

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Развитие координационных способностей у футболистов 11-12 лет
занимающихся в ДЮСШ**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Тимофеев Тимофей Сергеевич,
обучающийся ФК-1702z группы
заочного отделения

15.02.22

дата


Т.С. Тимофеев

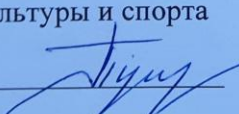
Научный руководитель:

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

15.02.22

дата


И.Н. Пушкарева

Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук,

доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,

15.02.22

дата


И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2021

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Аналитический обзор литературы.....	6
1.1. Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста.....	6
1.2. Характеристика координационных способностей и их виды.....	12
1.3. Средства воспитания координационных способностей футболистов.....	15
1.4. Методы воспитания координационных способностей у футболистов	
Глава 2. Организация и методы исследования.....	27
2.1. Организация исследования.....	27
2.2. Методы исследования.....	28
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	40
Заключение	47
Список используемой литературы	49
.....	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов. Так, например, и в Египте, и в Германии, и в Китае были игры, похожие на футбол. Самая удачная из них называлась гарпастум и придумали её итальянцы. Но когда появился современный футбол, гарпастум был забыт. Когда англичане придумали футбол, они сразу стали популяризировать его во всех странах, включая Россию. В то время в чемпионате участвовало много английских команд. В футбол невозможно играть без координации и проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях. Ни для кого не секрет, что количество двигательных передвижений у футболистов огромное количество. Речь идет о сложных структурах и их творческих комбинациях с исключительно большей вариативностью. Этим объясняется необходимость развития координационных способностей, в более юном возрасте, как одному из важнейших аспектов физической подготовки .

Возраст 11-12 лет является благоприятным возрастом для развития координационных способностей у молодых футболистов. Формируется так называемая «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также приобретаются знания, умения и навыки при выполнении упражнений на координацию. Этот возраст называется «золотым возрастом», для развития координационных способностей, так как темп развития этих способностей возрастает.

Воспитание координационных способностей не сводится ни к одной из сторон конкретной подготовке, а составляет как бы одну из инертных сторон.

Одну из основных ролей при физическом толковании координационных способностей отводят к координационным функциям центральной нервной системы. Умение качественно координировать движения.

Способность вносить изменения (преобразовывать) новые, постоянно меняющиеся и усложняющиеся формы движений в наибольшей степени требуется в таких видах спорта как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание т.к. эти виды спорта имеют периодически обновляемую и произвольную программы, и конечно же в игровых видах спорта таких как бейсбол, баскетбол, футбол, волейбол и др. От этой способности значительно зависит прогресс и в других видах спорта с многообразным составом двигательных действий.

Проблемой развития физических качеств футболистов занимались многие исследователи: А.В.Антипов, В.И.Козловский, П.Ланфранши.,К. Айзенберг, Т.Мейсон и другие. Известный французский специалист Морис Пефферкорн, много лет изучавший историю футбола, полагает, что одним из основных его предшественников следует считать игру «ла суль», которая была популярна в Средние века во Франции. Тем не менее, в настоящее время недостаточно экспериментальных работ на тему развития координационных способностей у юных футболистов.

Таким образом, проблема исследования обусловлена наличием противоречия между несоответствием уровня разработанности теоретических основ методики развития координационных способностей у юных футболистов и потребностями практики.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов 11-12 лет.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей у юных футболистов 11-12 лет.

Цель исследования: повышение уровня развития координационных способностей у юных футболистов 11-12 лет.

Исходя из цели, были сформулированы следующие *задачи исследования:*

1. Изучить возрастные особенности развития координационных способностей у юных футболистов 11-12 лет.

2. Проанализировать общепринятые методики развития направленные на развитие координационных способностей у юных футболистов 11-12 лет.

3. Разработать экспериментальную методику развития направленную на развитие координационных способностей у юных футболистов 11-12 лет.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 49 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы. Текст ВКР снабжён таблицами и диаграммами.

Глава 1. Аналитический обзор литературы

1.1. Возрастные аспекты развития детей младшего школьного возраста

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость — способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Под двигательнo-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

- Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
- Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
- Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т. е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности,

относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью.

Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закреощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, и излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений в онтологическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

1) при обучении новому, достаточно сложному в координационном отношении элементу техники применяется большое число повторений выполнения данного элемента в относительно стандартных условиях;

2) если футболист овладел техническим приемом на уровне двигательного навыка, следует изменять способ и условия его выполнения. Число повторений составляет 4–12 раз, число серий – от 1 до 3. В диссертационном исследовании А. И. Тополя (2002) раскрыты компоненты нагрузки, которые необходимо учитывать при планировании работы со спортсменами игровых видов спорта, направленной на развитие КС: 1. Сложность движений. 2. Интенсивность работы. Для начальных этапов развития КС характерна низкая интенсивность, затем по мере расширения технико-тактических возможностей спортсмена идет ее постепенное повышение. Околопредельная и предельная интенсивность используется,

когда речь идет о совершенствовании КС.

3. Продолжительность упражнения. Этот компонент нагрузки зависит в основном от задачи, которая стоит перед футболистом. Если упражнение и интенсивность работы определены, например, сохранение равновесия на одной ноге, бег с препятствиями на конкретную дистанцию, то продолжительность такой работы обычно составляет 10-20 с. Работа завершается до наступления утомления.

4. Количество повторений одного упражнения. При непродолжительной работе в каждом упражнении – от 6 до 10-12 повторений. При более продолжительных заданиях количество повторений уменьшается и может не превышать 2–3.

5. Продолжительность и характер пауз между упражнениями. При развитии КС паузы между упражнениями достаточно велики – от 1 до 2–3 мин, они должны обеспечивать восстановление работоспособности, а также психологическую настройку занимающихся на эффективное выполнение последующего задания. В отдельных случаях, когда ставится задача выполнения работы в условиях утомления, паузы могут быть существенно сокращены (иногда до 10-15 с), это обеспечивает выполнение работы в условиях прогрессирующего утомления. По характеру отдых между упражнениями может быть активным или пассивным.

И. В. Аверьянов (2008) особое значение в разработанной им методике развития кинестетических КС у юных футболистов придает широкому варьированию различных характеристик нагрузки (характер упражнений, интенсивность упражнений, продолжительность работы, режим работы и отдыха) в процессе выполнения упражнений. Интенсивность нагрузки на начальных этапах невысокая: продолжительность выполнения упражнения – 1-3 минуты. Количество повторений в упражнении варьируется в зависимости от продолжительности и степени сложности упражнений и составляет от 4-6 до 10-12 раз. Продолжительность пауз отдыха между упражнениями – до 1 минуты. А. В. Шамонин (2010) в ходе педагогического

эксперимента на каждом тренировочном занятии в подготовительной части после предварительной разминки (5–7 минут) применял разработанные комплексы упражнений в течение 10-12 минут (8-10 упражнений), направленные на развитие способностей к сохранению равновесия.

В организации занятий с юными футболистами и в воспитательной работе, при подборе средств и методов обучения, а также при определении степени нагрузок обязателен учет возрастных особенностей организма детей.

На Международном симпозиуме по возрастной периодизации в Москве, предложена и принята схема возрастной периодизации мальчиков и юношей: второе детство – мальчики 8-12 лет; подростковый возраст – мальчики 13-16 лет; юношеский возраст – юноши 17-21 года [31, 36].

В практике педагогики и здравоохранения широкое распространение получила следующая возрастная периодизация (имеется ввиду школьный возраст): младшие школьники – 7-10 лет; средние – 11-14 лет; старшие – 15-18 лет. Такое деление на возрастные группы соответствует действующей ныне сети детских воспитательно-оздоровительных учреждений и ни в коей мере не противоречит схеме, принятой на международном симпозиуме [19].

Организм подростков и детей по многим показателям отличается от организма взрослых. Проявляются эти отличия в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии постоянного роста и развития. Под ростом предполагаются количественные изменения органов и тканей, а также всего организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием и функциональным совершенствованием органов и тканей [21]. Чем моложе детский организм, тем быстрее в нем протекают процессы роста и развития. В разном возрасте у человека процессы роста и развития неравномерны и не параллельны.

Отдельные органы и системы имеют особенности и закономерности в динамике роста и развития. Однако, рост и развитие органов и систем в организме тесно взаимосвязаны.

Так, формирование нервной системы положительным образом влияет на развитие двигательной деятельности, а развитие мышечной системы способствует совершенствованию нервной деятельности. Одна из важных особенностей детского организма – высокая интенсивность обменных процессов. При всем при этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции.

А.Ф. Рогачев [25] установил, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у многих детей темпы развития соответствуют их возрасту. Впрочем, в любой возрастной группе есть такие дети, которые опережают или отстают от своих сверстников в развитии. Правда, количество таких детей относительно мало, но при подготовке юных футболистов этот факт необходимо учитывать.

Существует такое понятие – «биологический возраст». Оно подразумевает под собой достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Чтобы определить биологический возраст человека, необходимо изучить процессы оксификации (окостенения) отдельных костей скелета, развития вторичных половых признаков, прорезания и смены зубов, изменения основных показателей физического развития и др. [31].

Максимальное увеличение показателей роста и веса тела у мальчиков происходит на первом году жизни и в пубертатный период (в 12-14 лет). Для каждого возраста существуют определенные закономерности изменения показателей веса, роста, объема груди и т. п. Исходя из этого, тренеры совместно с врачами должны постоянно следить за изменением антропометрических данных занимающихся. Опираясь на результаты таких измерений можно судить о динамике физического развития юных футболистов [31, 36].

По мере развития ребенка повышается прочность крепления мышц к костям (за счет совершенствования сухожильно-связочного аппарата). В 12-14 лет развитие мышечно-сухожильного аппарата приближается к

«взрослому»), хотя в целом некоторые соединительно-тканые структуры еще не успевают сформироваться полностью. В связи с этим интересны расчетные данные о повышении предела прочности ахиллова сухожилия, самого мощного в организме.

К 14-15 годам происходит полное созревание структур двигательного аппарата, и функции, определяющие сократительные свойства мышц, достигают достаточно высокого уровня развития. У детей 7-11 лет способность дифференцировать мышечные усилия развита еще слабо. Но в последующий период (с 11 до 16 лет) она развивается весьма интенсивно. Так, у подростков точность дифференцировки мышечных усилий возрастает примерно вдвое по сравнению с детьми младшего школьного возраста.

Для современной молодежи характерно и более раннее половое созревание. Так, у мальчиков сроки полового созревания снизились примерно на два года. В связи с этим особого внимания требует воспитание соответствующих норм половой этики.

В отношении ускорения психического развития современной молодежи пока нет таких многочисленных и твердо установленных фактов, как в отношении антропометрических данных. Вместе с тем ряд исследователей [29,32,36] указывают на более скорое, чем прежде, изменение, некоторых черт характера у детей и подростков. Отмечается также лучшая успеваемость детей-акселератов. Вместе с тем среди детей, отстающих в физическом развитии, высок процент не справляющихся с учебной программой.

В наши дни еще недостаточно научных данных, которые полностью раскрывали бы влияние акселерации на состояние здоровья. В ряде наблюдений установлено положительное влияние акселерации на физическое развитие. Иногда акселерация облегчает течение разных заболеваний и способствует улучшению некоторых психических качеств. Вместе с тем накапливаются факты, свидетельствующие о нарушении гармоничности развития организма при резко выраженной акселерации. Рост тела порой как бы обгоняет развитие внутренних органов (и прежде всего сердечно-

сосудистой системы), что отрицательно сказывается на состоянии здоровья и на работоспособности. Отмечаются и случаи несоответствия развития некоторых психических функций показателям физической акселерации. Наряду с подростками, имеющими ярко выраженные признаки акселерации (акселератами), встречаются юноши с замедленными темпами физического развития (ретарданты) [36].

В свете проблемы акселерации при подготовке юных футболистов особое значение приобретает содружество в работе тренеров и врачей. Совместный анализ результатов врачебно-педагогических наблюдений и медицинских обследований позволяет планировать подготовку игроков более целенаправленно и своевременно корректировать процесс спортивного совершенствования.

1.2. Характеристика координационных способностей и их виды

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры, на протяжении долгого времени, применялся термин «ловкость». Начиная с середины 70-х гг. для их обозначения все чаще используют термин «координационные способности». Данные понятия близки по смыслу, но не тождественны по содержанию [33].

Как считают Ж.К.Холодов и П.Н.Казаков [33,13], «ловкость – способность человека оперативно, быстро, точно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях».

Природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относят свойства нервной системы (силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости

ее отдельных областей и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов, особенности строения и функционирования нервно-мышечного аппарата, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др. [18].

Общими задачами развития координационных способностей у детей школьного возраста являются: систематическое освоение новых двигательных действий, совершенствование и адекватное применение их в различных условиях с целью всестороннего развития специальных координационных способностей, развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной и профессиональной деятельности; совершенствование психофизиологических функций анализаторов движений, связанных с управлением и регулировкой двигательных действий.

Задачи развития координационных способностей в младшем школьном возрасте: обеспечение широкого координационного базиса – фонда новых двигательных умений и навыков; развитие специфических координационных способностей; формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений.

В.И. Лях [18] считает, что решать указанные задачи необходимо с учетом возрастных способностей. В младшем школьном возрасте процесс развития координационных способностей должен идти наряду с развитием, прежде всего скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости.

При воспитании координационных способностей решают две группы задач:

- а) по разностороннему развитию;
- б) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся.

Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией.

М.М. Боген [7] отмечает, что решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, прежде всего на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста), со школьниками и с другими занимающимися приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых разнообразных движений.

1.3. Средства воспитания координационных способностей футболистов

Средствами обучения и тренировки футболиста являются физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы.

Воспитание и совершенствование умений и навыков происходят благодаря систематическому выполнению физических упражнений. Они многообразны, и их выбор непосредственно зависит от задач, которые ставятся в процессе обучения и тренировки.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это физические упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей. В разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную активность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижение на лыжах, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяются две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие усвоению новых форм движений того или иного спорта;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях - ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях,

двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей [21].

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Физические упражнения способствуют развитию и совершенствованию координационных способностей. При этом совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и, как следствие, повышается спортивная работоспособность, ускоряется восстановительный процесс после нагрузок [16, 18, 27].

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

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

Соревновательные упражнения это целостные двигательные действия либо их совокупность, составляющие предмет игры в футбол и выполняемые в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением ловкости в условиях постоянной и внезапной смены ситуаций и форм движений и представляют собой подвижную, варьируемую в зависимости от условий совокупность различных двигательных действий, объединенных «сюжетом» [5, 16].

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей (игровые действия и комбинации) [16].

Состав специально-подготовительных упражнений определяется спецификой игры в футбол. В тоже время эти упражнения не тождественны игре. Они подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленные и дифференцированные воздействия на развитие координационных способностей, необходимых футболисту.

Круг специально-подготовительных координационных упражнений ограничен спецификой избранного вида спорта. К ним относят:

1) Подводящие упражнения, способствующие освоению формы и закреплению технических навыков и технико-тактических действий в футболе.

2) Развивающие упражнения, направленные главным образом на развитие физических качеств, а также специальных координационных способностей, относящихся к футболу.

3) Упражнения, развивающие специфические координационные способности: к ориентированию в пространстве, ритму, равновесию, вестибулярной устойчивости. [7,18,23].

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей у юных футболистов составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

При их использовании необходимо учитывать время, которое можно выделить без ущерба для других упражнений в процессе внеклассных, тренировочных занятий; возрастные особенности (в младшем школьном

возрасте доля их использования выше, чем в остальных); половые и индивидуальные различия.

Обще-подготовительные упражнения направлены преимущественно на общую подготовку футболиста. К их числу могут быть отнесены самые разнообразные упражнения, как приближенные по своему воздействию к специально-подготовительным, так и существенно отличные от них [14].

Естественные силы природы и гигиенические факторы способствуют лучшему воздействию упражнений и других средств на организм занимающихся. И, конечно, важную роль играют правильное чередование нагрузок и отдыха, рациональное питание, режим сна, гигиена труда и быта [19].

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 сложнокоординированного 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).

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.

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.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Экспериментальная часть нашего исследования, которая является экспериментальной частью данной выпускной квалификационной работы, проходила опрацию в одной и детских юношеских спортивных школ города Новоуральска

Сроки проведения наше экспериментальной части были следующие: с апреля 2021 года по с апреля по конец июля проводилась практическая часть с августа по октябрь 2021 года с октября 2021 года по январь 2022 года происходило написание выпускной квалификационной работы.

В опрации экспериментальной части выпускной квалификационной работы принимали участие 20 обучающихся из детской юношеской спортивной школы города Новоуральска, все обучающиеся имеют опыт занятий в течении 1 года.

Занятия посещают регулярно, все 20 детей мужского пола имеют справки о здоровье разрешающие занятия спортом и восприятия нагрузок. Первоначальные замеры так же как итоговые происходили во время тренировочного процесса на территории детской юношеской спортивной школы №2

1 этап: С августа по октябрь 2021 года мы подбирали и изучали различные виды источников по проблеме нашего исследования, мы использовали источники не только Советских и Российских авторов и исследователей, авторов которые сами являются заслуженными тренерами и спортсменами и выпустили большое количество изданий в виде научной, методологической и методической литературы.

А так же мы обратили своё внимание на авторов зарубежных стран, мы обратились к опыту авторов познаний о футболе и развитие координации в нем, авторов Испании, Бразилии и Франции.

2 этап: С апреля месяца 2021 года по окончании июля 2021 года нами проводилась основная практическая экспериментальная часть.

1 апреля 2021 года нами были произведены замеры данных по основным экспериментальным тестам, для чистоты замеров на площадке в момент тестирования находились 2 дежурных тренера, которые оценивали правильность проведения замеров.

Тренировки обучающихся детей проходили ежедневно с перерывом на отдых один день в неделю, день отдыха определял действующий тренер в зависимости от трудоёмкости выполненной работы учащимися детьми и по их общему самочувствию.

31 июля нами были проведены итоговые замеры так же на территории детской юношеской спортивной школы №2 города Новоуральска.

Замеры данных по основным экспериментальным тестам, для чистоты замеров на площадке в момент тестирования находились 2 дежурных тренера, которые оценивали правильность проведения замеров.

3 этап: С 1 октября 2021 года по конец январь 2022 года происходило написание выпускной квалификационной работы.

Во время данного периода мы производили расчет полученных данных, оформляли их информативные таблицы общих показателей по группам.

2.2 Методы исследования

Для того чтобы решить задачи которые были нами поставлены мы обратились к методам, которые представлены в таблице ниже

Анализ научно - методической литературы
Педагогическое наблюдение
Педагогический эксперимент
Педагогическое тестирование
Методы математической статистики

Анализ научно – методической литературы.

Данный метод входящий в совокупность методов необходимых для решения педагогических задач, которые были перед нами представлены, использовался нами на этапе первом. С апреля месяца 2021 года по окончание июля 2021 года.

В данный период нами была изучена научная, научно-методическая литература и другие виды источников.

Нами изучались различные виды, всевозможные и представленные в научной литературе средства и методы развития координационных способностей детей обучающихся футболу на базу детской юношеской спортивной школы.

Педагогическое наблюдение.

С апреля месяца 2021 года по окончании июля 2021 года во время проведения практической части мы использовали данный метод, для того чтобы определить на сколько ответственно или безответственно обучающиеся дети детской юношеской спортивной школы подходят к процессу происходящему на тренировке. Старательно ли они выполняют данные им упражнения или пытаются участвовать в процессе тренировки

частично и номинально. Выполняют ли обучающиеся дети все поставленные перед ними задачи и как качественно они это делают.

Педагогический эксперимент.

С апреля месяца 2021 года по окончании июля 2021 года нами проводилась основная практическая экспериментальная часть. В этот временной промежуток мы внедрили в тренировочный процесс детей, обучающихся в детской юношеской спортивной школе, специально подобранный и составленный комплекс упражнений, который по нашему мнению должен был способствовать развитию координационных способностей и показать хорошие показатели в конце практической экспериментальной части.

Педагогическое тестирование.

С апреля месяца 2021 года по окончании июля 2021 года нами проводилась основная практическая экспериментальная часть. В начале данного периода нами были произведены первичные замеры всех детей участвовавших в данном эксперименте, замеры происходили в зале и на открытом пространстве – футбольном поле, так же и в тех же условиях были произведены замеры всех занимающихся детей в конце экспериментальной части. Для чистоты замеров на площадке в момент тестирования находились два дежурных тренера, которые оценивали правильность проведения замеров.

Упражнения, которые дети, обучающиеся в ДЮСШ выполняли как контрольные тесты, представлены в **таблице 1**

Контрольные испытания

Теста, необходимый инвентарь	Описание упражнения
<p>Повороты на гимнастической скамье</p> <p>Оборудование: гимнастическая скамья, секундомер</p>	<p>Стоя в позиции «стопы одна перед другой» на узкой стороне гимнастической скамьи (10 сантиметров), испытуемый должен в течение 20 секунд выполнить как можно больше поворотов на 360 градусов вокруг собственной оси. Попеременно один раз в лево, второй раз вправо не теряя равновесия.</p> <p>Считается число выполненных полностью поворотов с точностью, до 0,5 за 20 секунд.</p> <p>Поворот считается выполненным, когда испытуемый вернется в исходное положение. В случае утраты равновесия (падение со скамьи, касание пола) следует как можно быстрее принять предыдущее положение и продолжить тест.</p> <p>В протокол вносятся данные лучшей попытки из двух.</p>
<p>Удар мячом в цель ведущей и не ведущей ногой количество 20 раз</p> <p>Оборудование: гимнастический обруч диаметром 80 см, гимнастический мат, футбольные</p>	<p>В определенном месте укладывается мат, в центр которого укладывается гимнастический обруч, На расстоянии 2 метров от передней стороны мата определяется линия, из-</p>

<p>мячи в необходимом количестве</p>	<p>за которой испытуемый выполняет удары мячом (футбольным) в цель с воздуха, сам себе подбрасывает мяч, удерживаемый в руках.</p> <p>Удары испытуемый выполняет по 10 раз любой удобной частью стопы, попеременно в общем количестве 20 раз.</p> <p>Целью упражнения является попадание футбольного мяча в центр обруча. Засчитываются только те попытки из 20 возможных, где футбольный мяч попадает в центр обруча.</p>
<p>Обегание стоек с последующим ударом с носка в цель Оборудование: секундомер, стойки</p>	<p>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</p>

	<p>выполняется 3 попытки. Учитывается лучшее время, показанное занимающимися детьми.</p> <p>При непопадании в назначенную цель, к показанным ими результатам прибавляется 0,2 секунды.</p>
<p>Челночный бег 3x10 Оборудование: секундомер,</p>	<p>Упражнение предназначено для проверки координации движения. Выполнение упражнения челночный бег 3*10: размечают линии старта и финиша на ровной площадке. В 10 метров входят ширина линии старта и поворота. Необходимо пробежать 10 метров по команде «Марш», за линией финиша коснуться поверхности рукой, затем развернуться кругом и пробежать обратно 10 метров до линии старта и также коснуться рукой до линии старта, повернуться кругом и пробежать снова 10 метров до финиша и коснуться рукой поверхности</p>

Метод математической статистики.

Для расчетов и обработки, полученных нами данных в начале и конце нашего исследования, мы воспользовались математико-статистической обработкой полученных данных с использованием программы «Excel».

2.3 Экспериментальная методика развития координационных способностей у детей 11-12 лет занимающихся футболом.

Люкшинов Н.М., Решитко В.Л., Суворов В.В., считают, то насколько хорошо футболист владеет собственной координацией и умение ориентироваться в пространстве, может и умеет воспользоваться различными техническими приёмами связанными с развитием координации, определяет его профессиональную техническую подготовленность в избранном виде спорта.

Изучая научную литературу, мы пришли к выводу, что среди ученых и исследователей нет единого мнения по данному вопросу, ученые не могут ответить какие именно средства и методы являются лучшими для продуктивной натренированности координационных способностей и пространственного ориентирования в футболе.

Исследователи отмечают недостаточную разработанность специализированных программ направленных на развитие данного качества.

Обобщив данные литературных источников, мы разработали методику комплексного развития координационных способностей для детей, занимающихся в ДЮСШ.

Расписание занятий

Понедельник	15:00-18:30
Вторник	15:00-18:30

Среда	17:00-18:00
Четверг	15:00-18:30
Пятница	15:00-18:30
Суббота	15:00-18:30
Воскресенье	17:00-18:00

Разработанный комплекс упражнений на развитие координационных движений использовался в тренировочном процессе ежедневно. Количество используемых упражнений варьировалось в зависимости от времени данного на тренировку.

Одна часть упражнений проводилась на этапе общей ОФП, другая часть в момент подводящих упражнений и так называемого разогрева, третья часть части комплекса упражнений использовалась в момент основной тренировки при отработке технических приёмов.

Пример комплекса упражнений, который необходим при развития координационных способностей занимающихся футболом.

Таблица

№	Название комплекса упражнений
1	Упражнения без мяча
2	Упражнения с футбольным мячом
3	Беговые упражнения
4	Упражнения на манёвренность А) Бег из положения лёжа Б) Упражнения на отработку темпа движения В) Прыжковые упражнения Г) Прыжковые упражнения на одной ноге Д) Прыжковые упражнения на двух ногах

5	Упражнения на балансировку
6	Упражнения на мышцы кора
7	Поза планки на ремнях TRX
8	Упражнение – гиревые рывки
9	Упражнения для мышц ног
10	Приседания
11	Запрыгивание на возвышение
12	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
13	Упражнения из положения сидя на стуле
14	Упражнения из положения стоя
15	Упражнения при ходьбе

Перечисленные комплексы упражнений обязательно должны входить в тренировочные занятия, которые направлены не только такого качества как координация, но и при развитии других качеств.

Для качественного развития координационных способностей, упражнения входящие в комплекс используемой программы должны быть, максимально разнообразя и иметь большую частоту смены направления деятельности.

Экспериментальные комплексы упражнений направленные на развитие координационных способностей представлены в таблице 2

Таблица 2

Игровые упражнения, упражнения выполняющиеся в парах

№	Описание выполнения упражнения
1	Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 6—8. Игрок №1 вбрасыванием посылает мяч игроку №2. Сразу после вбрасывания игрок в темном бежит и стремится отнять мяч у игрока в светлом,

	который уже принял мяч.
2	Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 15—20 метров. №1 игрок посылает мяч в сторону «светлого» и сразу направляется к «светлому», чтобы отобрать у него мяч: №2 игрок бежит вперед, принимает мяч и стремится обвести набегающего на него соперника.
3	Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 5—6 м. №1 игрок высоко бьет мяч над собой. В момент подскока мяча «светлый» игрок активно мешает №2, который останавливает мяч.
4	Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 8—12 м. №1 игрок из-за головы набрасывает мяч №2, который подняв, посылает его обратно, сразу бежит мешать №1, который останавливает его с поворотом.
5	Два игрока стоят друг против друга. Расстояние 15—20 м. Игрок №1 низко посылает мяч игроку №2, который, подняв мяч внутренней частью подъема, возврата, его обратно №1 игроку: тот останавливает мяч.
6	Два игрока стоят рядом. Мяч у игрока №1, который пробивает его вперед со средней или большой силой, после чего оба бегут за мячом. Тот, кто достигнет и примет мяч первым, начинает следующее упражнение.
7	Исходное положение – стоя на скамейке на прямых ногах, руки в стороны. Повороты на носках на 180°.
8	Два игрока стоят друг за другом. Расстояние 2 м. Игрок №1 перебрасывает (ударом головой) мяч через игрока №2, который бежит за мячом и принимает его. Игрок №1 тоже направляется к мячу и мешает ему, стараясь перехватить мяч.
9	Два игрока стоят рядом. Игрок №1 посылает (ногой, головой) вертикально мяч. Условие: кто из игроков сможет остановить мяч.

10	<p>Два игрока стоят друг против друга. Расстояние 3 м.</p> <p>Игрок №1 дугообразно перебрасывает (ногой, головой) мяч над головой игрока №2, который, сделав полуоборот (180°), спуртует на мяч и старается остановить мяч с поворотом.</p> <p>После удара игрок №1 пытается отнять мяч у партнера.</p>
11	<p>Два препятствия (кол, столб, флажок) устанавливаются на расстоянии 10 метров друг от друга. Между двумя препятствиями, посередине, стоят два игрока (друг против друга). №1 высоко подбрасывает (ногой, головой) мяч, затем оба обегают находящееся за ними препятствие и, возвращаясь, стремятся принять опускающийся на землю или подпрыгивающий мяч.</p>
12	<p>Два игрока стоят друг против друга. Расстояние 10 метров. Позади игрока №1 на расстоянии 1 метра находится препятствие.</p> <p>Игрок №1 низом бьет мяч Игроку №2, затем обегает препятствие. Игрок №2 с ходу возвращает мяч и тут же направляется отнимать его у игрока №1, который стремится принять мяч.</p>
13	<p>Двое обучающихся детей движутся по скамейке навстречу друг другу: один приседает, а другой перешагивает через него.</p>
15	<p>Два игрока стоят друг против друга. Расстояние 10 м, впереди игрока №2 находится препятствие. Игрок №2 верхом посылает мяч (ногой, головой) к препятствию.</p> <p>Игрок №2, выскочив из-за препятствия, овладевает мячом, опережая набегающего игрока №1.</p>
16	<p>Ходьба по скамье</p> <p>Ходьба по скамейке; можно выполнять с гимнастической палкой на плечах.</p> <p>Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямых ног и хлопками под ними.</p> <p>Передвижение по скамейке приставными шагами правым (левым) боком.</p>

	<p>Вдоль скамейки около нее на полу располагаются различные предметы – кубики, кегли, пластмассовые шары.</p> <p>Обучающийся ребенок, при передвижении по скамейке наклоняется и переносит предметы по одному на другую сторону скамейки.</p>
17	<p>Маятник - бросок - цель (П. Хиртц).</p> <p>На стене, на высоте 230 см укрепляется маятник, который состоит из скалки и гимнастического обруча. Испытуемый встает на исходную позицию, которая удалена от стены на 300 см.</p> <p>Тренер поднимает маятник до горизонтальной линии и дает ему возможность выполнить движение в одну сторону и обратно. Ученик при движении маятника должен бросить мяч в середину обруча.</p>
18	<p>Балансирование на гимнастической скамье (П. Хиртц).</p> <p>На расстоянии 150 см от стартовой линии находится перевернутая гимнастическая скамейка.</p> <p>В конце скамейки лежит медицинбол. Испытуемый пальцами левой руки под правой рукой берется за правое ухо; на ладони правой руки лежит мячик.</p> <p>В этом положении по команде «Марш!» ученик бежит по узкой поверхности скамейки до медицинбола, сталкивает его стопой, поворачивается и бежит обратно по узкой поверхности скамейки.</p>
19	<p>Отбивание мяча в различные виды цели на плоской поверхности, в различных направления на расстоянии от 3 до 6 метров от испытуемого.</p>

Игровой метод является основным и наиболее подходящим методом для развития координационных способностей. Он является достаточно популярным и максимально используемым, особенно для закрепления навыка в игре и его совершенствования.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Результат основного эксперимента

Проанализировав научную литературу и определив количество и содержание контрольных тестов, мы провели тестирование контрольной и экспериментальной группе в начале и конце эксперимента.

Данные тестирования представлены ниже в таблицах 3 и 4.

Таблица 3

Результаты тестирования в контрольной группе в начале и конце эксперимента

($M \pm m$)

№	Контрольные испытания	Исходное тестирование	Итоговое тестирование
1	Повороты на гимнастической скамье	$3 \pm 0,14$	$3 \pm 0,68$
2	Удар мячом в цель ведущей и не ведущей ногой количество 20 раз	$5 \pm 0,06$	$5 \pm 0,69$
3	Обегание стоек с последующим ударом с носка в цель	$12,1 \pm 0,6$	$12,2 \pm 0,8$
4	Челночный бег 3x10	$9,1 \pm 0,12$	$9 \pm 0,12$

Проанализировав полученные данные, после проведения тестирования в контрольной группе мы можем отметить, что полученные данные остались практически на том же уровне $P > 0,05$.

Таблица 4

Результаты тестирования в экспериментальной группе в начале и конце эксперимента

(M±m)

№	Контрольные испытания	Исходное тестирование	Итоговое тестирование
1	Повороты на гимнастической скамье	3±0,11	6±0,62*
2	Удар мячом в цель ведущей и не ведущей ногой количество 20 раз	4,9±0,05	8±0,39*
3	Обегание стоек с последующим ударом с носка в цель	12,3±0,24	11,04±0,7*
4	Челночный бег 3x10	9,1±0,12	8±0,65*

Звездочкой * отмечены достоверные отличия в каждом тесте относительно начала эксперимента. * - $p < 0,05$

Рассмотрим результаты каждого теста отдельно и вычислим прирост по каждой группе.

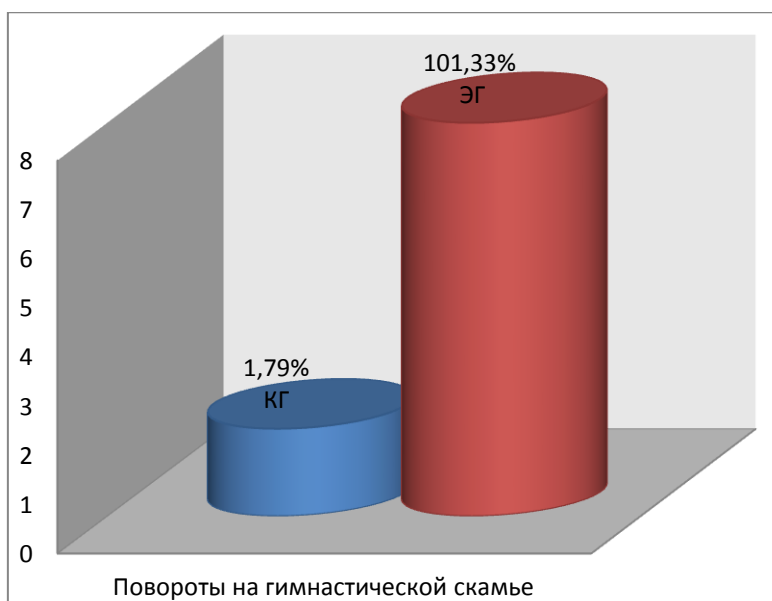


Рис.1 Контрольный тест «Поворот на узкой части гимнастической скамьи»

Полученные данные после тестирования говорят о том, что после применения и внедрение в тренировочный процесс упражнений, специально разработанных для данного исследования в экспериментальной группе, виден очень высокий показатель.

Данные являются достоверными в отличие от группы контрольной, где показатели остались практически на том же уровне.

Что говорит о том, что в стандартной программе, используемой на тренировках, практически отсутствуют упражнения из предложенного нами комплекса, а во время самой тренировки время на это практически не уделяется.

Прирост контрольной группы в тесте «Поворот на узкой части гимнастической скамьи» показал прирост в 1,79%, прирост в экспериментальной группе в аналогичном тесте составил 101,33%.

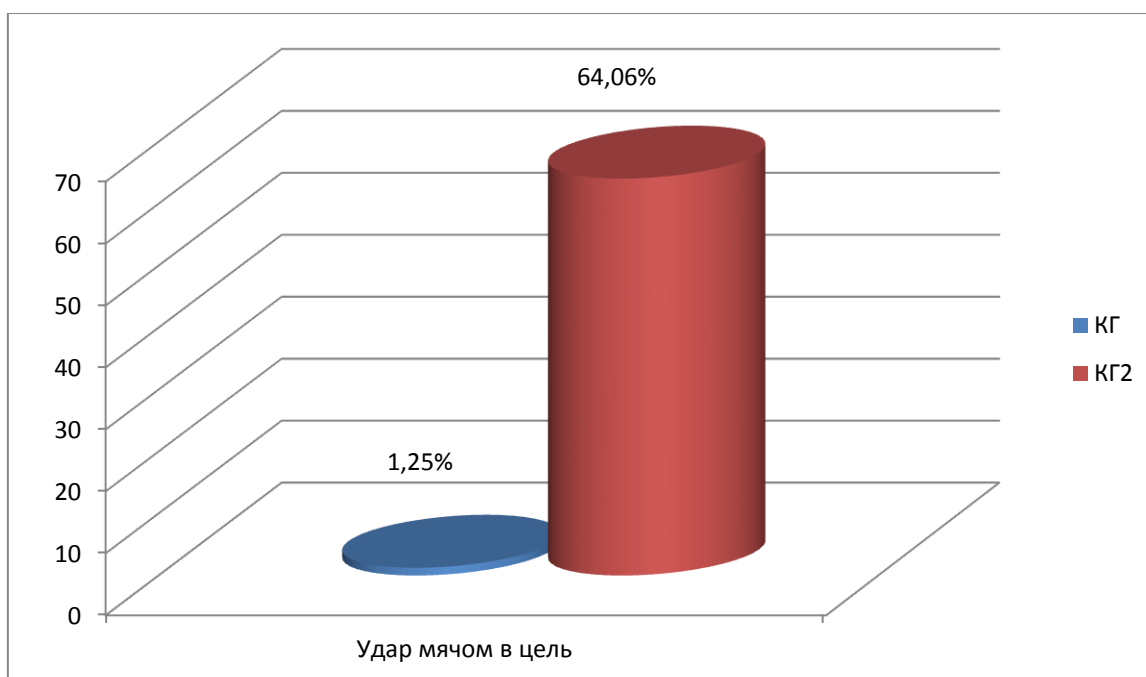


Рис.2 Контрольный тест «Удар мячом в цель ведущей и не ведущей ногой количество 20 раз»

Полученные данные после тестирования говорят о том, что после применения и внедрение в тренировочный процесс упражнений, специально разработанных для данного исследования, в экспериментальной группе виден очень высокий показатель.

Данные являются достоверными в отличие от группы контрольной, где показатели остались практически на том же уровне. Что говорит о том, что в стандартной программе, используемой на тренировках, практически отсутствуют упражнения из предложенного нами комплекса, а во время самой тренировки время на это практически не уделяется. Прирост контрольной группы в тесте «Удар мячом в цель ведущей и не ведущей ногой количество 20 раз» показал прирост в 1,25%, прирост в экспериментальной группе в аналогичном тесте составил 64,06%.

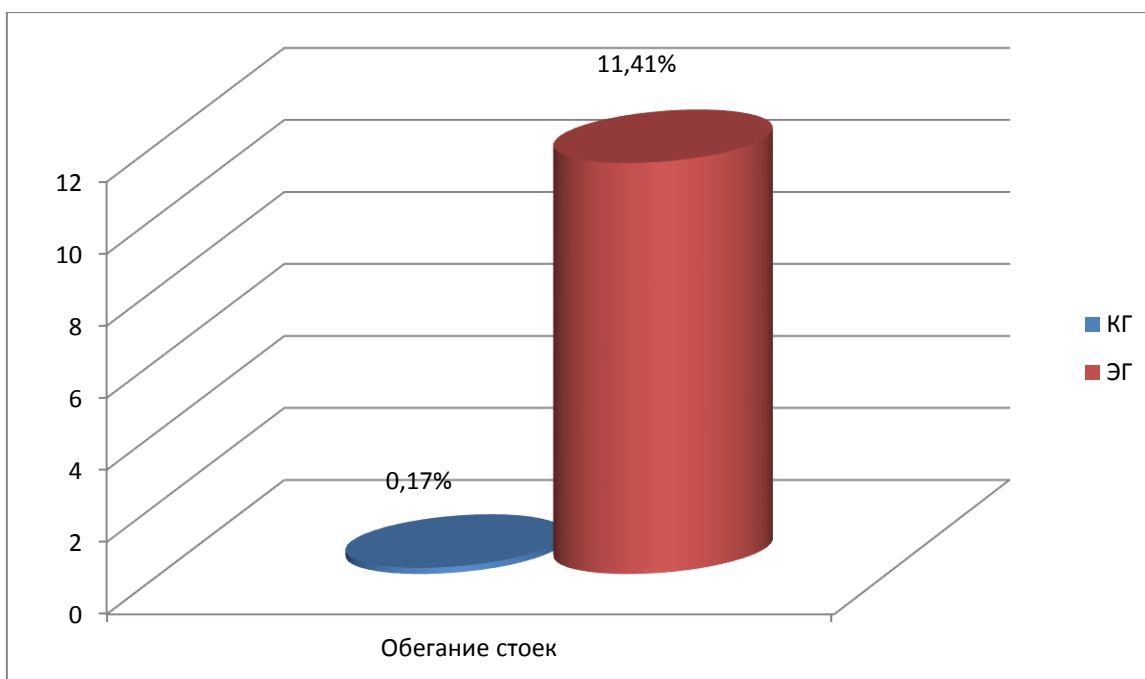


Рис.3 Контрольный тест «Обегание стоек с последующим ударом с носка в цель»

Полученные данные после тестирования говорят о том, что после применения и внедрение в тренировочный процесс упражнений, специально

разработанных для данного исследования, в экспериментальной группе вид мы можем увидеть прирост показателей.

Данные являются достоверными в отличие от группы контрольной, где показатели остались практически на том же уровне. Что говорит о том, что в стандартной программе, используемой на тренировках, практические отсутствуют упражнения из предложенного нами комплекса, а во время самой тренировки время на это практически не уделяется. Прирост контрольной группы в тесте «Обегание стоек с последующим ударом с носка в цель» показал прирост в 0,17%, прирост в экспериментальной группе в аналогичном тесте составил 11,41%.

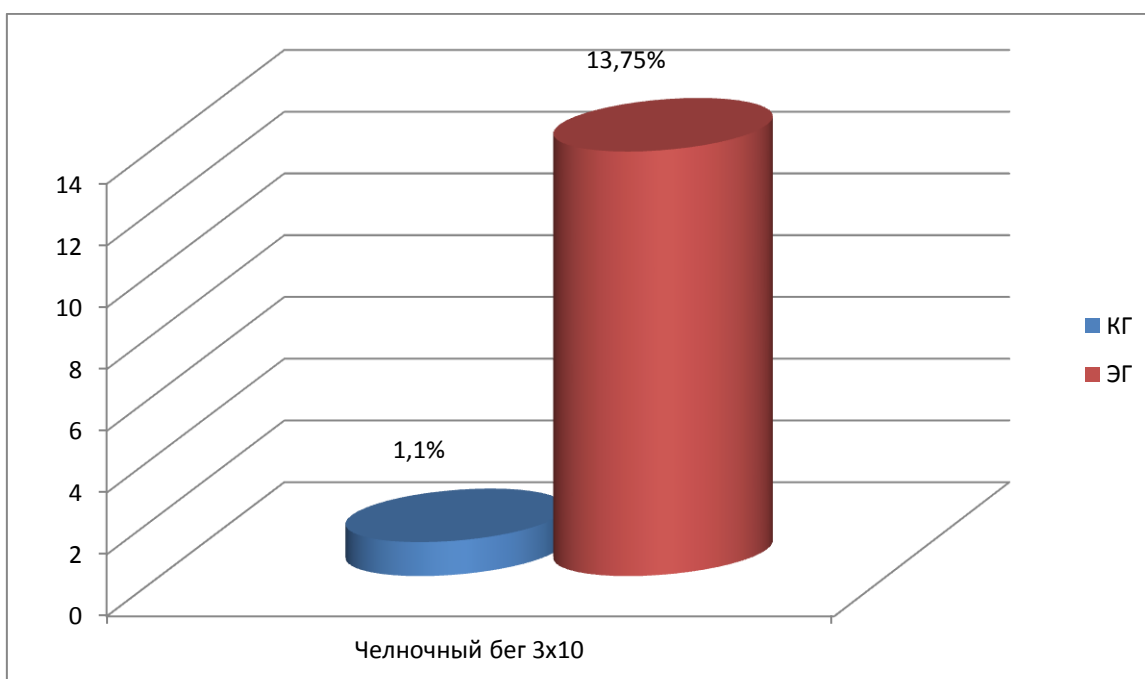


Рис.4 Контрольный тест «Челночный бег 3x10»

Полученные данные после тестирования говорят о том, что после применения и внедрение в тренировочный процесс упражнений, специально разработанных для данного исследования, в экспериментальной группе вид мы можем увидеть прирост показателей.

Данные являются достоверными в отличие от группы контрольной, где показатели остались практически на том же уровне. Что говорит о том, что в

стандартной программе, используемой на тренировках, практически отсутствуют упражнения из предложенного нами комплекса, а во время самой тренировки время на это практически не уделяется. Прирост контрольной группы в тесте Полученные данные после тестирования говорят о том, что после применения и внедрение в тренировочный процесс упражнений, специально разработанных для данного исследования, в экспериментальной группе вид мы можем увидеть прирост показателей.

Прирост контрольной группы в тесте **«Обегание стоек с последующим ударом с носка в цель»** показал прирост в 1,1%, прирост в экспериментальной группе в аналогичном тесте составил 13,75%.

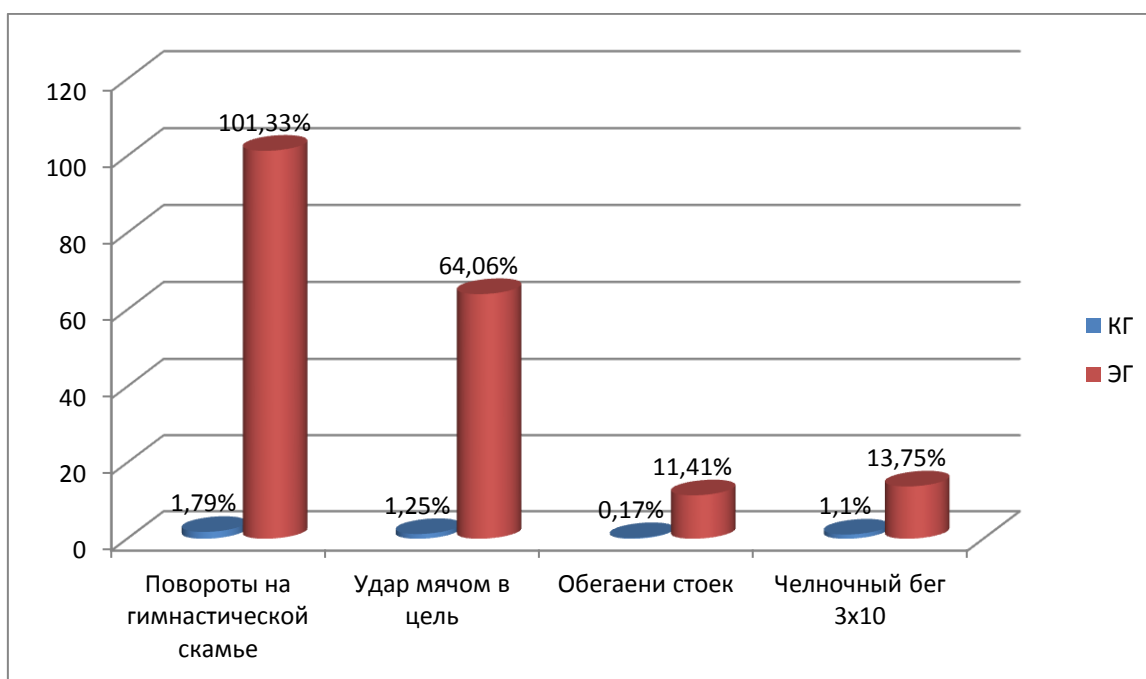


Рис.5 Показатели контрольных тестов контрольной и экспериментальной групп.

Методика комплексного развития координационных способностей может являться предпосылкой для более успешного овладения техническими возможностями юных футболистов. Специально развивающие координационные движения комплексы упражнений должны проводиться на этапах углубленной тренировки и спортивной специализации.

Разработанный нами комплекс упражнений был разработан с учетом сенситивного возраста обучающихся, их физических и физиологических способностей, а так же психологической подготовленности.

При создании комплекса упражнений мы ориентировались на возраст испытуемых и вид спорта в частности. Игровой метод в нашей научной работе преобладает над остальными.

Игровой метод особенно подходит для детей занимающихся футболом, так как интегрируется в двигательный процесс абсолютно естественным способом. Дети, не испытывают психологического давления, в связи с резкой сменой регулярной игровой деятельностью и упражнениях выполняющихся на подготовительных этапах.

Тренировки в парах, так же дают отличный результат, так как футбол является командной игрой и тренировочный процесс в группе, или с партнером максимально благоприятно влияет на процесс.

ВЫВОДЫ

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

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

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что возраст 11-12 лет является благоприятным для развития координационных способностей у юных футболистов.

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных способностей у юных футболистов 11-12 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 11-12 лет экспериментальной группы, при сравнении с контрольной группой.

Разработанный комплекс физических упражнений направленный на развитие координационных способностей у юных футболистов 11-12 лет.,

Данный комплекс упражнений был апробирован на этапе практического эксперимента и показал свою эффективность.

Комплекс упражнений может быть использован тренерами на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аладашвили, Г. А. Прыжковая подготовленность футболистов и методика ее оценки / Г. А. Аладашвили. – Москва.: Физкультура и спорт, 1999. – 22 с.
2. Андреев, С. Н. Рабочая программа по мини-футболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Н. Андреев, Алиев Э.Г, Левин В. С, Еременко К. В. – Москва., 2019. – 96 с.
3. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – Москва., 2021. – 150 с.
4. Арестов, Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. – Москва.: ГЦОЛИФК, 1999. – 127 с.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин.– Москва.: Наука, 2018. – 187 с.
6. Бабуждян, С. Г. Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях / С. Г. Бабуждян. – Москва.: Физкультура и спорт, 1978. – 27 с.
7. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва.: Физкультура и спорт, 2015. – 193 с.
8. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. – Москва.: Академия, 2004. – 224 с.
9. Годик, М. А. Командные, групповые и индивидуальные упражнения футболистов / М. А. Годик. – Москва.: ГЦОЛИФК, 2019. – 250 с.
10. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету физическая культура / Ю. Д. Железняк. – Москва.: Академия, 2019. – 272 с.

11. Зеленцов, А. М. Уроки футбола / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Коуэрвер, В. Г. Ткачук. – Киев: УСХА, 2018. – 256 с.
12. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Под ред. Н. М. Люкшинова. – Москва.: Советский спорт, 2019. – 432 с.
13. Казаков, П. Н. Футбол / А. М. Казаков. – Москва.: Физкультура и спорт, 2021. – 256 с.
14. Качанин, Л. Тренировка футболистов / Л. Качанин. – Братислава: Шпорт, 1984. – 288 с.
15. Козловский, В. И. Подготовка футболистов / В. И. Козловский. – Москва.: Физкультура и спорт, 2018. – 173 с.
16. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Москва.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
17. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 92 с.
18. Лях, В. И. Двигательные способности / В. И. Лях. – Москва.: Физкультура и спорт, 1996. – 324 с.
19. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – Москва.: Типография 4-й филиал, 2001. – 320 с.
20. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2003. – 160 с.
21. Минбулатов, В. М. Теория и методика физической культуры / В. М. Минбулатов. – Москва.: Академия, 2006. – 270 с.
22. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов / Г. В. Монаков. – Москва.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
23. Палфан, Я. Подготовка молодого футболиста / Я. Палфан. – Москва.: Физкультура и спорт, 1973. – 148 с.

24. Портнов, Ю. М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Ю. М. Портнов, Ю.Д. Железняк. – Москва.: Академия, 2004. – 400 с.

25. Рогачев, А. Ф. Оптимизация процесса подготовки юных футболистов в связи с динамикой развития физических качеств. Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов / А. Ф. Рогачев, В. Д. Князев, А. П. Герасименко. – Волгоград: Волгоградская правда, 1988. – 19с.

26. Романенко, А. Н. Тренировка футболиста / А. Н. Романенко. – Киев: Здоровье, 1984. – 261с.

27. Савич, С. А. Футболист в игре и тренировке / С. А. Савич. – Москва.: Физкультура и спорт, 1975. – 12 с.

28. Тхоревский, В. И. Физиология человека / В. И. Тхоревский. – Москва.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492с.

29. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, П. А. Фомин. – Москва.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

1. 30. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – Москва.: Физкультура и спорт, 1987. – 128с.

31. Фомин, Н. А. Возрастные особенности физического воспитания / Н.А. Фомин. – Москва., 1999. – 320с.

32. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва.: Академия, 2005. – 144 с.

33. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва., 2000. – 430 с.

34. Цирик, Б. Я. Футбол / Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин. – Москва.: Физкультура и спорт, 2019.– 294 с.

35. Эддин. Б. Л.Ж. Техника ведения мяча футболиста разного возраста и методические приемы ее совершенствования / Бен Лакреш Жамиль Эддин. – Москва., 2008. – 20 с.

36. Яблоновский, И. М. К проблеме возрастного развития школьников / И. М. Яблоновский. – Москва.: ЦНИИФК, 2016. – 132 с.