные упражнения способствуют развитию быстрому и эффективному реагированию на различные возникающие ситуации.

- специальные упражнения которые соответствуют различным частям двигательного навыка;

- общеразвивающие упражнения, которые развивают рефлексы и расширяют функциональные возможности организма.

Основной составляющей футбола является соревновательная концепция в которой демонстрированы двигательные действия спортсменов. Такие действия характеризуются проявлением ловкости в процессе игры и преодалением возникших неожиданных ситуаций.

К специально-подготовительным упражнениям относят упражнения, которые имеют сходство с игровыми действиями или игровыми комбинациями относящиеся к тому или иному виду спорта.

В данном случае состав специально-подготовительных упражнений определяется спецификой игры в футбол. Совокупность таких упражнений рассчитано на то, чтобы обеспечить развитие координационных способностей, которые необходимы именно спортсмену занимающемуся футболом.

Количество специально-подготовительных упражнений ограничено только спецификой выбранного вида спорта. Так к футболу относят следующие упражнения:

1. Упражнения способные улучшить восприятие мяча на поле, чувство ворот и самого поля, улучшить мнемические процессы (способность к предвидению возникших ситуаций, оперативная двигательная память), улучшить сенсомоторные реакции, а также речемыслительные процессы.

2. Упражнения на развитие физических качеств и координационных способностей, которые непосредственно связаны с футболом.

3. Упражнения завязанные на закреплении технических навыков в футболе, а также упражнения на развитие технико-тактических действий.

4. Упражнения на развитие специальных координационных действий (развитие равновесия, вестибулярной устойчивости и ориентирования в пространстве).

В развитии юных футболистов большую роль играет общеподготовительные гимнастические упражнения ориентированные на



динамичность, одновременно охватывая основные группы мышц. К таким упражнениями чаще всего относят занятия с различными предметами, такие как: мячи, гимнастические палки и т.д. Существуют и упражнения более усложненного характера выполняемые при различных положениях тела с применением различных приемов акробатики (перекаты, кувырки и т.д.).

Используя такие упражнения необходимо заранее распределить время на них, для того чтобы не было ущерба в других упражнениях внеклассного характера.

В случае повышения количества использованных упражнений большее значение приобретает именно применение какого-то одного упражнения для решения возникших некоторых задач. Опираясь на принцип преимущественного воздействия все упражнения можно разделить на такие группы как: синтетические и аналитические упражнения.

Аналитические упражнения в первую очередь направлены на формирование координационных способностей, которые в свою очередь сопряжены с некоторыми группами двигательных действий, к примеру такие как лыжный бег.

Синтетические упражнения в свою очередь способствуют развитию нескольких координационных способностей, к ним относят бег с препятствиями, разноплановые спортивные игры и т.д.

Освоение правильной с точки зрения технической составляющей упражнений таких как: прыжки в длину, бег, опорные прыжки и т.д. Все это окажет большое влияние на развитие координационных способностей. Также еще одной составляющей эффективного развития является рациональное распределение физических нагрузок во время тренировки.

Таким образом, эффективным способом формирования координационных способностей являются упражнения повышенной сложности содержащие в себе элементы новизны. Так сложность в упражнениях возможно повысить за счет изменения внешних условий, временных параметров (используя ограниченное время или сигнал), изменяя подвижность в упражнениях, а

также комбинируя различные двигательные действия с бегом, прыжками и ходьбой. Основной

Методический прием завязанный на представление дополнительной информации обладает высоким эффектом. К примеру при помощи зеркала или иных ориентиров которые облегчают контроль движения помогают лучше освоить навык. В случае если ограничить зрение (надеть повязку или очки) процесс усвоения навыка гораздо усложниться.

Общеподготовительные упражнения обладают большим количеством средств необходимых для развития координационных способностей. К данным упражнениям относятся упражнения с предметами и без них, а также упражнения завязанные на исполнения простейших элементов акробатики (прыжки и перекуты).

С целью развития быстрой способности перестраивать свою двигательную деятельность необходимо использовать подвижные и спортивные игры, а также кроссовый бег и передвижение на лыжах. Упражнения основанные на совершенствовании координационных способностей завязаны на специфике какого-либо спорта.

В процессе тренировки используют несколько групп таких средств:

- группы помогающие освоению новых форм движений в определенном виде спорта;
- группы способствующие развитию координационных способностей, которые проявляются в каком-либо спорте, как например в футболе умение передать пас членам команды.

Все упражнения направленные на совершенствование и развитие координационных способностей эффективны только до момента полного их автоматизма. После чего такие упражнения не имеют должного эффекта, так как теряют способность стимулировать человека к овладению умением.



#### 1.4. Методы воспитания координационных способностей футболистов

Как считает Г.В.Монаков [22] для развития координационных способностей юных футболистов используются следующие методы:

- 1) Наглядные методы: показ упражнений на схеме, макете, кинограмме, просмотр учебных и официальных соревнований.
- 2) Словесные методы: рассказ, объяснение, указание, замечание, убеждение, беседа, лекция, доклад.
- 3) Практические методы: метод вариативного упражнения (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения координационным способностям занимают показ и объяснение тренера.

Показ помогает получить точное представление об упражнении. К показу существует целый ряд требований. Демонстрируемый прием должен быть ясно виден всем занимающимся, поэтому тренер выбирает наиболее удобное место по отношению к группе или команде. Показывать прием нужно неторопливо, четко и выразительно, сосредоточивая внимание занимающихся на первостепенных элементах. Таким образом при демонстрации удара по мячу с разбега надо четко выделить момент постановки опорной ноги по отношению к мячу, оттенить характер движения бьющей ноги в голеностопном и коленном суставах.

За частую даже самый четкий показ сложно координированного приема, не всегда позволяет обучающимся сразу усвоить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением или предшествовать ему. Показ и объяснение дополняют друг друга. Чему отдать предпочтение, зависит от характера приема. Так, обучая ведению мяча внешней частью подъема после того, как уже было изучено ведение мяча внутренней стороной стопы, достаточно будет ограничиться показом.

В процессе занятия к объяснению прибегают с целью исправления ошибок, создания правильных представлений о том или ином приеме. По окончании занятия с помощью объяснений закрепляют в памяти занимающихся наиболее важные моменты.

В каждом практическом методе обучения или тренировки различают определенные составные части или приемы, совокупность которых и представляет собой метод в его целостности.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют метод многократного повторения, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях и одной и той же скоростью. Так, например, метод многократного повторения движений или действий включает следующие приемы [14]:

- 1) показ тренером того или иного действия (например, остановка мяча и т. п.);
- 2) попытки футболиста воспроизвести показанные действия с исправлением на ходу возможных ошибок по указанию тренера;
- 3) повторение футболистом усвоенного действия вплоть до образования соответствующего автоматического навыка;
- 4) усложнение действия, введение в него новых элементов (например, тактические комбинации и т. п.)

Подобным образом можно разложить на составные элементы или приемы и другие методы.

При выборе методов обучения и тренировки тренер руководствуется правилами, указывающими в каждом отдельном случае наиболее рациональные методы.

Согласно основным требованиям, предъявляемым к методам обучения и тренировки, эти методы должны:

- 1) соответствовать целям и задачам тренировки, индивидуальным и возрастным особенностям юных футболистов;



2) обеспечивать активность футболистов на занятиях, сознательное и прочное усвоение ими знаний, умений и навыков игры;

3) способствовать систематичности и последовательности тренировки и обучения, вести футболистов от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному, от общего к частному [11].

Методы вариативного упражнения (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям) для формирования координационных способностей можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования, к строго регламентированному варьированию можно отнести три группы методических приемов:

Первая группа - приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

1) Изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления).

2) Изменение силовых компонентов (удары по мячу в пол силы, в треть силы).

3) Изменение скорости или темпа движений (выполнение обще развивающих упражнений в среднем, быстром и замедленном темпе).

4) Изменение ритма движений (разбег до удара по мячу).

5) Изменение исходных положений (выполнение обще развивающих упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе).

6) Варьирование конечных положений (бросок мяча вверх из исходного положения стоя, ловля мяча сидя).

7) Изменение пространственных границ, в которых выполняют упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке, например игра в «квадрат»).

8) Изменение способа выполнения действия (прыжки в высоту с использованием разных вариантов техники прыжка для удара головой по мячу).

Вторая группа - приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

1) Усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши).

2) Комбинирование двигательных действий (соединение хорошо освоенных акробатических и гимнастических элементов в новую комбинацию).

3) Зеркальное выполнение упражнения (смена толчковой ноги в прыжках).

Третья группа - приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

1) Использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (например хлопок или сигнал по свистку).

2) Усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования.

3) Выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата.

4) Совершенствование техники двигательных действий после дозированной физической нагрузки или на фоне утомления.

5) Выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль.

6) Введение заранее точно обусловленного противодействия партнера (отработка финта только на проход влево).

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

1) Варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности и т.д.).

2) Варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря.

3) Осуществление индивидуальных, групповых и командных



атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентированных взаимодействий соперников или партнеров.

4) Игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов.

Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при формировании координационных способностей в младшем школьном возрасте, не строго регламентированные - в старшем школьном возрасте [21].

Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания юных футболистов, как метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, хоккеем, баскетболом, а может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

Игровой метод является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека. С его помощью решаются самые различные задачи: развитие координационных способностей, быстроты, силы, выносливости, воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического мышления, сплоченности коллектива, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Этот метод характеризуется наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся эмоциональностью, что содействует при его применении воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т.п.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.



Игровой метод является эффективным методом воспитания координационных способностей с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин или «запятнать» с помощью футбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела.

Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации [20].

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях. Этот метод используется либо в элементарных формах (например, проведение испытаний в процессе занятий на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забьет мячей в ворота, кто попадет в перекладину с определенного места и т.п.), либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер (товарищеские матчи, областные, всероссийские соревнования).

Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся еще недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений.

Постоянная борьба за превосходство в личных или коллективных достижениях в определенных упражнениях - наиболее яркая черта, характеризующая соревновательный метод. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения



содействуют мобилизации всех сил человека и создают благоприятные условия для максимального проявления уровня развития координационных способностей юных футболистов, а также физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а следовательно, и для развития соответствующих качеств [14,16].

Также используют специализированные средства и методические приемы: средства кино циклографической и видеоманитофонной демонстрации, позволяющие анализировать технику движений, метод идеомоторного упражнения - мысленное воспроизведение двигательных ощущений, методические приемы лидирования и так далее [19].

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методологические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся, не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей [17].

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (футболе, спортивной гимнастике, баскетболе и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать:

а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;

б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание;

г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление,



чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др. [20].

## ГЛАВА II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Цель и задачи исследования

**Цель:** Исследование педагогических условий совершенствования координационных способностей футболистов 10-11 лет Тарбагатайской ДЮСШ.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по основам физической подготовки юных футболистов, и их возрастным особенностям, а также педагогических условий совершенствования координационных способностей юных футболистов.
2. Проанализировать общепринятые методики развития направленные на развитие координационных способностей у юных футболистов 10-11 лет.
3. Разработать методику комплекса упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей юных футболистов.

### 2.2. Организация исследования

Исследовательская работа проводилась на базе Тарбагатайской ДЮСШ, Тарбагатайского района, в период с 2018-2019 учебный год.

В исследовании принимали участие футболисты 10-11 лет (группа начальной подготовки) в количестве 16 человек.

На начальном этапе эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности футболистов 10-11 лет, по результатам которого были составлены экспериментальная и контрольная группы, по 8 человек в каждой. Протоколы тестирования представлены в приложении 1-4.

В занятия экспериментальной группы включались специальные комплексы упражнений, направленные на повышение уровня развития координационных способностей у мальчиков 10-11 лет занимающихся футболом.



Контрольная группа занималась по программе Тарбагатайской ДЮСШ, Тарбагатайского района по футболу [2].

Оценка уровня физической подготовленности проводилась по результатам тестирования 2 раза в год (в начале и в конце эксперимента) (приложение 1, 2).

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительностью 1 час 30 минут.

Педагогическое исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап (сентябрь-ноябрь 2018 года) включал изучение и анализ литературы по теме исследования. На данном этапе формулировались объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе (декабрь 2018 года) исследование возрастного и координационного развития детей в группах наблюдения, подбор методов исследования координационного развития и определение групп обследуемых. Также проводилось тестирование координационных способностей юных футболистов контрольной и экспериментальной групп. Проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе (январь-февраль 2019 года) исследования, были подведены итоги результатов исследования и проведение анализа влияния специального комплекса упражнений на координационное развитие футболистов младшего школьного возраста. Также осуществлялась математическая обработка и анализ полученных данных. На этом же этапе нами были сформулированы выводы проведенного исследования.

### **2.3 Методы исследования**

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;

- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

### 1. Анализ научно методической литературы

Анализ проводился посредством подбора и изучения книг, монографий, брошюр, статей из журналов по теме исследования.

Изучалась литература по таким дисциплинам как: теория и методика физической культуры и спорта, физиология, спортивная метрология, психология.

**Педагогическое наблюдение** В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами спортивных школ в качестве оперативного контроля. Наблюдения они должны осуществлять постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Данный метод необходимо использовать для оценки различных сторон деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движению того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в содержание урока. Осуществляет наблюдение согласно карте педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия. Эффективность метода наблюдения при оценки техники юных футболистов в ходе тренировочных занятий будет во многом зависеть от квалификации самих тренеров, знания ими специфики футбола, от их способности анализировать двигательные действия своих учеников, то есть распознавать ошибки и подсказывать эффективные пути их исправления. Педагогические наблюдения следует осуществлять так же в ходе соревнований. Например, тренеру и его помощникам вполне по силам регистрировать в ходе игры выполнение



футболистами таких приемов как, передачи и отбор мяча. Знаком «плюс» фиксируется точно выполненные 6 действия, знаком «минус» - ошибочные.

После чего вычисляется надежность выполнения этих игровых действий. В целом контроль и оценка игровой деятельности имеет большое значение для повышения уровня спортивного мастерства юных футболистов и непосредственно для тренера при проведении процесса обучения и комплектования учебной группы. Педагогические наблюдения по изучаемой нами проблеме были направлены на эффективность организации и проведения учебно- тренировочных занятий на изучение способов и их построения, а также использования средств и методов его развитию координационных способностей у юных футболистов.

Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное отношение футболистов к введению комплексов физических упражнений в тренировочный процесс, оценивать состояние спортсменов во время тренировки.

### 3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей юных футболистов 10-11 лет.

Эксперимент заключался в следующем:

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2018 по февраль 2019 года. Для развития координационных способностей мальчики контрольной группы применяли упражнения в соответствии с рабочей программой ДЮК Тарбагатайской ДЮСШ, Тарбагатайского района по футболу.

В экспериментальной группе дополнительно к данной программе применялись разработанные автором комплексы упражнений.

В комплекс входило 8-9 упражнений и они составляли 20 % от общего времени тренировочного занятия. Упражнения на координацию включались в подготовительную и основную части занятия. Упражнения подбирались с



целью развития следующих видов координационных способностей: способность к ориентированию в пространстве и способность к комбинированию движений.

Таблица 1.

**Специальный комплекс упражнений для развития  
координационных способностей**

№	Название	Описание упражнения
1	Перегоны мяч	Футболист встает на линию, тренер пинает мяч, но не сильно, по сигналу футболист бежит за мячом, стараясь обогнать его.
2	Прыжок с поворотом	Футболист с мячом в руках по сигналу подбрасывает мяч над собой, в это время делает прыжок с поворотом на 180 градусов, после этого ловит мяч.
3	Точная передача	Футболист по сигналу бежит с высоким подниманием бедра вперед на 1 метр, затем тренер передает ему мяч, футболист в свою очередь должен передать мяч тренеру, тренер в это время стоит на месте.
4	Резкий старт	Футболист с закрытыми глазами бежит на месте с высоким подниманием бедра, по свистку открывает глаза, ищет мяч, бежит к нему и передает передачу тренеру или партнеру.
5	Прыжки с мячом	Футболист прыгает на двух ногах коленями к груди мяч над собой, по сигналу кладет мяч на землю и передает пас партнеру.
6	Жонглирование мячом	Футболист жонглирует мяч ногами, бедром, головой.
7	Ведение мяча	Футболист ведет мяч между флажками, фишками и т.п. на различной скорости
8	Жонглирование и передача мяча	Футболисты в парах встают в 3 шагах друг от друга и жонглируют мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляют мячи друг другу, приняв мячи, продолжают жонглировать и т.д.
9	Меняя направление движения	Футболисты подбрасывают мяч руками вперед-вверх, делают кувырок вперед (на траве, мате), встают и, после того как мяч коснется земли, ведут его, меняя направление движения, в непоследовательном порядке

Также при воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:



1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно изменившейся обстановки. Этот методический подход так же находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборства.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнения) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению [5].

Мышечная напряженность проявляется в 2 формах:

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким. Для ее снятия целесообразно использовать:

- a. упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;
- b. разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии;
- c. плавание;
- d. массаж, сауну, тепловые процедуры [2].

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления). Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

a. В процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупреждает появление ненужной напряженности;

b. Применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних групп мышц с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др. [7]

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используют следующие приемы:

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- игровой;
- соревновательный.



При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях. Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движения и пр.);

- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: сидя, стоя, в приседе; варьирование конечных положений бросок мяча вверх из исходного положения стоя - ловля сидя и наоборот);

- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т. п.);

- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т. п.);

- выполнение освоенных двигательных реакций после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля - в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо); [14].



Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п. соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся еще недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

#### 4. Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование проводилось в тренировочное время, в условиях спортивного зала и на улице на учебно-тренировочном занятии. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 25 минут, в которую включались: общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку, перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования максимально лучшим результатом.

Для контроля за координационными способностями в условиях школы чаще всего применяют следующие тесты:

1) Метание предметов с целью определения точности попадания в цель. Данный тест определяет координационные способности применительные к метательным двигательным действиям;



2) Прыжки в длину с места из исходного положения. Данный тест определяет координационные способности применительно к прыжковым упражнениям;

3) Прыжки через скакалку за 30 сек. Оборудование: секундомеры, скакалки. Процедура тестирования. Испытуемый со скакалкой в руках принимает основную стойку. По команде «Можно!» учащийся выполняет с максимальной скоростью прыжки через скакалку. Через 30 сек следует команда «Стоп!». Результат: учитывается количество прыжков за 30 сек.

4) Бросок мяча, и ловля с поворотом. Оборудование: секундомеры, мячи. Процедура тестирования. Испытуемый в положении стоя с мячом в руках. По команде «Можно!» он подбрасывает мяч вертикально вверх, поворачивается максимально быстро вокруг своей оси и ловит мяч.

5) метание предметов (например, теннисных мячей из и.п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность. Данный тест определяет координационные способности применительно к движению предмета по баллистическим траекториям с акцентом на силу и дальность метания;

6) Бег 30 метров (скоростные способности) Оборудование: ровная дорожка, секундомеры. Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Внимание!» наклоняется вперед. По команде «Марш!» бежит с максимальной скоростью до финиша. Результат: учитывается время, за которое ученик пробегает расстояние 30 метров. Результат фиксируется с точностью до секунды.

7) бег (например, на 10 м) с изменением направления движения и обеганием трех стоек только с правой и только с левой стороны; то же, но контрольное испытание выполняется с ведением мяча только правой и только левой рукой (ногой) или ведение мяча (шайбы) клюшкой, а также учитывается разность во времени выполнения этих заданий. При помощи данного теста оценивают координационные способности применительно к



спортивно-игровой двигательной деятельности и способность к приспособлению;

8) специально разработанные подвижные игры-тесты: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Борьба за мяч» — для комплексной оценки общих координационных способностей.

Для определения уровня развития координационных способностей нами использовались следующие тесты:

Тест: «Обегание стоек с последующим ударом с носка в цель».

Методика проведения теста.

На игровом поле по линии, соединяющей 6-метровую и 10-метровую отметки через каждые 2 метра устанавливаются 4 стойки. Ворота делятся шнуром (планкой), параллельным поверхности поля, на две равные части. Таким образом, снизу ворот образуются два сектора - А и Б. На 6-метровой отметке устанавливается мяч. Испытуемый, заняв позицию на линии старта, по сигналу змейкой обегает стойки и с разбега носком наносит удар (удар наносится носком рабочей ноги) в тот сектор ворот, который громко называет тренер. В ходе испытаний выполняется 3 попытки. Учитывается лучшее время, показанное занимающимися. При непопадании в назначенную цель, к показанным ими результатам прибавляется 0,2с.

Тест: «Точность удара».

Методика проведения теста.

Определяется место, куда необходимо попасть, например, правый нижний угол ворот. Испытуемому дается 2-ве попытке по 5 ударов с 6-ти метров. Отмечаются удачные попытки попадания в заданный угол. Чем больше удачных попыток выполнил испытуемый, тем точность лучше.

Тест: «Жонглирование мяча (комплексное)».

Методика проведения теста.

Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз



подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в т.ч. не менее раза головой, правым и левым бедром.

Методика проведения теста.

Футболист располагается на лицевой линии, тест выполняется на отрезке 20 метров, в конце отрезка кладут фишки. По команде начинает выполнять ведение по прямой, достигнув противоположной стороны останавливает мяч в момент достижения линии и тут же подхватывает другой мяч начинает движение в противоположную сторону выполняя ведение. Фиксируется время выполнения (с).

Тест «ведение мяча с ходу»

Методика проведения теста .

Ведение мяча выполняется одной ногой, футболист должен при выполнении теста коснуться мяча не менее 4 раз. Тест выполняется на отрезке 30 метров, фиксируется время прохождения дистанции.

Тест «ведение мяча с изменением направления движения»

Методика проведения теста.

Игрок ведет мяч в быстром темпе между стойками, удобной ногой. Тест выполняется на отрезке 40 метров. Стойки расставлены на расстоянии от 1 до 3 метров.

Фиксируется время выполнения (с).

Тест «удары по воротам»

Методика проведения теста.

Выполняются 5 ударов с линии штрафной, попытка считается засчитанной, если мяч пересек линию ворот. На воротах стоит вратарь.

Фиксируется количество попаданий (кол-во раз).

5. Метод математической статистики.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

## ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1 Оценка значимости развития координационных способностей юных футболистов

На первом этапе исследования перед нами стояла задача: определить значимость развития координационных способностей в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами. Для решения этой задачи нами был выбран метод анкетирования. Опрос проводился среди тренеров-преподавателей по футболу по специально разработанной анкете, содержание которой одинаково для всех респондентов. Результаты опроса рассмотрим в таблицах 2 - 7. Из полученных нами данных мы построили столбиковые диаграммы.

Таблица 2.

Результаты анкетирования по первому вопросу (в баллах)

Тренеры	Быстрота	Выносливость	Сила	Координация	Гибкость
Среднее значение	9,1±0,01	7,5±0,01	6,9±0,01	9±0,01	7,2±0,01

По результатам ответов на первый вопрос анкеты (Приложение 1), можно сделать следующие выводы. В этом вопросе анкеты результаты почти не расходятся. Все тренеры поставили на первое место быстроту и координацию, так как считают, что развитие данных качеств наиболее важно в конкретный возрастной период. А по оставшимся вариантам видны некоторые расхождения, рассмотрим на рисунке 1.

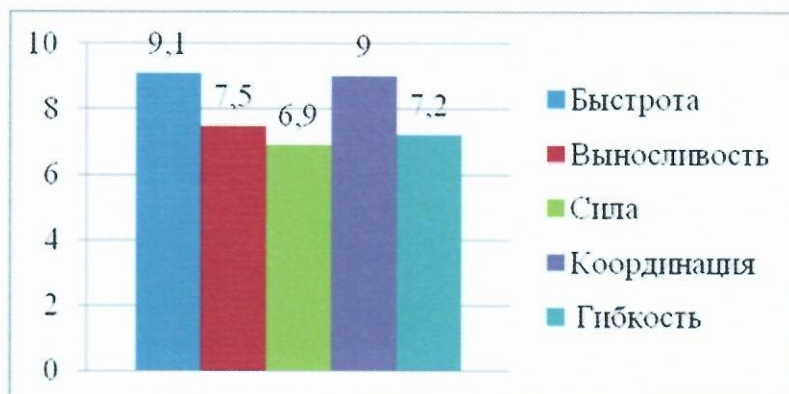


Рис.1. Оценка значимости двигательных качеств

Наглядно по рисунку 1 видно, что первое место занимает быстрота и



координация, так как считают, что развитие данных качеств наиболее важно в конкретный возрастной период.

Таблица 3.

Результаты анкетирования по второму вопросу (в баллах)

Тренеры	Общая физическая подготовка	Теоретическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Психологическая подготовка
Среднее значение	9±0,01	6,8±0,01	8,3±0,01	9,3±0,01	7,5±0,01

Можно сделать вывод по 2 вопросу анкеты. Из таблицы 3 видно, что мнение тренеров о составляющих учебно-тренировочного процесса практически не расходятся. Так, тренеры считают, что наиболее важными видами подготовки для юных футболистов, являются общая физическая и технико-тактическая подготовка, которые и набрали наибольшую сумму баллов. Наглядно результаты рассмотрим на рисунке 2.

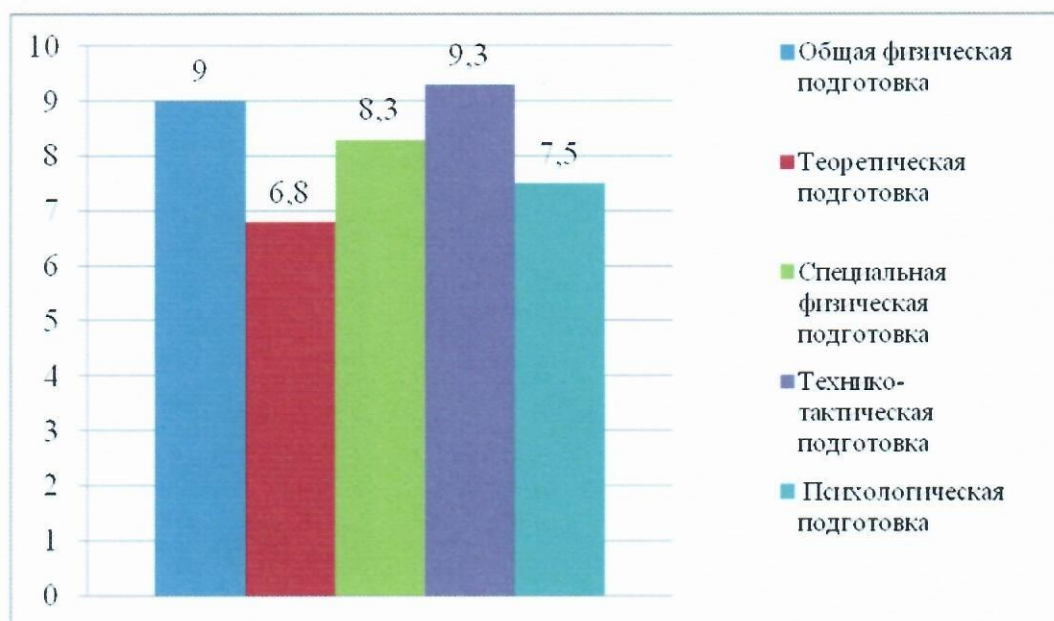


Рис.2. Оценка важности видов подготовки юных футболистов

Наглядно по рисунку 2, мы видим что на первом месте стоит общая физическая подготовка и технико-тактическая подготовка, далее специальная физическая подготовка и психическая подготовка, а на самом последнем месте теоретическая подготовка. Рассмотрим результаты тестирования по

третьему вопросу «Оцените, какая форма организации занятий, и какие методы в большей степени способствуют повышению уровня физической подготовленности?» в таблице 4.

Таблица 4.

Результаты анкетирования по третьему вопросу (в баллах)

Тренеры	Круговая	Групповая	Индивидуальная	Эстафеты	Подвижные игры
Среднее	7±0,01	7,4±0,01	6,5±0,01	9,3±0,01	9,7±0,01

По результатам таблицы 4, можно сделать вывод по 3 вопросу анкеты.

В этом вопросе анкеты расхождения во взглядах практически не наблюдалось. Почти все тренера поставили на первое место подвижные игры, а на второе эстафеты. Это объясняется тем, что в младшем школьном возрасте юным футболистам необходимо давать нагрузку через интересные виды занятий.

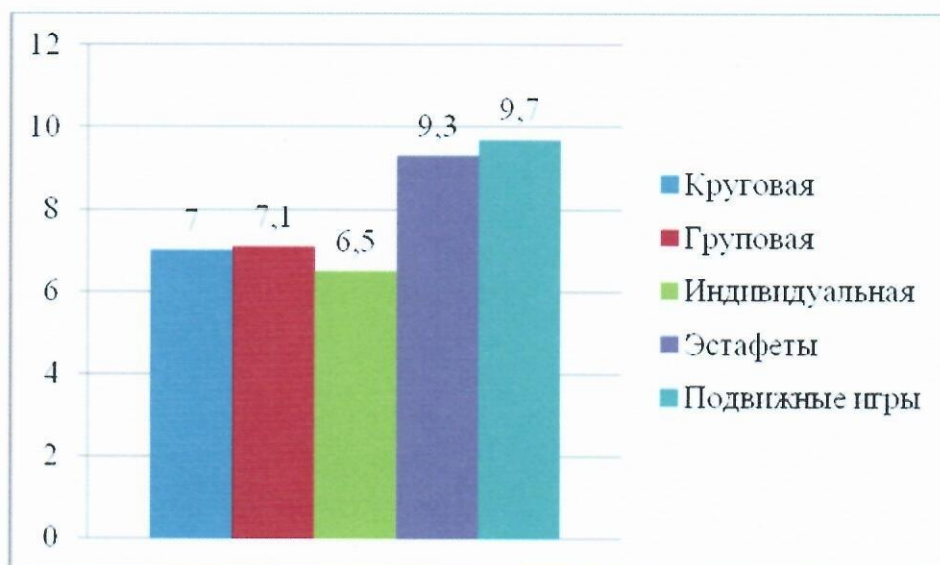


Рис.3. Оценка форм организации занятий с юными футболистам

Наглядно по рисунку 3, видно, что на первом месте стоят подвижные игры, а на втором эстафеты, далее равное по значению набрали круговая, групповая, индивидуальная игры.

Далее рассмотрим результаты тестирования по четвертому вопросу «Сколько процентов времени отводится на общую физическую подготовку?» в таблице 5.



Результаты анкетирования на 4 вопрос

Показатель	5%-15%	15%-30%	30%-45%	45%-60%
Среднее значение	2	6	1	1

По результатам таблицы можно сделать вывод, результаты ответов на этот вопрос говорят о том, что на общую физическую подготовку отводится в среднем от 15% до 30% учебно-тренировочного занятия (6 ответов соответственно). Это, по мнению тренеров, оптимальное количество времени на овладение техник футбола в этом возрасте, наглядно рассмотрим на рис.4.

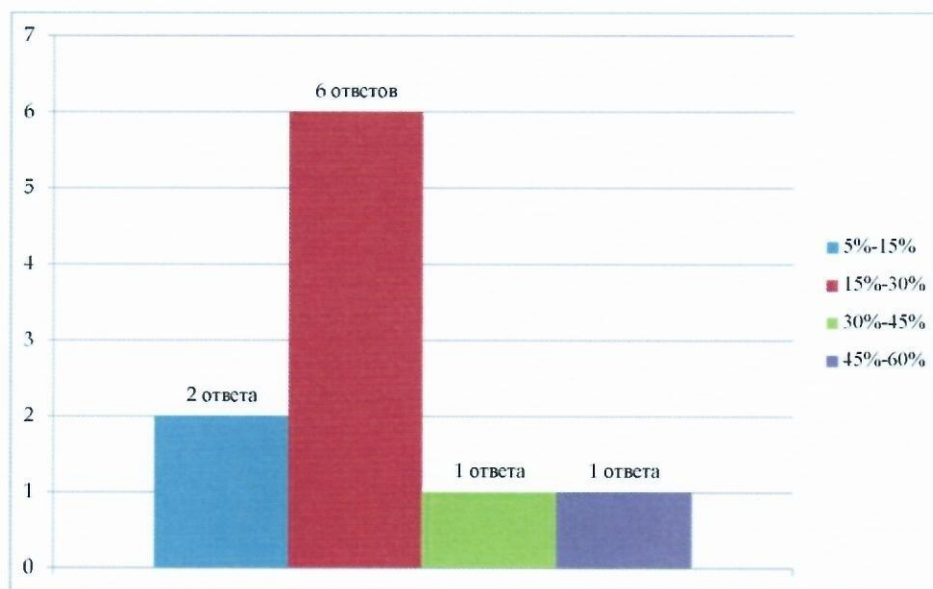


Рис. 4. Сколько процентов времени отводится на общую физическую подготовку

Далее рассмотрим, варианты ответов на вопрос «Какому методы вы уделяете больше предпочтение при занятиях на развитие координационных способностей?» в таблице 6.

Результаты анкетирования по пятому вопросу

Наименование /показатель	Игровой метод	Интервальный метод	Расчлененный метод	Круговой метод
Среднее значение	6	1	1	2

По результатам таблицы 6 по 5 вопросу анкеты, большинство тренеров отдает предпочтение игровому методу тренировки при занятиях по общей физической подготовке (6 ответов). Наглядно рассмотрим на рисунке 5.

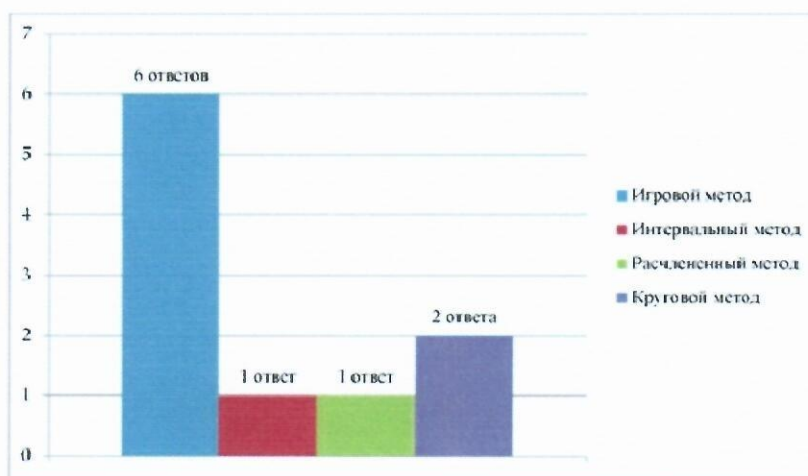


Рис.5. Какому методу уделяется больше предпочтение при занятиях на развитие координационных способностей

Наглядно по рисунку 5, видно, что на первом месте стоит игровой метод, который набрал большее количество ответов.

По результатам исследования, можно сделать вывод, что большинство тренеров, важность развития физических качеств как быстрота и координационные способности, так как считают, что развитие данных качеств наиболее важно в конкретный возрастной период. Так тренеры считают, что наиболее важными видами подготовки для юных футболистов, являются общая физическая и технико-тактическая подготовка, тренеры поставили на первое место подвижные игры, а на второе эстафеты. На общую физическую подготовку отводится в среднем от 15% до 30% учебно-тренировочного занятия, а также большинство тренеров отдает предпочтение



игровому методу тренировки при занятиях по развитию координационных способностей.

### 3.2 Оценка эффективности разработанной методики

На втором этапе перед нами стояла задача: оценить координационные способности юных футболистов и проанализировать динамику его развития. Для этого мы провели контрольные испытания. В исследовании принимали участие 2 группы: экспериментальная и контрольная, состоящие из 8 футболистов, в возрасте 10-11 лет.

В начале педагогического эксперимента было проведено исходное тестирование уровня развития координационных способностей мальчиков обеих групп (приложение 3, 5), а также проведено контрольное тестирование (приложение 4, 6) результаты исходного и контрольного тестирования юных футболистов представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты исходного и контрольного тестирования юных футболистов

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Октябрь	Февраль	Октябрь	Февраль
	2018	2019	2018	2019
Ведение мяча по прямой, сек	9,8±0,7	9,7±1,1	9,7±0,5	9,6±0,7
Ведение мяча с ходу, сек	5,3±0,6	5,4±0,8	5,3±0,5	4,9±0,6*
Ведение мяча с изменением направления движения, сек	12,1±0,8	12,1±0,9	12,0±0,7	11,7±0,6*
Удары по воротам, кол-во раз	3±0,3	3±0,3	3±0,2	4±0,2*

Звездочкой \* справа - отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно октября. \* -  $p < 0,05$

Анализ результатов позволяет отметить, что между группами мальчиков значительных отличий не наблюдалось ( $p > 0,05$ ), поскольку результаты были близкими.

За период эксперимента между группами произошли следующие изменения. Достоверные различия в результатах отмечались в тестах «Ведение мяча с ходу», «Ведение мяча с изменением направления движения», «Удары по воротам» ( $p < 0,05$ ) в экспериментальной группе, при сравнении с контрольной группой. В других тестах контрольной и экспериментальной группы наблюдается тенденция к увеличению показателей, рассмотрим на рисунке 1.

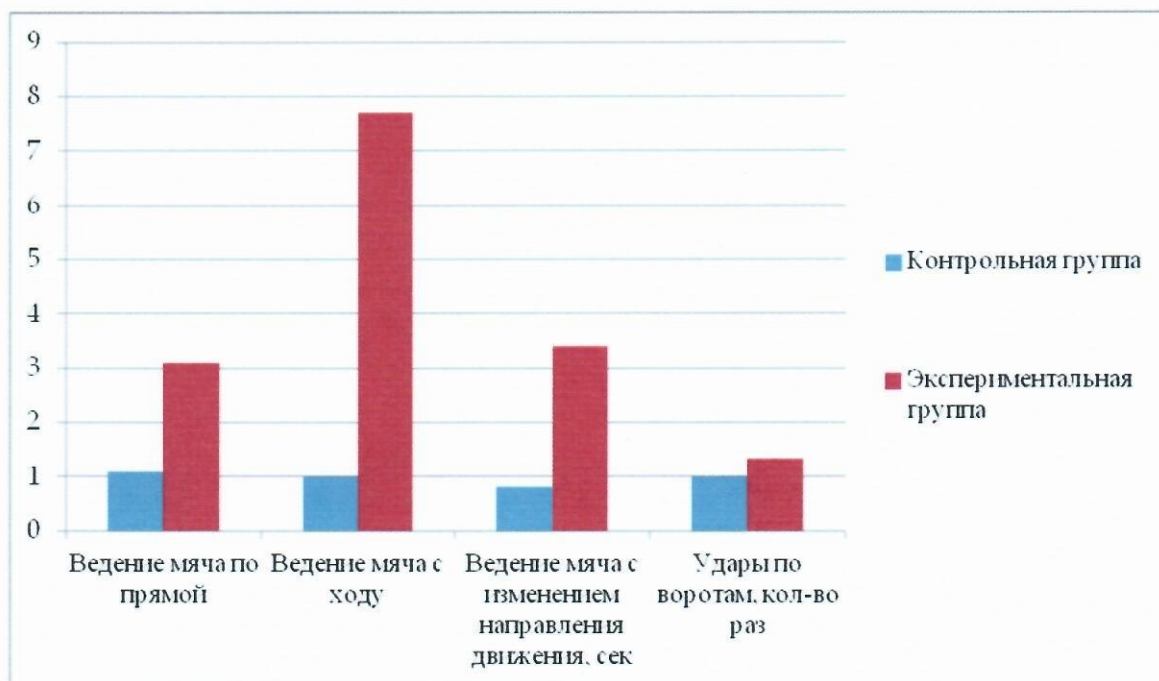


Рис. 6. Прирост показателей в % соотношении в экспериментальной и контрольной группах.

Из эксперимента видно (рисунок. 1), что прирост показателей в тесте «Ведение мяча по прямой» в экспериментальной группе после применения комплекса упражнений направленного на развитие координационных способностей составил 3,1%, в контрольной группе - 1,1%; «Ведения мяча с ходу» в экспериментальной - 7,7%, в контрольной - 1%; «Ведение мяча с изменением направления» в экспериментальной - 0,8% в контрольной - 3,4%; «Удары по воротам» в экспериментальной - 33%, в контрольной - 0%.



Можно сделать следующие выводы, разработанный и внедренный в тренировочный внеучебный процесс специальный комплекс упражнений позволит оценить его как средство улучшения координационных способностей футболистов, ориентацию их на поле во время игры. Данный комплекс обладает следующими свойствами: безопасность при выполнении, легкость и комфортность в восприятии и усвоении элементов, гипотеза исследования доказана.

## ВЫВОДЫ

Изученная нами научно-методическая литература в рамках выбранной темы позволила установить, что упражнения на координацию разной степени сложности являются основной частью тренировочного процесса футболистов. Поиск методов улучшения координационных способностей футболистов остается актуальной проблемой.

Координационные способности являются необходимым физическим качеством в любом виде спорта. Без воспитания координационных способностей спортсмен не сможет пройти на новый уровень, а следовательно, не добьется наивысших результатов.

Развитие двигательных способностей является одной из важных сторон физического воспитания. К одним из основных двигательным качествам относят координационные способности.

Координационные способности нужно развивать для способности быстро, точно, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Также координационные способности нужно развивать для ориентирования в пространстве, точности, равновесия движений которые особенно важны для отдельных видов спортивной и профессиональной деятельности; совершенствования психофизиологических функций анализаторов движений, связанных с управлением и регулировкой двигательных действий.

Значимость координации движений и пространственной ориентации в деятельности современных футболистов постоянно повышается. Это связано с необходимостью действовать в условиях жесткого единоборства, в нестандартных ситуациях, при дефиците времени и пространства.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:



1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что возраст 10-11 лет является благоприятным для развития координационных способностей у юных футболистов.

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных способностей у юных футболистов 10-11 лет. В учебно-тренировочное занятие включается не менее 20% специально-подготовительных упражнений, направленных на повышение уровня этого качества.

3. Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития координационных способностей у юных футболистов 10-11 лет экспериментальной группы, при сравнении с контрольной группой.

Разработанный комплекс физических упражнений направленный на развитие координационных способностей у юных футболистов 10-11 лет, может быть использован тренерами на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Заявленная гипотеза, о том, что комплекс средств и методов, применяемых в тренировочной программе, позволит, качественно повысить уровень развития координационных способностей юных футболистов частично подтвердилась, однако высокого скачка физического развития не произошло.

Но нельзя не отметить, что динамика результатов уровня координационных способностей в течение года происходило в положительную сторону. Это позволяет сделать заключения о том, что занятия футболом способствуют повышению уровня физической подготовленности юных футболистов.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аладашвили, Г. А. Прыжковая подготовленность футболистов и методика ее оценки [Текст] / Г. А. Аладашвили. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 22 с.
2. Андреев, С. Н. Рабочая программа по мини-футболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / С.Н. Андреев, Алиев Э.Г, Левин В. С, Еременко К. В. - М., 2015. - 96 с.
3. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст] / А. В. Антипов, П. Губа, С. Ю. Тюленьков. - М., 2012. - 150 с.
4. Арестов, Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов [Текст] / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М.: ГЦОЛИФК, 2015. - 127 с.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин - М.: Наука, 2016. - 187 с.
6. Бабуждян, С. Г. Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях [Текст] / Г. Бабуждян. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 27 с.
7. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 193 с.
8. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. - М.: Академия, 2014. - 224 с.
9. Годик, М. А. Командные, групповые и индивидуальные упражнения футболистов [Текст] / М. А. Годик. - М.: ГЦОЛИФК, 2015. - 250 с.
10. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету физическая культура [Текст] / Ю. Д. Железняк. - М.: Академия, 2016. - 272 с.
11. Зеленцов, А. М. Уроки футбола [Текст] / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Коуэрвер, В. Г. Ткачук. - Киев: УСХА, 2016. - 256 с.



12. Искусство подготовки высококлассных футболистов [Текст] / Под ред. Н. М. Люкшинова. - М.: Советский спорт, 2016. - 432 с.
13. Казаков, П. Н. Футбол [Текст] / А. М. Казаков. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 256 с.
14. Качанин, Л. Тренировка футболистов [Текст] / Л. Качанин. - Братислава: Шпорт, 2013. - 288 с.
15. Козловский, В. И. Подготовка футболистов [Текст] / В. И. Козловский. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 173 с.
16. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2014. - 464 с.
17. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов [Текст] / Г. А. Лисенчук. - Киев: Олимпийская литература, 2013. - 92 с.
18. Лях, В. И. Двигательные способности [Текст] / В. И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 324 с.
19. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А. М. Максименко. - М.: Типография 4-й филиал, 2013. - 320 с.
20. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. - СПб.: Издательство «Лань», 2013. - 160 с.
21. Минбулатов, В. М. Теория и методика физической культуры [Текст] / В. М. Минбулатов. - М.: Академия, 2016. - 270 с.
22. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов [Текст] / Г. В. Монаков. - М.: Советский спорт, 2014. - 288 с.
23. Палфан, Я. Подготовка молодого футболиста [Текст] / Я. Палфан. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 148 с.
24. Портнов, Ю. М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст] / Ю. М. Портнов, Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2014. - 400 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

Анкета-опросник (тренеров по футболу)

1. Оцените важность развития физических качеств, для футболистов, (по 10-бальной шкале).

Быстрота	Выносливость	Сила	Координация	Гибкость
9	8	7	9	7

2. Оцените важность каждого из видов подготовки для юных футболистов, (по 10-бальной шкале).

Общая физическая подготовка	Теоретическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Психологическая подготовка
9	7	8	9	8

3. Оцените, какая форма организации занятий, и какие методы в большей степени способствуют повышению уровня физической подготовленности?

Тренеры	Круговая	Групповая	Индивидуальная	Эстафеты	Подвижные игры
Средняя	7	7	7	9	10

4. Сколько процентов времени отводится на общую физическую подготовку?

5%-15%	15%-30%	30%-45%	45%-60%

5. Какому методу вы уделяете больше предпочтение при развитии координационных способностей?

Игровой метод	Интервальный метод	Расчлененный метод	Круговой метод



Результаты анкетирования по первому вопросу (в баллах).

Тренеры	Быстрота	Выносливость	Сила	Координация	Гибкость
1	9	6	8	10	7
2	9	7	6	10	8
3	7	8	6	10	9
4	10	7	9	8	6
5	10	8	7	9	6
6	10	7	8	8	7
7	9	6	7	10	7
8	10	7	6	9	8
9	8	9	6	8	7
10	9	10	6	8	7
Среднее значение	9	8	7	9	7

Результаты анкетирования по второму вопросу (в баллах).

Тренеры	Общая физическая подготовка	Теоретическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Психологическая подготовка
1	8	6	8	10	7
2	9	7	8	9	7
3	10	7	7	9	8
4	9	8	9	10	7
5	8	7	10	9	6
6	10	7	9	10	7
7	9	6	8	10	7
8	9	7	9	8	10
9	10	7	8	9	6
10	8	6	7	9	10
Среднее значение	9	7	8	9	8

## Результаты анкетирования по третьему вопросу (в баллах).

Тренеры	Круговая	Групповая	Индивидуальная	Эстафеты	Подвижные игры
1	7	7	7	9	10
2	8	7	6	9	10
3	7	8	7	10	10
4	6	7	7	9	9
5	7	8	6	9	9
6	7	6	7	10	10
7	8	7	6	9	10
8	7	8	6	9	10
9	6	8	7	10	9
10	7	8	6	9	10
Среднее	7	7	7	9	10

## Результаты анкетирования по четвертому вопросу.

Тренеры	5%-15%	15%-30%	30%-45%	45%-60%
1	Нет	Да	Нет	Нет
2	Да	Нет	Нет	Нет
3	Нет	Да	Нет	Нет
4	Нет	Нет	Да	Нет
5	Нет	Да	Нет	Нет
6	Нет	Да	Нет	Нет
7	Нет	Да	Нет	Нет
8	Да	Нет	Нет	Нет
9	Нет	Да	Нет	Нет
10	Нет	Да	Нет	Нет



## Результаты анкетирования по пятому вопросу.

Тренеры	Игровой метод	Интервальный метод	Расчлененный метод	Круговой метод
1	Да	Нет	Нет	Нет
2	Да	Нет	Нет	Нет
3	Нет	Нет	Нет	Да
4	Да	Нет	Нет	Нет
5	Нет	Да	Нет	Нет
6	Да	Нет	Нет	Нет
7	Да	Нет	Нет	Нет
8	Нет	Нет	Да	Нет
9	Да	Нет	Нет	Нет
10	Нет	Нет	Нет	Да

Исходные результаты тестирования футболистов контрольной группы  
(октябрь 2019 г)

№ п/п	Фамилия И.О.	Ведение мяча по прямой (сек)	Ведение мяча с ходу (сек)	Ведение мяча с изменением направления движения (сек)	Удары по воротам (кол-во раз)
1.	Лощенков К.	9,8	5,3	12	4
2.	Алексеев Д.	10,1	5,1	11,8	3
3.	Асташов И.	10,4	4,9	11,7	2
4.	Дрыгин Д.	9,9	5,6	12,4	3
5.	Клементьев С.	9,6	5,0	12,8	3
6.	Клементьев А.	9,5	5,3	12,3	5
7.	Болонев Д.	9,6	5,5	12,2	4
8.	Егоров А.	9,8	5,4	11,9	3



Исходные результаты тестирования юных футболистов экспериментальной группы (октябрь 2019 г)

№ п/п	Фамилия И.О.	Ведение мяча по прямой (сек)	Ведение мяча с ходу (сек)	Ведение мяча с изменением направления движения (сек)	Удары по воротам (кол-во раз)
1.	Торгашин А.	9,6	4,8	12,6	2
2.	Евстафьев А.	10,5	5,4	11,9	3
3.	Китаев П.	10,2	4,7	11,5	1
4.	Большаков А.	10,0	5,5	12,5	4
5.	Фёдоров А.	9,6	5,3	12,3	4
6.	Афанасьев И.	9,5	5,4	11,9	4
7.	Авдошин А.	9,6	5,3	12,1	3
8.	Ловцов Я.	9,8	5,6	12,2	3

Конечные результаты тестирования юных футболистов контрольной группы  
(февраль 2019 г)

№ п/п	Фамилия И.О.	Ведение мяча по прямой (сек)	Ведение мяча с ходу (сек)	Ведение мяча с изменением направления движения (сек)	Удары по воротам (кол-во раз)
1.	Лощенков К.	9,5	5,1	11,9	3
2.	Алексеев Д.	9,7	4,8	11,8	4
3.	Асташов И.	10,6	4,9	11,9	3
4.	Дрыгин Д.	9,5	5,7	12,3	4
5.	Клементьев С.	9,9	5,2	12,2	3
6.	Клементьев А.	10,2	5,3	12	5
7.	Болонев Д.	9,8	5,4	12,2	4
8.	Егоров А.	9,9	5,3	12,1	4



Конечные результаты тестирования юных футболистов экспериментальной группы (февраль 2019 г)

№ п/п	Фамилия И.О.	Ведение мяча по прямой (сек)	Ведение мяча с ходу (сек)	Ведение мяча с изменением направления движения (сек)	Удары по воротам (кол-во раз)
1.	Торгашин А.	9,5	4,7	11,6	3
2.	Евстафьев А.	9,5	4,8	11,5	5
3.	Китаев П.	9,4	4,5	11,7	3
4.	Большаков А.	10,2	4,8	11,6	5
5.	Фёдоров А.	9,4	4,5	11,4	3
6.	Афанасьев И.	9,3	4,9	11,9	4
7.	Авдошин А.	9,5	4,7	11,8	4
8.	Ловцов Я.	9,6	5	11,9	4

Упражнения для развития координационных способностей мальчиков  
экспериментальной группы

Содержание	Дозировка	ОМУ
1. Бег с остановками по сигналу, затем бег в обратную сторону.	2-4 раза	Упражнение выполняется строго по сигналу преподавателя.
2. Бег на 10-15 м. к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом по воротам.	2-4 раза	После окончания рывка возвращаться в медленном темпе.
3. Бег змейкой.	2-4 раза	Дистанция 2 метра.
4. Бег с ускорением, с ведением мяча (на дистанции 15-20 м).	2-4 раза	При ведении мяча сделать минимум 4 касания. Учащиеся стоят на лицевой линии и по сигналу преподавателя начинают ведение мяча на скорости.
5. Челночный бег.	2-4 раза	Задевать линию
6. Тройной прыжок с места.	2-4 раза	Смотреть вперед на 2-3 метра
7. Жонглирование мяча одной ногой на месте(5-10 набиваний), по сигналу - быстрое ведение мяча на отрезке 15 метров.	2-4 раза	Упражнение выполняется строго по сигналу преподавателя. При ведении мяча сделать минимум 4 касания. Контролировать мяч, не допускать потери мяча.



8. Жонглирование мяча двумя ногами на месте(5-10 набиваний), по сигналу - быстрое ведение мяча на отрезке 15 метров.	2-4 раза	Упражнение выполняется строго по сигналу преподавателя.  При ведении мяча сделать минимум 4 касания.
9. Три кувырка вперед.	2-4 раза	По команде, футболисты принимают исходное положение упора присев и последовательно, без остановки выполняют три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка футболист вновь принимает основную стойку. Выполнять упражнение в среднем темпе;
10. Кувырок вперед, кувырок назад, далее следует ускорение на отрезке 15 метров	2-4 раза	Выполнять упражнение в быстром темпе;
11. Бег с мячом между фишками (стойками, мячами). На отрезке 25 метров, начинать упражнение с лицевой линии, вперед выполнять правой ногой, назад левой.	2-4 раза	Выполнять упражнение в быстром темпе. Стараться контролировать мяч.
12. Сделать 5 выпрыгиваний коленей к груди, затем сделать 3 кувырка вперед	2-4 раза	Выполнять упражнение в динамике.
13. Ведение мяча со сменой мест. Партнеры, находящиеся на расстоянии 15-20 метров, по сигналу ведут мяч навстречу друг другу	2-4 раза	При ведении мяча сделать минимум 4 касания.