

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры
Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Развитие координационных способностей у футболистов в группе
спортивного совершенствования**

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная
работа допущена к защите:
зав. кафедрой теоретических
основ физического воспитания

дата Пушкарева И.Н.

Руководитель ОПОП

дата Пушкарева И.Н.

Исполнитель:
Диков Юрий Денисович
студент группы БФ-401
очного отделения

дата Диков Ю. Д.

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических
основ физического воспитания

дата Русинова М. П.

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Обзор литературы по проблеме исследования.....	5
1.1. Понятие координационных способностей	5
1.2. Особенности развития координационных способностей у футболистов в группе спортивного совершенствования.....	13
1.3. Средства и методы развития координационных способностей у футболистов в группе спортивного совершенствования	17
1.4. Методика развития координационных способностей у футболистов в группе спортивного совершенствования.....	30
Глава 2. Организация и методы исследования.....	34
2.1. Организация исследования	34
2.2. Методы исследования.....	35
Глава 3. Результаты исследований и их обсуждения.....	56
Заключение.....	64
Список используемой литературы.....	67
Приложения.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: в современном мире футбол является одним из самых популярных видов спорта. В него играют люди различного уровня подготовленности – от любителей, до профессионалов. К числу причин, делающих футбол столь популярным, отнести следующие:

1. Относительная простота. В футбол может играть любитель, человек, не обладающий специальной физической подготовкой. Также при игре не требуется специального оборудования, подходит любая ровная площадка;
2. Командный дух. Поскольку футбол – это командная игра, он развивает чувство товарищества и ответственности;
3. Высокая физическая активность. Игроки постоянно находятся в движении, поэтому значительно повышается выносливость организма, скоростные качества, координация, развивается пространственное мышление.

В связи с высокой популярностью, молодежь часто стремится играть в футбол на более высоком уровне, в специализированных секциях. Поэтому особое значение приобретает проблема построения спортивной тренировки у лиц, с различным уровнем подготовленности.

Проблема: недостаточно эффективный выбор средств и методов для развития координационных способностей у юношей занимающихся футболом в группе спортивного совершенствования.

Объект: учебно-тренировочный процесс юношей, занимающихся футболом, в группе спортивного совершенствования.

Предмет: методика развития координационных способностей у юношей, занимающихся футболом в группе спортивного совершенствования.

Цель выпускной квалификационной работы: выявить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей

у юношей, занимающихся футболом в группе спортивного совершенствования.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
 2. Составить комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных способностей футболистов находящихся в группе спортивного совершенствования.
 3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленного на развитие координационных способностей футболистов находящихся в группе спортивного совершенствования.
-

Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Понятие «координационных способностей»

Характеризуя координационные способности, невозможно не обозначить их смысл в жизни человека, во время научно-технической революции Л.П. Матвеев заявлял «грубая мощь всё больше уступает пространство тонко улучшенным многосторонним возможностям, косные способности - динамическому богатству двигательной координации. Все современные профессии призывают к двигательной интеллигентности, если возможно так выразиться, высочайшей стойкости и лабильности функций анализаторов. Со временем, возможно, представить, что все эти запросы, еще больше возрастут. [52].

«Не овладев комплексом прочно сформировавшихся двигательных умений и качеств, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями», утверждал знаменитый отечественный теоретик в области физического воспитания Г.Н. Сатиров. Т.е. нельзя сформировать интегральную способность (или умение) управлять своими движениями [69].

Дабы обобщить 1-ое и 2-ое заявление, мы имеем возможность привести в качестве примера одно из выражений родоначальника и классика российской системы физкультурного образования П.Ф.Лесгафта, смысл которого заключался в следующем, составление возможности нареченной интегральной формирует конечную задачу и ключевую цель общего среднего образования в сфере физической культуры.

С самого начала научные работники употребляли в собственной работе понятие «ловкость», вместо термина «координационные способности». Через время понятие «координационные способности» стало везде применяться в научном обществе для большей конкретизации. На нынешний день в подавляющем большинстве учебных пособий, учебников, заметок и

монографий, возможно, прочесть следующие, что собственно ведущими элементами ловкости считаются две главные возможности: 1-ая, дееспособность проворно овладевать свежими двигательными способностями (способность проворно обучаться) и 2-ая, дееспособность быстро и более координировано перестраивать двигательную работу в критериях неожиданной конфигурации быта. Последнюю дееспособность, возможно, рассматривать как дееспособность к моторной привыканию и последующей адаптации, проявляющейся в сравнительно нормальных и внезапных, быстро изменяющихся критериях [53].

Нужно отметить, что такое представление противоречило многим фактам, которые были получены в ходе экспериментов. Как известно еще с 20-х годов, специфической оказалась способность к быстрому обучению, это значит, что ребенок быстрее других обучается одним движениям.

Исследователи, начиная с 30-х годов, установили неправомерность сведения ловкости только к нескольким способностям. Вследствие чего на данный момент можно насчитать от 2-3 общих до 5-7 (по другим данным, до 11-20 и более) специфически проявляемых и специальных координационных способностей, таких как:

- координация деятельности больших мышечных групп всего тела;
- общее равновесие;
- равновесие со зрительным контролем и без него;
- равновесие на предмете;
- уравнивание предметов;
- быстрота перестройки двигательной деятельности.

Среди координационных называют также способность к пространственной ориентации, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений, ритм,

вестибулярную устойчивость, способность произвольно расслаблять мышцы и др.

Замена термина «ловкость» на понятие «координационные способности» свидетельствует о необходимости дифференциации подхода к их оценке и развитию.

Термин координационные способности, объединяющий названные выше способности в систему связанных мнений, не считается общепризнанным. В публикациях иностранных и российских научных работников, возможно повстречать определения и различные мнения как больше общего плана («ловкость», «способность управлять движениями», «координация движений», «общее равновесие» и т.п.), так и более узенького плана («координация перемещений верхних конечностей», «динамическое равновесие», «мелкая моторика», «согласование движений», «изменение ритма», «способность буквально воспроизводить движения», «прыжковая ловкость» и др.) [5].

Большущее количество мнений и определений, которое есть в научной литературе, при их поддержке пробуют объяснить индивидуальные различия, встречающиеся при регуляции и управлении всевозможных двигательных поступков, с одной стороны это показывает многообразие и сложность координационных проявлений человека, а с иной - говорит о неупорядоченности понятийного и терминологического аппарата, применяемого для данной цели. Всё это, без колебаний, осложняет осознание предоставленного явления и создает учителю конкретные проблемы в процессе педагогической деятельности при формировании координационных возможностей у ребят на практике физического воспитания.

Однако, в теории физической культуры очень распространенным считается следующая трактовка данного термина. Координационные

способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [29].

Экспериментальные и теоретические исследования позволяют выявить специальные, специфические и общие координационные способности [33].

Специальные координационные способности относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности. В связи с этим можно выделить специальные координационные способности:

- в возможных циклических (ходьба, бег, ползание, лазание, перелазание, плавание; локомоции на приспособлениях: коньки, велосипед, гребля и др.) и ациклических двигательных действиях (прыжки);

- в нелокомоторных движениях тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);

- в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указывания, укола, прикосновения обвода контура и т.п.);

- в движениях перемещения вещей в пространстве (наматывание шнура на палку, перекладывание предметов, подъем тяжестей);

- в метательных (баллистических) двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания (метание гранаты, толкание ядра, диска, молота);

- в метательных движениях на меткость (метания или броски различных предметов в цель; теннис, городки, жонглирование);

- в движениях прицеливания; в раздражательных и копирующих движениях; в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование, восточные единоборства);

- в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.).

В данную систематизацию не включены еще несколько групп координационных способностей, которые включают в себя трудовые действия. Это так называемая вертикальная классификация координационных способностей.

К самым важным из специфических, или частных, координационных способностей (горизонтальная классификация координационных способностей) принадлежат: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, быстроте перестроения двигательной деятельности, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость [31].

Индивидуальная способность ориентироваться очень важна, дети должны уметь работать по заданному алгоритму действий, уметь изменять положение тела в пространстве.

Способность к реагированию разрешает четко и быстро выполнять полное, кратковременное движение на неизученный сигнал.

Способность к перестроению двигательных действий - это быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Способность к согласованию - соподчинение (соединение) отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

Способность к равновесию - сохранение устойчивости позы, а значит (равновесия) в тех или иных статических положениях тела (в стойках), по ходу выполнения движений (в ходьбе, во время выполнения акробатических упражнений, в борьбе с партнером).

Способность к ритму - способность точно и четко воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями.

Статокинетическая (Вестибулярная) устойчивость - способность точно, четко и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и др.) [68].

Случайное расслабление мускул – способность индивидуума к подходящему, согласованному расслаблению и сокращению конкретных мускул в необходимый момент.

Перечисленные, координационные способности не считаются однородными, они имеют не несложную структуру. В возможности к равновесию выделяют следующие; статическое, динамическое равновесие и уравнивание предметов. Больше 16 примитивных возможностей различают в возможности к дифференцированию (воспроизведение, дифференцирование, оценка и отмеривание пространственных, временных и силовых характеристик движений). Дееспособность к реагированию также содержит не несложную структуру (выбора, предвидения, переключения), дееспособность к ритму (воспроизведения, конфигурации ритма) и почти все иные способности[45].

Надо обозначить, что вышеназванные координационные возможности специфично проявляются в зависимости от спортивной дисциплины и обликов предметно-практической работы. Из сего следует следующие, к примеру способность к дифференцированию характеристик перемещений своеобразна и имеет место быть как ощущение дистанции в боксе и фехтовании, ощущение снаряда - у гимнастов и легкоатлетов, ощущение мяча - у баскетболистов, волейболистов, футболистов, ощущение снегопада - у лыжников, ощущение льда - у конькобежцев, ощущение воды - у пловцов и т.п. Еще своеобразна дееспособность к ориентированию на месте у батутистов, бойцов и спортсменов, которые промышляют игровыми видами

спорта. Наука на этот момент времени пока не имеет возможность внятно квалифицировать и именовать все возможности подобного рода и тем более их возможные варианты.

Следствием становления особых и своеобразных КС, стало понятие «общие координационные способности» это понятие стало своего рода их обобщением. Это понятие было сформировано по результату множества научных исследований и практических работ. Есть дети, которые имеют подобные показатели координации, они могут быть высокими или низкими и проявляться в всевозможных двигательных критериях. Можно наблюдать детей, которые схоже отлично выполняют поручения на ориентирование, равновесие, ритм и т.п., подтверждая действительность существования фактора «общая координационная готовность», или, что весьма тождественно, - «общие координационные способности»[33].

Общая координационная готовность имеет возможность нередко проявляется среди ребят младшего школьного и среднего школьного возраста. Среди старших юношей и молодых девушек старшего возраста доля представленного общего (генерального) фактора в структуре координационные способности уменьшается. Надо подметить что, не редко встречаются случаи, когда ученик имеет высочайшие координационные способности применительно к повторяющимся или же ациклическим локомоциям, но не высокие к метательным перемещениям на меткость или же к спортивным играм вследствие неодинакового уровня становления различных особых координационных возможностей[26].

Под общими координационными способностями принято воспринимать вероятные и реализованные способности человека, определяющие его готовность к подходящему управлению разными по происхождению и по смыслу двигательными действиями [26].

Под специальными координационными возможностями понимается следующие - это возможности подростка, определяющие его готовность к

подходящему управлению схожими по происхождению и смыслу двигательными действиями.

А под специфическими координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к подходящему управлению отдельными специфичными поручениями на координацию - на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной работы, согласование, дифференцирование характеристик перемещений, так же сохранение статокINETической устойчивости и многое другое. [32]

Перечисленные ранее виды координационных способностей, можно представить как существующие потенциально, т.е. до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности (их можно назвать потенциальными координационными способностями), и как актуальные (проявляющиеся реально в начале и в процессе этой деятельности координационные способности).

Данное деление на потенциальные и актуальные координационные способности вполне справедливо. Действительно, пока ребенок не начал заниматься, допустим, акробатикой или фехтованием, его координационные способности к этим видам двигательной деятельности существуют в потенции, в замороженном, не реализованном виде, в форме анатомо-физиологических задатков, которые можно считать врожденными, или можно сказать наследственными. После того как ребенок позанимался определенное количество времени этими видами спорта, достиг успехов, можно делать выводы о его реальных, или актуальных координационных способностях.

Понятие «потенциальные способности» нельзя понимать как какой-то фиксированный предел, так как нельзя правдоподобно спрогнозировать возможности развития у школьника различных двигательных, в том числе и координационных, способностей. Об этом говорит продолжающийся рост

достижений в различных видах спорта, в частности, в гимнастике, фигурном катании на коньках, спортивных играх и многое другое, где координационные способности выступают как один из ключевых факторов достижения наивысших спортивных результатов.

Педагоги по физической культуре и тренеры должны, прежде всего, узнать к каким специальным и специфическим координационным способностям ученик имеет высокие врожденные или генетические задатки. Вследствие этого с помощью соответствующих методов выявить показатели разных координационных способностей. Это поможет определить координационные возможности учеников и в соответствии с этим организовать ход учебно-тренировочного процесса детей.

1.2. Особенности развитие координационных способностей у футболистов в группе спортивного совершенствования

Основным положением методики развития координационных способностей футболистов является тесная взаимосвязь КС с основными физическими качествами, а также с различными сторонами подготовленности (технической, тактической, психологической).

При планировании нагрузок, направленных на повышение уровня развития координационных способностей, учитывались основные их параметры: координационная сложность упражнения, интенсивность работы, продолжительность выполнения одного задания (подхода), количество повторений, продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями и сериями [2,3,17].

Опытно подтверждено: что к позитивной динамике большинства характеристик физиологической и технической подготовленности игроков приводит наращивание в тренировочном процессе молодых футболистов размера средств, нацеленных на увеличение координационных возможностей (до 30% общего объема нагрузок, дифференцированных по степени трудности и в зависимости от возраста.)

Тут следует обозначить, что, согласно сведениям, в практике подготовки футболистов 15-16-летнего возраста только в пределах 10-15% тренировочных заданий имеют высшую координационную сложность. При этом основной объем упражнений технико-тактического плана уже отлично освоены, и не выделяются обилием и вариативностью. [11,19].

Данное положение, а еще сформулированные прежде рекомендации послужили основанием для наращивания размера сложных в координационном отношении средств подготовки (как неспециализированных, так и специализированных) до 20-25% от общего объема практических занятий.

Процесс улучшения всевозможных обликов координационных возможностей более эффективен, когда сложность перемещений располагается в спектре 75-90% от предельного значения, т.е. такового значения, превышение которого не позволяет спортсмену справиться с поручением. Этот спектр координационной трудности упражнений предъявляет довольно высочайшие запросы к адаптационным системам организма и гарантирует прирост координационных возможностей.

В рамках месячных мезоциклов подготовительного периода объем нагрузок различной координационной сложности в экспериментальной тренировочной программе составлял от 45 до 48 ч [18].

Если принять весь объем координационной подготовки за 100%, то нагрузки на различных этапах подготовительного периода по степени координационной сложности были распределены следующим образом:

- общеподготовительный этап: малая - 30-40%; средняя -25-30%; большая - 30-35%;
- специально-подготовительный этап: малая - 20-25%; средняя - 32-35%; большая - 40-48%;
- пред соревновательный этап: малая - 15-18%; средняя -30-32%; большая - 50-55%.

Данное распределение нагрузок, оказывает положительное влияние на развитие координационных способностей футболистов и эффективность их соревновательной деятельности [12,14].

На общеподготовительном этапе применялся принцип постепенного увеличения координационной сложности упражнений от микроцикла к микроциклу, а на специально-подготовительном и пред соревновательном этапах (как и на этапах соревновательного периода) использовалось ступенчатое увеличение объема средств повышенной координационной сложности через каждые два недельных микроцикла [4,14].

На начальных этапах подготовительного периода для становления координационных способностей выполнялись упражнения небольшой интенсивности, которая помаленьку повышалась по мере расширения технико-тактических возможностей футболистов.

При исследовании становления координационных способностей молодых футболистов нужно уделить внимание методическим способам, используемым для их становления и улучшения:

- необычные исходные положения при выполнении упражнений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение направления движения;
- изменения условий выполнения упражнения;
- изменение способа выполнения упражнения;
- усложнение упражнений посредством дополнительных движений;
- создание непривычных условий выполнения упражнений.

Параметры тренировочной нагрузки в координационных упражнениях для футболистов:

- продолжительность выполнения упражнения
- интенсивность нагрузки
- интервалы отдыха между повторениями

- число повторений в серии
- количество серий
- от 30 с до 3 мин
- от средней до максимальной
- от нескольких секунд до полного восстановления
- от 8 мин до 40 с
- от 2 мин до 6 мин

Изменение внешних условий, вынуждающих спортсменов варьировать привычные формы координации движений, предполагает:

- направленное варьирование внешних предметов, отягощений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется движение;
- использование различного оборудования и естественных средовых условий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.

На развитие координационных способностей выделялось различное время. На улучшение способностей к ориентированию в пространстве, дифференцированию параметров движений и перестроению двигательных действий - 80% от общего времени координационной подготовки, для улучшения способностей к ритму, равновесию, скорости реакции - 20%, от общего времени координационной подготовки.

Одно из важных мест в системе координационной тренировки отводилось организационно-методическим формам организации учебно-тренировочных занятий [5,6].

1.3. Средства и методы развития координационных способностей

Для развития координационных способностей можно задействовать весь спектр двигательных действий (физические упражнения) если эти действия отвечают определенным требованиям:

- заставляют преодолевать координационные трудности;
- запрашивают от исполнителя правильного выполнения, проявления быстроты, рациональности, четкости в действиях при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий;
- являются не знакомыми и непростыми для исполнителя;
- хотя и неизвестны, исполнителю, но выполняются при изменении самих движений и двигательных действий, либо при усложнении условий.

Упражнения, которые соответствуют хоть одному из данных требований, считаются координационными [19].

Общеподготовительные координационные упражнения принято считать одной из наиболее широкой и разнообразной группой. Абстрактно

можно говорить о большом многообразии таких упражнений, но на практике, число упражнений ограничивается следующими факторами:

- во-первых, временем, которое можно выделить без вреда для других упражнений, в процессе внеклассных, внешкольных или самостоятельных форм занятий;
- во-вторых, особенностями связанными с возрастом (в младшем школьном возрасте процент использования их выше, чем в среднем и старшем возрасте.)
- в-третьих, морфофункциональными и индивидуальными отличиями (к примеру, у юношей в старшем школьном возрасте в большей мере представлены общеразвивающие упражнения и упражнения с силовой направленностью: с гириями, гантелями, штангой, а у девушек – с обручем, булавами, лентами, скакалками, мячами.)
- в-четвертых, материально-технической базой (оборудование, инвентарь) [15,16].

Общеподготовительные координационные упражнения условно можно разделить, на следующие группы:

а) те, которые обогащают фонд жизненно важными навыками и умениями. Сюда также можно отнести незнакомые упражнения или их варианты, рекомендованные школьной программой для 1-4, 5-8, 9-11-х классов;

б) те, которые способны увеличивать двигательный опыт и двигательные знания. К ним можно отнести одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами, лентами, булавами); относительно простые и достаточно сложные, выполняемые с изменением привычных условий, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;

в) общеразвивающие (элементы гимнастики и акробатики, упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений). Упражнения подбираются с уклоном на силу, быстроту, выносливость;

г) те, которые включают в себя преимущественную направленность на отдельные психо-физиологические функции, которые способны обеспечить оптимальное управление и регуляцию двигательных действий. Речь идет об таких упражнениях которые способствуют выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; двигательной памяти и представления движения (идеомоторных реакций) [13,14,28].

Круг специально-подготовительных координационных упражнений ограничивается в связи со спецификой избранного вида спорта. К ним относятся:

а) подводящие это те которые способствуют освоению и закреплению технических навыков (формы движений) и технико-тактических действий того или иного вида спорта;

б) развивающие, способствующие развитию координационных способностей, которые проявляются в конкретном виде спорта[21].

Деление на упражнения которые подводят к основной части и те которые способствуют развитию КС, разумеется, очень условно. Форму от содержания движений можно оторвать лишь абстрактно. В частности, осваивая и закрепляя с помощью подводящих упражнений технику, скажем, бега на коньках, акробатических упражнений, бросков в кольцо, тем самым формируем и соответствующие координационные способности. В свою очередь, развивая с помощью упражнений определенные координационные способности, мы создаем постулаты для приобретения вариативной техники движений;

в) которые развивают и совершенствуют специфические координационные способности: к ориентированию в пространстве, ритму, сохранению равновесия, вестибулярной устойчивости и др., которые имеют особенное значение для отдельных видов спортивной и трудовой деятельности;

г) те которые способствуют выработке специального восприятия (чувство планки, оружия, снаряда, мяча, воды и др.); сенсомоторные реакции (в боксе, фехтовании, борьбе, спортивных играх); мнемические реакции (оперативная двигательная память) и интеллектуальные процессы (быстрота и качество оперативного мышления, способность к предвидению изменения ситуации в ограниченном интервале времени, инициативность и самостоятельность в спортивных играх или единоборствах). [9,16,20]

общие и специально подготовительные координационные упражнения применяют для сопряженного воздействия на координационные и физические способности, их применение возможно в различных вариантах. Примеры соединения силовых, скоростно-силовых способностей и координационных способностей: метание мяча (правой, левой рукой) на расстояние, равное $1/3$, $1/2$ или $1/6$ от максимальной дальности метания; чередование метаний (бросков) в цель при использовании снарядов (мячей) разной массы; чередование бросков мяча в стену на максимальную дальность отскока с бросками на дальность отскока, равную $1/2$, $1/3$ или $1/6$ от максимальной;

Прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполсилы, в $1/3$ силы; прыжки с вращениями в одну и другую стороны на максимальное количество градусов (на половину, на одну треть) или прыжки на заданное количество градусов и т. д.

Варианты соединения скоростных способностей и координационные способности: чередование бега с максимальной скоростью на короткие

отрезки с бегом со скоростью 30-90% от максимальной (с обязательным определением времени пробегания отрезка самим учащимся и коррекцией скорости бега педагогом); то же в других циклических локомоциях (в плавании, лыжном и конькобежном спорте, гребле); чередование пробегания равных отрезков по прямой с преодолением их при изменении направления движения, скорости бега, того и другого вместе и т.д. [26,27]

Примерами упражнений, способных соединить развитие выносливости и КС, могут являться: продолжительный бег по сильно пересеченной и желательной незнакомой местности; катание на лыжах и велосипеде; достаточно длительный бег по песку, снегу или льду; продолжительное выполнение технико-тактических взаимодействий: 2х1; 3х3; 2х1; 3х2 и т. д.

Координационные упражнения, по мнению Кукушкиной Г.И. и Матвеева Л.П., в которых гармонически соединены требования к гибкости и координационным способностям – это, например, упражнения, выполняемые с предметами (палкой, обручем), на гимнастической стенке[10,18].

В виде игровых и соревновательных упражнений можно проводить в измененном виде общеподготовительные и специально- подготовительные координационные упражнения (особенно единоборств, подвижных и спортивных игр), которые могут быть эффективным средством развития определенных координационных способностей, так как в этом случае создаются все условия для максимального, а зачастую и неожиданного их проявления. Разумеется, в процессе соревновательных упражнений (или что в известном смысле тождественно понятию «вид спорта»), а также игровых заданий у участника развиваются не только координационные, но физические и умственные способности, совершенствуются определенные навыки и умения, волевые качества. Поэтому соревновательные и игровые упражнения – это комплексное средство развития и совершенствования

самых разнообразных свойств личности, куда относятся психомоторные (и координационные) способности.

Координационные упражнения делятся на аналитические и синтетические, в соответствии с принципом преимущественного воздействия на координационные способности.

Аналитические направлены преимущественно на развитие координационных способностей которые относятся к однородным группам двигательных действий, к примеру, циклические движения (разновидности ходьбы, бега, лазанья, ползания, езда на велосипеде, бег на лыжах, коньках, плавание, гребля); метательные движения с акцентом на силу (толкание ядра, метание копья, молота, диска); поднятие тяжестей (упражнения с гирей и штангой); всевозможные акробатические упражнения [3,15].

Синтетические координационные упражнения направлены на воспитание двух и более координационных способностей. Примерами таких упражнений служат варианты полос препятствий, эстафет и круговой тренировки, многие подвижные и большинство спортивных игр (особенно коллективных) [2,7].

Для развития координационных способностей используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы строго регламентированного упражнения (или сокращенно – методы упражнения), основанные на двигательной деятельности. Эти методы используются в различных вариантах. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки.

В частности, по степени избирательности воздействия на координационные способности можно говорить о методах избирательно направленного упражнения с воздействием преимущественно на сходные координационные способности, например, на координационные способности, которые проявляются в циклических локомоциях или

относящиеся к метательным движениям с акцентом на меткость и о методах генерализованного упражнения.

По признакам стандартизации или варьирования воздействий можно выделить методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения используют для развития координационных способностей при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях. Метод вариативного упражнения, по мнению большинства исследователей и практиков, вообще является главным методом развития координационных способностей. [1,16].

Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования координационных способностей можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования [24].

К методам строго регламентированного упражнения можно отнести (разумеется, условно) 3 группы методических приемов.

1-я группа – приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

а) изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления движения, езда на лыжах в упражнении «слалом», прыжки «скачки на кочку» и т. п.);

б) изменение силовых компонентов; (чередование метаний при использовании снарядов разной массы на дальность и в цель, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполсилы, в одну треть силы и т. п.);

в) изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; прыжки с разбега в длину или через планку с повышенной

скоростью; броски в корзину в непривычном темпе – ускоренном или замедленном и т. п.);

г) изменение ритма движений (разбега в прыжках в длину или высоту, бросковых шагов в метании малого мяча или копья, в баскетболе или ручном мяче и др.);

д) изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др.; бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, из положения приседа, из упора лежа и т. д.; прыжки в длину или глубину из положения стоя спиной или боком по направлению прыжка и т. п.);

е) варьирование конечных положений (бросок вверх из и. п. стоя, ловля – сидя; бросок вверх из и. п. сидя, ловля – стоя; бросок вверх из и. п. лежа, ловля – сидя или стоя и т. п.);

ж) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке, метание диска, толкание ядра из уменьшенного круга; выполнение упражнений в равновесии на уменьшенной опоре и т. п.);

з) изменение способа выполнения действия (прыжки в высоту и длину при использовании разных вариантов техники прыжка; совершенствование техники бросков или передач мяча при целенаправленном изменении способа выполнения приема и т. п.) [19,23].

2-я группа – приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

а) усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.; опорные прыжки с дополнительными поворотами перед приземлением, с хлопком руками вверху, с кругом

руками вперед и др.; подскоки на двух ногах с одновременными движениями рук и т. п.);

б) комбинирование двигательных действий (объединение отдельных освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами в новую комбинацию, выполняемую с ходу; соединение хорошо освоенных акробатических или гимнастических элементов в новую комбинацию; включение вновь разученного приема единоборства или игры в состав уже разученных технических или технико-тактических действий и т. п.);

в) «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега; метание снарядов «неведущей» рукой; выполнение «бросковых» шагов в баскетболе, ручном мяче с другой ноги; передачи, броски и ведение мяча «неведущей» рукой и т. п.).

3-я группа – приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу, и наоборот, и т. п.);

б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования (ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой и т. п.);

в) выполнение освоенных двигательных действий после «раздражения» вестибулярного аппарата (упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращения и т. п., воздействующие на вестибулярный

аппарат; броски в кольцо или ведение мяча после акробатических кувырков или вращения и т. п.);

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления (совершенствование техники ходьбы на лыжах, коньках на фоне утомления; выполнение серии штрафных бросков в баскетболе после каждой серии интенсивных игровых заданий и т. п.);

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо в условиях плохой видимости или в специальных очках; общеразвивающие упражнения и упражнения в равновесии с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на заданное расстояние и метание на точность с закрытыми глазами и т. п.);

е) введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх (отработка финта только «на проход вправо» или «на бросок – проход» к щиту справа или слева от опекуна; заранее оговоренных, индивидуальных, групповых или командных атакующих и защитных тактических действий в спортивных играх; заранее принятой и оговоренной тактики в единоборствах и т. п.) [8,15].

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол в непривычных условиях, например, на деревянной или песчаной площадке,

а также в лесу; выполнение упражнений, например прыжковых, на непривычной опорной поверхности и т. п.);

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами; прыжки вверх через планку, веревочку, резинку, «забор» и др.; гимнастические задания на незнакомых снарядах и т. п.);

в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий противников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование (отработка технических приемов и тактических взаимодействий, комбинаций, возникающих в процессе самостоятельных и учебно-тренировочных игр; выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами; проведение вольных схваток в борьбе и т. п.);

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Его можно назвать состязанием в двигательном творчестве (соперничество в оригинальности построения новых движений и связок у акробатов, гимнастов, прыгунов в воду и на батуте и др.; «игра скоростей» – фартлек; игровое соперничество в искусстве создания новых вариантов индивидуальных, групповых и командных тактических действий в спортивных играх; упражнения на гимнастических снарядах в порядке оговоренного соперничества с партнерами и т. п.) [5,11,16].

При использовании методов вариативного (переменного) упражнения необходимо учитывать следующие основные правила:

- применять небольшое количество (от 8 до 12) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением;

- многократно повторять эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя выполнения отдельных характеристик и двигательного действия в целом, а также условия осуществления этих действий[5,6].

Рекомендаций о том, какие методические приемы, относящиеся к методам вариативного (переменного) упражнения, являются наиболее эффективными для развития и совершенствования КС школьников, нет. По-видимому, одни из приемов более адекватны одним условиям, другие – другим. Это зависит от задач, решаемых на уроке, возможностей школы и учителя, подготовленности учащихся, их возраста, пола, индивидуальных особенностей и других факторов. Однако очень важно в течение учебного года и всего периода обучения ребенка в школе обеспечить всестороннее и целенаправленное использование этих приемов при освоении всех разделов учебной программы. Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при формировании КС в младшем и среднем школьном возрасте, не строго регламентированного – в старшем. Последние, следует широко использовать в занятиях с юными и квалифицированными спортсменами.

Методом, оказывающим существенное воздействие на проявление КС, можно назвать «метод (или принцип) направленного сопряжения» (В. М. Дьячков). Направленное сопряженное совершенствование координационных способностей и физических способностей, координационных способностей и фаз техники и технико-тактических действий, технической и физической подготовки, как показали результаты исследований прежде всего в большом спорте, является весьма перспективным. Однако этот метод недостаточно целенаправленно используется в практике физического воспитания школьников и юных спортсменов[5,18].

Наиболее широкое применение в развитии и совершенствовании координационных способностей занимают игровой и соревновательный метод. По факту, большинство упражнений, рекомендованных для развития координационных способностей, можно провести этими методами.

Для развития координационных способностей (особенно специфических, относящихся к конкретным видам спорта) в современной практике физического воспитания школьников все шире применяют так называемые специализированные средства, методы и методические приемы. Основное их назначение состоит в том, чтобы обеспечить соответствующие зрительные восприятия и представления; дать объективную информацию о параметрах выполняемых двигательных действий; способствовать исправлению отдельных параметров движений по ходу их выполнения; воздействовать на все органы чувств, которые участвуют в управлении и регулировке движений [19].

К названным специализированным средствам и методам можно отнести:

- средства видеомagneтофонной демонстрации, позволяющие анализировать технику спортивных движений;

- метод идеомоторного упражнения, состоящий в попытках мысленного воспроизведения или воссоздания четких двигательных ощущений и восприятию двигательного действия в целом или отдельных его характеристик (например, пространственных параметров, решающих звеньев, фаз этих действий) перед выполнением движения;

- средства и методические приемы лидирования, избирательной демонстрации и ориентирования, позволяющие выполнять упражнения под звук или светолидер, воссоздать пространственные, временные и ритмические характеристики движений и воспринять их зрительно, на слух или тактильно и т. д.;

- приемы и условия направленного «прочувствования» движений, основанные на применении специальных тренажерных устройств, которые позволяют прочувствовать отдельные параметры движений (например, пространственные, динамические, временные или их совокупность).

- некоторые методы срочной информации, основанные на применении технических устройств, автоматически регистрирующих параметры движений и срочно сигнализирующих о нарушении отдельных из них [16,25].

1.4. Методика развития координационных способностей у футболистов в группе спортивного совершенствования

В Группах спортивного совершенствования продолжается совершенствование индивидуальной и атлетической подготовки с усиленным воздействием на развитие скоростных и силовых качеств а так же специальной выносливости, происходит и улучшение технических элементов в усложненных условиях и при факторах которые мешают обычному проявлению технических приемов, уделяется большое внимание повышению объема технических приемов, скорости и эффективности их выполнения, происходит подготовка к участию в соревнованиях, приобретает опыт игры с более высококвалифицированными командами, происходит выполнение классификационных требований для получения II разрядов (16-17 лет) и I разрядов (17-18 лет). совершенствуются индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у учащихся творческих и комбинационных возможностей, повышается уровень

психологической подготовки, улучшаются теоретические знания в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу, происходит получение званий инструктора-общественника и судьи 3-й категории, воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов. Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить учебно-тренировочный процесс в целом [1,16].

- усилить индивидуальную работу по овладению техникой и совершенствованию навыков технических приемов и их способов;

- повысить роль и объем тактической подготовки.

- Обеспечить соревновательную подготовку на высоком уровне, с целью решения основных задач.

- использовать эффективную систему оценки уровня спортивной подготовленности футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Подготовка футболистов высокой квалификации определяется правильным подходом к организации тренировочного процесса, проведением эффективного поиска и отбора способных детей и подростков, для достижения этой цели тренера спортивных школ применяют такие формы работы, как посещение спортивно массовых мероприятий и уроков по физической культуре в общеобразовательных школах, просмотры спортивных коллективов (команд) в близ лежащих районах и городах, участвуют в проверке уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам в качестве жюри. [17,18].

Основными формами учебного и тренировочного процесса в спортивных школах и спортивных интернатах являются теоретические и

групповые практические занятия, календарные соревнования, учебно-тренировочные и товарищеские игры, тренировки с использованием индивидуального планирования, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочном сборе, восстановительные и профилактические а так же оздоровительные мероприятия. Необходимым фактором для решения поставленных задач служит наличие такого условия как, спорт школе должно быть предъявлено следующие требование, планирование учебно-тренировочного процесса должно отвечать всем требованиям и быть качественно составленным.. Качественное планирование позволяет определить содержание многолетнего тренировочного процесса, основные направления деятельности, эффективные средства, методы обучения и тренировки. При составлении плана учебно-тренировочной работы необходимо учитывать следующие: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются как перспективные (на 2 или 4 года), так и текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на долгосрочное время полагаясь на анализ многолетней тренировочной деятельности футболистов в условиях спортивной деятельности, использование новаторского опыта и результатов научных исследований. Тренировочное планирование на очередной год для учебной группы разрабатывается и составляется в соответствии с учебным планом данной программы. При составлении плана учитывается, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, годичный цикл занятий, в котором

можно выделить три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Общий объем годового плана должен полностью выполняться. В период каникул в спортивном лагере учебно-тренировочная нагрузка увеличивается, а для учащихся образовательных школ в учебный период недельная нагрузка сокращается, но не более чем на 2 часа в группах, где она превышает 20 часов [1,3,5].

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега применяя толчок одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места или с разбега с последующим ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед, назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), жонглирование различными частями стопы, жонглирование бедром и головой; ведение мяча разными способами. Парные и групповые упражнения с ведением мяча с последующей обводкой стоек и обманными движениями. Эстафеты с применением элементов из акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, тоже самое с поворотом до 180 градусов. Упражнения с применением различных прыжков через короткую скакалку. Прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов. Использование различных упражнений с подкидным трамплином. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись [16,17].

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ "Урал" г.Екатеринбург с 1.09.2016 по 30.03.2017 гг.

В эксперименте принимали участие две группы футболистов по 11 человек - дети 16-18 лет с одинаковым уровнем физической подготовки.

Обе группы занимались по одинаковой программе, однако в экспериментальной группе на занятиях по футболу применялся комплекс физических упражнений направленный на развитие координационных способностей.

Исследование проходило в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (март).

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов:

1 этап (сентябрь 2016 года)- на начальном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся,

Проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента у юношей 16-18 лет.

2 этап (март 2017 года)- проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента у детей 16-18 лет. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Тренировки проводились 4 раза в неделю по 1,5 часа.

2.2. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, применялись следующие методы.

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математико-статистической обработки материала.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить анатомо-физиологические особенности юношей 16-18 лет, дать определение координационным способностям, раскрыть основные средства и методы развития способностей, раскрыть суть методики развития координационных способностей. Этот метод использован на начальном этапе исследования и послужил теоретической базой применения комплексов физических упражнений на практике.

Опираясь на данные Максименко А.М, Назаров В.П и др., был создан комплекс упражнений (прил.1.), который применялся в нашем исследовании. Также в содержание занятий экспериментальной группы включились специальные упражнения (прил.2), вносилась корректировка в содержание учебно-тренировочных занятий по времени и интенсивности выполнения специальных упражнений.

Педагогическое тестирование проводилось два раза в год, в тренировочное время. Для определения уровня координационных способностей применялись следующие тесты:

Челночный бег 3 раза по 10 м.

Методика проведения. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы. Задание состоит в том, чтобы,

стартовав по команде испытуемый трижды пробежал расстояние от одного предмета до другого. В протокол заносится время, затраченное на бег.

Бег змейкой.

Методика проведения. На расстоянии 15 м ставятся флажки расстояние, между которыми 3 м. Испытуемый встает у линии старта и по команде бежит, оббегая флажки до линии финиша. В протокол заносится время, затраченное на бег.

Проба Ромберга.

Методика проведения, заключается в том, чтобы испытуемый стоял размещая ноги на одной линии, при этом пятка первой ноги касается носка другой. Человек находится с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками. Во время исследований обращают внимание на продолжительность времени пребывания в заданном состоянии, а также на любые покачивания или произвольные движения человека.

Бег к "пронумерованным" мячам.

Оборудование : пять мячей, имеющих номера от 1 до 5, + шестой мяч весом, измерительная лента, карточки с номерами от 1 до 5, мел, секундомер.

Описание теста: в полукруге радиусом 3 м располагаются на одинаковом расстоянии в 1,5 м друг от друга пять пронумерованных набивных мячей, но без очередности номеров. Шестой мяч устанавливается на расстоянии 3 м от остальных. Испытуемый стоит спиной к пяти набивным мячам так, чтобы передняя часть его стопы касалась шестого мяча, лежащего перед ним. По сигналу он касается этого мяча любой стопой, и в этот момент экспериментатор показывает карточку с номером мяча, к которому он после поворота должен бежать и коснуться его стопой. Затем он снова возвращается к шестому мячу, и в момент его касания экспериментатор показывает карточку с очередным номером и т.д. Таким образом выполняется бег ко всем пяти набивным мячам. Тест заканчивается, когда

испытуемый коснется шестого мяча любой стопой.

Результат : 1. Время бега к пронумерованным набивным мячам
(с)Точность измерения теста - до 0,01 с.

Замечание. Очередность расположения пронумерованных мячей, а также показываемых номеров на карточках следует менять после каждого испытуемого.

Бег с оббеганием стоек.

Оборудование : измерительная лента, мел, 3 стойки, футбольный мяч, секундомер.

Описание теста: на расстоянии 10 м по прямой линии устанавливаются три стойки, из которых первая - на расстоянии 2,5 м от линии старта, а две очередные стойки на таком же расстоянии друг от друга. По сигналу испытуемый преодолевает расстояние 10 м, последовательно обегая вокруг трех стоек с правой стороны, с ведением мяча ведущей ногой.

Измерения - с точностью до 0,01 с.

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у футболистов 16-18 лет находящихся в группе спортивного совершенствования.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а в содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был включен комплекс упражнений (прил.1), направленный на развитие координационных способностей у футболистов. В процессе эксперимента комплекс упражнений проводили 4 раза в неделю

Расписание занятий.

В выходные применялся активный отдых (пешие прогулки, бассейн, подвижные игры)

В процессе эксперимента комплекс упражнений проводили 4 раза в неделю(прил.1), один раз в неделю (пятница) была учебно тренировочная

игра максимально приближенная к условиям которые встречаются в официальных играх. Комплекс специальных упражнений посвященных развитию координационных способностей проводился перед игрой.

Экспериментальная группа тренировалась по следующей схеме:

Понедельник

Разминка (ОФП)

6- 7 минут уделяется беговым упражнениям

1. Выполняется легкая пробежка от боковой линии до боковой и обратно, обычный бег. (2 мин).

2. Работаем пробежку приставным шагом от боковой линии до боковой и обратно: сначала левым боком, через два шага – правым боком, так всю дистанцию (2 мин).

3. Беговые упражнения «захлест голени» (достать пяткой до ягодиц) и «высокое бедро» выполняется в таком порядке: десять отрезков – захлест голени, пять – обычный бег, десять – бег с высоким бедром, пять – обычный бег и так всю дистанцию от боковой линии до боковой (2 мин).

5–7 минут упражнения на гибкость

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 7–10 круговых движений

головой в одну сторону, столько же в другую. Пауза для отдыха – 30 секунд.

2. Исходное положение – ноги вместе. За счет движения голеностопами (пятка носок)поставить ноги как можно шире. Тело наклонить вперед параллельно земле, руки развести в стороны. Попеременно достать ладонью левой руки правую стопу, правой руки – левую стопу и т. д. – выполнить 16–20 раз. Встать в исходное положение за счет движения голеностопов. Пауза для отдыха – 30 секунд.

3. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на

прямых руках. С носка встать на пятку с пятки на носок попеременно, то левой, то правой ногой – как при низком старте. Сделать по 10 повторений на каждую стопу. Пауза для отдыха 30 секунд.

4. Отжимания. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. Сгибание рук в упоре лежа – всего 30 раз. Пауза для отдыха – 30 секунд.

5. Исходное положение – основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся сзади. Удерживать эту позу в течении 10–15 сек. Вернуться в исходное положение. После паузы 5–10 секунд повторить упражнение с выпадом вперед левой ноги. Всего по 2–3 повторения на каждую ногу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

8–9 минут беговые упражнения

Все беговые упражнения выполняются в среднем темпе.

1. Пробежка от боковой линии до боковой и обратно, скрестным шагом 4 шага левым боком, 4 шага правым. Назад на исходную позицию бег спиной вперед (2 мин)

2. Ритмичная пробежка лицом вперед от боковой линии до боковой. Два шага влево и вперед, два шага вправо и вперед. Назад те же самые ритмичные шаги, только спиной

вперед (2 мин).

3. Бег лицом вперед от боковой до боковой, быстрый разворот в движении на 360 градусов через левое плечо, произвольный бег, поворот через правое плечо,

произвольный бег. Всего по два раза в каждую сторону.

4. На исходную позицию возвращаться бегом спиной вперед. Разворот в движении на 360 градусов – раз через правое плечо, раз через левое плечо: всего по два раза. Способ выполнения – как в предыдущем упражнении.

2–3 минуты упражнения на гибкость

1. Исходное положение – встать на левое колено, правую ногу не сгибая отвести вправо как можно дальше, сделать 6–7 наклонов вправо, стараясь достать двумя руками правую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

2. Исходное положение – встать на правое колено, левую ногу не сгибая отвести влево как можно дальше, сделать 6–7 наклонов влево, стараясь достать двумя руками левую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

3. Исходное положение – основная стойка. Сесть на пятки, спина прямая, колени вместе, стопы развернуть внутрь. Просидеть в такой позе нужно 15 секунд. Встать в исходное положение, встряхнуть ноги.

4–5 минут беговые упражнения

Дистанция для беговых упражнений 12 метров. На расстоянии 1 метра от линии старта в ряд ставятся десять фишек, расстояние между фишками 50 сантиметров. Задача занимающихся – как можно быстрее пробежать между фишками разными способами передвижения. Скорость выполнения максимальная.

1. Лицом вперед. Ритмичными движениями два шага вправо - два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

2. Спиной вперед. Ритмичными движениями два шага вправо-два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

3. Левым боком. Ритмичными движениями вперед-назад обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

4. Правым боком. Зигзагом – двигаясь лицом вперед и спиной вперед – обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

5. Старт лицом вперед. Обычный бег с перешагиванием каждой фишки, высоко поднимая бедра. 3 повторения. После каждого бегового упражнения пауза отдыха – 30 секунд.

выполнение комплекса

Челночный бег 3 раза по 10 м. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде испытуемый трижды пробежал расстояние от одного предмета до другого.

Бег змейкой 3 раза по 15 м. На расстоянии 15 м ставятся флажки расстояние, между которыми 3 м. Игрок встает у линии старта и по команде бежит, оббегая флажки до линии финиша.

Каждое упражнение повторялось 3 раза отдых между станциями 1 мин, отдых между подходами 3 мин.

Жонглирование мячом ногами, бедром, головой в парах с заданиями.

Партнеры встают в 3 шагах друг от друга и жонглируют мячом. По сигналу тренера игрок у которого мяч легким ударом направляет мяч своему партнеру на указанную часть тела партнера и выполняет кувырок в перед или назад в зависимости от указания тренера, приняв мяч, партнер 2 продолжает жонглировать до дальнейших указаний тренера.

Упражнения направленные на совершенствование техники владения мячом

Прием и передача мяча. (Различные виды.)

Учебно тренировочная игра

упражнения на восстановление дыхания, на расслабление.

Вторник

Разминка (ОФП)

6- 7 минут уделяется беговым упражнениям

1. Выполняется легкая пробежка от боковой линии до боковой и обратно, обычный бег. (2 мин).

2. Работаем пробежку приставным шагом от боковой линии до боковой и обратно: сначала левым боком, через два шага – правым боком, так всю дистанцию (2 мин).

3. Беговые упражнения бег с «захлестом голени» (достать пяткой до ягодиц) и бег с высоким подниманием бедра выполняется в таком порядке: десять отрезков – захлест голени, пять – обычный бег, десять – бег с высоким бедром, пять – обычный бег и так всю дистанцию от боковой линии до боковой (2 мин).

5–7 минут упражнения на гибкость

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 7–10 круговых движений

головой в одну сторону, столько же в другую. Пауза для отдыха – 30 секунд.

2. Исходное положение – ноги вместе. За счет движения голеностопами (пятка носок)

поставить ноги как можно шире. Тело наклонить вперед параллельно земле, руки

развести в стороны. Попеременно достать ладонью левой руки правую стопу, правой руки

– левую стопу и т. д. – выполнить 16–20 раз. Встать в исходное положение за счет

движения голеностопов. Пауза для отдыха – 30 секунд.

3. Упражнение “Велосипед”. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. С носка встать на пятку с пятки на носок попеременно, то левой, то правой ногой – как при низком старте. Сделать по 10 повторений на каждую стопу. Пауза для отдыха 30 секунд.

4. Отжимания. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. Сгибание рук в упоре лежа – всего 30 раз. Пауза для отдыха – 30 секунд.

5. Исходное положение – основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся

сзади. Удерживать эту позу в течении 10–15 сек. Вернуться в исходное положение. После паузы 5–10 секунд повторить упражнение с выпадом вперед левой ноги. Всего по 2–3 повторения на каждую ногу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

8–9 минут беговые упражнения

Все беговые упражнения выполняются в среднем темпе.

1. Пробежка от боковой линии до боковой и обратно скрестным шагом – 4 шага левым

бок, 4 шага правым. Назад на исходную позицию бег спиной вперед (2 мин).

2. Ритмичная пробежка лицом вперед от боковой линии до боковой. Два шага влево и

вперед, два шага вправо и вперед. Назад те же самые ритмичные шаги, только спиной вперед (2 мин).

3. Бег лицом вперед от боковой до боковой, быстрый разворот в движении на 360 градусов через левое плечо, произвольный бег, поворот через правое плечо, произвольный бег. Всего по два раза в каждую сторону.

4. На исходную позицию возвращаться бегом спиной вперед. Разворот в движении на 360 градусов – раз через правое плечо, раз через левое плечо: всего по два раза. Способ выполнения – как в предыдущем упражнении.

2–3 минуты упражнения на гибкость

1. Исходное положение – встать на левое колено, правую ногу не сгибая отвести вправо как можно дальше, сделать 6–7 наклонов вправо, стараясь достать двумя руками правую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

2. Исходное положение – встать на правое колено, левую ногу не сгибая отвести влево как можно дальше, сделать 6–7 наклонов влево, стараясь достать двумя руками левую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

3. Исходное положение – основная стойка. Сесть на пятки, спина прямая, колени вместе, стопы развернуть внутрь. Просидеть в такой позе нужно 15 секунд. Встать в исходное положение, встряхнуть ноги.

4–5 минут беговые упражнения

Дистанция для беговых упражнений 12 метров. На расстоянии 1 метра от линии старта в ряд ставятся десять фишек, расстояние между фишками 50 сантиметров. Задача занимающихся – как можно быстрее пробежать между фишками разными способами передвижения. Скорость выполнения максимальная.

1. Лицом вперед. Ритмичными движениями два шага вправо-два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

2. Спиной вперед. Ритмичными движениями два шага вправо-два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

3. Левым боком. Ритмичными движениями вперед-назад обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

4. Правым боком. Зигзагом – двигаясь лицом вперед и спиной вперед – обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

5. Старт лицом вперед. Обычный бег с перешагиванием каждой фишки, с высоким подниманием бедра. 3 повторения. После каждого бегового упражнения пауза отдыха – 30 секунд.

Бег к "пронумерованным" мячам.

В полукруге радиусом 3 м располагаются на одинаковом расстоянии в 1,5 м друг от друга пять пронумерованных набивных мячей, но без очередности номеров. Шестой набивной мяч устанавливается на расстоянии 3 м от остальных. Игрок стоит спиной к пяти набивным мячам так, чтобы передняя часть его стопы касалась шестого набивного мяча, лежащего перед ним. По сигналу он касается этого мяча любой стопой, и в этот момент тренер показывает карточку с номером мяча, к которому он после поворота

должен бежать и коснуться его стопой. Затем он снова возвращается к шестому набивному мячу, и в момент его касания тренер показывает карточку с очередным номером и т.д. Таким образом выполняется бег ко всем пяти набивным мячам.

Бег по обручам с ведением мяча.

Вначале игрок преодолевает с максимальной скоростью с высокого старта 30 м. Затем, после перерыва, в несколько минут пробегает дистанцию 30 м по обручам, установленным, как показано на рис. 1. В третье повторение спортсмен ведет мяч ногами до первого ряда обручей, посылает мяч сбоку от них, а сам выполняет бег, каждый раз ставя стопу в очередной обруч. После этого он снова переходит к ведению мяча и далее поступает в соответствии со схемой, описанной выше. Упражнение заканчивается при пересечении игроком, ведущим мяч, линии финиша.

Оббегание стоек с последующим скоростным ведением мяча, отыгрышем условного соперника и последующем ударом по воротам в 1-2 касания.

По сигналу тренера игрок с максимальной скоростью преодолевает расстояние между стойками (расстояние между первой и последней стойкой 5м, расстояние между стойками 1м) возле последней стойки подхватывает мяч и выполняет скоростное ведение по ломаной линии (расстояние между конусами 3 м всего 6 конусов) после этого отыгрывает условного соперника в стеночку (после обводки последнего конуса игрок должен найти пасом тренера и обыграть условного соперника обозначенной стойкой, эта стойка располагается на расстоянии 3м от последнего конуса) и пробить по воротам в 1 -2 касания.

Каждое упражнение повторялось 3 раза отдых между станциями 1мин, отдых между подходами 3мин

Технико-тактические упражнения с мячом.

Игра "10x10" на 8 ворот. Поле: квадрат со стороной 40 м. Цель: забить как можно больше голов. Ход игры. В разных частях поля размещается 8

малых ворот шириной 2 м (в этих целях можно использовать стойки, фишки и т.п.). Одна из команд, владеющая мячом, стремится разыграть мяч между своими игроками и атакует наименее защищенные ворота. Игрок имеет право касаться мяча не более трех раз; самое позднее при третьем касании мяча он должен сделать передачу партнеру, очко присуждают, когда мяч после передачи пересечет "пространство" с любой стороны ворот и им овладеет партнер по команде. Команда, которая не владеет мячом, пытается защищать ворота от "гола" и перехватить либо выбить мяч по футбольным правилам. Когда ей это удастся, она становится атакующей командой и т.д. После выхода мяча за пределы поля от игрока одной из команд игру возобновляет любой игрок другой команды ногой с места, где мяч вышел за границы площадки. Примерное время игры: 3 серии по 10 мин.

Учебно тренировочная игра 11 на 11 на ½ поля

упражнения на восстановление дыхания, на расслабление.

Среда

Разминка (ОФП)

6- 7 минут уделяется беговым упражнениям

1. Выполняется легкая пробежка от боковой линии до боковой и обратно, обычный бег. (2 мин).

2. Работаем пробежку приставным шагом от боковой линии до боковой и обратно: сначала левым боком, через два шага – правым боком, так всю дистанцию (2 мин).

3. Беговые упражнения «захлест голени» (достать пяткой до ягодиц) и «высокое бедро» выполняется в таком порядке: десять отрезков – захлест голени, пять –

обычный бег, десять – бег с высоким бедром, пять – обычный бег и так всю дистанцию от боковой линии до боковой (2 мин).

5–7 минут упражнения на гибкость

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 7–10 круговых движений

головой в одну сторону, столько же в другую. Пауза для отдыха – 30 секунд.

2. Исходное положение – ноги вместе. За счет движения голеностопами (пятка носок)

поставить ноги как можно шире. Тело наклонить вперед параллельно земле, руки развести в стороны. Попеременно достать ладонью левой руки правую стопу, правой руки – левую стопу и т. д. – выполнить 16–20 раз. Встать в исходное положение за счет движения голеностопов. Пауза для отдыха – 30 секунд.

3. Упражнение “Велосипед”. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на

прямых руках. С носка встать на пятку с пятки на носок попеременно, то левой, то правой ногой – как при низком старте. Сделать по 10 повторений на каждую стопу. Пауза для отдыха 30 секунд.

4. Отжимания. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. Сгибание рук в упоре лежа – всего 30 раз. Пауза для отдыха – 30 секунд.

5. Исходное положение – основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся сзади. Удерживать эту позу в течении 10–15 сек. Вернуться в исходное положение. После паузы 5–10 секунд повторить упражнение с выпадом вперед левой ноги. Всего по 2–3 повторения на каждую ногу. Пауза для

отдыха
– 30 секунд.

8–9 минут беговые упражнения

Все беговые упражнения выполняются в среднем темпе.

1. Пробежка от боковой линии до боковой и обратно скрестным шагом – 4 шага левым боком, 4 шага правым. Назад на исходную позицию бег спиной вперед (2 мин).

2. Ритмичная пробежка лицом вперед от боковой линии до боковой. Два шага влево и вперед, два шага вправо и вперед. Назад те же самые ритмичные шаги, только спиной вперед (2 мин).

3. Бег лицом вперед от боковой до боковой, быстрый разворот в движении на 360 градусов через левое плечо, произвольный бег, поворот через правое плечо, произвольный бег. Всего по два раза в каждую сторону.

4. На исходную позицию возвращаться бегом спиной вперед. Разворот в движении на 360 градусов – раз через правое плечо, раз через левое плечо: всего по два раза. Способ выполнения – как в предыдущем упражнении.

2–3 минуты упражнения на гибкость

1. Исходное положение – встать на левое колено, правую ногу не сгибая отвести вправо как можно дальше, сделать 6–7 наклонов вправо, стараясь достать двумя руками правую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

2. Исходное положение – встать на правое колено, левую ногу не сгибая отвести влево как можно дальше, сделать 6–7 наклонов влево, стараясь достать двумя руками левую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

3. Исходное положение – основная стойка. Сесть на пятки, спина прямая, колени вместе, стопы развернуть внутрь. Просидеть в такой позе нужно 15 секунд. Встать в исходное положение, встряхнуть ноги.

4–5 минут беговые упражнения

Дистанция для беговых упражнений 12 метров. На расстоянии 1 метра от линии старта в ряд ставятся десять фишек, расстояние между фишками 50 сантиметров. Задача занимающихся – как можно быстрее пробежать между фишками разными способами передвижения. Скорость выполнения максимальная.

1. Лицом вперед. Ритмичными движениями два шага вправо - два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

2. Спиной вперед. Ритмичными движениями два шага вправо - два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

3. Левым боком. Ритмичными движениями вперед-назад обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

4. Правым боком. Зигзагом – двигаясь лицом вперед и спиной вперед – обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

5. Старт лицом вперед. Обычный бег с перешагиванием каждой фишки, высоко поднимая бедра. 3 повторения. После каждого бегового упражнения пауза отдыха – 30 секунд.

Упражнение с применением координационной лесенки с последующим рывком и выполнением обратной передачи тренеру. Игрок находится в исходном положении, по сигналу тренера игрок выполняет указанное упражнение на координационной лесенке 1 (игрок выполняет бег по лесенке таким образом чтобы каждый шаг попадал в последующую секцию) 2 (игрок должен выполнить переступание левой и правой ногой в секции только после этого перейти к следующей секции) 3 (игрок становится с права от снаряда таким образом чтобы левая нога находилась в секции по сигналу начать движение он должен переставить свою правую ногу на место левой а левую перенести за границу лесенки затем перенести левую ногу в следующую секцию а правую за границу этой лесенки так нужно выполнять до конца координационной лесенки) 4 (аналогично 3 упражнению только продвижение спиной) 5 (выполнение приставного шага между секциями таким образом чтобы одна нога постоянно оставалась в границах лесенки) 6 (тоже самое только спиной) после выполнения упражнения игрок делает короткое ускорение 5м до конуса в это время тренер отдает передачу игроку, игрок должен своевременно подстроиться под мяч и отдать точную обратную

передачу тренеру. Каждое упражнение на координационной лесенке выполняется по 2 раза.

Прыжки через планки с последующим рывком и видением мяча по ломаной линии. Игрок находится в исходном положении по сигналу тренера игрок выполняет 1 (два прыжка в перед через планки (расстояние от земли 50см)) 2 1 в перед 2 в права 3 обратно в центр 4 в перед) 3 (1 в перед 2 в лево 3 в центр 4 в перед) 3 (1 в перед 2 в право 3 в центр 4 в лево 5 в центр 6 в перед) 4 (1 в перед 2 назад 3 два в перед 4 назад 5 в перед) после этого выполняется короткое ускорение 5 м до конуса где подхватывает мяч и осуществляет ведение по ломаной линии (расстояние между конусами 3м всего 6 конусов)

Совершенствование техники владением мячом + Техничко-тактические упражнения с мячом.

Игра "10x10" на 6 ворот. Поле: квадрат со стороной 40 м. Цель: забить как можно больше голов. Ход игры. По периметру поля расположены четвера ворот в которые нужно забить, также в самом квадрате есть двое ворот которые можно пройти пасом (в этих целях можно использовать стойки, фишки и т.п.). Одна из команд, владеющая мячом, стремится разыграть мяч между своими игроками и атакует наименее защищенные ворота. Игрок имеет право касаться мяча не более трех раз; самое позднее при третьем касании мяча он должен сделать передачу партнеру. Очко присуждают, когда мяч после передачи пересечет "пространство" с любой стороны ворот и им овладеет партнер по команде или простой забитый мяч. Команда, которая не владеет мячом, пытается защищать ворота от "гола" и перехватить либо выбить мяч по футбольным правилам. Когда ей это удастся, она становится атакующей командой и т.д. После выхода мяча за пределы поля от игрока одной из команд игру возобновляет любой игрок другой команды ногой с места, где мяч вышел за границы площадки. Примерное время игры: 3серии по 10мин.

Учебно тренировочная игра 11 на 11 на ½ поля

упражнения на восстановление дыхания, на расслабление.

Четверг

Активный отдых

Пятница

Разминка (ОФП)

6- 7 минут уделяется беговым упражнениям

1. Выполняется легкая пробежка от боковой линии до боковой и обратно, обычный бег. (2 мин).

2. Работаем пробежку приставным шагом от боковой линии до боковой и обратно: сначала левым боком, через два шага – правым боком, так всю дистанцию (2 мин).

3. Беговые упражнения (2 мин).

5–7 минут упражнения на гибкость

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 7–10 круговых движений головой в одну сторону, столько же в другую. Пауза для отдыха – 30 секунд.

2. Исходное положение – ноги вместе. За счет движения голеностопами (пятка носок) поставить ноги как можно шире. Тело наклонить вперед параллельно земле, руки развести в стороны. Поочередно достать ладонью левой руки правую стопу, правой руки – левую стопу и т. д. – выполнить 16–20 раз. Встать в исходное положение за счет движения голеностопов. Пауза для отдыха – 30 секунд.

3. Упражнение “Велосипед. Сделать по 10 повторений на каждую стопу. Пауза для отдыха 30 секунд.

4. Отжимания. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. Сгибание рук в упоре лежа – всего 30 раз. Пауза для отдыха – 30 секунд.

5. Исходное положение – основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся сзади. Удерживать эту позу в течении 10–15 сек. Вернуться в исходное положение. После паузы 5–10 секунд повторить упражнение с выпадом вперед левой ноги. Всего по 2–3 повторения на каждую ногу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

8–9 минут беговые упражнения

Все беговые упражнения выполняются в среднем темпе.

1. Пробежка от боковой линии до боковой и обратно скрестным шагом – 4 шага левым

бок, 4 шага правым. Назад на исходную позицию бег спиной вперед (2 мин).

2. Ритмичная пробежка лицом вперед от боковой линии до боковой. Два шага влево и

вперед, два шага вправо и вперед. Назад те же самые ритмичные шаги, только спиной

вперед (2 мин).

3. Бег лицом вперед от боковой до боковой, быстрый разворот в движении на 360

градусов через левое плечо, произвольный бег, поворот через правое плечо,

произвольный бег. Всего по два раза в каждую сторону.

4. На исходную позицию возвращаться бегом спиной вперед. Разворот в движении на 360 градусов – раз через правое плечо, раз через левое плечо: всего по два раза. Способ выполнения – как в предыдущем упражнении.

2–3 минуты упражнения на гибкость

1. Исходное положение – встать на левое колено, правую ногу не сгибая отвести вправо как можно дальше, сделать 6–7 наклонов вправо, стараясь достать двумя руками правую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

2. Исходное положение – встать на правое колено, левую ногу не сгибая отвести влево как можно дальше, сделать 6–7 наклонов влево, стараясь достать двумя руками левую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд.

3. Исходное положение – основная стойка. Сесть на пятки, спина прямая, колени вместе, стопы развернуть внутрь. Просидеть в такой позе нужно 15 секунд. Встать в исходное

положение, встряхнуть ноги.

4–5 минут беговые упражнения

Дистанция для беговых упражнений 12 метров. На расстоянии 1 метра от линии старта в ряд ставятся десять фишек, расстояние между фишками 50 сантиметров. Задача занимающихся – как можно быстрее пробежать между фишками разными способами передвижения. Скорость выполнения максимальная.

1. Лицом вперед. Ритмичными движениями два шага вправо-два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

2. Спиной вперед. Ритмичными движениями два шага вправо-два шага влево обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

3. Левым боком. Ритмичными движениями вперед-назад обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

4. Правым боком. Зигзагом – двигаясь лицом вперед и спиной вперед – обежать все фишки, развернуться лицом вперед и сделать ускорение на 2 метра.

5. Старт лицом вперед. Обычный бег с перешагиванием каждой фишки, высоко поднимая бедра. 3 повторения. После каждого бегового упражнения пауза отдыха – 30 секунд.

выполнение комплекса

Челночный бег 3 раза по 10 м. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде испытуемый трижды пробежал расстояние от одного предмета до другого.

Бег змейкой 3 раза по 15 м. На расстоянии 15 м ставятся флажки расстояние, между которыми 3 м. Игрок встает у линии старта и по команде бежит, оббегая флажки до линии финиша.

Каждое упражнение повторялось 3 раза отдых между станциями 1 мин, отдых между подходами 3 мин.

Жонглирование мячом ногами, бедром, головой в парах с заданиями.

Партнеры встают в 3 шагах друг от друга и жонглируют мячом. По сигналу тренера игрок у которого мяч легким ударом направляет мяч своему партнеру на указанную часть тела партнера и выполняет кувырок в перед или назад в зависимости от указания тренера, приняв мяч, партнер 2 продолжает жонглировать до дальнейших указаний тренера.

Учебно тренировочная игра максимально приближенная к условиям которые встречаются в официальных играх

Упражнения на восстановление дыхания, на расслабления.

Суббота

Активный отдых

Воскресенье

Активный отдых

Метод математической статистики

Результаты исследования подвергались математико- статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением среднего арифметического значения, ошибка среднего арифметического отклонения и t- критерия Стьюдента.

Глава 3. Результаты исследований и их обсуждение

Оценивая полученные данные развития координационных способностей экспериментальной контрольной групп (табл.1, рис. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	сентябрь	март	сентябрь	март
Челночный бег 3*10 м	8,6±0,03	8,4±0,03	8,6±0,02	8,2±0,02
Бег змейкой, с	4.6±0.02	4.3±0.03*	4.6±0.02	*4.2±0.02*
Проба Ромберга, с	13,2±0,3	*16,1±0,4*	13,9±0,3	*19±0,3*
Бег к «пронумерованным» мячам, с	12.9±0.06	*11.5±0.09*	12.8±0.06	*10.4±0.06*
Бег с оббеганием стоек, с	4,7±0,02	*4,2±0,03	4,6±0,02	*3,8±0,02*

Звёздочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно марта; * слева- между группами в конце эксперимента.*- $p < 0,05$

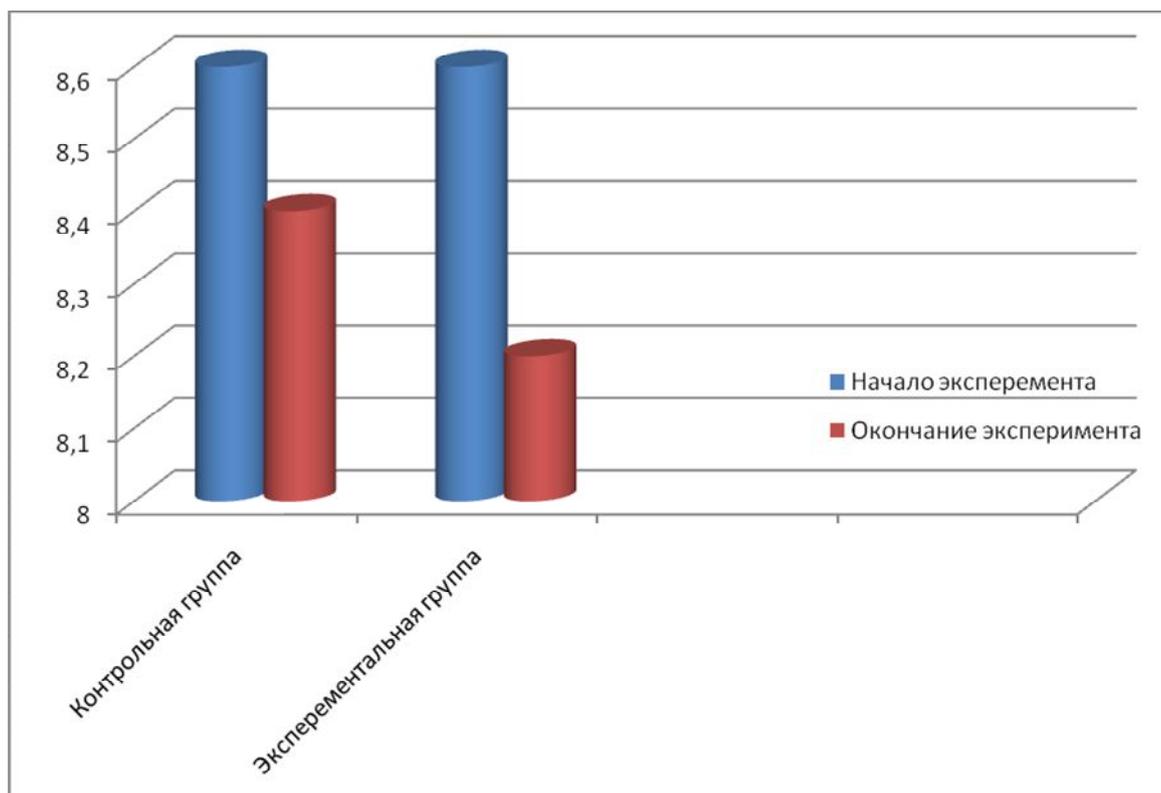


Рис.1. Прирост показателей координационных способностей у футболистов в группе спортивного совершенствования в соотношении, в челночном беге 3*10 м.

1. В тесте «челночный бег 3*10 м»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $8,6 \pm 0,03$ м,с в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,4 \pm 0,03$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 2,3%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается не достоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $8,6 \pm 0,02$ м,с в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился $8,2 \pm 0,02$. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 4,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что

наблюдается не достоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено не достоверное ($p > 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

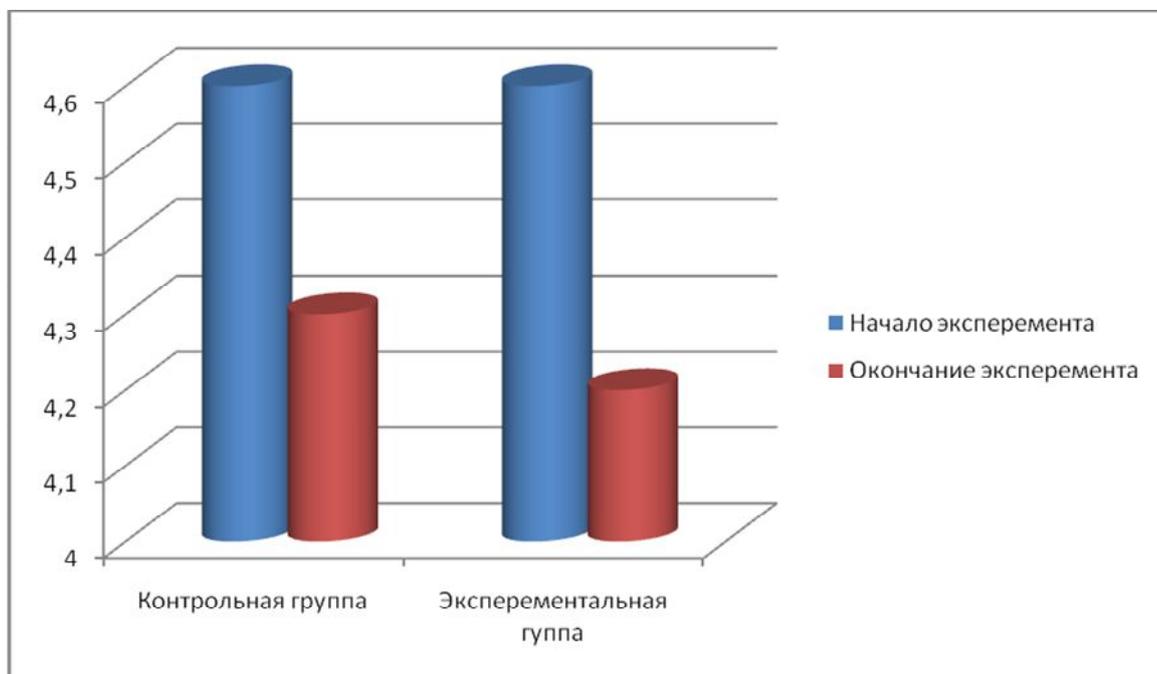


Рис.2. Прирост показателей координационных способностей у футболистов в группе спортивного совершенствования в соотношении, в тесте «Бег змейкой» .

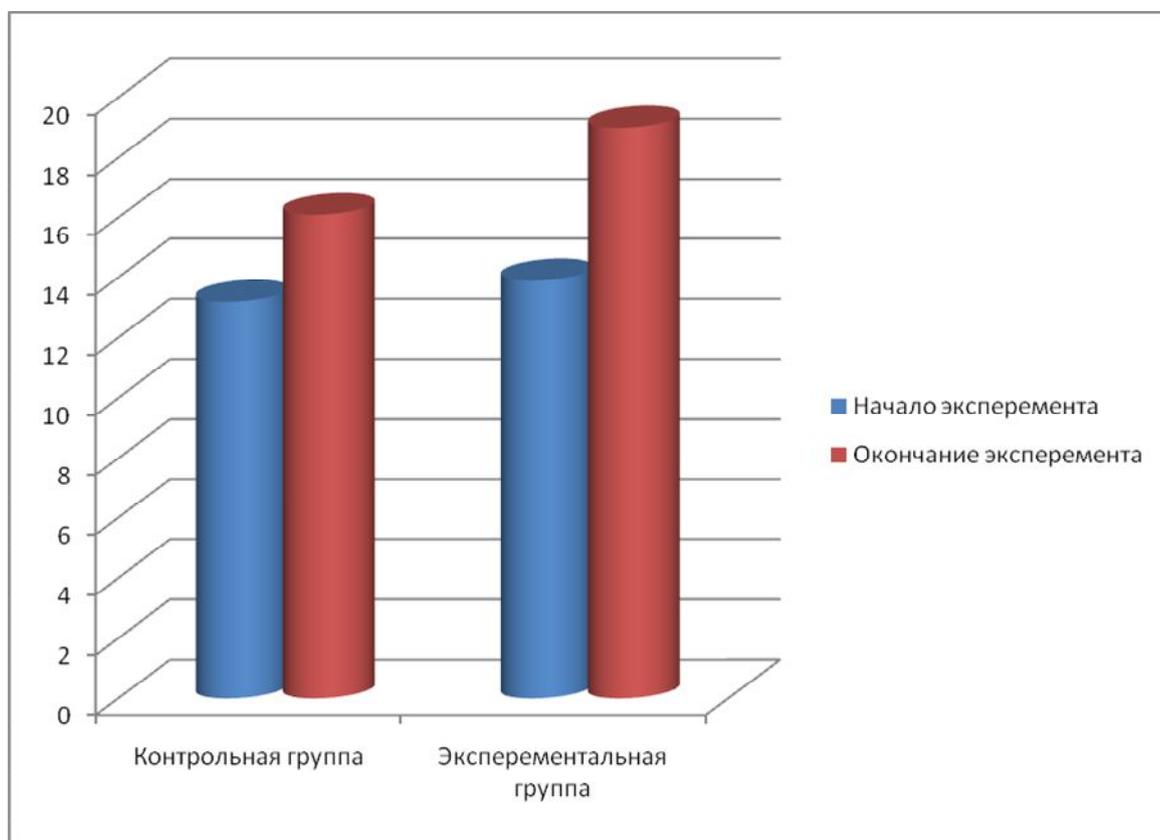
В тесте «Бег змейкой»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 4.6 ± 0.02 с в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 4.3 ± 0.03 с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 4,6%. Оценивая

полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 4.6 ± 0.02 м,с в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4.2 \pm 0.02^*$ м,с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8,6%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.



Риис.3. Прирост показателей координационных способностей у футболистов в группе спортивного совершенствования в соотношении, в тесте «Проба Ромберга» .

В тесте «Проба Ромберга»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $13,2 \pm 0,3$ секунд в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $*16,1 \pm 0,4*$ секунд. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 18%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $13,9 \pm 0,3$ сек в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $*19 \pm 0,3*$ сек. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 26%.

Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

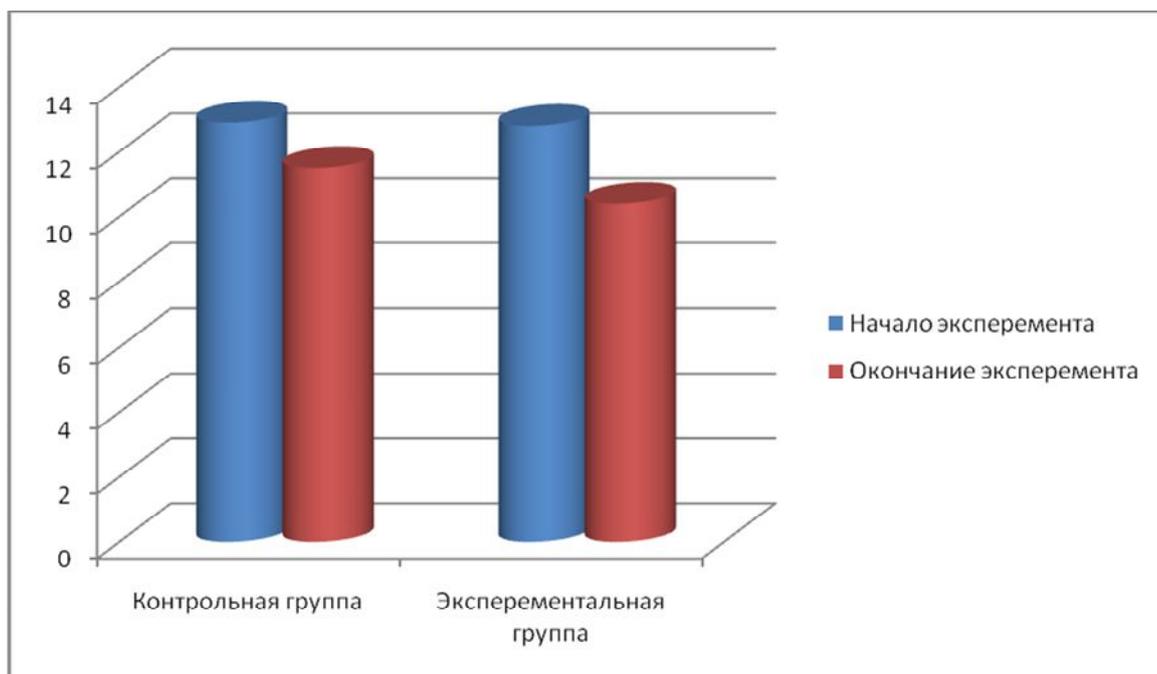


Рис.4. Прирост показателей координационных способностей у футболистов в группе спортивного совершенствования в соотношении, в тесте «Бег к пронумерованным мячам»

В тесте «Бег к пронумерованным мячам»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 12.9 ± 0.06 сек в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился 11.5 ± 0.09 секунд. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 12%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен 12.8 ± 0.06 сек в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 10.4 ± 0.06 сек. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 23%.

Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

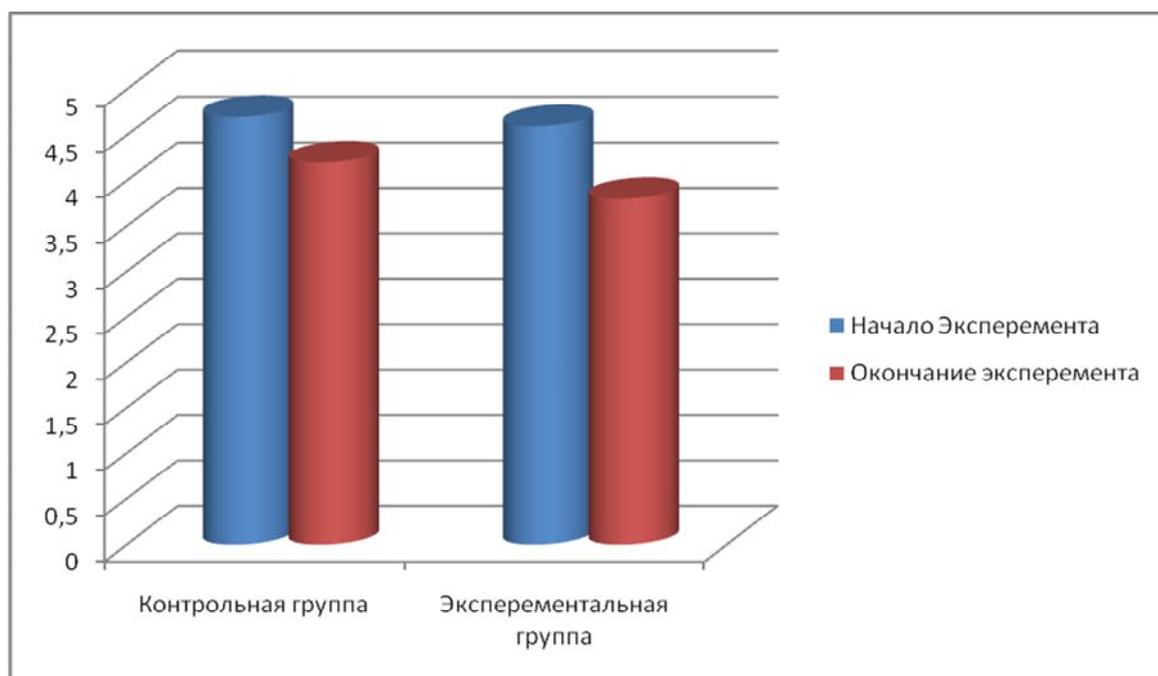


Рис.4. Прирост показателей координационных способностей у футболистов в группе спортивного совершенствования в соотношении, в тесте «Бег с оббеганием стоек»

. В тесте «Бег с оббеганием стоек»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $4,7 \pm 0,02$ секунд в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился $4,2 \pm 0,03$ секунд. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 11,9%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $4,6 \pm 0,02$ сек в конце эксперимента (март) после проведения

повторного тестирования результат улучшился до $3,8 \pm 0,02$ сек. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 21%.

Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный футбол, можно охарактеризовать довольно высоким уровнем проявления координационных способностей в самых различных критериях, свойственных для учебно-тренировочной и соревновательной работы, в условиях освоения не знакомых перемещений, проигрывания более действенных технических составляющих в условиях недостатка времени и места, в состоянии эмоционального и физиологического утомления, при надобности проворно и технически правильно перестраиваться в условиях внезапности и др.

По мнению большого, количества ведущих футбольных специалистов, координационные способности – это значимая физическая способность, развивать которую надо как начинающим спортсменам, не имеющим значительный спортивный опыт, так и игрокам самого высокого класса.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать следующие выводы:

1. Координационные способности – это способности человека направленные рационально согласовывать движения частей тела при решении конкретных двигательных задач.

2. Основными средствами развития координационных способностей служат упражнения:

- связанные с преодолением координационных затруднений;
- требующие от исполнителя правильности, быстроты и рациональности при выполнении сложных в координационном плане двигательных действий;
- являющиеся новыми и необычными для исполнителя;
- являющиеся привычными, но выполняются при изменении условий либо самих движений. К основным методам развития координационных способностей относятся упражнения:

- упражнения с применением строго регламентированного метода.

- упражнения с применением вариативного (переменного) метода.
- упражнения с применением не строго регламентированного упражнения.

- упражнения с применением методов вариативного (переменного) метода.

- упражнения с применением направленного сопряжения.

- упражнения с применением игрового и соревновательного метода

3. Обобщая результаты педагогического эксперимента, можно заключить, что при выполнении предложенного комплекса абсолютно у каждого спортсмена выросли результаты, как в самой игре, так и в упражнениях на координацию.

По результатам тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента и результатам тестирования контрольной группы в конце эксперимента, можно сделать следующие выводы:

Прирост результатов в экспериментальной группе оказался значительно больше, чем в контрольной группе.

1. В тесте «челночный бег 3*10м»:

- Средний результат контрольной группы в конце эксперимента (март) $8,4 \pm 0,03$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 2,3%.

- Средний результат экспериментальной группы в конце эксперимента (март) $8,2 \pm 0,02$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 4,8%.

2. В тесте «Бег змейкой»:

- Средний результат контрольной группы в конце эксперимента (март) $4,3 \pm 0,03^*$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 4,6%.

– Средний результат экспериментальной группы в конце эксперимента (март) 4.2 ± 0.02 с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8,6%.

3. В тесте «Проба Ромберга»:

– Средний результат контрольной группы в конце эксперимента (март) $16,1 \pm 0,4$ сек. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 18%.

– Средний результат экспериментальной группы в конце эксперимента (март) $19 \pm 0,3$ секунд. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 26%.

4. В тесте «Бег к пронумерованным мячам»:

– Средний результат контрольной группы в конце эксперимента (март) 11.5 ± 0.09 секунд. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 12%.

– Средний результат экспериментальной в конце эксперимента (март) 10.4 ± 0.06 секунд. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 23%.

5. В тесте «Бег с оббеганием стоек»:

– Средний результат контрольной группы в конце эксперимента (март) $4,2 \pm 0,03$ секунд. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 11,9%.

– Средний результат экспериментальной группы в конце эксперимента (март) $3,8 \pm 0,02$ секунд. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 21%.

Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность применяемого комплекса упражнений для повышения уровня развития координационных способностей у футболистов в группе спортивного совершенствования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арестов Ю. И. Подготовка футболистов высших разрядов [Текст] : Учебное пособие для слушателей / Ю.И. Арестов. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 27 с.
2. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 321 с.
3. Вильчковский, Э. С. Физическое воспитание школьников [Текст] / Э.С. Вильчковский. – М. : Логос, 2002. – 340 с.
4. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным [Текст] / Г. Доман. – М. : Аст, Аквариум, 2005. – 230 с.
5. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е.Н. Захаров. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
6. Ионов, Д. П. Бег во всех измерениях [Текст] / Д.П. Ионов. – СПб. : Питер, 2004. – 317 с.
7. Качанин, Л. Тренировка футболистов [Текст] / Л. Качанин. – Братислава. : 1984. – 230 с.
8. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания. М.; Сфера. 2002. 230 с.
9. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л.Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт. 1998. – 220 с.
10. Ливерова, Е. В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания [Текст] / Е.В. Ливерова. М. : Спорт в школе. 2003. – 170 с.

11. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст] / Л.И. Лубышева. – М. : ИНФРА-М, 2004. – 201 с.
12. Луури, Ф. Физическое развитие детей [Текст] / Ф. Луури. – М. : Феникс, 2003. – 300 с.
13. Лях, В. И. Физическая культура [Текст] / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2001. – 184 с.
14. Марченко, В. А. Развитие двигательных качеств футболистов [Текст] / В.А. Марченко. – 1991. – 311 с.
15. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст] / А.П. Матвеев. – М. : Феникс, 1991. – 191 с.
16. Матвеев, А. П. Основы развития скоростных способностей [Текст] / А.П. Матвеев. – М. : Феникс, 2006. – 430 с.
17. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов [Текст] / Г.В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2005. – 241 с.
18. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М.Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
19. Петровский, В. В. Бег на короткие дистанции [Текст] / В.В. Петровский. – М. : Гардарики, 2005. – 217 с.
20. Рашупкин, Г. В. Физическая культура школьников [Текст] / Г.В. Рашупкин. – Спб. : Нева, 2004. – 210 с.
21. Сапожниковежнов, И. С Футбол сегодня и завтра [Текст] / И.С. Сапожниковежнов. – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1965. – 250 с.
22. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин. – М. : ФиС, 1987. – 128 с.

23. Фомин, Н. А, Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 187 с.
24. Харре, Д. Учение о тренировке. 2гл цели задачи исходные приложения. [Текст] / Д. Харре.
25. Хедман, Р. Спортивная физиология [Текст] / Р. Хедман. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 234 с.
26. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. – М. : Академия, 2000. – 310 с.
- и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. – М. : Академия, 2000. – 345 с.
27. Построение спортивной тренировки [Электронный ресурс] // URL: <http://biofile.ru/chel/14717.html>
28. Спортивная тренировка [Электронный ресурс]// URL: http://site-c738598.umi.ru/sportivnaya_trenirovka/
29. Координационные способности футболистов [Электронный ресурс] <http://www.dynamomania.com/blog/341148-koordinacionnye-sposobnosti-futbolistov>
30. Методические положения и принципы организации координационной тренировки футболистов [Электронный ресурс] <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=788631>

Приложение 1

Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента

№	фамилия	Челночный бег, с	Бег змейкой, с	Проба Ромберга, с	Бег к пронумерованным мячам, с	Бег с оббеганием стоек, с
1	Оздоев	8,6	4,8	11	13	4,6
2	Антипов	8,7	4,5	13	13,01	4,7
3	Шумихин	8,6	4,5	14	12,98	4,8
4	Поляков	8,5	4,6	16	12,9	4,7
5	Сабирзянов	8,8	4,6	12	13,22	4,8
6	Петров	8,6	4,5	13	12,54	4,8
7	Кисняшкин	8,9	4,7	12	12,69	4,7
8	Тонков	8,7	4,8	14	12,83	4,6
9	Клюев	8,6	4,7	15	13,12	4,9
10	Катков	8,6	4,6	13	13,2	4,9
11	Давыдов	8,7	4,5	13	12,5	4,8

Приложение 2

Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента

№	фамилия	Челночный бег	Бег змейкой	Проба Ромберга	Бег К пронумерованным мячам	Бег с оббеганием стоек
1	Оздоев	8,3	4,6	15	11,5	4,3
2	Антипов	8,3	4,3	16	11,98	4,2
3	Шумихин	8,4	4,3	17	11,26	4,1
4	Поляков	8,2	4,2	19	11,05	4,0
5	Сабирзянов	8,5	4,4	15	11,01	4,2
6	Петров	8,4	4,2	17	11,78	4,3
7	Кисняшкин	8,6	4,4	15	12,01	4,3
8	Тонков	8,5	4,6	17	11,65	4,4
9	Клюев	8,5	4,5	18	11,73	4,2
10	Катков	8,4	4,4	14	11,47	4,3
11	Давыдов	8,5	4,3	15	11,36	4,4

Приложение 3

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале эксперимента

№	фамилия	Челночный бег	Бег змейкой	Проба Ромберга	Бег К пронумерованным мячам	Бег с оббеганием стоек
1	Моргунов	8,6	4,7	12	13,19	4,6
2	Рыболовлев	8,7	4,5	13	12,9	4,5
3	Бураченко	8,6	4,5	15	13,14	4,6
4	Гатагов	8,7	4,8	14	13,01	4,8
5	Набиулин	8,8	4,6	14	12,69	4,5
6	Цараев	8,6	4,8	12	12,73	4,7
7	Кирилов	8,5	4,6	16	12,6	4,8
8	Саркисов	8,6	4,6	15	12,56	4,6
9	Алиев	8,7	4,6	15	12,5	4,7
10	Самсонов	8,8	4,7	14	12,7	4,6
11	Ефремов	8,7	4,5	13	12,85	4,7

Приложение 4

Результаты тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента

№	фамилия	Челночный бег	Бег змейкой	Проба Ромберга	Бег К пронумерованным мячам	Бег с оббеганием стоек
1	Моргунов	8,3	4,4	18	10,6	4,0
2	Рыболовлев	8,4	4,2	19	10,42	3,9
3	Бураченко	8,2	4,1	20	10,6	4,0
4	Гатагов	8,3	4,4	19	10,23	3,8
5	Набиулин	8,2	4,3	20	10,64	4,0
6	Цараев	8,3	4,1	17	10,69	3,7
7	Кирилов	8,1	4,2	21	10,7	3,8
8	Саркисов	8,4	4,1	19	10,01	3,7
9	Алиев	8,3	4,2	21	10,1	3,8
10	Самсонов	8,2	4,3	19	10,12	3,8
11	Ефремов	8,4	4,1	17	10,34	3,8