

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт _____ физической культуры и спорта _____
Кафедра _____ «Физическая культура и спорт» _____
Направление подготовки 49.03.01 "Физическая культура" _____

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Совершенствование учебно-тренировочного процесса,
направленного на воспитание координационных способностей юных
футболистов»

Студент Трошенков Евгений Андреевич _____
(инициалы, фамилия) (личная подпись)
Руководитель к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой _____ к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

" ____ " _____ 2016 г.

Тольятти 2016

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ | 6 |
| 1.1. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект | 6 |
| 1.2. Методика воспитания координационных способностей. Основы тестирования | 13 |
| 1.3. Значение и особенности воспитания выносливости у юных футболистов | 16 |
| 1.4. Физическая подготовка в футболе | 24 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ | 30 |
| 2.1. Организация исследования | 30 |
| 2.2. Используемые методики | 31 |
| 2.3. Комплекс упражнений для развития координационных качеств | 33 |
| ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ | 35 |
| 3.1. Педагогические наблюдения и контрольное тестирование координационных способностей юных футболистов | 35 |
| 3.2. Характеристика физической подготовки юных футболистов команды "Академии футбола имени Юрия Коноплева" | 40 |
| 3.3. Сравнительный анализ физической подготовки юных футболистов команды "Академии футбола имени Юрия Коноплева" в подготовительном и соревновательном периодах | 45 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 51 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 52 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 56 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. Большое число терминов и понятий, с помощью которых исследователи пытаются объяснить индивидуальные различия, встречающиеся при регуляции различных двигательных действий, с одной стороны, указывает на сложность и разнообразие координационных проявлений человека, а с другой - свидетельствует о несовершенстве терминологического и понятийного аппарата.

Это, несомненно, осложняет понимание данного явления и создает для учителя определенные трудности при формировании координационных способностей детей в практике физического воспитания.

Достичь высокого мастерства в футболе, можно лишь занимаясь с раннего детства, так как именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие общих двигательных способностей, в том числе, и специфических, наиболее значимых для футболистов [12, 14].

Особенности формирования координационных качеств у юных футболистов изучались многими авторами [5, 24, 29], предлагающими разнообразные средства и методы воспитания координации.

У молодых спортсменов необходимо развивать координационные способности, т.к. все умения и навыки приобретаются и развиваются именно со школьного возраста, когда юноши крепнут, становятся взрослыми [4, 13]. С помощью специализированных упражнений из гимнастики, легкой атлетики и других видов спорта можно повысить подготовку юных футболистов.

Цель настоящего исследования заключалась в совершенствовании учебно-тренировочного процесса у юных футболистов для целенаправленного развития координационных способностей.

Реализация поставленной цели потребовала решения **следующих задач:**

1. Изучить современное состояние вопроса о развитии

координационных способностей.

2. Разработать комплексную программу формирования координационных способностей у юных футболистов.

3. Определить эффективность повышения координационной способности футболистов в нескольких вариантах соотношений специфических и неспецифических средств тренировки.

4. Разработать практические рекомендации по результатам исследования.

Для реализации поставленных задач в работе использовались **следующие методы:**

- Анализ научно-методической литературы;
- Педагогические наблюдения;
- Контрольные испытания;
- Педагогический эксперимент;

Математическая обработка результатов.

Гипотеза - исследование структуры физической подготовки позволит определить направленность вносимых тренером корректировок в физическую подготовку и её влияние на эффективность игровой деятельности.

Научная новизна: - разработан тест для определения координационных способностей футболистов, с расчетом количественного значения «коэффициента игровой координационной способности» на основе оригинального упражнения;

- представлены количественные значения информативности и надежности основных тестов, используемых в структуре этапного контроля при определении тренированности футболистов;

- выявлены оптимальные соотношения объема специфических и неспецифических тренировочных нагрузок, направленных на повышение координационных способностей футболистов 15-17 лет.

Практическая значимость. Установлено, что при использовании оптимальных соотношений специфических и неспецифических нагрузок,

направленных на повышение уровня координационной способности, улучшается работоспособность юных футболистов. Повышение специфической работоспособности выразилось:

- высокой результативностью экспериментальных команд в календарных соревновательных играх;

- снижением травмирования и случаев перетренированности юных футболистов;

- лучшей реализацией игроками экспериментальных команд технико-тактических действий в соревновательных играх;

- оптимальным соотношением критериев технической подготовленности и уровня физических качеств футболистов.

ГЛАВА 1. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

1.1. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект

Координационные способности не существуют сами по себе, а находятся в разных системах взаимоотношений. В теоретическом отношении и исходя из запросов практики, особый интерес представляют связи координационных способностей и двигательных навыков и умений [14].

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. В содержание понятия координационных способностей разные авторы включают различное их число, используя неодинаковые термины [4, 6, 13].

Более сорока лет идут дискуссии о том, что понимать под двигательным навыком и умением и как они соотносятся друг с другом. Есть данные, что в процессе овладения действием в первую очередь у человека возникает первоначальное умение (или умение первого порядка), затем оно постепенно превращается в навык, как более высокий уровень овладения действием (техникой движения). Вариативное применение данного навыка в разных условиях – это еще более высокий уровень владения действием – двигательное умение высшего порядка. Некоторые авторы [8] полагают, что первая ступень владения действием – это умение, вторая – двигательный навык, а говорить об умении высшего порядка не очень корректно.

Имеются еще взгляды [18, 21] об особых умениях, которые в целом не переходят в навыки, связанные со сложно-переменными формами деятельности (например, умение осуществлять технический замысел в

спортивной игре, проводить схватку в борьбе, проходить лыжную дистанцию и т.п.). Это качества второго порядка, т.е. умения использовать приобретенные частные двигательные навыки, модифицировать их применительно к внезапно возникающим двигательным задачам, выбирать формы действий, наиболее соответствующие складывающимся условиям и т.д. Многие авторы [18, 21] умения второго порядка рассматривают как проявления ловкости.

При обсуждении вопроса о соотношении способностей, в том числе и координационных, со знаниями, навыками и умениями, прежде всего, следует подчеркнуть несводимость одних с другими. Другими словами, координационные способности не сводятся к знаниям, двигательным навыкам и умениям, которые выработаны у человека в данный момент.

Допустим, у нескольких детей 10 лет измерили результаты с помощью тестов, на основании которых хотят сделать заключение об уровне развития определенных координационных способностей. В этом случае почти всегда необходимо решать вопрос о том, «в какой степени определенное достижение в моторном тесте основывается на способностях и в какой – на умениях». Часто предполагается, что тестовое задание, которое индивид выполняет первый раз, выражает его способности. На самом деле тестовый результат зависит от многих факторов: в первую очередь от умений и навыков в момент тестирования, от установок, эмоционального состояния и отношения испытуемого к данному тесту, от ряда его психических способностей (объема и скорости восприятия, зрительной памяти, концентрации, распределения и переключения внимания) и др., а не только от одной или нескольких координационных способностей. Разумеется, эти факторы, влияющие на результат теста, исследователи стараются как-то нивелировать.

Предположим, это удалось, и тестовый результат оказался в значительной мере зависимым от координационных возможностей

индивида. Можно ли в таком случае сделать заключение, что с помощью данных тестов мы не только определили уровень развития координационных способностей школьников в настоящем, но и предсказали вероятность его изменения в будущем? Если говорить об актуальных координационных способностях детей, то такое заключение вполне правомерно. Это подчеркивают и экспериментально доказывают многие отечественные и зарубежные исследователи [21, 26, 31], которые считают, что невозможно моментально оценить потенциальные двигательные и психические способности и тем самым спортивную пригодность к определенному виду спорта (прежде всего, разумеется, на самых ранних этапах отбора), какими бы совершенными ни были методы оценки. Это связано с тем, что большинство человеческих характеристик, важнейших для спортивной деятельности, весьма лабильно в течение детского и юношеского возраста и поэтому не обладает достаточной прогностической силой.

Другие исследователи [12] опираясь на экспериментальные исследования, также показывают, что исполнение тестового задания не обладает нужной прогностической ценностью. Более адекватным является учет достижений после определенного обучения, посредством которого можно сократить гандикап в специфических умениях. Лишь тогда более четко может проявиться разница в способностях.

Все эти факторы говорят о том, что достаточно высокий прогноз развития потенциальных координационных способностей индивида можно получить лишь в результате длительного наблюдения, не менее 2-3 лет. Возрастной период, с которого целесообразнее осуществлять прогноз в развитии координационных способностей, зависит, прежде всего, от того, какие конкретно координационные способности оцениваются. Если они относятся к классу «телесной ловкости» (например, акробатические или гимнастические упражнения на снарядах, в фигурном

катании), то прогнозировать будущее их развитие можно уже с 6-7 лет. Качества класса «предметной» ловкости (например, спортивных игр) прогнозировать следует, по-видимому, на 3-4 года позже, с 10-11 лет.

В этом случае о координационных способностей индивида можно судить по скорости обучения достаточно сложным в координационном отношении двигательным действиям или по темпу улучшения результатов в изменении показателей соответствующих координационных способностей за данное время.

Таким образом, о конкретных потенциалах человека можно судить по тому, как быстро улучшаются его актуальные координационные способности за определенное время.

Координационные способности имеют более общий характер. Они являются координационными предпосылками достижений для определенного класса двигательных задач, которые для своего осуществления требуют от человека иногда различной техники движений. Если даже находятся двигательные навыки, которые в высокой степени обусловлены одной координационной способностью, то все равно становление способности связано с многосторонним и вариативным обучением разнообразным двигательным действиям, а не только с процессом обучения одному или нескольким навыкам. Анализируя взаимоотношения навыков и способностей, можно выделить две точки зрения.

Согласно одной из них, малое количество первичных способностей определяет большую часть переменных в двигательных навыках.

Согласно другой - число способностей в психомоторном обучении неограниченно велико. В соответствии с первой точкой зрения, под способностью понимают более общую черту индивида, которая выводится из определенных согласованных решении (т.е. корреляции) задач определенных видов. Такого рода способности «представляют черты или (факторы организма, которые индивид привносит с собой когда начинает

обучаться новой задаче.

Понятие «навык» относится к уровню опытности в специфической задаче или определенной группе задач. Скорость обучения и конечный уровень достижений отдельным индивидуумом в некоторых навыках ограничены основными способностями этих индивидуумов. К числу данных способностей относятся многие координационные способности: «точность контроля», «координация различных частей тела», «время реакции», «способность к быстрой ориентированию», «ловкость движений руки и пальцев», «быстрота микродвижений», «прицеливание», а также «общая координация», «общее равновесие тела» и др.

Способности - «фундамент» для формирования многих навыков и умений, и наоборот, идеальное выполнение навыка зависит от самых различных способностей». Однако авторы бывают, непоследовательны в своих рассуждениях и допускают неточные выражения типа: «способность характеризует то, что мы можем выполнить в данный момент». Основой индивидуальных различий в двигательных навыках считает наличие некоторого количества моторных способностей, называемых «базальными».

Такой взгляд специалистов [3, 14], рассматривающих проблему взаимоотношений навыков и способностей, объясняется, вероятно, неодинаковым пониманием способностей, которые сводятся к врожденной или возникшей вне соответствующей деятельности черте, включающей в себя понятие «навык». Одна точка зрения приводит к поискам одной или нескольких моторных способностей, помогающих в выполнении любой моторной деятельности, а вторая признает способностями наличие определенных знаний, умений и навыков. Обе крайности не дают возможности подойти к выяснению правильных взаимоотношений между способностями и навыками и не позволяют вскрыть подлинные причины индивидуальных различий, имеющих место при формировании двигательных навыков и координационных способностей человека.

Некоторые исследователи [30] рассматривают взаимоотношения не просто координационных, а «специальных» и «специфических» координационных способностей с двигательными навыками.

В этой связи сходство навыков и специальных координационных способностей (умение отличается только уровнем владения действием) состоит в том, что как первые, так и вторые представляют собой многоуровневые, иерархически организованные структуры ЦНС, обеспечивающие в содружестве с органами чувств, органами движения оптимальное решение двигательной задачи. Однако, навыки всегда связаны с решением одной конкретной двигательной задачи и распространяются, таким образом, на отдельный двигательный акт (действие или часть действия).

В противоположность этому, специальные координационные способности имеют более общий характер и выступают как общие координационные предпосылки для решения целого и определенного класса (группы) двигательных задач, сходных по основам нейро- и психофизиологическим механизмам управления и регулирования. Они распространяются на целые движения, близкие по своему происхождению, смысловой структуре и, в известной мере, по двигательному составу, управляются едиными ведущими и фоновыми уровнями построения движений. Например, человек может владеть навыками (умениями) ходьбы, бега, лазанья, бега на лыжах, коньках, плавания, езды на велосипеде и т.п., техника выполнения которых различна, прежде всего, в отношении двигательного состава. Однако, в основе всех их лежит одна специальная координационная способность, относящаяся к группе циклических локомоций.

Равным образом человек может отличаться сформированными в разной мере навыками метания различных предметов в цель (броски легких предметов на точность, теннис, лапта, городки и т.п.), в основе которых лежит другая специальная координационная способность

группы баллистических двигательных действий с акцентом на меткость и т.п.

Отсюда следует, что если школьник показывает высокую скорость и легкость обучения нескольким двигательным действиям, близким по своей психофизиологической сущности (а не видимости), например, акробатическим упражнениям, относящимся к ведущему уровню класса «телесной» ловкости, то на основании этого можно предполагать его высокие потенциальные координационные возможности во всех остальных моторных действиях данного класса двигательных задач. Для этого, как следует, вовсе не обязательно изучать и оценивать каждый отдельный двигательный акт. Подтверждают это исследования о связи между гомогенными показателями специальных координационных способностей.

Специфические координационные способности и навыки поодиночке никогда не проявляются, а всегда взаимодействуют с другими координационными способностями и часто одновременно с интеллектуальными и волевыми способностями в комплексе предпосылок прогноза достижений спортсмена.

Для отдельных двигательных навыков, имеющих место в различных видах спортивной деятельности, всегда значимы несколько специфических координационных способностей, причем их доминирование в этих навыках различно. Например, общими моментами, характерными для двигательных навыков спортивных игр, являются высокие ранговые оценки способностей к реакциям, к перестроению, дифференцированию, к ориентации и связи.

Наряду с общими моментами имеются и частные нюансы по значимости этих координационных способностей для конкретной спортивной игры, что обусловлено специфичностью навыков, правилами и др.

Для успешного выполнения многообразных двигательных навыков,

имеющих место в других видах спорта, требуется иное сочетание и значимость специфических координационных способностей.

Таким образом, понятия «актуальные» и «потенциальные», «специальные» и «специфические» координационные способности позволяют снять отдельные противоречия в рассуждениях специалистов [5, 12, 14] о взаимоотношениях навыков.

Понятия «актуальные» и «потенциальные» способности дают возможность точнее анализировать взаимопереходы и связи двигательных навыков и координационных способностей, а понятия «специальные» и «специфические» способности снимают противоречие на две точки зрения по вопросу о взаимоотношениях навыков и способностей.

Следует констатировать, что отечественные ученые [16, 26, 30] причиной индивидуальных различий в быстроте и легкости приобретения знаний, умений и навыков видят способности человека, в том числе и координационные. От способностей индивида зависит «скорость обучения и конечный уровень» в этих навыках.

Способности – причина индивидуальных различий в навыках и умениях, в большой степени зависит от природных факторов – анатомо-физиологических задатков, лежащих в основе проявления и развития различных двигательных способностей. Именно в рассмотрении и анализе природных (генетических, наследственных, врожденных) условий кроется подлинная причина индивидуальных особенностей в протекании психомоторных способностей, в том числе координационных, а также двигательных умений и навыков.

1.2. Методика воспитания координационных способностей.

Основы тестирования

Координационные способности воспитываются посредством

обучения новым для ребенка физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий. Новизна разучиваемого упражнения поддерживается повышением координационной трудности и созданием затрудняющих внешних условий. Решение двигательной задачи предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях. Координация движений обычно воспитывается и совершенствуется в соревновательных и специально - подготовительных упражнениях.

Воспитание складывается, во-первых, из формирования способности осваивать координационно-сложные двигательные действия; во-вторых, - из развития способности перестраивать двигательные действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Существенное значение при этом имеет избирательное совершенствование способности точно воспринимать свои движения в пространстве и времени, поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление. Основным путем в воспитании является овладение новыми двигательными умениями и навыками. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Желательно, чтобы обогащение новыми навыками проходило непрерывно. Показано [5], что, если человек долго не обучается новым движениям, то его способности к обучению снижаются. Совершенствование протекает эффективно тогда, когда процесс обучения непрерывен. Это означает, что в таких видах спорта, как футбол, отказ от разучивания новых элементов и комбинаций и повторение только старых быстро приведут к ухудшению координационных способностей.

В процессе обучения используют различные методические приемы, стимулирующие более высокое проявление двигательной координации.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, довольно быстро ведут к утомлению и, в то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый

эффект при наступившем утомлении. Спортсмен лучше овладевает новыми движениями, пока он не утомлен. [34].

Поэтому используются интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, и в этом случае они помогут сохранить спортсмену "свежесть" и ускорить процесс реабилитации. Наиболее эффективным способом воспитания координационных способностей является игровой метод. Игровой метод с дополнительными заданиями предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями. Игровой метод характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи ребенок должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации [36].

Использование широкого круга средств для развития координационных способностей ведет к гармоническому физическому развитию и расширению функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Первоначально надо использовать простые упражнения, выполняемые в разных направлениях правой и левой руками и ногами, с разной амплитудой движений, различной скоростью и т.д. По мере разучивания этих разнообразных упражнений будет совершенствоваться координация движений, вырабатываться более тонкое мышечное чувство. Далее можно будет применять более сложные упражнения, обусловленные изменяющейся обстановкой, требующие уже не только проявления соответствующей координации движений, но и быстроты, точности и согласованности движений. Для совершенствования "чувства пространства", "чувства времени" и "чувства мышечных усилий", способности распределять и переключать внимание подбираются соответствующие упражнения и методика их применения. Улучшение этих сторон восприятия и двигательной деятельности будет положительно влиять на развитие координационных способностей.

1.3. Значение и особенности воспитания выносливости у юных футболистов

Характеристика выносливости и ее виды.

Выносливость – это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности.

Общая выносливость определяется способностью длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенность сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень моральных и, особенно, волевых качеств.

Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли, его преодолевает [4].

Во многих научных работах высказывается мнение о том, что в практике контроля все еще используются тесты, не имеющие должного методологического обоснования, а также недооценивается роль комплексного подхода к тестированию в условиях соревновательной деятельности или в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Становится очевидной целесообразность дальнейшего

совершенствования тренировочного процесса на основе разработки средств и методов комплексного контроля с использованием объективных критериев специальной физической подготовленности спортсменов.

Повышение интенсивности тренировочного процесса выдвигает более высокие требования к организму юных спортсменов и должно осуществляться с учетом объективной информации о функциональных возможностях организма. Многими авторами предлагается технология использования тестов, отражающих состояние систем дыхания и энергообеспечения с помощью показателей аэробных возможностей игроков [39]. Практический интерес в этом вопросе представляют несколько научных подходов к обоснованию тестовых процедур и количественных критериев оценки состояния специальной работоспособности футболистов. В данном случае четко прослеживается прямая зависимость, свидетельствующая о том, что эффективность игровой деятельности членов команды в целом определяется высоким уровнем специальной работоспособности.

Количественные показатели объема выполненной работы, максимальное потребление кислорода (МПК) и вариативность этих показателей у игроков команды разного амплуа использовались для создания персональной базы данных в целях оптимизации управления тренировочным процессом.

Следующий этап – проведение биохимического анализа велоэргометрических проб. Использовались три нагрузки разной мощности. Прослеживалась динамика восстановления регистрируемых показателей. В результате были сформулированы максимальные возможности футболистов и оптимальные границы физической работоспособности игроков разного игрового амплуа: нападающих, полузащитников, защитников. Авторами подчеркивается, что в системе контроля специальной физической подготовленности футболистов все активнее находят реализацию объективные методы, характеризующие состояние основных систем жизнедеятельности организма. Эта тенденция отчетливо прослеживается в

последние 10 лет и может характеризовать направленность совершенствования методологии контроля в футболе [23].

Целесообразность дальнейшего совершенствования контроля в этом направлении очевидно в связи с тем, что в условиях тренировочного процесса и соревновательной деятельности футболисты испытывают неблагоприятные изменения в организме, вызванные физическими и психическими нагрузками. Это изменение гомеостаза, накопление продуктов обмена веществ в организме спортсмена. В ряде исследований, проведенных в смежных видах спорта, показано отрицательное влияние повышения уровня лактата в крови на точность движений представителей многих видов спорта. Отмечается целесообразность специального совершенствования специфической резистентности, способности к устойчивости и переносимости утомления как факторов, обеспечивающих стабильность специальных упражнений спортсменов.

В условиях современного футбола количественная характеристика специальной выносливости рассматривается как один из компонентов общей информации, обеспечивающей эффективность принятия управляющих решений. Обобщение общих знаний по вопросам физической работоспособности в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности и факторов, ее регламентирующих, позволяет сделать заключение о целесообразности оценки деятельности систем дыхания и энергообеспечения в анаэробном, смешанном и аэробном режимах в процессе контроля футболистов [36].

В ряде работ предлагается комплекс эргометрических тестов продолжительностью 15, 60 и 240 секунд, позволяющий характеризовать мощность, емкость и экономичность механизмов энергообеспечения у футболистов детского возраста с помощью соответствующих критериев и оценочных шкал [15]. Авторы использовали оригинальный подход, суть которого заключалась в выборе минимального комплекса информативных тестов для оценки уровня специальной физической подготовленности

футболистов детского и юношеского возраста.

В результате статистического анализа показателей моторики, полученных при использовании множества общеизвестных тестов, авторы обосновали оптимальный контрольный комплекс, который, наряду с показателями специальной «игровой» подготовленности, включает и показатели эргометрических максимальных тестов в анаэробном, смешанном и аэробном режимах [16].

Кроме того, приводятся средние значения и оптимальный диапазон колебаний показателей в тестах, ограничивающий требования к уровню физической подготовленности занимающихся в зависимости от их возрастных особенностей и специфических требований футбола.

Дальнейшая разработка теории и методики комплексного контроля в футболе может проходить в нескольких направлениях [15, 24].

Во-первых, путем четкого дифференцирования средств, методов и технологии в соответствии с разновидностями этапного, текущего и оперативного контроля. В качестве оснований для такого заключения авторы выдвигают знания о том, что информативность одних и тех же тестов в условиях каждой из разновидностей контроля не одинакова.

Во-вторых, на основе разработки комплексных систем контроля, включающих показатели функциональной, специальной физической подготовленности игроков с использованием критериев оценки каждой из контролируемых сторон.

В-третьих, создавая портативные комплексы текущего и оперативного контроля специальные работоспособности футболистов на базе нескольких наиболее информативных показателей, удобных для использования в повседневной практике учебно-тренировочного процесса.

В-четвертых, путем разработки дифференцированных критериев подготовленности и текущей работоспособности, позволяющих в рамках единых количественных шкал следить за состоянием футболистов в процессе тренировки.

Методика воспитания выносливости.

Основным методом развития выносливости многие авторы считают круговую тренировку, которая в зависимости от поставленных задач, может выполняться в трех режимах [12].

При этом, подобранные в соответствии с «символом» круговой тренировки (т.е. по правилу последовательного воздействия на все основные мышечные группы) упражнения выполняют серийно по типу циклической непрерывной или интервальной работы. Наряду с общеподготовительными в комплекс средств круговой тренировки на различных этапах большого тренировочного цикла включают и специально-подготовительные упражнения, что способствует соединению общей и специальной физической подготовки спортсменов.

Каждый спортсмен выполняет на «станции» установленное количество повторений и без паузы переходит к следующей «станции». Задача: в установленный промежуток времени пройти как можно большее количество кругов и «станций» (например, два круга плюс три станции). В каждый следующий раз предпринималась попытка улучшить эти показатели. Время, отводимое на выполнение круговой тренировки в этом режиме - 12-15 минут. Тренировка без пауз в строго установленный промежуток времени, с точно определенным количеством повторений. Измеряется время, которое потратил каждый спортсмен на прохождение одного круга. На следующем круге предпринимается попытка улучшить предыдущий результат.

Количество кругов в одном занятии увеличивается постепенно с 2 до 4. Ко второму варианту можно переходить только после тщательной отработки первого варианта.

На каждой «станции» упражнение выполняется до отказа. Эти показатели служат для установления индивидуальной нагрузки в последующих занятиях. При этом используется следующий принцип определения нагрузок:

1-я неделя: максимальное количество повторений + 1 раз x 2 круга

2-я неделя: максимальное количество повторений + 2 раза x 2 круга

3-я неделя: максимальное количество повторений + 3 раза x 3 круга

Затем определяется новый максимум нагрузки. Для каждого занятия выбирается три карточки по следующей схеме:

- комплекс разминки, включающий упражнения ОФП;
- комплекс упражнений обучению технике одного из видов движений по хоккею (по несколько карточек на каждый вид – количество зависит от технических сложностей данного вида);
- комплекс упражнений для развития и совершенствования физических качеств (в нашем случае воспитание выносливости, составленных, как правило, по методу круговой тренировки). Причем, в каждой группе упражнений ОФП присутствуют в той или иной степени.

Методика воспитания выносливости спортсмена подразделяется в зависимости от особенностей рассмотренных задач и средств их реализации. В соответствии с особенностями различных сторон подготовки в процессе тренировки и непосредственно в условиях соревнований выделяются три основных раздела.

Воспитание выносливости может быть повышено с помощью методов перманентно круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений), и отсутствие интервалов отдыха между кругами при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более). Число повторений каждого упражнения и общее время.

Комплексный в целом характер воздействий при воспитании общей выносливости не исключает целесообразности применения отдельных методов, характеризующихся избирательной направленностью. В частности, широкое распространение получили методы, направленные на увеличение аэробных возможностей организма. К числу последних относятся методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (в практике их часто называют сокращенно «метод равномерной

тренировки» и «метод переменной тренировки»). Объем и интенсивность тренировочной работы нормируют при этом с расчетом на возможно полную и продолжительную активизацию функций сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, обеспечивающих потребление кислорода. Этому соответствуют следующие характеристики нагрузки:

1. Скорость передвижения не превышает так называемую «критическую скорость», при которой кислородный запрос во время работы достигает величин, соразмерных с предельно возможным потреблением кислорода.

Конкретные пределы скоростей зависят, естественно, от спортивного стажа и уровня тренированности спортсмена. Так, в случае воспитания общей аэробной выносливости методом равномерного упражнения у начинающих спортсменов средняя скорость бега может поддерживаться примерно в пределах 10 км/ч, а у квалифицированных - 15 км/ч и несколько выше. Интенсивность нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений должна быть при этом не ниже 130 и не выше 170-180 ударов в 1 минуту (нагрузки с ЧСС ниже 130 ударов/мин не достаточно активизируют функции сердечно-сосудистой и других вегетативных систем, особенно у тренированного спортсмена, а нагрузки, вызывающие увеличение ЧСС свыше 180 ударов/мин, переводят механизмы энергетического обеспечения работы на путь преимущественно анаэробного обмена, что в данном случае нежелательно).

2. Продолжительность упражнения в отдельном занятии составляет в зависимости от особенностей спортивной специализации. Это правило в основном остается справедливым и при воспитании аэробной выносливости с помощью упражнений, выполняемых с переменной скоростью (типа «фартлек»). Колебания скоростей при этом не должны быть очень большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки от десятков минут до нескольких часов, что, в принципе, требует более значительных затрат времени, чем в других методах тренировки. Увеличение

продолжительности работы - основная тенденция внешней нагрузки в рассматриваемых методах. Все они направлены именно на то, чтобы расширить возможность стабильного проявления высокой работоспособности при нарастающем объеме работы путем постепенного удлинения, создавая, тем самым, необходимые условия для совершенствования обменных и двигательных функций, а также их слаженностей непосредственно по ходу упражнения.

Исходное и целевое время, как и во всех других случаях дозирования тренировочной нагрузки, устанавливается применительно к исходной подготовленности спортсмена, его индивидуальным адаптационным возможностям, особенностям спортивной специализации и этапам тренировки. В годичных (или полугодичных) циклах объем нагрузки при использовании методов длительного непрерывного упражнения обычно достигает своих наибольших величин к концу первого этапа подготовительного периода. Это позволяет заблаговременно создать предпосылки для массированного применения более интенсивных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости. При воспитании общей выносливости также применяются методы интервальной тренировки (методы интервального упражнения с дозированными фазами нагрузки и отдыха). В своих различных вариантах они могут служить для совершенствования как аэробных, так и анаэробных механизмов выносливости. Правда, большинство существующих методов интервального упражнения в циклических видах спорта разработано применительно к задачам специальной физической подготовки. В общей физической подготовке они занимают не такое значительное место и отличаются менее жесткими режимами нагрузок и отдыха. Круговая тренировка в своих современных модификациях имеет ряд методических вариантов, позволяющих комплексно воспитывать физические способности спортсмена с учетом специфических требований к его общей и специальной выносливости. Приведем пример карточки задания для тренировки бегуна на

средней дистанции первого года тренировки.

Карточка задания

1. Бег на месте сгибая ноги вперед (1 минута);
2. Из положения лежа – сед углом «складка» и обратно (10 раз);
3. Пружинистые наклоны в барьерном седе (2 минуты);
4. Лазание по шесту без помощи ног (5 метров x 2) или жим штанги (25 кг x 10);
5. Упражнение в сопротивлении с партнером (60-90 сек);
6. Приседания с партнером на плечах (10 раз)
7. Бег на «технику», темп субмаксимальный (3 x 30 м);
8. Бег через 2 барьера средней высоты с укороченной дистанцией между ними (5 раз);
9. Имитация «атаки» барьера у стенки, акцентированный вынос бедра, попеременно (2 минуты).

ИТОГО:

1-я неделя: время тренировки 45 минут;

2-я неделя: расчет по формулам.

Предлагаемые упражнения и комплексы, их разнообразие, продуманное сочетание упражнений и большая вариативность делают занятия интересными и эмоциональными, непохожими одно на другое, но в то же время позволяют добиться поставленных задач.

1.4. Физическая подготовка в футболе

Физическая подготовка - один из основных разделов учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма, его функциональных возможностей. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Цель общей подготовки - достижение высокой работоспособности, слаженности в деятельности отдельных органов и систем организма, атлетического развития спортсменов (Лаптев А.Н., Сучилин А.А.). Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие спортсмена.

Например, общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкой атлетика, тяжелой атлетика, плавание, баскетбол, гандбол и т.д.). Деление физической подготовки на общую и специальную имеет относительно условный характер. В теории спортивной тренировки к средствам специальной подготовки относятся:

1. Соревновательные упражнения.
2. Упражнения сходные с соревновательными:
 - а) по кинематическим и динамическим характеристикам движений;
 - б) по механизмам энергообеспечения;
 - в) по структуре работы мышц.

Все остальные упражнения должны рассматриваться как средства общей подготовки (Ермолаев Ю.А.).

Таким образом, к средствам специальной физической подготовки относятся лишь те, выполнение которых приводит к значительному переносу специфических двигательных качеств, однако величина и характер переноса непостоянны: они зависят от уровня тренированности спортсмена и его квалификации. Чем выше класс спортсмена и его тренированность, тем меньше количество упражнений будет для него средствами специальной подготовки. У новичков и малотренированных футболистов практически любое упражнение является упражнением специальной подготовки.

Содержание и методика специальной физической подготовки должны учитывать особенности игровой деятельности футболиста, которая характеризуется:

- а) непрерывным изменением ситуации на поле и в связи с этим неравномерностью нагрузок в игре;
- б) необходимостью выполнять сложные движения в условиях постоянно

нарастающего утомления;

в) изменчивостью двигательных средств и игровых приемов. Специальная физическая подготовка должна строиться с учетом содержания и объема двигательной деятельности футболистов в игре.

Напомним, что футболист в процессе игры выполняет 224-367 медленных пробежек, покрывая расстояние в 5-7 км, затрачивая на это 25-35 мин;

- 20-62 ускорения, во время которых пробегается 0,8-2 км за время от 2 до 5 мин;

- 30-80 рывков затрачивая на их выполнение от 1 до 3 мин, и покрывая расстояние в 800-1600 м.;

- 2-16 прыжков для игры головой.

В процессе игры футболист много перемещается по полю шагом, затрачивая на это 45-57 минут. Кроме того, ему приходится от 14 до 42 раз вступать в борьбу за мяч с игроками противника (Казаков П.Н.).

Особенно большой объем скоростной работы в игре выполняют футболисты средней линии и нападающие; 100-140 быстрых пробежек (ускорений и рывков) с мячом и без него. Иногда рывки и ускорения выполняются один за другим, 4-5 в минуту. Почти 80 % скоростного бега в игре проводится на отрезках 5-20 м., а всего за игру футболист может пробежать со скоростью, близкой и предельной, до 3 мин.

Физиологическая нагрузка, которую испытывает футболист в игре, весьма значительна. Так, энергозатраты составляют около 1500 ккал, а частота сердечных сокращений у игроков команд мастеров во время игр колеблется в довольно широких пределах: от 130 и более 200 уд/мин. Средняя ЧСС за игру колеблется от 170 до 175 ударов в минуту. Это очень напряженный режим, который требует значительной мобилизации аэробных процессов энергообеспечения (Зациорский В.М.).

Средняя величина ЧСС у футболистов различного игрового амплуа составляет: для центральных защитников - 163 уд/мин., для крайних

защитников - 169, полузащитников - 174, центральных нападающих - 172 и крайних - 175 уд/мин. У полузащитников по сравнению с крайними и центральными нападающими (при относительно одинаковых средних величинах пульса) 74 % игрового времени ЧСС составляет 160-180 уд/мин. 10% - более 180 уд/мин и т.д. (Зациорский В.М.). Очевидно, что структура двигательной деятельности футболистов в игре обуславливает различия в величине и вариантности нагрузки. У полузащитников она относительно однородна, у крайних защитников, крайних и центральных нападающих характеризуется значительной вариантностью, высокая интенсивность игровой нагрузки требует от игроков всех линий и соответствующей физической подготовленности. С помощью таких упражнений достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, улучшается деятельность всех функциональных систем организма, обеспечивается всестороннее развитие двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка решает главную задачу - развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболиста.

Технология экспериментального обоснования сенситивных периодов в возрастной динамике физических качеств юных спортсменов предполагает поэтапное выполнение следующих процедур:

- 1) определение критериев оценки конкретного двигательного качества с учетом возраста юных спортсменов, вида спорта и этапа многолетней подготовки;

- 2) исходное тестирование в максимально возможном возрастном диапазоне с целью выявления естественной возрастной динамики по принципу "продольного среза";

- 3) разработка программы экспериментального воздействия с использованием так называемых фоновых показателей; характеризующих другие стороны подготовленности;

- 4) осуществление параллельного педагогического эксперимента с

применением стимулируемого воздействия по целенаправленному развитию конкретного двигательного качества;

5) конечное тестирование спортсменов с определением по возрастам темпам прироста показателей исследуемого физического качества, сравнение полученных данных с показателями в контрольных группах и обязательным заключением о динамике фоновых показателей;

б) "наложение" возрастной динамики, полученной вследствие экспериментального воздействия, на естественную динамику с целью конкретизации возрастных границ сенситивных периодов исследуемого качества (Золотарев А.П.). Экспериментальное обоснование периодов позволяет конкретизировать их возрастные границы для каждого отдельно взятого качества (таблица 1).

Таблица № 1

Сенситивные периоды в возрастной динамике двигательных качеств юных футболистов на основе экспериментального обоснования по А.П. Золотареву.

| № | Двигательные качества | Сенситивные периоды |
|---|--------------------------------------|-------------------------|
| 1 | Координационные способности ловкость | 9-12, 13-14 лет |
| 2 | Быстрота | 10-11, 12-14, 15-16 лет |
| 3 | Скоростно-силовые качества | 10-11, 15-16 лет |
| 4 | Выносливость | 9-10, 14-16 лет |

Дальнейшая оптимизация многолетней физической подготовки юных футболистов на основе концепции сенситивных периодов предполагает разработку возрастного нормирования тренировочных нагрузок по их современным характеристикам: специализированное, координационной сложности, направленности и величине (А.П. Золотарев.)

Одно из условий программ подготовки футболистов - анализ исходного состояния команды, отдельных игроков и ряда других организационных

условий подготовки. На основе этой информации формируется цель, задачи подготовки и прогноз целевого результата. При формировании цели предусматривается качественно новое содержание игры, повышение уровня функциональных возможностей, физических способностей, технико-тактического мастерства игроков [15].

Достаточно обратить внимание лишь на некоторые пункты таких программ, чтобы сделать вывод о том, что большой поток научной информации в области контроля находит свое отражение в целевых комплексных программах, в которых четко определяются управленческие воздействия на исполнителей (в данном случае спортсменов) путем коррекции и поведения в соответствии с требованиями программы.

Для оценки эффективности управления подготовкой футболистов используют показатели, характеризующие степень решения целевых заданий, достижения цели и, как следствие, деятельность управляющих объектов-тренеров. В целом система контроля в футболе находится в соподчинении с целевыми и комплексными программами, что и определяет ее организационные и методические особенности.

Эффективность управления тренировочным процессом в футболе обусловлено не только организационно-методическими требованиями, но и тем, насколько используемые тесты и регистрируемые показатели отвечают метрологическим требованиям: соответствуют цели тестирования, особенностям контингента занимающихся, отличаются простотой интерпретации результатов. Эти требования находят свою реализацию в практике контроля. Свидетельством тому является содержание средств и методов контроля, рекомендуемых в сфере детско-юношеского и «взрослого» футбола. Здесь имеются различия не только в содержании комплексов контрольных показателей, но и в целях тестирования.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

2.1. Организация исследований

Исследование, направленное на совершенствование учебно-тренировочного процесса с приоритетным развитием координационных способностей у юных футболистов, проводилось на базе "Академии футбола имени Юрия Коноплева" г. Тольятти в период с 01.09.2014 по 30.03.2016 г.г.

Исследование было проведено в три этапа:

- 1) констатирующий (выявление уровня развития координационных способностей у юных футболистов);
- 2) формирующий (занятия по разработанному комплексу упражнений);
- 3) контрольный (повторное выявление уровня развития координационных способностей у юных футболистов после проведения цикла упражнений).

На первом, констатирующем, этапе в сентябре 2014 г. проводилось изучение литературных источников по избранной теме, согласовывалась программа тренировочных упражнений, осваивались методики. В заключение этапа были выполнены тестовые исследования учащихся с определением параметров, характеризующих состояние их координационных способностей.

Второй, формирующий, этап (октябрь 2014 – март 2015 г.г.) содержал разработку на основе изученной литературы комплекса упражнений для юных футболистов с приоритетным развитием координационных качеств, а также включение этого комплекса в практику тренировочного процесса у школьников экспериментальной группы.

Всего под наблюдением находились 20 детей в возрасте 15-17 лет,

занимавшиеся в "Академии футбола имени Юрия Коноплева", из которых были сформированы две группы юных спортсменов, контрольная и экспериментальная, каждая по 10 человек.

Контрольную группу составили учащиеся, которые занимались в футбольной секции по традиционной программе.

В экспериментальной группе учащиеся на протяжении времени исследования также обучались данной игре, но под руководством экспериментатора по разработанной им модифицированной программе, включающей, кроме рекомендованных для тренировочного процесса в школе, упражнения для приоритетного стимулирующего развития координационных качеств у юных футболистов.

На третьем (контрольном) этапе (апрель 2015 г.) выполнены повторные исследования координационных качеств наблюдаемого контингента, а также математическая обработка результатов и оформление работы.

2.2. Используемые методики

Для реализации поставленных задач в работе использовались следующие методы:

- Анализ научно-методической литературы;
- Педагогические наблюдения;
- Контрольные испытания;
- Педагогический эксперимент;
- Математическая обработка результатов.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы включал анализ современных тематических публикаций, изучение документов планирования тренировочных занятий юных футболистов, беседы и педагогические наблюдения. Изучение и анализ отечественной научно - методической литературы, связанной с темой исследования,

позволил конкретизировать задачи. Литературные материалы использовались также для сопоставления с полученными данными и выбора методов исследования.

По ходу *педагогического наблюдения* выявились особенности организации и проведения упражнений специализированного комплекса, характер их применения и содержание в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

В беседах с тренерами по футболу обсуждались общие вопросы целесообразности включения специально - направленных физических упражнений для воспитания координационных способностей в тренировочные занятия.

В *педагогическом эксперименте* мы проводили *контрольные испытания* путем тестирования - это педагогический процесс целенаправленного обследования испытуемых, выполняемого в строго контролируемых и одинаковых для всех условиях, что позволяет объективно измерять изучаемые параметры. Наиболее распространенным методом тестирования в спорте является метод контрольных физических упражнений - тестов. Контрольные упражнения – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния наблюдаемого контингента.

Основной целью педагогического эксперимента было: получение данных об уровне развития координационных способностей юных футболистов и их динамике за период наблюдений под влиянием разработанного комплекса упражнений.

Для *математико-статистической обработки* использованы общепринятые методы вариационной статистики с определением средних арифметических величин (M), среднего квадратического отклонения (σ), средней ошибки средней арифметической (m), критерия достоверности (t) и вероятности (P).

Метод математической статистики позволил выявить достоверность различий параметров, характеризующих состояние координационных качеств юных футболистов, занимающихся по обычной программе, и детей, в тренировочный процесс которых были дополнительно введены упражнения, направленные на стимулирующее развитие координационных способностей.

2.3. Комплекс упражнений для развития координационных качеств

В настоящее время имеется большое число публикаций, посвященных совершенствованию координационных способностей детей.

В. И. Лях [14-24] уделяет особое внимание прыжковым упражнениям, так как все разновидности прыжков содействуют формированию координационных способностей, однако выделяет отдельные группы прыжков, предназначенные для преимущественного воздействия на одну или несколько специфических координационных способностей.

Нами были подобраны комплексы упражнений для использования в тренировочном процессе наблюдаемой группы спортсменов. Эти упражнения включали:

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте, в ходьбе и беге, в прыжках;
2. Повороты в ходьбе, в беге, в прыжках (на заданное и максимальное количество градусов; серийные);
3. Вращения в ходьбе, в беге, в прыжках;
4. Акробатические упражнения (всевозможные кувырки, перекувырки и т.п., в том числе с закрытыми глазами);
5. Прыжковые упражнения:
 - а) прыжки на одной ноге с поворотами направо и налево;
 - б) прыжки в длину с места стоя спиной к месту приземления;
 - в) прыжки на одной ноге по разметкам;

- г) прыжки на одной ноге с приземлением на обе в квадрат со стороной 40 см;
- д) прыжки в длину с места на расстояние 60 – 100 см в полосу приземления шириной 30 см;
- е) прыжки в длину с разбега на максимальное расстояние, а также на полосу приземления, расположенную в 100, 120, 140, 160, 180 и 200 см от зоны отталкивания;
- ж) прыжки с высоты 70 см на маты на точность приземления (в квадрат со стороной 30 см или круг диаметром 30 см);
- з) прыжки с высоты 70 см с поворотом на 90^0 ;
- и) прыжки с высоты 70 см со сгибанием и разгибанием ног;
- к) прыжки с высоты 70 см со взмахом руками, мягким и точным приземлением в квадрат со стороной 30 см;
- л) прыжки в высоту с поворотом направо, налево после преодоления высоты 70 см.

6. Стойки на неустойчивой опоре. В качестве опоры использовалась платформа для исследования вестибулярного аппарата, на которой спортсмену предлагалось удерживать равновесие в позе Ромберга (основная стойка, глаза закрыты, руки вытянуты вперед) в течение 1 минуты.

Указанный комплекс упражнений включался в начальный и заключительный периоды каждой тренировки.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

3.1. Педагогические наблюдения и контрольное тестирование координационных способностей юных футболистов

Данные о координационных способностях юных футболистов, состоявших под наблюдением, полученные при двукратном тестировании (в начале, на констатирующем этапе, и по окончании педагогического эксперимента, на контрольном этапе), представлены в таблицах 2 – 6.

Из приведенных данных следует, что на констатирующем этапе педагогического эксперимента нами не было получено достоверных различий в средних величинах тестируемых параметров у испытуемых экспериментальной и контрольной групп, что позволило считать по указанным признакам эти группы тождественными и сопоставимыми.

Таблица 2 содержит сведения о результатах исследования способности к дифференцированию параметров движений.

Таблица 2

*Динамика средних величин показателей теста
«Удары мячом в цель» (количество очков)*

| Этап исследования | Группа | | Разность | t | P |
|----------------------|----------------------------|----------------------|----------|------|-------|
| | Экспериментальная M ± m | Контрольная M ± m | | | |
| Констати- рующий | 4,0±0,3 | 4,0±0,3 | 0 | - | - |
| Контрольный | 4,5±0,2 | 4,2±0,2 | 0,3 | 1,07 | >0,05 |
| Разность | +0,5 | +0,2 | - | - | - |
| t | 1,38 | 0,56 | - | - | - |
| P | >0,05 | >0,05 | - | - | - |

Как следует из таблицы 2, на формирующем этапе педагогического эксперимента у детей экспериментальной группы способность к дифференцированию параметров движений улучшилась, о чем свидетельствует возрастание среднего количества очков за выполнение упражнения «Удары мячом в цель» с 4,0 до 4,5. В контрольной группе учащихся также наблюдалось повышение результативности попаданий футбольным мячом в цель с 4,0 до 4,2 очков в среднем, но это улучшение способности к дифференцированию параметров движений было менее выраженным (0,2 по сравнению с 0,5 очков, что в 2,5 раза меньше).

Следует, однако, заметить, что указанные различия оказались статистически недостоверными, что, вероятно, объясняется малым количеством наблюдений, небольшой продолжительностью формирующего этапа эксперимента и низкой чувствительностью методики тестирования.

Вместе с тем, тенденция к более существенному улучшению координационных качеств у спортсменов экспериментальной группы по результатам теста «Удары мячом в цель» очевидна.

Таким образом, упражнения разработанного нами комплекса, способствовали большему совершенствованию координации и точности движений футболиста.

Анализ изменений способности к приспособлению и перестроению двигательных действий школьников экспериментальной и контрольной групп по результатам теста «Бег с обеганием стоек» приведен в таблице 3.

Как явствует из таблицы 3, у детей экспериментальной группы на формирующем этапе педагогического эксперимента обнаружено снижение времени на преодоление с обеганием стоек дистанции 10 м на 0,3 сек (с 5,6 до 5,3 сек), что свидетельствует об улучшении их координационных и скоростных качеств. У юных спортсменов контрольной группы такое улучшение также наблюдалось, но было выражено в меньшей степени (0,2 сек, что в 1,5 раза меньше). Изменения также оказались статистически недостоверными, очевидно, в силу уже упоминавшихся причин. Тем не

менее, тенденция к более выраженной оптимизации координационных качеств под влиянием предложенного комплекса тренировочных упражнений не вызывает сомнений в их эффективности.

Таблица 3

*Динамика средних величин показателей теста
«Бег с обеганием стоек» (секунд)*

| Этап исследования | Группа | | Разность | t | P |
|-------------------|----------------------------|----------------------|----------|------|-------|
| | Экспериментальная M ± m | Контрольная M ± m | | | |
| Констатирующий | 5,6±0,6 | 5,6±0,5 | 0 | - | - |
| Контрольный | 5,3±0,6 | 5,4±0,5 | 0,1 | 0,13 | >0,05 |
| Разность | - 0,3 | - 0,2 | - | - | - |
| t | 0,35 | 0,28 | - | - | - |
| P | >0,05 | >0,05 | - | - | - |

Что касается равновесия, то результаты двукратного его исследования сгруппированы в таблице 4.

Таблица 4

Динамика средних величин показателей теста «Равновесие» (секунд)

| Этап исследования | Группа | | | | Разность | t | P |
|-------------------|----------------------------|----------|----------------------|----------|----------|------|------|
| | Экспериментальная M ± m | | Контрольная M ± m | | | | |
| | на прав. | на лев. | на прав. | на лев. | | | |
| Констатирующий | 18,1±3,5 | - | 18,9±2,8 | - | 0,8 | 0,18 | >0,5 |
| | - | 24,0±4,0 | - | 24,2±3,3 | 0,2 | 0,04 | >0,5 |
| Контрольный | 32,6±5,1 | - | 31,6±5,1 | - | 1,0 | 0,14 | >0,5 |
| | - | 46,0±4,8 | - | 42,6±5,2 | 3,4 | 0,48 | >0,5 |
| Разность | 14,5 | 22,0 | 12,7 | 18,4 | - | - | - |
| t | 2,35 | 3,53 | 2,19 | 2,99 | - | - | - |
| P | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | - | - | - |

Из таблицы 4 следует, что в течение формирующего этапа педагогического эксперимента у состоявших под нашим наблюдением детей, отнесенных как к экспериментальной, так и контрольной группе, наблюдалось совершенствование функции равновесия. Так, у юных спортсменов экспериментальной группы время удерживания равновесия на правой ноге в среднем достоверно ($P < 0,05$) возросло с 18,1 до 32,6, т.е. на 14,5 сек, а на левой – с 24,0 до 46,0, т.е. на 22,0 сек. В контрольной группе эти величины составили соответственно с 18,9 до 31,6 (на 12,7 сек) на правой и с 24,2 до 42,6 (на 18,4 сек) на левой ноге. Разница также статистически достоверна ($P < 0,05$).

На контрольном этапе педагогического эксперимента нами не получено достоверных различий в длительности удержания равновесия детьми экспериментальной и контрольной групп, однако тенденция к более выраженному совершенствованию этой координационной функции у школьников экспериментальной группы прослеживается (80,1 % для правой и 91,7 % для левой нижних конечностей в опытной группе и 67,2 % и 76,0 % в контрольной группе соответственно).

Подобные различия показателей функции равновесия в динамике у школьников экспериментальной и контрольной групп получены при анализе результатов теста «Повороты на гимнастической скамье» (таблица 5).

Таблица 5

*Динамика средних величин показателей теста
«Повороты на гимнастической скамье» (раз)*

| Этап исследования | Группа | | Разность | t | P |
|-------------------|----------------------------|----------------------|----------|------|------|
| | Экспериментальная M ± m | Контрольная M ± m | | | |
| Констатирующий | 6,4±1,0 | 6,7±1,1 | 0,3 | 0,20 | >0,5 |
| Контрольный | 10,5±1,2 | 7,8±1,0 | 2,7 | 1,74 | >0,5 |
| Разность | 4,1 | 1,1 | - | - | - |
| t | 2,65 | 0,74 | - | - | - |
| P | <0,05 | >0,5 | - | - | - |

Как видно из таблицы 5, число поворотов туловища на 360 градусов за 20 секунд при положении стоя на гимнастической скамье и удержании равновесия достоверно ($P < 0,05$) возросло с 6,4 до 10,5, то есть, на 4,1 раза в экспериментальной группе и с 6,7 до 7,8, то есть, на 1,1 раза в контрольной группе, в которой отличия оказались несущественными ($P > 0,5$).

Таким образом, налицо более выраженная оптимизация функции равновесия у школьников экспериментальной группы перед их сверстниками из группы контрольной.

Следовательно, и функция равновесия, как координационной способности, у юных спортсменов под влиянием предложенного комплекса упражнений совершенствовалась в большей степени, нежели у детей, занимавшихся освоением футбола традиционным способом.

Аналогичные выводы можно сделать и на основании теста «Набивание мяча», количественные характеристики которого присутствуют в таблице 6.

Таблица 6

*Динамика средних величин показателей теста
«Набивания мяча» (раз)*

| Этап исследования | Группа | | Разность | t | P |
|-------------------|----------------------------|----------------------|----------|------|------|
| | Экспериментальная M ± m | Контрольная M ± m | | | |
| Констатирующий | 12,8±1,0 | 12,3±2,1 | 0,5 | 0,21 | >0,5 |
| Контрольный | 23,6±1,5 | 18,6±4,2 | 5,0 | 1,12 | >0,5 |
| Разность | 10,8 | 6,3 | - | - | - |
| t | 6,03 | 1,34 | - | - | - |
| P | <0,05 | >0,5 | - | - | - |

Данные таблицы 6 свидетельствуют о том, что за время формирующего этапа педагогического эксперимента навыки обращения юных футболистов с мячом существенно улучшились, «набивания» мяча

возросли с 12,8 до 23,6, то есть, на 10,8 раза в опытной группе и с 12,3 до 18,6, то есть, на 6,3 раза, причем в экспериментальной группе эти изменения оказались статистически значимыми ($P < 0,05$).

Следовательно, комплекс упражнений, предложенный нами, способствовал совершенствованию специальных координационных качеств, необходимых для футболистов.

Подводя итоги педагогического эксперимента следует констатировать, что под влиянием разработанного нами комплекса упражнений для стимулирования развития координационных способностей юных футболистов у последних по результатам специального тестирования обнаружено улучшение способностей к дифференцированию параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий и, особенно, равновесию и владению мячом.

Это дает основание рекомендовать использование данного комплекса упражнений для совершенствования координации движений в тренировочную подготовку юных футболистов.

3.2. Характеристика физической подготовки юных футболистов команды "Академии футбола имени Юрия Коноплева"

В результате педагогических наблюдений и тестирования, проведенных в команде "Академии футбола имени Юрия Коноплева", было установлено влияние уровня физической подготовленности на выступления в соревнованиях команды юношей, а также проведены наблюдения за ростом тренированности её игроков. Полученные данные показали, что, несмотря на общий удовлетворительный уровень подготовки футболистов команды "Академии футбола имени Юрия Коноплева", имеются существенные недостатки в развитии общей и специальной выносливости. Для того, чтобы установить причины, необходимо проанализировать организации и

методику учебно-тренировочного процесса в команде на рассматриваемом этапе. Подготовительный период у команды начался 20 декабря, а к 25 декабря были закончены первые педагогические наблюдения и получены исходные данные, (таблица 7).

Таким образом, надо отметить, что на общеподготовительном этапе подготовительного периода беден арсенал средств, направленных на развитие общей выносливости, почти отсутствуют бег, лыжи, плавание и другие средства, направленные на развитие общей и специальной выносливости.

Средний показатель уровня общей физической подготовленности определен, как ниже среднего и повлиял на такой результат уровня общей выносливости, который определялся бегом на 400 метров. Общий уровень выносливости (64,3 сек) очень низкий.

При определении среднего уровня специальной физической подготовленности отмечается невысокий уровень специальной выносливости: средний показатель команды в челночном беге «7 x 50» метров (68,25 сек) ниже среднего

Отмечается высокий уровень быстроты в пробегании отрезка 15 метров с хода - 1,69 сек.

Таблица № 7

Показатели подготовленности футболистов команды "Академии футбола имени Юрия Коноплева"г. Тольятти 25 декабря 2005 год (фоновые показатели)

| показатели | Челночный бег «7x50» метров (сек) | 30м (сек) | 400м (сек) | Прыжок с места (см) | Удар на дальность полета мяча (м) | Бег 15 метров с хода (сек) | Уровень подготовленности |
|-------------|-----------------------------------|-----------|------------|---------------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| фамилии | | | | | | | |
| Б - о Д - я | 69,0 | 4,21 | 65,6 | 230 | 57,3 | 1,57 | средний |
| В - в В - р | 68,5 | 4,42 | 62,0 | 235 | 55,4 | 1,64 | средний |
| Ж - в А - й | 69,6 | 4,64 | 66,4 | 230 | 57,9 | 1,73 | низкий |
| К - в А - й | 68,3 | 4,41 | 64,0 | 230 | 57,6 | 1,71 | ниже среднего |
| М - в Р - н | 68.0 | 4,32 | 64.3 | 250 | 58,0 | 1,82 | средний |

| | | | | | | | |
|--------------------|-------|------|------|-----|------|------|---------------|
| П - в А - н | 70,1 | 4,36 | 66,1 | 225 | 56,8 | 1,64 | ниже среднего |
| П - в А - р | 68,3 | 4,31 | 64,4 | 220 | 53,3 | 1,69 | ниже среднего |
| С - ч А - м | 68,1 | 4,34 | 64,0 | 220 | 57,3 | 1,78 | ниже среднего |
| С - в С - и | 66,9 | 4,17 | 62,4 | 245 | 58,4 | 1,55 | высокий |
| Т - в И - н | 66,5 | 4,28 | 62,0 | 257 | 62,1 | 1,61 | выше среднего |
| Т - в В - в | 68,5 | 4,24 | 64,2 | 250 | 60,3 | 1,71 | средний |
| Я - в В - р | 67,2 | 4,32 | 64,0 | 225 | 59,4 | 1,71 | средний |
| Средние показатели | 68,25 | 4,35 | 64,3 | 237 | 57,8 | 1,69 | ниже среднего |

Скоростно-силовая подготовка определялась ударом на дальность полета мяча (57,8 метров) на среднем уровне.

На общеподготовительном и специально-подготовительном этапе прослеживаются принципы последовательности в улучшении тренированности организма, его адаптации к нагрузкам (чередование нагрузок). Нет конкретных задач на микроцикл, нагрузки в них имеют тенденцию к линейности. В специально-подготовительном периоде не используются тренировки с максимальной и субмаксимальной нагрузкой. Все эти недостатки в планировании и методике проведения тренировок привели к недостаткам в подготовке команды и сказались на выступлении команды в соревнованиях.

В подготовительном периоде по итогам первого тестирования были внесены коррекции в учебно-тренировочный процесс, изменения направленные на более интенсивное развитие общей выносливости.

В конце подготовительного периода (15 марта) было произведено второе тестирование (таблица № 8), по результатам которого стала видна динамика прироста по отдельным двигательным качествам. Так уровень общей выносливости приблизился к среднему (бег 400м - 62,8 сек), уровень скоростных качеств вырос до высокого (30 метров - 4,28 сек). Уровень скоростно-силовой подготовленности также вырос до высокого (прыжок в

длину с места - 242 см).

Таблица № 8

*Показатели подготовленности футболистов команды «Лада» г. Тольятти
15 марта 2006 год (конец подготовительного периода)*

| Показатели Фамилии | Челночный бег «7х50» метров (сек) | 30м (сек) | 400м (сек) | Прыжок с места (см) | Удар на дальность полета мяча (м) | Бег 15 метров с хода (сек) | Уровень подготов- ленности |
|-----------------------|---|-----------|---------------|------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Б - о Д - я | 68,5 | 4,15 | 63,6 | 236 | 58,4 | 1,54 | средний |
| В - в В - р | 68,2 | 4,35 | 63,0 | 239 | 57,1 | 1,63 | выше среднего |
| Ж - в А - й | 69,3 | 4,56 | 64,6 | 238 | 59,0 | 1,58 | ниже среднего |
| К - в А - й | 67,7 | 4,47 | 63,1 | 237 | 58,6 | 1,63 | ниже среднего |
| М - в Р - н | 68,2 | 4,28 | 62,3 | 252 | 59,5 | 1,72 | выше среднего |
| П - в А - н | 69,1 | 4,29 | 63,1 | 232 | 57,7 | 1,62 | ниже среднего |
| П - в А - р | 67,4 | 4,31 | 64,4 | 234 | 54,7 | 1,66 | средний |
| С - ч А - м | 66,6 | 4,31 | 63,0 | 236 | 58,4 | 1,71 | средний |
| С - в С - и | 66,2 | 4,05 | 61,3 | 249 | 59,8 | 1,52 | высокий |
| Т - в И - н | 65,3 | 4,19 | 61,5 | 259 | 64,4 | 1,64 | высокий |
| Т - в В - в | 66,5 | 4,18 | 62,3 | 255 | 63,4 | 1,69 | высокий |
| Я - в В - р | 65,2 | 4,25 | 63,7 | 238 | 61,2 | 1,68 | средний |
| Средние показатели | 67,3 | 4,28 | 62,8 | 242 | 59,4 | 1,63 | выше среднего |

Уровень СФП повысился. Специальная выносливость до среднего; челночный бег «7 х 50» метров - 67,3, скорость бега на 15 метров с хода повысилась незначительно до 1,63 сек, удар на дальность полета мяча (скоростно-силовая подготовленность) вырос до выше среднего - 59,4 м.

В соревновательном периоде (таблица № 9) также произошли изменения в приросте показателей подготовленности, но не такие значительные, как в подготовительном периоде.

Показатели подготовленности футболистов команды «Лада» г. Тольятти

15 марта 2006 год (конец подготовительного периода)

| показатели фамилии | Челночный бег «7х50» метров (сек) | 30м (сек) | 400м (сек) | Прыжок с места (см) | Удар на дальность полета мяча (м) | Бег 15 метров с хода (сек) | Уровень подготов- ленности |
|-----------------------|---|-----------|---------------|------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Б - о Д - я | 67,3 | 4,20 | 63,3 | 232 | 59,3 | 1,56 | средний |
| В - в В - р | 67,1 | 4,25 | 61,1 | 241 | 58,9 | 1,55 | выше среднего |
| Ж - в А - й | 67,4 | 4,45 | 63,6 | 237 | 59,3 | 1,58 | ниже среднего |
| К - в А - й | 66,5 | 4,41 | 62,5 | 238 | 59,5 | 1,58 | выше среднего |
| М - в Р - н | 67,2 | 4,30 | 62,2 | 253 | 59,8 | 1,61 | выше среднего |
| П - в А - н | 66,1 | 4,31 | 62,4 | 234 | 58,8 | 1,62 | выше среднего |
| П - в А - р | 66,3 | 4,28 | 63,3 | 236 | 53,7 | 1,63 | средний |
| С - ч А - м | 66,4 | 4,30 | 62,7 | 237 | 57,9 | 1,69 | средний |
| С - в С - и | 65,8 | 4,08 | 61,5 | 250 | 60,8 | 1,53 | высокий |
| Т - в И - н | 65,2 | 4,14 | 61,6 | 257 | 67,3 | 1,58 | высокий |
| Т - в В - в | 65,9 | 4,13 | 61,9 | 256 | 67,4 | 1,61 | высокий |
| Я - в В - р | 65,2 | 4,30 | 62,9 | 242 | 68,2 | 1,62 | средний |
| Средние показатели | 66,3 | 4,24 | 62,8 | 242 | 60,9 | 1,60 | выше среднего |

ОФП - уровень общей выносливости команды в целом не изменился - в беге 400м средний показатель команды остался ниже среднего, уровень скоростных качеств в про бегании отрезка 30 м повысился до 4,24 сек - высокий, средний показатель команды в прыжке в длину (скоростно-силовая подготовленность) остался неизменным - 242 см.

В СФП произошли более значительные изменения уровня физической подготовленности. Средний показатель уровня специальной выносливости достиг выше среднего с результатом в челночном беге «7 х 50» - 66,3 сек. Очень " высокого уровня достигли скоростные способности в пробегании отрезка 15 м с хода 1,60 сек. Был также достигнут высокий уровень в ударе на

дальность полета мяча (скоростно-силовая подготовленность) - 60,9 м.

Общая динамика физической подготовленности команды в целом хорошо прослеживается при анализе средних показателей команды (таблица № 10).

Таблица 10

Динамика изменения физической подготовленности

| Показатели | Челночный бег «7x50» метров (сек) | 30м (сек) | 400м (сек) | Прыжок с места (см) | Удар на дальность полета мяча (м) | Бег 15 м с хода (сек) | Уровень подготовленности |
|--|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Средние показатели. Начало подготовительного периода | 68,25 ниже среднего | 4,35 выше среднего | 64,3 очень низки | 237 выше среднего | 57,8 средний | 1,69 высокий | ниже среднего |
| Средние показатели. Конец подготовительного периода | 67,3 средний | 4,28 высокий | 62,8 ниже среднего | 242 высокий | 59,4 выше среднего | 1,63 высокий | выше среднего |
| Средние показатели. Соревновательный период | 66,3 выше среднего | 4,24 высокий | 62,8 ниже среднего | 242 высокий | 60,9 выше среднего | 1,60 очень высокий | выше среднего |

3.3. Сравнительный анализ физической подготовки юных футболистов команды "Академии футбола имени Юрия Коноплева" в подготовительном и соревновательном периодах

Физическая подготовленность и функциональное состояние организма юных футболистов накануне первенства г.Тольятти можно считать в целом удовлетворительным. В ходе подготовительного периода игрокам удалось повысить уровень физической подготовленности, были созданы предпосылки к дальнейшему повышению уровня технико-тактического мастерства.

Обычно в игре по мере наступления усталости повышается процент технического брака при выполнении различных действий с мячом. Высокий

уровень физической подготовленности, в частности общей и специальной выносливости, позволяет сохранять процент брака на определенном достаточно низком уровне.

Одним из серьезных недостатков в физической подготовленности команды является недостаточный уровень выносливости. В процессе педагогических наблюдений было выявлено, что большинство юных футболистов во вторых таймах футбольных матчей допустили много технического брака, а скорость передвижения игроков по полю снизилась.

Таблица № 11

Показатели % брака при выполнении тактико-технических действий игроков команды "Академии футбола имени Юрия Коноплева" в четырех матчах первенства города

| Тактико-технические действия | Единоборства | | Передачи длинные | | Передачи средние | | Передачи короткие | | Ведение мяча | | Обводка | | Удары по воротам | |
|------------------------------|--------------|--------|------------------|--------|------------------|--------|-------------------|--------|--------------|--------|---------|--------|------------------|--------|
| | 1 тайм | 2 тайм | 1 тайм | 2 тайм | 1 тайм | 2 тайм | 1 тайм | 2 тайм | 1 тайм | 2 тайм | 1 тайм | 2 тайм | 1 тайм | 2 тайм |
| Защитники | 29 | 39 | 30 | 42 | 27 | 40 | 15 | 32 | 11 | 22 | 40 | 60 | - | - |
| П/защитники | 45 | 62 | 29 | 58 | 25 | 45 | 12 | 30 | | | 25 | 65 | 45 | 70 |
| Нападающие | 45 | 65 | 30 | 60 | 22 | 55 | 8 | 37 | 30 | 58 | 32 | 67 | 44 | 82 |
| Общий КБ | 40 | 59 | 30 | 53 | 24 | 46 | 11 | 33 | 22 | 40 | 32 | 64 | 44 | 76 |
| у команды | | | | 1 | 7 | 7 | 7 | | | | 7 | | 5 | |

Общий % брака у команды в первых таймах - 29,4; во вторых таймах - 53,1.

Это не только влияло на их игру, но и, как правило, означало передачу инициативы противнику. Неточности при ведении и передачах мяча препятствовали взаимопониманию в комбинационной игре. Особенно следует отметить неумение вести личное единоборство (% - 49,5). Многие игроки в силу утомления не могли обыграть при необходимости один на один игрока противника.

Во-вторых таймах, процесс перехода от обороны к атаке в основном

очень медленный, за счет коротких и средних передач, поэтому соперники успевали построить оборонительный эшелон перед своими воротами. И это несмотря на то, что в команде есть быстрые и индивидуально сильные нападающие игроки средней линии, которых можно было использовать при игре от обороны.

Думается, что основные резервы повышения физических качеств юных футболистов команды кроются в индивидуальной физической подготовке. Тренеры должны реально (на основе научных данных) оценить своих игроков, определить резервы для их развития, выбрать рациональный путь совершенствования и способствовать их физическому развитию. Необходимо разработать индивидуальные планы и программы и организовать врачебно-педагогический контроль за игроками. Все это поможет поднять уровень «слабых» качеств игроков, а при условии параллельного развития и совершенствования «сильных» усилить физическую подготовленность команды.

Третье тестирование игроков было проведено 15 марта (таблица № 9). Использовались те же тесты, что и для определения исходного уровня физического развития футболистов:

- бег 30 метров;
- бег 400 метров;
- прыжок в длину с места;
- челночный бег «7 x 50» метров;
- удар на дальность полета мяча;
- бег 15 метров с хода

Участвовали в тестировании 12 футболистов, чей общий средний результат показан в таблице № 10. По полученным результатам третьего (таблица № 9) тестирования можно сказать, что к концу подготовительного, началу соревновательного периода, наблюдается тенденция к повышению уровня физической подготовленности футболистов. Улучшились результаты, повысился и средний показатель всей команды.

Бег на 30 метров - средний показатель всей команды улучшился на 0,11 сек.

Бег 400 метров - средний показатель улучшился на 1,5 сек.;

Прыжок в длину с места - средний показатель улучшился на 5 см.;

Челночный бег - средний показатель улучшился на 1,95 сек.;

Бег 15 метров с хода - средний показатель улучшился на 0,09 сек.;

Показатель удара мяча на дальность улучшается на 3,1 м.

Отметим, что наиболее интенсивный прирост СФП наблюдался во время соревновательного периода, о чем говорят средние показатели футболистов 2000 г.р. команды "Академии футбола имени Юрия Коноплева".

Развитие и совершенствование координационных способностей у детей относится к числу приоритетных направлений физкультурного образования.

Чрезвычайно велико значение данных способностей для юных спортсменов-игровиков, особенно футболистов, на что указывали многие исследователи и тренеры (М.С.Бриль, 1980 [5], П.В.Осташов, 1982 [32], В.Г.Никитушкин, В.П.Губа, 1998 [29], В.К.Бальсевич, 2000 [2], В.И.Лях, З.Витковски, В. Жмуда, 2002 [24] и др.).

Процесс управления движением и положением тела в пространстве, координационные способности (В.И. Лях, 1989 [14]), предполагают совместное участие комплекса функциональных систем организма.

В высшей степени тонкая и сложная, как в морфологическом, так и в функциональном отношениях, организация данных структур приводит к тому, что созревание их, достижение наивысших результатов деятельности, происходит на протяжении всей жизни организма, в результате естественного и специального (для спортсменов) тренировочного процесса.

Вместе с тем, в практике тренировочной работы вопросу совершенствования координационных способностей юных спортсменов уделяется недостаточное внимание, что затрудняет процесс адаптации детей к специфическим условиям спортивной деятельности, тем более в игровых

видах спорта, в которых координации движений отводится роль приоритетного фактора.

Поэтому нами была предпринята попытка совершенствования тренировочного процесса путем целенаправленного развития у юных спортсменов координационных способностей.

При анализе литературы по данному вопросу обнаружилось противоречия в трактовке некоторых понятий и терминов, характеризующих координационную функцию. Поэтому мы акцентировали внимание на специальных координационных качествах, имеющих особое значение для подготовки футболистов и выступающих как общие координационные предпосылки для решения целого и определенного класса (группы) двигательных задач, сходных по основам нейро- и психофизиологическим механизмам управления и регулирования. Учет и контроль координационных способностей юных спортсменов в динамике имеет очень важное значение для анализа и коррекции тренировочного процесса, а также для спортивного отбора и прогнозирования достижений.

По данным литературы нами был разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование координационных качеств юных футболистов, и внедрен в работу футбольной секции "Академии футбола имени Юрия Коноплева" г.Тольятти. Из юных спортсменов были сформированы две группы (по 10 детей), одна группа экспериментальная, осваивала основы футбола с использованием разработанного нами комплекса упражнений, другая группа занималась по традиционной программе и служила контрольной.

На констатирующем и контрольном этапах эксперимента юные спортсмены были подвергнуты двукратному тестированию для исследования состояния их координационных качеств, а также их динамике под влиянием предложенного нами комплекса упражнений и при отсутствии такового.

Результаты исследований подтвердили рабочую гипотезу о

благоприятном воздействии тренировочных упражнений по совершенствованию координации движений, особенно на функцию равновесия и обращение с футбольным мячом, что дало основание рекомендовать применение разработанного нами комплекса упражнений для целенаправленного развития координационных качеств у юных спортсменов-футболистов для внедрения в их тренировочную практику.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Развитие координационных способностей у детей и юных спортсменов относится к числу приоритетных направлений физического воспитания.

2. Для совершенствования специфических (базовых) координационных способностей юных футболистов разработан комплекс упражнений, содержащий общефизические, гимнастические, акробатические, прыжковые упражнения, а также стойку на колеблющейся платформе.

3. Внедрение специальных упражнений в тренировочный процесс юных футболистов способствовало совершенствованию их координационных способностей, о чем свидетельствовало обнаруженное при динамических тестовых испытаниях улучшение способностей к дифференцированию параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий и, особенно, равновесию и владению мячом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А. с соавт. Основы физиологии человека. - М.: РУДН.- 2011. - 410 с.
2. Базилевич О.П., Зеленцов А. М., Лобановский В.В. Стратегия игры и программа тренировки // Футбол – футбол. 2009. - № 38.- С.12-13.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры.- 2000. - 275 с.
4. Беличенко О.И., Лукашин Ю.С Футбол. Большая энциклопедия: в 2 т. – М.: Олимпия Пресс, 2014, - 445с.
5. Бриль М.С Отбор в спортивных играх.- М.: ФиС, 2000.- 287 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов. - М.: ФиС, 1988.- 330 с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. - 296 с.
8. Высочин Ю.В., Шапошникова В.И. Физическое развитие и здоровье детей. - Физкультура в школе, 2013.- С. 69-72.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1990. - 136 с.
10. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
11. Голомазов СВ., Чирва Б.Г. Хокке. Методика тренировки и техника реализации стандартных положений. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 116с.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2010. - 238с.
13. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. - Академия - 2005, - 397с.
14. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физкультуре и спорте. - Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений. - М: Издательский центр "Академия", 2002. – 264 с.

15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.
16. Исаев А. Это и есть футбол. - М.: Молодая гвардия - 2011.
17. Искусство подготовки высококлассных футболистов/ под. ред. Н.М. Люкшинова. – М.: Сов. спорт, 2013. – 416 с.
18. Карпман В.Л., Любина Б.Г. Динамика кровообращения у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 135 с.
19. Колесов Д.М. Учителю о психологии и физиологии подростка. – М., Просвещение, 2013. – 79 с.
20. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998. – 189 с.
21. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов// Теория и практика физической культуры, 2002, 4.- С. 21 – 25.
22. Майоров Б.А. Футбол для юношества. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
23. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2014.
24. Малькольм К. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12 - 16 лет/пер с англ. Л.Зарахович. – М., 2014. – 128 с.
25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. – М., 1997. – С.132 – 134.
26. Меерсон Ф.З. Общий механизм адаптации и профилактики. – М.: Медицина, 2014. – 359 с.
27. Минаева Н.А. Филин В.П. Основы управления подготовкой юных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт. - 2012. - С. 85-126.
28. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: методика, упражнения, психология. – Псков, 2010. – 256 с.
29. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста

М: Физкультура и спорт. - 2012. - 32с.

30. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: 2011.

31. Новиков А.М. Процесс и методы формирования умений. М.: 2014.

32. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов. Под общ. ред. В.П. Филина. - М.: Физкультура и спорт. 2009 - 207с.

33. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. – М.: Физкультура и спорт, 2012.

34. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - М.: ФиС, 2009.

35. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. М.: Терра – спорт, 2014. – 240 с.

36. Попов Л.В. Психология спорта. М.: 2014. - 151 с.

37. Пшибыльский В. Комплексный контроль в системе многолетней подготовки футболистов детского и юношеского возраста: - Киев, 2014. - 372 с.

38. Саркисян Р.А., Четырко А.М., Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 2011. – 231 с.

39. Сассо Э. Футбольный тренер. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. – 200 с.

40. Сахновский К.П. Начальная спортивная подготовка// Наука в олимпийском спорте. – 2009. - № 2. – С. 17-24.

41. Смирнов Ю.И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности: Учеб.пособие – Малаховка: МОГИФК, 2014. – 68 с.

42. Смирнов Ю.И. Теория и методика физической культуры и спорта /Ю.И. Смирнов. - М.: Медицина, 2006. - 176 с.

43. Спасский О.Д. Футбол. - М.: Физкультура и спорт. – 2010, 145с.

44. Спортивная медицина/под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 349 с.

45. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. М. - УОР. -

1997. - 416 с.

46. Тарасов А.В. Детям о футболе. - М.: Советская Россия, 2009. – 113с.

47. Тренировка юных футболистов/В.В.Варюшин. – М.: Физкультура, образование и наука, 2012. – С.24 - 43.

48. Уроки футбола/ А. М.Зеленцо, В.В. Лобановский, В. Коуэрвер, В.Г. Ткачук. – Киев: УСХА, 2011. – 256 с.

49. Фарфель В.С. Физиология спорта. - М.: ФИС, 1980. - 300 с.

50. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФИС, 1994. - 230 с.

51. Футбол – твоя игра / С.Н.Андреев. – М.: Просвещение, 2013. – С.12-14.

52. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Учебное пособие для студентов высшего учебного заведения - 2-е издание. - М.: Издательский центр « Академия». - 2001.

53. Чернов К.А., Юдин Ю.Ф. Теория индивидуального управления процессом спортивной тренировки. М.: 2010. - 129 с.

54. Чхаидзе Л.В. Об управлении движений человека / Л.В. Чхаидзе. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - С.36-54

55. Шамардин В.П., Савченко В.Г. Футбол: Учеб. пособие. - Днепропетровск: Пороги, 2014. – 238 с.

56. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 144с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Критерии оценки технико-тактических действий

(по В.Л.Марищук, Л.К.Серовой)

| Наблюдаемые показатели у спортсменов | Оценка |
|---|--------|
| Действует с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме, легко и своевременно концентрирует, переключает или распределяет внимание; хорошо координированные движения, точные по форме с условиями деятельности | 10-9 |
| Недостаточно точно усваивает вероятные противодействия, делает небольшие, относительно быстро исправленные ошибки в технических и тактических действиях. Выполнение двигательных актов происходит с заметным концентрированием на них внимания, что несколько затрудняет его распределение и переключение. | 8-7 |
| Делает грубые ошибки в собственных действиях, в прогнозе ответов соперников. Двигательные акты выполняются с выраженным концентрированием и отвлечением внимания. Усилия не всегда соразмерны: заметны излишняя резкость или некоторая замедленность, заметная скованность или излишняя расслабленность мышц. | 6-5 |
| В технических и тактических действиях преобладают ошибки; распределение и переключение внимания явно затруднено, объем внимания резко сужен. Движения с нарушением координированности, усилия несоразмерные, резко выраженная напряженность. | 4-3 |
| Преобладают ошибки, мешающие выполнению действий. Движения неадекватны заданным, хаотичны или же полный ступор. | 2-1 |

2. Результативность ударов по воротам

Определяется с помощью процентного соотношения количества выполненных ударов по воротам противника и результативных из них ударов. Например, 35 ударов равно 100%. Результативных ударов - 18, следовательно результативность составляет 51,4%.

3. Критерии оценки психо-эмоционального состояния

| Наблюдаемые показатели у спортсменов | Оценка |
|---|--------|
| <p>Поведение характеризуется содержательностью, отсутствием суетливости. Действия не скованные, речь с обычной артикуляцией. Реакция на события адекватная, без чрезмерной, эмоциональной окраски. Проявление эмоций соответствует условиям деятельности. Умеренный тремор, мимика и пантомимика.</p> | 10-9 |
| <p>Наблюдается скованность, реакции выражаются в соответствующих позах. Повышен или понижен темп речи, резко отмечается неадекватная интонация. Выражена жестикуляция. Тремор умеренный, проявления избыточных эмоций крайне резкие. Отмечается небольшая суетливость, неуверенность и несдержанность.</p> | 8-7 |
| <p>В поведении отмечаются резкие неадекватные реакции на события на площадке. Сильный тремор. Суетливость или наоборот сильная медлительность. Скованность или наоборот сильная медлительность. Скованность или излишняя расслабленность. Частые эмоциональные вспышки. Отмечаются неадекватные поступки, ошибки в действиях (грубые). Стремление обвинить в неудачах окружающих. Жалобы на плохое самочувствие. Вспыльчивость и несдержанность, торопливость в принятии решений.</p> | 6-5 |
| <p>Неадекватные реакции на внешние события. Постоянное стремление избегать эмоционального насыщения ситуации. Резкие случаи отказа от продолжения деятельности. Сильно выраженный тремор, ярко выраженные нарушения координации, речи, мимики и пантомимики. Чрезмерная эмоциональная окраска своей деятельности или практически без эмоциональные реакции.</p> | 4-3 |
| <p>Астенические реакции: общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в себе. Наблюдается повышенная ранимость. Неустойчивость в проявлении эмоций. Неадекватность поведения.</p> | 2-1 |

АНКЕТА

Для определения состояния спортсменов в ходе соревновательной борьбы

Уважаемые юные футболисты!

Ответьте пожалуйста на вопросы анкеты. В анкете есть и такие вопросы, которые содержат несколько вариантов ответов, в этом случае, Вам предлагается выбрать соответствующий для Вас ответ и подчеркнуть его. Благодарим Вас за выполненную работу.

1. Ф.И. _____ класс _____ год рождения _____
2. Вид спорта _____ стаж спортивной деятельности _____
3. Какой разряд по спорту Вы имеете _____
4. Во время соревнования вы чувствовали:
 - а) излишнюю суетливость, не умение сдерживать эмоции;
 - б) дрожание рук и ног;
 - в) беспричинную радость или сильное огорчение;
 - г) ошибки в действиях из-за волнения.
5. Соревновательная обстановка вызывает у Вас чувство смущения, скованности, нерешительности:
 - а) да; б) нет; в) не всегда.
6. Во время соревнования Вы ощущаете:
 - а) равнодушие; б) спокойствие; в) сильные переживания.
7. Перед соревнованием у Вас был:
 - а) подъем настроения, всплеск положительных эмоций;
 - б) угнетенное состояние, желание отказаться от соревнования;
 - в) волнение как перед экзаменом.
8. Действия во время соревновательной борьбы характеризуются снижением результативности по сравнению с тренировочными занятиями:
 - а) да; б) нет; в) в значительной степени и Вы не знаете, что с этим делать;

г) в незначительной степени и Вы считаете, что это естественно.

9. На соревновании Вы позволили себе некоторые поступки, которые Вы никогда не сделаете в условиях тренировки:

а) по отношению к сопернику;

б) по отношению к тренеру;

в) по отношению к партнеру;

г) по отношению к себе;

д) по отношению к окружающим предметам;

е) я контролирую себя полностью и ничего подобного себе не позволяю;

ж) это не возможно.

10. Вам нравится выступать на соревновании:

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

11. Вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственным соревнованием:

а) за несколько дней до начала соревнования;

б) непосредственно перед стартом;

в) за день до соревнования.

12. Вы сильно переживаете из-за неудачи в соревновательных действиях:

а) да; б) быстро забываю; в) не замечаю.

13. Вам необходима помощь (специальная подготовка) к выступлению на соревновании, если да, то в чем:

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить (то почему).

Анкета психологической надежности (по В.Э.Мильману)

Перед Вами вопросы, цель которых - выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего соревнования.

1. В каких случаях Вы успешно выступаете в ответственных соревнованиях?

- а) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь;
- б) находясь в состоянии повышенного возбуждения;
- в) в состоянии сильного возбуждения.

2. Сильно ли Вы обычно волнуетесь на соревнованиях?

- а) да; б) иногда; в) нет.

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?

- а) обычно не задумываюсь; б) иногда; в) нет.

4. Нравиться ли вам выступать в прикидках, контрольных упражнениях на результат?

- а) да; б) не могу сказать определенно; в) нет.

5. Можете ли Вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

- а) да; б) бывают колебания; в) нет.

6. Стабильна ли Ваша техника?

- а) да; б) бывают колебания; в) нет.

7. Сильно ли сбивают Вас неожиданные помехи?

- а) да; б) иногда; в) нет.

8. Мешает ли вам волнение выступать в соревнованиях наилучшим образом?

а) да; б) иногда; в) нет.

9. Вы полностью выкладываетесь на соревнованиях?

а) да; б) иногда; в) нет.

10. Вы охотно выполняете объемные , интенсивные нагрузки?

а) да; б) иногда; в) нет.

11. Сильно ли действует на вас неудачи?

а) да, сильно расстраивают; б) быстро забываются; в) не придаю большого значения.

12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

а) при строгом сознательном контроле своих действий; б) при автоматическом выполнении; в) нечто среднее.

13. Бывают ли у вас во время соревнований серьезные, необходимые ошибки, влияющие на результат выступлений?

а) да; б) иногда; в) практически не бывает.

14. Возникают ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все закончилось»?

а) да; б) иногда; в) нет.

15. Когда вы обычно начинаете показывать волнение перед соревнованием?

а) за несколько дней до соревнования; б) на кануне соревнования; в) непосредственно перед выступлением.

16. Трудно ли вам отключиться от мысли о предстоящем выступлении на соревнование?

а) да; б) нет; в) могу отключиться, но ненадолго.

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт?

а) нет не провожу; б) стараюсь успокоиться, снять напряжение; в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном; г) сосредотачиваюсь на предстоящем выступлении; д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус; е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении; ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость; з) перебираю в

уме тактические и технические моменты предстоящего соревнования; и) использую разминку в качестве психологической настройки.

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключатся с одного вида настройки на другую?

а) нет; б) обычно не испытываю в этом необходимости; в) да.

19. Можете ли вы в ходе соревновательной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

а) нет; б) не всегда; в) как правило могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

а) нет; б) обычно не чувствую в этом необходимости; в) да.

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

а) да, могу отказаться от многих жизненных благ; б) этой проблемы передо мной не возникало; в) нет.

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

а) Соревнование - трудный экзамен; б) соревнование - это праздник; в) и то и др.

Ключ для интерпретации ответов по шкале психической надежности

| № п/п | Компоненты психической активности | | | | | | | | | | | |
|----------|---|----|----|----|----|----|-----|----|----|------|----|----|
| | СЭУ | | | СР | | | М-Э | | | Ст-П | | |
| | а | б | в | а | б | в | а | б | в | а | б | в |
| 1 | -2 | -1 | +1 | | | | | | | | | |
| 2 | -2 | | +1 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | -2 | -1 | +1 | | | | | | |
| 4 | | | | | | | +1 | | -1 | | | |
| 5 | | | | | | | | | | +1 | -1 | -2 |
| 6 | | | | | | | | | | +1 | -1 | -2 |
| 7 | | | | | | | | | | -2 | -1 | +1 |
| 8 | -2 | -1 | +1 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | +1 | -1 | -2 | | | |
| 10 | | | | | | | +1 | -1 | -2 | | | |
| 11 | | | | | | | +1 | -1 | -2 | | | |
| 12 | | | | +1 | -1 | | | | | | | |
| 13 | -2 | | +1 | | | | | | | | | |
| 14 | -2 | | +1 | | | | | | | | | |
| 15 | -2 | -1 | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | -2 | +1 | -1 | | | | | | |
| 17 | Характер эмоциональных реакций: а-нейтральный; б, в, е-астенический; г, д, ж, з, и-стенический. | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | -2 | | +1 | | | | | | |
| 19 | | | | -2 | -1 | +1 | | | | | | |
| 20 | | | | -1 | | +1 | | | | | | |
| 21 | | | | | | | +1 | -1 | -2 | | | |
| 22 | | | | | | | -1 | +2 | +1 | | | |

СЭУ - соревновательная, эмоциональная устойчивость;

СР - саморегуляции;

М-Э - эмоционально-энергетический компонент;

Ст-П - стабильность-помехоустойчивость.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Игры с бегом и борьбой

1. Салки на ограниченном пространстве (центральный круг или штрафная площадка). Тот, кого преследуют, увёртывается - отступая, бросаясь в сторону, меняя направление. Кого ударит водящий (один - три раза), тот начинает водить.

2. Салки втроем в ограниченном пространстве. Первый преследует второго. Когда он его настигает, второй преследует третьего. «Осаленный» третий преследует второго.

3. Салки группой в ограниченном пространстве. Тот, кого «осалят», водит.

Варианты: спасаясь от удара, можно присесть, принять упор лёжа, сделать кувырок и т.д. Преследуемого можно спасти, если пробежать между ним и преследователем, но тогда преследователь должен переключиться на «спасателя».

4. «День и ночь». Две группы - «ночь» и «день» - выстраиваются на линии напротив друг друга на расстоянии приблизительно 2 м. По возгласу тренера «День!» группа «ночь» бежит к задней части пограничной линии, группа «день» пытается задержать (осалить) как можно больше игроков из группы соперников. Задержанные потом ей помогают.

Варианты: Обе группы стоят спиной друг к другу (дистанция 2 м). Обе группы сидят спиной друг к другу. Обе группы в положении упор лёжа.

Обе группы делают подскоки, или бег на месте с подскоками, или начинают бег с низкого старта.

5. «Кошки - мышки». Игроки, держась за руки, образуют круг. Один игрок - «мышка» - бежит внутри круга, под руками игроков выбегает за круг, возвращается в круг. Другой - «кошка» - пытается его поймать.

Варианты. Игроки по кругу стоят ноги врозь, мышка и кошка должны проползать между ногами.

Игроки вдоль круга в упоре лёжа. Когда мышка хочет пробежать, игрок поднимает таз (углом).

Игроки стоят вдоль круга на четвереньках. Кошка и мышка должны перепрыгивать через них.

6. «Третий лишний». Игроки стоят по кругу парами. Когда преследуемый встаёт перед какой-нибудь парой, бежит задний игрок этой пары.

Варианты. Игроки сидят парами, один за другим, преследуемый садится впереди.

Игроки стоят друг за другом ноги врозь. Преследуемый должен проползти между их ногами.

2. Игры с мячом

1. Салки с мячом. 2 игрока с набивным или футбольным мячом в руках бегают за другими игроками, стараясь дотронуться до них мячом. Тот, до кого дотронулись, берёт мяч и начинает водить.

2. Обманный мяч. Игроки стоят по кругу и перебрасывают мяч, 2 - 3 игрока в середине круга пытаются его поймать или коснуться. Тот, кто поймает мяч или коснётся его, становится на круг. Тот, от кого летел мяч, когда до него дотронулся водящий, становится в круг.

Варианты. Игра ведётся в маленьком круге с набивным мячом.

Мяч разрешается только катить.

Мяч разрешается только кидать.

Мяч отпасовывать только ногой.

Эта игра - прекрасная тренировка для вратаря. Он может ловить мяч, при низкой подаче приседать, бросаться вперёд, при высокой подпрыгивать и т. д.

3. Броски мяча по кругу. Та же игра, но игроки в круге выбрасывают мяч. После удачного броска меняются местами.

Вариант. Игроки внутри круга могут защититься от мяча рукой - отбить его.

ЭСТАФЕТЫ

1. Эстафетный бег

1. Игроки команд стоят (сидят) за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой (на равном расстоянии) находится знак стойка, мяч, флажок. По команде первый участник каждой команды обегает вокруг знака, возвращается, ударяет следующего участника по вытянутой руке и становится последним в своей команде. Побеждает та команда, которая первой закончит задание.

Варианты:

- а) двигаться на четвереньках;
- б) двигаться прыжками на двух ногах, на одной, в приседе (расстояние до знака небольшое);
- в) двигаться к знаку прыжками, в приседе, на четвереньках, обратно - бегом;
- г) игрок каждой команды несёт и передаёт партнеру один, два, три набивных или футбольных мяча;
- д) первый участник команды несёт партнёра на руках, на плечах или на спине. Закончив путь, он сажает его перед вторым участником, который берёт ношу и бежит с ней;
- е) первый участник передвигается на руках, второй держит его за ноги. На следующем этапе они меняются ролями. Затем второй становится «тачкой», которую «везёт» третий, и т.д. Тот, кто был «тачкой», пристраивается в конец шеренги. То же самое со сменой задания у знака;
- ж) первый участник несёт к знаку мячи или игрока, оставляет там, бежит обратно, ударяет второго игрока по вытянутой руке. Второй

бежит к знаку, берёт ношу, бежит обратно, передаёт третьему и т.д.;

з) первый участник несёт на себе второго (на спине, перед собой, на плечах) до знака. У знака - смена задания: носильщик становится ношей, ноша - носильщиком;

и) один игрок стоит у знака пригнувшись, опираясь руками о колени («козлом»). Первый участник каждой команды бежит к знаку, перепрыгивает через «козла», поворачивается, проползает между ногами второго игрока. Игрок у знака может стоять на четвереньках;

к) первый участник надевает майку, бежит до знака, возвращается, снимет майку, передаёт её второму;

л) то же, но майку снимают у знака и там оставляют;

м) между стартовой линией и знаком размещены препятствия, например несколько мячей, которые надо обежать поочередно справа и слева; или стоят игроки ноги врозь, надо проползти между их ногами, или игроки на четвереньках, надо через них перепрыгнуть.

2. Бег по номерам. Все перечисленные выше эстафеты могут проводиться как соревнование по номерам. Члены команды рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет номер, и участники каждой команды, которые получили этот номер, обегают вокруг знака и возвращаются на прежнее место. Побеждает команда, чьи игроки первыми заняли прежние места.

Варианты. Участники в положении сидя, в упоре лёжа, в упоре лёжа сзади, на четвереньках.

3. Бег вокруг препятствия, через препятствия, под препятствиями. Участники стоят друг за другом на расстоянии примерно 2 м. По команде последний игрок каждой команды бежит вперед, обегает вокруг первого, бежит обратно, обегает последнего и, ударив предпоследнего, занимает прежнее место.

Варианты:

а) последний игрок обегает своих партнёров поочередно слева и

справа, на обратном пути бежит вдоль ряда, ударяет предпоследнего и т.д. При возвращении на прежнее место надо сохранить первоначальное расстояние. Следующие игроки, возвратившись обратно, обегают вокруг последнего, снова бегут до игрока, которого они должны ударить, и только потом возвращаются на своё место;

б) все игроки стоя поперёк движения на четвереньках, через них надо перепрыгивать;

в) все игроки стоят ноги врозь - надо проползти между их ногами;

г) игроки стоят поочерёдно ноги врозь и на четвереньках;

д) игроки стоят пригнувшись, опираясь руками о колени («козлом»);

е) игроки стоят поочерёдно «козлом» и ноги врозь;

ж) игроки в упоре лёжа. Тот, под которым проползают, быстро приподнимается.

2. Эстафеты с мячом

1. Эстафета - туннель. Участники команды стоят тесно друг за другом ноги врозь. Первый катит мяч (футбольный или набивной) между ногами шеренги. Последний принимает катящийся мяч, бежит с ним вперёд, катит его снова сквозь туннель, встаёт впереди шеренги ноги врозь и т.д.

Построение то же, мяч у последнего участника. По сигналу он проползает сзади через туннель, толкая перед собой мяч. Встаёт ноги врозь и посылает мяч назад. Игрок, ставший последним, ползёт с мячом и т.д.

Построение и проведение эстафеты те же, но перед колонной на некотором отдалении ставится знак. Пробежавший или проползший с мячом должен обежать вокруг знака и только после этого отправить мяч по туннелю назад.

Варианты. Мяч посылается назад через туннель ногой, и бегущий вперёд ведёт мяч тоже ногой.

Ползущий катит мяч назад, посылает его ногой. Обегая вокруг знака, мяч провести и сыграть назад ногой. Игроки в упоре лёжа тесно примыкают друг к другу, у первого набивной мяч. По команде все

сгибаются углом, первый прокатывает мяч и впереди шеренги принимает упор лёжа. Последний принимает мяч, бежит с ним вперёд, кричит «Вверх!» - все сгибаются углом и т.д.

2. «Поднять ноги». Игроки в упоре сидя рядом друг с другом. Первый держит мяч. По команде все поднимают ноги или перекатываются на спину, мяч прокатывается под ногами, последний принимает мяч и бежит вперёд.

3. Передача мяча. Участники стоят один за другим, у первого в руках набивной мяч. По команде мяч передают над головой назад. Последний несёт мяч вперёд, встаёт впереди и передаёт мяч снова.

Варианты. Участник с мячом проползает между ногами.

Получив мяч участник обегает знак, прежде чем встает впереди.

Мяч передается сбоку (так же - сидя).

Мяч передается между ногами.

Мяч передается поочередно то слева то справа

Эстафета волной. Первый передает мяч над головой, второй между ногам, третий над головой и т.д.

4. Различные эстафеты можно объединить в комбинации. Например: туда передача мяча назад над головой, обратно передача мяча поочередно слева и справа, туда - передача мяча между ногами, обратно - передача мяча волной (между ногами, над головой).

5. Игроки стоят друг за другом. Перед каждой командой на расстоянии 5 – 10 м стоит игрок с мячом. По сигналу он бросает или толкает мяч первому игроку, который тут же отбрасывает мяч обратно и становится в конец шеренги, и т.д. Игра заканчивается, когда команда займёт первоначальное положение.

Варианты. Первый игрок (и все последующие), отбросив или оттолкнув мяч, сразу садится на корточки. Последний участник, отдав мяч, приседает на корточки, но сразу поднимается и снова принимает мяч. Затем поднимается предпоследний и т.д. Круг окончен, когда стоит

вся команда. Последний игрок бежит с мячом на место игрока, стоящего перед командой, а тот встаёт первым. Игра заканчивается, когда каждый побывает на месте перед строем.

6. Игра головой. Стоящий перед командой бросает мяч, а игроки отбивают его головой, после чего садятся на корточки или приседают. Эстафета с пасовкой. Стоящий перед командой посылает мяч внутренней стороной ноги первому, тот отпасовывает мяч обратно и встаёт в конец строя.

7. Эстафета с пасовкой и ведением мяча. Игрок, который стоит перед командой, отпасовывает мяч первому. Тот принимает мяч, ведёт его ногой назад вдоль строя, обходит последнего, ведёт мяч вперёд, отпасовывает его стоящему перед командой и бежит в конец строя. Та же игра, но более сложная. Ведущий мяч не отпасовывает его игроку, стоящему перед строем, а ведёт мяч ещё раз, обегает вокруг последнего члена команды, затем отпасовывает мяч первому игроку, а сам занимает место позади игрока, стоящего перед строем. Эстафета заканчивается, когда последний игрок обведёт мяч вокруг вновь образованной колонны.

8. Эстафета с пасовкой при наличии бокового игрока. Между колонной и игроком, стоящим перед ней, в 3 - 5 м в стороне стоит игрок с мячом. Первый бежит к игроку, стоящему перед строем, на бегу получает мяч, отпасованный боковым игроком, посылает его игроку, стоящему перед строем, и встаёт за ним. Тот, в свою очередь, отпасовывает мяч боковому, который передаёт его следующему члену команды во время бега. Эстафета окончена, когда последний игрок займёт своё место во вновь образованной колонне.

Вариант. Мяч выбрасывают рукой. Набивной мяч катят по земле.