**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc516607953)

[ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 5](#_Toc516607954)

[1.1 Виды координационных способностей и их характеристика 5](#_Toc516607955)

[1.1.1Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями 5](#_Toc516607956)

[1.1.2 Классификация координационных способностей 6](#_Toc516607957)

[1.2 Методика воспитания координационных способностей 8](#_Toc516607958)

[1.2.1 Средства воспитания координационных способностей 8](#_Toc516607959)

[1.2.2 Основные приемы воспитания координационных способностей 9](#_Toc516607960)

[1.3 Развитие координационных способностей в младшем школьном возрасте. 14](#_Toc516607961)

[1.4 Детский футбол в Российской Федерации 15](#_Toc516607962)

[ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 18](#_Toc516607963)

[2.1 Материалы и методы исследования 18](#_Toc516607964)

[2.2.Организация исследования 20](#_Toc516607965)

[ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 22](#_Toc516607966)

[3.1.Предварительные результаты оценки координационных способностей юных футболистов 22](#_Toc516607967)

[3.2.Определение средств формирования координационных способностей юных футболистов 24](#_Toc516607968)

[ВЫВОДЫ 28](#_Toc516607969)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 30](#_Toc516607970)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 33](#_Toc516607971)

# ВВЕДЕНИЕ

Результатом проделанной за семь лет работы РФС будет итоговый результат нашей национальной сборной по футболу на домашнем чемпионате мира в июне-июле 2018 года. Но нельзя не отметить тот факт, что созданная в преддверье чемпионата мира по футболу 2018 года инфраструктура благоприятно способствует развитию детско-юношеского футбола. Открывается множество специализированных футбольных частных детских школ во всех регионах нашей страны. Открывается огромное количество площадок с искусственным и натуральным покрытием для занятий футболом. На современном этапе развития детского и юношеского футбола значительно увеличивается объем двигательной деятельности, который требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно–временной точности движения [5, 16, 21].

Понятие "координационные способности" выделяется из общего и менее определенного понятия "ловкость", широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят к координационным функциям центральной нервной системы. Возможность качественно координировать движения [1,4,12].

В современной теории физической культуры методика развития координационных способностей остается наименее разработанной. Проведя литературный обзор, не было обнаружено объективной методики повышения уровня координационных способностей средствами для подготовки юных футболистов, не смотря на существование большого количества источников, которые в основном содержат описание технических приемов.

Противоречивость и нерешенность многих вопросов развития координационных способностей средствами подготовки юных футболистов, обуславливает актуальность данной работы и требует дальнейших научных исследований.

**Цель исследования**: разработка средств формирования координационных способностей юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме формирования координационных способностей в системе тренировочного процесса юных футболистов.
2. Провести предварительное тестирование координационной подготовленности юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки.
3. Разработать средства формирования координационных способностей у юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки.

**Объект исследования**: учебно-тренировочный процесс юных футболистов СДЮСШОР «Лидер» г. Северска.

**Предмет исследования:** средства формирования координационных способностей юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки.

# ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

## 1.1 Виды координационных способностей и их характеристика

### 1.1.1Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функцией и умение управлять своими движениями.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи. Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами[18, 19, 22]:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.
2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.
3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов человека, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности [14,15,17].

### 1.1.2 Классификация координационных способностей

Под **координационными способностями** понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей. Применительно к спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями [29, 30, 31]:

1. способность к реагированию;
2. способность к равновесию;
3. ориентационная способность;
4. дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения;
5. ритмическая способность.

**Способность к реагированию** это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно –моторную реакцию и слухо–моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом[13,16].

**Способность к равновесию** – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Первыми применять так называемые упражнения на "равновесия", то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее. Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями. Например, кувырок вперед, перекат в сторону (колесо)[13, 29, 30].

**Ориентационная способность** – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуаций или движущегося объекта. Например, выход после прыжка в три оборота, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее [13, 29, 30].

**Способность к дифференцированию** – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске [13, 29, 30].

**Ритмическая способность** – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Ритмический характер работы организма позволяет выполнять наиболее эффективно каждое двигательное действие с относительно маленькими наполнениями. Например, выполнение вольных упражнений под музыку [1,2,13,19].

## 1.2 Методика воспитания координационных способностей

### 1.2.1 Средства воспитания координационных способностей

Практика физического воспитания и спорта располагает основным арсеналом средств для воспитания координационных способностей. Основным средством для воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны [3,10]. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров. Также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения средств, их вес и высоту; изменяя площадь опор или увеличивать ее подвижность в упражнениях на равновесие и так далее; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или в ограниченное время. Особой эффективностью обладает методический прием, направленный на представление дополнительной информации. Так, использование зеркала или ориентиров для контроля движения облегчает освоение навыка. Ограниченное или полное исключение, например, зрительной информации (очки, закрывание глаз, затемненное помещение) значительно усложняют выполнение двигательных действий. Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют обще подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц [23,24]. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и другие), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях при различных положениях тела или его частей, в разные стороны элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и другие), упражнения в равновесии. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой, высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности. Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта. На стартовой тренировке применяют две группы таких средств:

1. Подводящие - способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта.
2. Развивающие - направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях – ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Зятем, они теряют свою ценность, так как любое, основанное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательного действия, но стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей [2,18].

### 1.2.2 Основные приемы воспитания координационных способностей

Координацией является одна из важных функций употребления движениями человека, а именно: согласование разнообразных двигательных действий человека в одно целое или систему, соответственно поставленных двигательных задач [18, 19].

**Двигательное действие** – это сложное структурное образование, элементом которого являются следующие части движения:

1. интеллектуальная (когнитивная);
2. чувствительная (сенсорная);
3. исполнительная (моторная).

Между этими элементами существуют многообразные связи, которые еще более усложняют анализ координационных способностей. Существует много типов координационных способностей:

**1 тип. Реагирующая способность** (слуховая и зрительная).

Способность к реагированию совершенствуется методом упражнений в самых разнообразных движениях. Наиболее эффективным является повторное реагирование на внезапно появляющиеся сигналы или на изменение окружающей ситуации. Этот метод довольно скоро дает заметный положительный результат. Введение элемента соревнований и игровой метод позволяет создать высокий эмоциональный фон и побуждает делать задания быстрее и точнее. Для воспитания способности к реагированию следует применять [13, 17]:

* свободный бег, дополнительный заданиями, на внезапные остановки, возобновление и изменение передвижений, выполнение поворотов, преодоление препятствий (линий и невысоких предметов);
* бег из усложненных стартовых положений (лежа на спине, на животе стоя спиной к направлению движения, стоя на одном или двух коленях, из приседа, седа и тому подобное);
* интенсивность движения, ее изменения: ходьба обычная – бег быстрый, бег медленный – бег ускоренный;
* упражнения с короткой и длинной скалкой (вбегать и выбегать).

При выполнении всех перечисленных выше упражнений постепенно усложняются условия, в которых выполняется задание. Оно выражается в увеличении скорости реагирования, в требовании реагировать на неожиданные различные громкости неожиданных сигналов, в увеличении сложности выполнения движений и повышения требований к точности [1,4,12,22]

**2 тип. Способность к равновесию.**

Она может быть статической и динамической. В этом отношении полезны упражнения, связанные с вращением в различных плоскостях головы, конечностей, туловища. К ним относятся повороты, кувырки, перевороты, повороты или комбинации упражнений. Фактором, который влияет на устойчивость равновесия в условиях опоры, относятся: положение общего центра тяжести по отношению к плоскости опоры; высота снаряда, служащего опорой, его устойчивость; скорость движения тела, его равномерность и другие. Для совершенствования способности к статическому равновесию необходимо использовать следующие методические приемы: удлинение времени сохранения позы, временное исключение зрительного самоконтроля, уменьшение площади опоры, включение предварительных и сопутствующих движений, введение противодействий. Основой совершенствования способности к динамическому равновесию является адаптация к различным внешним условиям. К важным средствам воспитания динамического равновесия относится подвижные и спортивные игры, в которых резко меняется направление движения [1,4,12,28].

**3 тип. Дифференцированная способность.**

При воспитании способности дифференцировать различные параметры, следует использовать такие методические приемы, как включение зрительного анализатора, задание на точность, "сближаемые" и "контрастные" задания. При воспитании точности движений используется метод "контрастных" заданий. Прыжки на максимальную длину, равную половине максимального результата, броски с ближних дистанций и дальних и тому подобно. Указанные приемы намного эффективнее, чем многократное повторение. В процессе развития пространственной точности метательных движений при изменении веса снаряда важно использовать вариативную методику, а не стабильную. Сущность вариативного метода заключается в постоянном чередовании снарядов разного веса при метании на одно и тоже расстояние. Разница во времени вариативной и стабильной методик проявляется уже на первом занятии. Воспитание способности точно реагировать на величины силовых усилий содействуют упражнения, имеющие предметно обозначенную цель и количественно оцениваемый результат. Например, метание малого мяча в цель, броски мяча в корзину, вращение на одной ноге в заданной плоскости (начерченный на полу круг с разметкой) и так далее. Использование этого метода позволяет повысить активность и интерес, достичь более полного осмысления, обстановки применения изучаемых действий, добиваться более быстрого образования координационных связей во взаимных движениях [16,17,18]. При воспитании дифференцировки временных интервалов используют звуковые сигналы, которые выступают как источники срочной информации. Добиваясь точного согласования действий со звуками и сигналами, преподаватель обучает выполнять упражнения в определенном темпе. Средствами развития ритмической способности являются физические упражнения, выполняемых в различных временных и пространственных соотношениях, танцы, танцевальные шаги. Для создания представления о ритме можно применять музыку, счет и другие звуки (хлопки, удары в бубен и другие), они могут предшествовать и сопутствовать выполняемым движениям. Наиболее рациональное формирование ритмической способности проходит при попеременном выполнении упражнений под музыку и без музыкального сопровождения (метод ритмической активности). Большое значение имеют упражнения, которые выполняют сообща или, держась за руки, и их движения четко согласуются с музыкой. В содержании занятий необходимо включать ритмическую ходьбу, фигурное марширование, несложные перестроения, марш, вальс, народные мелодии и другие движения [18,22].

**4 тип. Ритмическая способность.**

Средствами развития ритмической способности являются физические упражнения, выполняемых в различных временных и пространственных соотношениях, танцы, танцевальные шаги. Для создания представления о ритме можно применять музыку, счет и другие звуки (хлопки, удары в бубен и другие), они могут предшествовать и сопутствовать выполняемым движениям. Наиболее рациональное формирование ритмической способности проходит при попеременном выполнении упражнений под музыку и без музыкального сопровождения (метод ритмической активности). Большое значение имеют упражнения, которые выполняют сообща или, держась за руки, и движения четко согласуются с музыкой. В содержании занятий необходимо включать ритмическую ходьбу, фигурное марширование, несложные перестроения, марш, вальс, народные мелодии и другие движения [1,4,12,26].

**5 тип. Способность к переключению**

Проектирование оптимальной программы действий: контроль, корректировка и перестройка двигательной реакции в соответствии ситуации. Например, единоборство, борьба и спортивные игры. В процессе управления в движении необходимо использование различных видов коррекционных способностей, а ловкость является проявлением конвекционных способностей в быстрых, точных и относительно сложных движениях. Двигательные координационные способности называются способности к согласованию определенных двигательных действий и операций в единое целое с учетом поставленной цели. Отсюда следует сделать вывод по координационным способностям [1,4,22,25].

1. Коррекционные способности – это один из ведущих факторов эффективной двигательной деятельности.
2. Коррекционная способность более широкое понятие, чем ловкость, и включает его в себя.
3. В управлении движениями действиями координационные способности занимают промежуточное положение между координационными способностями (физические качества) и двигательными навыками и умениями[1,16].

## 1.3 Развитие координационных способностей в младшем школьном возрасте.

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития координационных способностей. Естественный рост показателей координационных способностей с 7 до 10 лет составляет у девочек 28,6-92,3% (в среднем 62,3%), у мальчиков - 22,5-80,0% (в среднем 56,2%). Педагогические воздействия, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности развития координационных способностей едва ли можно наверстать позднее, поэтому учителя и родители должны позаботиться, чтобы эти годы использовать как можно более плодотворно для развития координационных способностей.

Главная задача координационного совершенствования в младшем школьном возрасте - обеспечение широкого базиса (фонда усвоенных двигательных умений и навыков) и на его основе достижение разностороннего развития КС. Чтобы успешно ее решить, младших школьников в первую очередь обучают обширному кругу двигательных действий. Для этого на занятиях с ними применяют разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные, большинство из которых можно рассматривать как координационные. Самой широкой из них является группа общеподготовительных координационных упражнений.

Эффективность координационных упражнений зависит от методики их применения и организации занятий. Младшие школьники приступают к этим упражнениям с большим подъемом и желанием, но всякая эмоциональность может быть причиной шума и баловства. Поэтому первое обязательное условие построения занятий - четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя. Так как запас двигательных умений и навыков, особенно у учеников 1-2-х классов, весьма ограничен, второе условие - обеспечение преемственности при освоении новых двигательных действий. Наконец, третье - строгое соблюдение общих дидактических принципов [7].

## 1.4 Детский футбол в Российской Федерации

Уровень детского и юношеского футбола в России в период с 2011 года и по настоящее время заметно повысился. Сразу после того, как стало известно о том, что в нашей стране пройдет Кубок Мира по футболу в 2018 году, руководством Российского футбольного союза были приняты соответствующие меры для развития детского и юношеского футбола на всех уровнях.

«Выстраивание многоступенчатой системы подготовки юных игроков является одной из важнейших задач, стоящих перед Российским футбольным союзом. Необходимо, чтобы обучение российских футболистов азам игры проходило по единым нормам и стандартам, вне зависимости от их географического местоположения. В Москве, Новосибирске или во Владивостоке дети одного возраста должны осваивать технику выполнения одних и тех же элементов игры.

Об актуальности этой задачи, особенно в преддверии Чемпионата мира 2018 года, свидетельствуют результаты выступлений юношеских и молодежных сборных команд Российской Федерации в официальных международных соревнованиях за последние 10 лет. Из 44 международных турниров высшего уровня для команд юношей возраста до 17, до 19 и до 21 года сборные команды России лишь в трех смогли выйти в финальную часть соревнований, и лишь в 2006 году юношеская команда до 17 лет стала чемпионом Европы.

Только прогресс в развитии детско-юношеского футбола позволит сборной России достичь своей главной цели – одержать победу на чемпионате мира 2018 года. Детям, которые будут выступать за национальную команду на домашнем первенстве планеты, сейчас всего 10-18 лет. Их подготовка зависит в первую очередь от руководителей ДЮСШ, СДЮШОР и тренеров. Первые должны будут выстроить, организовать работу спортивной школы максимально эффективным образом, вторые – помочь юным спортсменам выйти на следующую стадию развития, полностью реализовать свои потенциал. В национальную сборную России должны приходить футболисты, полностью подготовленные, как в техническом, так и в физическом плане, способные решать задачи самого высокого уровня сложности.

Модернизация футбольной индустрии, о которой говорится в стратегической программе РФС «Результат-2018», невозможна без реформирования системы управления футболом, в том числе всего, что касается подготовки юных футболистов, юношеских команд, сборных команд России. Параллельным курсом нужно повышать качество образования футболистов в сфере футбола: совершенствовать образовательные программы, создавать условия для улучшения качественного состава научных и тренерско-педагогических кадров, эффективной системы мотивации тренерского труда; стимулировать приток молодежи в сферу футбола.

Предлагаемое учебное издание включает в себя программу многолетней спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по футболу. Здесь не только шаг за шагом, год за годом (с 6 до 18 лет) описывается подготовка юных футболистов со всем комплексом упражнений, но и дана вся нормативная база, необходимая для функционирования спортшколы. Последний раз такие программы были выпущены в 1996 году и не соответствуют требованиям сегодняшнего футбола.

Мы надеемся, что директоры спортшкол, преподаватели и тренеры с вниманием отнесутся к данному изданию и будут руководствоваться им на практике. Крайне важно не только формировать базовую технику приемов, но сохранять и приумножать любовь детей к игре, с которой они пришли в футбольную школу! Мы работаем на благо отечественного футбола! Вместе мы победим!» (Президент РФС – С.А. Фурсенко)

Данное обращение является вступительным словом в типовой учебно-тренировочной программе спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, подготовленной и изданной в 2011 году.

Конечно, результатом проделанной за 7 лет работы РФС будет итоговый результат нашей национальной сборной по футболу на домашнем чемпионате мира в июне-июле 2018 года. Но нельзя не отметить тот факт, что созданная в преддверье чемпионата мира по футболу 2018 года инфраструктура благоприятно способствует развитию детско-юношеского футбола. Открывается множество специализированных футбольных частных детских школ во всех регионах нашей страны. Открывается огромное количество площадок с искусственным и натуральным покрытием для занятий футболом.

# ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 2.1 Материалы и методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.

*Анализ и обобщение научно – методической литературы*

Проводился с целью изучения имеющихся данных по теме нашего исследования, результатом которого явилось обоснование актуальности темы курсовой работы, постановка цели и определение задач исследования. Изучение литературных источников было необходимо для понимания исследуемой проблемы развития координационных способностей юных футболистов и определения общих теоретических выводов.

*Педагогическое наблюдение*

Проводились с целью изучения особенностей организации и методики тренировочного процесса юных футболистов спортивно оздоровительной группы, занимающихся в СДЮСШОР «Лидер» г. Северска.

*Педагогическое тестирование*

С целью выявления уровня развития координационных способностей было проведено тестирование

1. ***Жонглирование футбольного мяча ногами с отскоком от пола***

Оборудование: футбольный мяч (размер №3).

Процедура тестирования: испытуемому предлагается выполнить 3 попытки жонглирования футбольного мяча с отскоком от пола (в зачет идет лучшая попытка). Исследователь фиксирует количество удачных ударов по мячу, нанесенных испытуемым.

1. ***Определение взрывной силы (прыжок в длину с места)***

Оборудование: измерительная лента длиной 5 метров.

Процедура тестирования: измерительная лента устанавливается от места отталкивания до места приземления. Нижний конец ленты с нулевым делением находится в месте отталкивания. Испытуемый встает на отметку с которой будет производится отталкивание, вытягивает руки вверх, ноги выпрямлены в суставах, затем испытуемый приседает, руки отводит назад и выполняет отталкивание. Результат фиксируется по самой ближней отметки к отталкиванию.

1. ***Измерение максимальной скорости бега с изменением направления движения (челночный бег 3х10м)***

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: испытуемый встает на отметку старта на 3х10 метров челночным бегом. Помощник исследователя дает старт, по команде «марш» испытуемый начинает бежать. Добежав до отметки 10 метров, испытуемые разворачивается на 90 градусов и бежит в противоположном направлении, добегая до отметки старт, еще раз разворачивается и бежит в противоположном направлении к отметке финиш. Время останавливается во время того, как испытуемый пересекает отметку финиша.

1. ***Оценка баллистических способностей (удар ногой по футбольному мячу на точность)***

Оборудование: футбольный мяч (размер №3), конусы пластиковые.

Процедура тестирования: Испытуемый наносит удар по футбольному мячу, с целью попасть в мишень, расположенную на расстоянии 5 метров. Три попытки на три конуса. Результат определяется по общему количеству точных попаданий.

1. ***Бег 30 метров по сигналу (оценка стартовой силы и максимальной скорости бега со старта)***

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: испытуемый встает на отметку старта на 30 метров. Помощник исследователя дает старт, по команде «марш» испытуемый начинает бежать. Время останавливается во время того, как испытуемый пересекает отметку финиша.

1. ***«Полоса препятствий» - прохождение дистанции 30 метров, преодолевая различные препятствия***

Оборудование: секундомер, лесенка напольная, барьер.

Процедура тестирования: испытуемый стартуя по сигналу помощника начинает проходить дистанцию, по ходу которой преодолевает следующие препятствия:

* пробежать по напольной лесенке, переступая через «ступени»
* перепрыгнуть через барьер (30см)
* изменив направление движения совершить 4 прыжка с ноги на ногу (метр влево, метр вправо)

После прохождения препятствий испытуемый финиширует.

Результат фиксируется по времени.

1. ***Оценка баллистических способностей (метание теннисного мяча рукой в цель)***

Оборудование: теннисный мяч, обруч.

Процедура тестирования: испытуемый бросает теннисный мяч рукой с расстояния 5м в цель (обруч, лежащий на полу). Испытуемый имеет 5 попыток.

Результат фиксируется по общему количеству попаданий в цель.

## 2.2.Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа:

**На I этапе** (сентябрь – октябрь 2017 года) была выбрана тема исследования, проведен анализ научно-методической литературы, материалов конференций, изучалась организация тренировочного процесса юных футболистов 6-7 лет в СДЮСШОР «Лидер», определены цель и задачи исследования.

**На II этапе** (ноябрь 2017 года) были сформированы контрольная и экспериментальная группы, по 9 мальчиков в каждой (6-7 лет). С целью выявления начального уровня развития координационных способностей было проведено предварительное тестирование юных футболистов (в конце января 2018 года). Тестирование проводилось в СДЮСШОР «Лидер» г. Северска. По результатам тестирования были разработаны и внедрены средства формирования координационных способностей юных футболистов в тренировочный процесс экспериментальной группы.

**На III этапе** (май 2018 года) осуществлялся анализ результатов исследования, оформление курсовой работы.

# ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## 3.1.Предварительные результаты оценки координационных способностей юных футболистов

С целью выявления уровня развития координационных способностей было проведено тестирование. В исследовании принимало участие 18 спортсменов начального этапа обучения (по 9 человек в ЭГ и КГ).

Таблица 1 – Нормативные уровни координационной подготовленности юных футболистов 6-7 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни | Тесты |
| Челночный бег 3х10м, с | Прыжок в длину с места, м  | Метание теннисного мяча рукой в цель, кол-во раз | Удар ногой по футбольному мячу на точность, кол-во раз | Жонглирование ногами футбольным мячом, кол-во раз | Бег 30м по сигналу, с | «Полоса препятствий», с |
| Высокий | 9-10с | Больше 1,3м | 5-4 | 3 | Больше 7  | 6-7с | 39-42с |
| Средний | 10-11с | 1,1м | 3 | 2 | 4-6 | 7-9с | 42-47с |
| Низкий | Больше 11с | Меньше 1м | 2-1 | 1 | Меньше 3 | Больше 9с | Больше 47с |

Тестовые упражнения, направленные на развитие координационных способностей, выбранные для оценки начальной подготовленности юных футболистов помогают выявить: максимальную скорость бега с изменением направления движения; баллистические способности; взрывную силу; эффективность и правильность выполнения движений; стартовую силу и максимальную скорость бега; координацию движений в пространстве.

**Таблица 2.** Результаты предварительного тестирования координационной подготовленности юных футболистов ЭГ и КГ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Группы | Х ср | Уровни подготовленности |
| 1 | Жонглирование футбольного мяча ногами с отскоком от пола, кол-во раз. | ЭГ | 5,44 | Средний |
| КГ | 8 | Высокий |
| 2 | Прыжок в длину с места, см. | ЭГ | 114,56 | Средний |
| КГ | 119,78 |
| 3 | Челночный бег 3х10м, c. | ЭГ | 10,95 | Средний |
| КГ | 10,95 |
| 4 | Оценка баллистических способностей (удар ногой по футбольному мячу на точность), кол-во раз. | ЭГ | 1,33 | Низкий |
| КГ | 1,22 |
| 5 | Бег 30 метров по сигналу, с. | ЭГ | 8,02 | Средний |
| КГ | 8,05 |
| 6 | «Полоса препятствий», с. | ЭГ | 48,19 | Низкий |
| КГ | 48,33 |
| 7 | метание теннисного мяча рукой в цель), кол-во раз. | ЭГ | 1,33 | Низкий |
| КГ | 2 |

Сопоставив средние значения результатов контрольных тестов с данными таблицы уровней координационной подготовленности юных футболистов, было выявлено:

* В беге на 30 метров экспериментальная и контрольная группы показали средний уровень своей подготовленности;
* В прыжке в длину с места экспериментальная и контрольная группы показали средний уровень своей подготовленности;
* В метании теннисного мяча рукой в цель экспериментальная и контрольная группы показали низкий уровень своей подготовленности
* В челночном беге 3х10 метров экспериментальная и контрольная группы показали средний уровень своей подготовленности;
* В жонглировании ногами футбольного мяча экспериментальная группа показала средний уровень своей подготовленности, в то время как контрольная группа показала высокий уровень;
* В ударах ногой по футбольному мячу на точность экспериментальная и контрольная группы показали низкий уровень своей подготовленности;
* В прохождении полосы препятствий экспериментальная и контрольная группы показали низкий уровень своей подготовленности.

## 3.2.Определение средств формирования координационных способностей юных футболистов

Исходя из результатов предварительного тестирования юных футболистов, в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены общие и специальные тренировочные упражнения (Таблица 3) во взаимосвязи с элементами техники футбола (Таблица 2).

**Таблица 3** - Тренировочные средства для развития координационных способностей юных футболистов ЭГ

|  |  |
| --- | --- |
| **Общие упражнения** | **Специальные упражнения** |
| Прыжки вверх через резинку. Выпрыгивание на горку матов. Прыжки через набивные мячи. Прыжки на двух ногах по лестнице вверх. | Удары ногой по футбольному мячу в динамике: удары в одно касание после передачи; удары по отскочившему мячу. |
| Метание теннисного мяча с разных расстояний (5,7,10 метров), из разных положений (стоя, сидя, лежа) по мишеням разного диаметра (30, 40, 50 сантиметров) | Удары ногами (правой, либо левой) по футбольному мячу в цель с разных расстояний (5,10,15 метров) в статике, либо в динамике по мишеням разного размера (конусы) |
| Прием и передача мяча руками из разных положений (стоя, сидя, лежа). Прием и передача мяча после выполнения акробатических упражнений (бросок мяча – перекат в сторону – прием мяча) | Игра в футбол, либо ручной мяч на площадках разного размера (10х10м; 15х15м; 15х25м) мячами разного размера (теннисный, футбольный, баскетбольный). Челночный бег. «Полоса препятствий». |
| Прыжки на двух ногах из приседа в присед. Прыжки из положения стоя с приземлением поочередно на правую и на левую ногу. Подбрасывание мяча из положения сидя, с последующей ловлей мяча в положении стоя и наоборот. | Жонглирование мяча ногами с отскоком от пола и без. Передача мяча ногами (правой, левой) на разные расстояния и с разной силой. |

В тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены четыре блоков тренировочных средств, направленных на формирование координационных способностей и обучение базовым элементам техники футбола.

Первый блок составляли упражнения, направленные на формирование статического и динамического равновесия. Пристальное внимание при выполнении этих упражнении уделялось правильности выполнения ударной фазы и сохранению равновесия после удара по футбольному мячу. Это дает возможность мгновенно продолжить игру.

Второй блок тренировочных упражнений направлен на формирование меткости. Пристальное внимание при выполнении этих упражнении уделялось технике выполнения броска и удара по мячу.

Третий блок тренировочных заданий направлен на формирование способности дифференцировать пространственные и временные параметры движений и совершенствование сложного двигательно-координационного качества – ловкость.

Четвертый блок тренировочных заданий содержал упражнения, направленные на формирование способностей к точному выполнению двигательных действий, а также на совершенствование техники двигательных действий.

Все тренировочные задания выполнялись с учетом заданной амплитуды движений, точности, темпа и ритма. Определенная часть упражнений выполнялась с закрытыми глазами, на разных дистанциях с неизвестным передвижением противника.

При планировании тренировочных заданий, направленных на повышение уровня координационных возможностей, учитывались такие компоненты нагрузки: сложность движений, интенсивность и продолжительность, количество повторений в одном подходе, продолжительность пауз и отдыха между упражнениями:

1. Для развития координационных способностей принимались упражнения различной сложности - от относительно простых, стимулирующих сенсорные системы и нервно-мышечный аппарат, до сложнейших, вызывающих полную мобилизацию функциональных возможностей спортсменов.

2. Продолжительность упражнений колебалась в широком диапазоне при непрерывном выполнении от 10 до 20 с и зависела от координационной сложности.

3. При непродолжительной работе в каждом упражнении (до 5 с), количество повторений колебалось от 6 до 12 раз. При более продолжительных заданиях количество повторений в одном подходе составляло от 4 до 8 раз.

4. Продолжительность пауз отдыха между отдельными упражнениями колебались от 1 до 3 минут. В отдельных случаях, когда ставилась задача выполнения упражнения на фоне утомления, длительность пауз отдыха составляла 10-15 с.

# ВЫВОДЫ

1. Анализ методической литературы по данной теме, показал, что на этапе начальной подготовки одним из важных условий занятий юных футболистов – это взаимосвязь общей и специальной подготовки. Главным компонентом подготовки является формирование ловкости или координации. Это обусловлено тем, что эти качества помогают юным футболистам осваивать учебно-тренировочную программу футбольной подготовки, состоящую из сложно координационных упражнений, более эффективно, а следовательно добиваться успехов в более короткие сроки.

2. По результатам предварительного тестирования координационной подготовленности юных футболистов выявлено, что экспериментальная и контрольная группы имеют в целом общий уровень координационной подготовленности. Выявлены приоритетные направления развития координационных способностей у юных футболистов – баллистические способности (метание мяча рукой и удары ногой по футбольному мячу на точность) и быстрое и эффективное выполнение различных двигательных действий (полоса препятствий). Приоритетными данные направления являются в связи с тем, что по результатам предварительного тестирования обе группы показали низкий уровень координационной подготовленности.

3. Особенности тренировочного процесса в экспериментальной группе будут заключаться в применении общих и специальных тренировочных упражнений во взаимосвязи с элементами техники футбола. В тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены четыре блока тренировочных средств формирования координационных способностей и обучение базовым элементам техники футбола. При планировании тренировочных заданий, направленных на повышение уровня координационных возможностей, учитывались такие компоненты нагрузки: сложность движений, интенсивность и продолжительность, количество повторений в одном подходе, продолжительность пауз и отдыха между упражнениями. Все тренировочные задания выполнялись с учетом заданной амплитуды движений, точности, темпа и ритма.

# Список литературы

1. Агеенко Н. Н. Теоретико-методические основы развития координации движений в спортивных играх [Текст] / Н. Н. Агеенко, В. Я. Кротов, В. М. Василевский. - Мн. : Акад. физ. воспитания и спорта респ. Беларусь, 2015. - 58 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 235с.
3. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22-27.
4. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
5. Бернштейн Н. А. о ловкости и методах ее развития/ Н. А. Бернштейн. - М. : физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
6. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 186с.
7. Деркач A.A. Педагогическое мастерство тренера /A.A. Деркач, A.A. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1981. — 375 с.
8. Ильин Е.П. Структура психомоторных способностей /Е.П. Ильин // Психомоторика. - Л., 1976. - С. 4-22.
9. Корнеев А. Г. Направления и принципы изучения двигательных координации основных видов движений [Текст] / А. Г. Корнеев // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 9. - С. 5 - 7.
10. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 146с.
11. Лях В.И., Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 204с.
12. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 249 – 254с.
13. Лях В.И. Текстовый контроль. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 101с.
14. Лях В.И. Анализ свойств раскрывающих сущность и понятие координационные способности. – М.: Теория и практика физической культуры, 1984. – 249 – 254с
15. Лях В.И. Понятие координационные способности и ловкость. – М.: Теория и практика физической культуры, 1983. – №8 – 44 – 48с
16. Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 165с.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 211с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физической культуры. – М., 1991.
19. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332с., ил.
20. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 354с.
21. Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 12–1
22. Ровный А. С. Роль сенсорных систем в управлении сложно-координированными движениями спортсменов / А. С. Ровный, О. А. Ровная, В. А. Галимский// Слобожанский научно-спортивный в/сник: Сб. наук. пр. - Харьков: ХДАФК. - 2014. - № 3. - С. 78-83.
23. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. - Донецк : Новый мир, УК Центр, 2009. - 336 с.
24. Сулейманов И.И. и др. Общее физкультурное образование: Учебник. Том 1. Школьное физ – культурное образование. Часть 3. – Омск: СибГАФК, 1999. – 128с.
25. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 105с.
26. Физическое воспитание в вузе. – М.: МГИУ, 2005. – 214 с.
27. Харре Л. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 107с.
28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 348с.
29. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

# Приложение

Таблица №4 - Средние значения результатов тестирования координационной подготовленности экспериментальной и контрольной групп.

|  |
| --- |
| Контрольная группа |
| спортсмен/норматив | Бег 30м | Прыжок в длину с места | Метание мяча в цель | Челночный бег 3х10м | Жонглирование ногами футбольного мяча | Удар ногой по футбольному мячу на точность | Полоса препятствий |
| 1 | 7,45 | 131 | 3 | 10,15 | 10 | 1 | 41,13 |
| 2 | 8,66 | 120 | 2 | 10,73 | 12 | 2 | 59,1 |
| 3 | 7,15 | 127 | 0 | 9,22 | 7 | 2 | 39,69 |
| 4 | 8,48 | 100 | 2 | 12,11 | 2 | 1 | 59,93 |
| 5 | 7,82 | 130 | 4 | 11,45 | 5 | 1 | 44,15 |
| 6 | 8,1 | 125 | 2 | 10,93 | 20 | 2 | 40,19 |
| 7 | 8,02 | 121 | 4 | 10,87 | 8 | 1 | 44,28 |
| 8 | 8,95 | 105 | 1 | 12,71 | 2 | 1 | 59,9 |
| 9 | 7,81 | 119 | 3 | 10,42 | 6 | 0 | 46,6 |
| среднее значение | 8,05 | 119,78 | 2 | 10,95 | 8,00 | 1,22 | 48,33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Экспериментальная группа |
| спортсмен/норматив | Бег 30м | Прыжок в длину с места | Метание мяча в цель | Челночный бег 3х10м | Жонглирование ногами футбольного мяча | Удар ногой по футбольному мячу на точность | Полоса препятствий |
| 1 | 7,7 | 144 | 2 | 9,68 | 10 | 2 | 38,21 |
| 2 | 7,73 | 119 | 1 | 10,98 | 2 | 1 | 49,46 |
| 3 | 8,42 | 82 | 1 | 11,37 | 6 | 2 | 57,12 |
| 4 | 7,25 | 135 | 0 | 10,23 | 7 | 1 | 42,55 |
| 5 | 7,99 | 125 | 3 | 13,02 | 2 | 2 | 50,29 |
| 6 | 7,7 | 132 | 3 | 9,07 | 9 | 1 | 39,74 |
| 7 | 8,85 | 85 | 1 | 11,35 | 5 | 1 | 47,42 |
| 8 | 8,18 | 109 | 0 | 11,13 | 6 | 1 | 52,73 |
| 9 | 8,38 | 100 | 1 | 11,75 | 2 | 1 | 56,23 |
| среднее значение | 8,02 | 114,56 | 1,33 | 10,95 | 5,44 | 1,33 | 48,19 |