

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль) / специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Воспитание координационных способностей у юных футболистов
на этапе начальной подготовки»

Обучающийся

И.А. Абдуллаходжаев

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, А.Н. Пиянзин

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Абдуллаходжаева Исломбека Алишеровича
по теме: «Воспитание координационных способностей у юных футболистов
на этапе начальной подготовки»

В бакалаврской работе рассматриваются вопросы развития координационных способностей юных футболистов как фактор успешности соревновательной деятельности. Мобильность футболиста на игровом поле основывается на умении координировать свои движения, ориентироваться в пространстве, вести игру в высоком темпе и результативно. В работе сделана попытка развития координационных способностей юных спортсменов 7-8 лет, прибегнув к использованию в учебно-тренировочном процессе специальных упражнений и игрового метода. Возраст 7-8 лет ответственный период в воспитании двигательной координации. В этот период успешно и достаточно быстро осваиваются новые упражнения, закладываются основы культуры движений.

Цель исследования: воспитание координационных способностей у футболистов младшего школьного возраста на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

- установить степень развитости координационных способностей у юных футболистов в констатирующем эксперименте;
- разработать комплекс специальных упражнений, способных спровоцировать развитие координационных способностей юных игроков и внедрить в учебно-тренировочный процесс;
- выявить и экспериментально оценить степень влияние комплекса специальных упражнений на динамику развития координационных способностей футболистов.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретическое обоснование координационных способностей	8
1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей возрастной категории 7-8 лет	8
1.2 Понятие о координационных способностях, их виды и отличительные признаки.....	16
1.3 Особенности развития координационных способностей футболистов.....	24
Глава 2 Методы и организация исследования	29
2.1 Методы исследования	29
2.2 Организация исследования	32
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	34
3.1 Обоснование применения специальных упражнений, развивающих координационные способности юных футболистов... 34	
3.2 Исследование степени влияния специальных упражнений на динамику развития координационных способностей футболистов.. 39	
Заключение	44
Список используемой литературы	46

Введение

Актуальность исследования. Футбол самый популярный в мире вид спорта, скоростной, один из самых сложных и зрелищных. Перечень критериев, которым должен соответствовать игрок очень обширен. Динамичность игры, мгновенная сменяемость игровых ситуаций обуславливает наличие у игрока определенных качеств и умений: быстроты, владения собой, ловкости, способности точно и мгновенно ориентироваться в возникающих ситуациях, своевременно осуществлять и принимать решения.

Современная реальность требует, чтобы резерв профессиональных футболистов отличался высоким уровнем подготовки, обладающим широким арсеналом технико-тактических приёмов. Роль координационных способностей в технической подготовке игроков признана специалистами спорта как приоритетная. Это прежде всего связано с тем, что футбол на современном этапе прогрессирует, взяв курс на скоростную технику, высокую подвижность игроков, выполнение «взрывных» действий по ходу игры многократно, творческих действий футболистов, способность концентрировать внимание, отслеживая и оценивая ситуацию, возникающую на футбольном поле.

Для футболиста важны хорошая подвижность, умственные способности, хорошее здоровье. Как подтверждение необходимости наличия этих качеств у футболиста, популярно изречение легенды мирового футбола Пеле: «футбол – это трудная игра, ведь в неё играют ногами, а думать надо головой».

Великих мастеров всегда отличало умение владеть собственным телом и мячом, то есть обладать отличной координацией движений. Безусловно координационные способности закладываются генетически, но тем не менее их нужно корректировать и развивать.

Умение футболиста владеть различными приемами, его техническая подготовленность во многом определяются способностями координировать спортсмена свои движения и ориентироваться в пространстве. Чем раньше

приступить к решению задачи воспитания координационных способностей в спортивном резерве с учетом индивидуальных особенностей, тем больших спортивных успехов можно добиться [22].

Благоприятным возрастом для воспитания координационных способностей считается младший школьный возраст, поэтому тренерам необходимо приложить максимум педагогических усилий, целенаправленно работая в этом направлении и положительный эффект будет достигнут. Начинаящие футболисты способны достичь высокого уровня координационно-двигательных способностей в том случае, если они обладают обширным багажом двигательных умений.

Координационные способности, в частности вестибулярную устойчивость, можно назвать одними из ведущих качеств для игрока в футбол, а их развитие представляется важнейшей задачей особенно в юном возрасте, который является сенситивным периодом развития данного физического качества.

Многие ученые, специалисты в области физической культуры и спорта обращались к вопросу о понимании что такое есть координационные способности, о их роли в достижении спортсменом положительного конечного результата, о методах развития. К этим темам обращались в своих трудах исследователи: В.Н. Платонов, В.И. Лях, Н.А. Бернштейн, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев и другие. Качество решения большинства возникающих в процессе игры технико-тактических задач зависит от уровня развития координационных способностей. Следует отметить, что и сегодня немало вопросов, затрагивающих тему координационных способностей, остаются актуальными и открытыми для изучения.

Теоретическую базу исследования составили основные положения теории физической культуры и спорта В.П. Губы, А.А. Гужаловского, В.И. Ляха, Ю.Ф. Курамшина, Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина; основополагающие работы по методологии системного подхода В.С. Кузнецова Ю.Ф. Курамшина, В.Н. Платонова, Ж.К. Холодова; теоретико-

методологические основы развития двигательных качеств и подготовки футболистов А.В. Антипова, В.Б. Губы, В.М. Зациорского, А.В. Лексакова, В.Н. Платонова; теория построения и управления движениями Н.А. Берштейна; теоретические основы по анатомии, физиологии, психологии и гигиене Р.И. Айзмана, С.А. Есакова, Г.А. Кураева, В.В. Немцова, А.А. Псеунок, Е.Н. Пожарской, А.С. Солодкова, Е.Б. Сологуб, Е.П. Якимович; концепция комплексной целенаправленной оптимизации функциональной подготовленности футболистов А.И. Шамардина.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс футболистов группы начальной подготовки.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей футболистов.

Цель исследования: воспитание координационных способностей у футболистов младшего школьного возраста на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

- установить степень развитости координационных способностей у юных футболистов в констатирующем эксперименте;
- разработать специальные упражнения, способные спровоцировать развитие координационных способностей юных игроков и внедрить в учебно-тренировочный процесс;
- выявить и экспериментально оценить степень влияния специальных упражнений на динамику развития координационных способностей футболистов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование специальных физических упражнений, вектор направленности которых развитие координационных способностей и применение игрового метода подготовки, позволит обеспечить положительную динамику развития координации движений у юных футболистов, что отразится на их уровне техники игры.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Экспериментальная база исследования: МБОУДО «Центр Гранит».

Теоретическая значимость исследования состоит в аргументации влияния разработанных специальных упражнений на прогрессирование координационных способностей юных футболистов, в расширении научно-методических положений по модернизации учебно-тренировочного процесса, выполняющего роль воспитания координационных способностей футболистов.

Новизна работы: разработана и предложена методика, основанная на рациональном сочетании упражнений для развития координации движений у юных футболистов на этапе начальной подготовки. Экспериментальная апробация методики показала ее приоритетность по отношению к общепринятым подходам развития координационных способностей юных футбольных игроков.

Практическая значимость определяется тем, что применённые специальные упражнения в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов, принимая во внимание выявленные в ходе исследования новые теоретические и методические знания, существенно повышают уровень их координационной подготовленности. Материалы исследования можно рекомендовать к практическому применению в учебно-тренировочном процессе футболистов ДЮСШ, при совершенствовании тренировочного процесса юных спортсменов в других игровых видах спорта, в физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ.

Структура бакалаврской работы представлена введением, 3-х глав, заключения, содержит 2 таблицы 7 рисунков. Объём работы – 47 страниц.

Глава 1 Теоретическое обоснование координационных способностей

1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей возрастной категории 7-8 лет

В организме человека с момента его появления в этом мире протекают различные биохимические процессы, отмечаются специфические особенности строения, функций организма и его систем. Эти изменения обусловлены наследственными факторами, в известной мере определяющими этапы роста и развития. Волнообразность и неравномерность – это особенности процесса роста организма ребёнка.

Рассматриваемая нами возрастная группа 7-8 лет относится к возрастной категории младшего школьного возраста, замыкаемой возрастом второго детства, по Р.И. Айзману, Н.Ф. Завьяловой, М.Р. Сапину, В.И. Сивоглазову, 11 лет у девочек и 12 лет у мальчиков [1], [19].

Е.П. Якимович, В.В. Немцова приводят следующую возрастную периодизацию:

- «1. неонатальный период от рождения до года;
- 2. ясельный возраст от 1 года до 3 лет;
- 3. дошкольный возраст от 4 до 7 лет;
- 4. отрочество, младший школьный возраст от 8 до 12 лет (мальчики), от 8 до 11 лет (девочки);
- 5. пубертатный период, старший школьный возраст от 13 до 16 лет (мальчики), от 12 до 15 лет (девочки);
- 6. юность от 17 до 21 года (юноши), от 16 до 20 лет (девушки);
- 7. зрелость.

Данная возрастная периодизация ориентирована на систему образования в нашей стране» [25].

Развитию физических качеств присущи признаки неравномерности.

Фазы активного развития индивидуальных физических способностей у детей, так называемые сенситивные периоды, отличаются по времени, когда та или иная физическая способность интенсивно развивается. Периоды чувствительности, благоприятные для педагогического воздействия и факторов среды не одинаковы для мальчиков и девочек. Девочки по мере развития большинства навыков на 1-2 года обгоняют мальчиков.

Возраст 7-8 лет считается сенситивным для развития двигательных технических умений и навыков. Интенсивность роста происходит в 6-7 лет и в 11-14 лет. Длина конечностей увеличивается, превышая скорость роста тела, с 5-7 лет до 10-11 лет. Генетические механизмы играют важную роль в процессах развития, роста организма ребёнка [25]. Скорость роста детей снижается от 1 года до 7 лет, но в возрасте 8-12 лет она увеличивается и составляет в год до 5,5 см. Затем темпы прироста интенсифицируются [19]. В процессах протекания роста мальчиков и девочек существуют различия: у мальчиков в пубертатном возрасте происходит более ускоренный рост, у противоположного пола от 10 до 13 лет отмечаются ускоренные темпы [19].

С некоторой разницей во времени развивается грудная клетка у мальчиков и девочек. Период её активного роста фиксируется с 12 лет у мальчиков и с 11 лет у девочек. [7].

Как отмечают М.Р. Сапин и В.И. Сивоглазов, в связи с акселерацией за последние 150 лет специалистами отмечается рост длины тела на 10-15 см у детей с 8-12 лет. Ускорение процессов созревания организма отразилось на более раннем наступлении менструального цикла у девочек, если раньше он приходился на 16,5 лет, то в наши дни он начинается в 12-13 лет [19].

Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, Н.Ф. Лысова, рассматривая возрастную динамику пропорций тела, отмечают, что в 7 лет средние темпы развития у девочек составляют 43,9-39,7, у мальчиков 44,7-41,3 [1].

В отношении массы тела можно отметить, что процесс увеличения этой кондиции также имеет различия у полов. Увеличение в 4 раза происходит к двум годам. Пик годового роста массы тела у мальчиков прослеживается в

15 лет, у девочек раньше, в 13 лет [19]. У детей 20-25% массы тела составляет масса скелетных мышц, выполняющих три функции: под воздействием нервных импульсов возбуждаться, затем наступает очередь функции проводимости, когда возбуждение проникает вглубь клетки, наступает функция сократительная, происходит расщепление АТФ, высвобождается энергия для сокращения мышц [19].

Развитие грудной клетки протекает неравномерно: коническую форму она имеет до семи лет и её рост задерживается. Этап активного роста грудной клетки у мальчиков начинается с 12 лет, у девочек на год раньше. Половые различия в формировании таза наблюдаются в 8-10 лет [7].

В развитии черепа у ребёнка существует несколько периодов:

1-й период с момента появления на свет и до 7 лет, в это время череп интенсивно растёт; 2-й период замедленного роста от 7 до 13 лет и 3-й – быстрого роста лицевого черепа и лобного отдела мозгового черепа [7].

В своём развитии спинной мозг, выполняющий проводниковую функцию, опережает другие отделы нервной системы. Длина спинного мозга новорождённого составляет 14-16 см, темпы его роста увеличиваются и к 10 годам длина равна примерно 29-31 см [25].

А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб отмечают: «В возрасте 6-12 лет достигается максимальное развитие иммунной ткани в организме. До 8 лет увеличивается длина шага, а с 8-9 лет нарастает темп ходьбы и бега» [21].

Гетерохронизм проявляется в развитии мышечных групп. Раньше начинают развиваться мышцы верхних конечностей, а мышцы нижних конечностей – позже. С момента рождения и до 8 лет идет нарастание мышечной массы, она увеличивается с 20% до 27% массы тела. Различия в увеличении мышечной массы отмечаются и по половому признаку. У девочек её рост отмечается в 11-12 лет, у мальчиков на 1 год позже [7]. Увеличение массы мышц у детей происходит из-за роста сухожилий и мышечных волокон в диаметре, последние активно растут до 7 лет и в период полового созревания. В этом возрасте мышцы в диаметре увеличиваются в 15-20 раз по

сравнению с новорождёнными. С 15 лет не наблюдается различий в структуре мышечной ткани подростка и взрослого [7].

В 7-12 лет идет интенсивное формирование двигательного анализатора, завершающееся в 13-15 лет. На этом фоне происходит неравномерное развитие двигательных качеств, первым развивается быстрота, следующим ловкость, далее развивается сила и в последнюю очередь выносливость [7]. Следует отметить, что скорость однократных движений в 13 лет подходит к уровню взрослого. В процессе роста ребёнка частота повторяющихся движений возрастает и на период с 7 до 12-13 лет приходится её интенсивный рост. Уподобление взрослым организация точных движений происходит в возрасте с 9-10 лет.

Развитие координационных способностей в сенситивный период значимо, а также является решающим на этом этапе для достижения в будущем положительных спортивных результатов и, исходя из физической подготовленности ребенка, учитывая его особенности, на тренировочных занятиях следует давать упражнения для воспитания координационных способностей в максимально приемлемых объёмах. Рационально использовать сенситивный период в целях оттачивания чувства времени и пространства, равновесия, мышечного чувства, предполагающего различения темпа и амплитуды движений, степени напряжения и расслабления мышц, что крайне важно для многих видов спорта.

Развитие ловкости по большей части оканчивается в 13-14 лет и до 17 лет идёт процесс её улучшения. В период с 11-16 лет у детей движения становятся точными. ЦНС влияет на формирование механизмов организации произвольных движений и соответственно воздействует на улучшение ловкости [7]. Применять упражнения для развития ловкости необходимо на протяжении всех этапов развития ребёнка, начиная с младшего возраста и заканчивая старшим школьным возрастом. Проявление качества ловкость у футбольных игроков находит место в способности быстрого, техничного перемещения в сложных ситуациях на футбольном поле.

С 10-12 до 13-15 лет идёт энергичное развитие мышечной силы. До 10-12 лет девочки превосходят мальчиков по уровню развития становой силы, но в период полового созревания у мальчиков расстановка меняется и прирост развития силы мышц больше у мальчиков.

Яркий всплеск развития выносливости затрагивает период 7-10 лет. У мальчиков силовая выносливость достигает более высокого уровня, чем у девочек во всех возрастных периодах, но максимально проявлен этот показатель в возрасте 12-14 лет. Отмечается отсутствие корреляции в развитии выносливости и силы, при замедленном развитии выносливости наблюдается активное развитие силы [7].

Развитие сенсорных систем у детей охватывает этапы дошкольного и младшего школьного возраста. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб отмечают, что до 12-14 лет идёт процесс совершенствования зрительной сенсорной системы и к 8 годам поле зрения достигает величин взрослого человека [21]. Недостаточно хорошей остротой слуха отличается период с 7-13 лет, наиболее высокой чувствительности дети достигают в 14-19 лет [21]. С ростом моторной активности детей растёт тактильная чувствительность. Процесс развития проприорецепторов, сформированных у детей с момента рождения, продолжается в постнатальный период и к 7-14 годам достигает уровня взрослого человека [7].

Количество крови в 7 лет относительно массы тела составляет 10%, в 11 лет её количество приближается к уровню взрослого человека и составляет 8% [21]. Показатели гемоглобина в крови у мальчиков выше, чем у девочек, и в 7-12 лет данный показатель составляет 120-136 г/л. Объём сердца ребёнка растёт, следуя за ростом массы тела. Периоды быстрого роста сердца приходятся на первые два года жизни, 5-9 лет, пубертатный период. В размерах сердце удваивается к 5-6 годам в длину, к 8-10 годам в ширину [7]. У новорождённого масса сердца составляет 24 г, что составляет 0,9% массы тела и продолжает расти. В 5 раз возрастает масса сердца к 6 годам и у мальчиков она несколько больше девочек. До 11 лет эта разница не столь

большая, но в 13-14 лет сердце девочек становится больше. После 14 лет активнее происходит нарастание массы сердца у мальчиков [18].

ЧСС у новорождённых находится в границах 140-160 уд/мин, в 10 лет – 80-85 уд/мин. У детей большая скорость кровотока, чем у взрослых. Полный кругооборот крови у взрослых происходит за 22 секунды, у подростков 14 лет – за 18,5 секунды. Что объясняется меньшими размерами тела ребёнка и частыми сердечными сокращениями [7]. Изменения происходят с ростом ребёнка.

Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова и Н.Ф. Лысова пишут: «С 7–8 лет у детей отмечается предстартовая реакция ССС: еще до начала мышечной работы учащается сердцебиение и повышается АД. Это свидетельствует о появлении в системе кровообращения условнорефлекторных реакций, которые в процессе дальнейшего онтогенетического развития становятся более выраженными. Однако организм ребенка даже в условиях систематической физической тренировки не приобретает той экономизации функции ССС, которая характерна для взрослых» [1].

Объём лёгких детей 8 лет по сравнению с новорождёнными возрастает в 10 раз в связи с ростом и их разветвлением [18]. Жизненная ёмкость лёгких в 10 лет – 1600 мл. У детей частое диафрагмальное дыхание. У мальчиков до 8 лет оно чаще, чем у девочек. В пубертатном периоде у девочек она увеличивается. В 7-9 лет частота дыхания составляет 21-23 раза в минуту, в 10-12 лет – 18-20 раз. С 7-8 лет наблюдаются половые различия в типах дыхания. В 7-9 лет дыхательный объём составляет 160-230, в 10-12 лет – 230-260 мл [1]. Энергичное развитие функции дыхания происходит в интересующие нас возрастные периоды 6-8 лет, 10-13 лет. А.А. Псеунок называет «Критические периоды для развития функциональных возможностей системы дыхания наблюдаются в возрасте 9 – 10 и 12 – 13 лет» [18].

В процессе обмена веществ важную роль играют белки, составляющие 15-20% общей массы тела человека С.А. Есаков пишет: «Суточная

потребность в белке на 1 кг массы тела у ребенка на первом году жизни составляет 4 – 5 г, ...от 6 до 10 лет – 2,5 – 3 г, старше 12 лет – 2 – 2,5 г, у взрослых – 1,5 – 1,8 г....» [7].

Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, Н.Ф. Лысаков, С.А. Есаков подчёркивают важную роль углеводов в процессах развития организма ребёнка, поскольку они являются источником энергии и участвуют при создании основного вещества клеточных оболочек, соединительной ткани. Детям от 4-7 лет необходима суточная норма углеводов 287 г. и 370 г. в возрасте 9-13 лет [1], [7].

Способность к мыслительной деятельности появляется к 6-7 годам. В этом возрастном периоде преобладает наглядно-действенное мышление, которое к 8-9 годам сменяется словесно-логическим мышлением. Данный вид мышления именуемый теоретическим продолжает своё развитие до 14-18 лет [7].

В высшая нервная деятельность детей 7-11 лет характеризуется относительной уравновешенностью. В этот период проявляются сложности в выполнении точных и мелких движений, детям сложно сосредоточиться, отсутствует активное внимание.

На формирование психики детей младшего школьного возраста большое влияние оказывает обучение в школе, учебные нагрузки [7]. Дети младшего школьного возраста обладают хорошей механической памятью и способностью к дословному воспроизведению запомнившегося материала. В данном возрасте смысловая память немного отстает в своём развитии.

Преобладает непроизвольное внимание, которое характеризуется малым объёмом и неустойчивостью. Дети с 8-11 лет способны сохранять в течении 10-20 минут сосредоточенность во время занятия [10]. У детей присутствует низкая переключаемость с одного предмета на другой, не умеют выделять основное в явлении, объекте, рассказе. Способность выполнять определённую программу действий наступает к 10 годам, а также произвольно запоминать неинтересный, непонятный материал. Происходит переход от наглядно-

образной памяти к словесно-логической [2]. Е.В. Барышникова отмечает: «В первых–вторых классах доминирующим у младших школьников является наглядно-образное мышление» [2]. Которое в процессе роста и развития ребёнка переходит к словесно-логическому мышлению.

Е.В. Барышникова пишет: «...в этом возрасте большая эмоциональность восприятия, т.е. хорошо воспринимается только наглядное, яркое и живое. К началу обучения в школе при рассматривании предметов младшие школьники выделяют наиболее яркие и бросающиеся в глаза свойства (окраска, величина, форма)» [2]. Но тем не менее дети этого возраста еще не в полной мере способны выделить главное в явлении, предмете. В связи с этим младших школьников учат обследованию объекта. В восприятии нарастает ориентация на сенсорные эталоны времени, формы, цвета.

Воображение детей 8-10 лет находится в несколько неразвитом состоянии. В процессе обучения дети начинают постепенно отображать существенные признаки объекта, его детали. Их воображение становится управляемым. После 9-10 лет дети способны дополнить логическим объяснением изображенных явлений на картине.

В возрасте 8-10 лет дети становятся более эмоционально сдержанными, проявляются попытки управлять своими чувствами, справляться с волнением. Дети подчиняются требованиям учителя.

У детей младшего школьного возраста в новой для него учебной среде происходит становление самооценки. Меняются ценностные ориентиры. Завышенная самооценка появляется у детей, проявляющих хорошие познания в учёбе, и наоборот происходит снижение уверенности в своих возможностях у слабых детей, неуспевающих. Такие дети пытаются утвердиться в спорте, музыке или в другой области деятельности. У детей возникает чувство ответственности, долга. Находясь в школьном коллективе у ребёнка 8-10 лет развивается любознательность, формируются моральные, эстетические, нравственные чувства.

Самооценка ребёнка корректируется и формируется в общении со

сверстниками. Доминирующая мотивация в младшем школьном возрасте мотивация достижения. Как пишет В.А. Кручинин, Н.Ф. Комарова: «На основе самооценки у детей формируется и уровень притязаний, т.е. уровень достижения, который ему по силам» [9].

Информация о возрастных особенностях физического развития юных спортсменов в различных аспектах представляется фундаментом для будущего успеха и высоких спортивных результатов.

1.2 Понятие о координационных способностях, их виды и отличительные признаки

Остановившись на этимологии слова «координация», следует отметить, что слово имеет латинские корни и означает упорядочивание, располагать в порядке.

Как замечают авторы Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов, в наши дни существенно возросли масштабы деятельности, выполняемой как во внезапно возникших и возможных ситуациях, требующей демонстрации ряда качеств как «способности к концентрации и переключению внимания, рациональности, находчивости; пространственной, временной, динамической точности движений, быстроты реакции. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях» [23].

В.Н. Платонов пишет: «Важно отметить, что в большинстве случаев, характерных для соревновательной деятельности в разных видах спорта, ловкость и координация проявляются в постоянном взаимодействии и единстве. Однако специфика каждого вида спорта предопределяет значимость того или иного качества для успешной соревновательной деятельности, осуществления разных двигательных действий. В видах спорта,

отличающихся вариативной двигательной деятельностью с постоянно возникающими неожиданными ситуациями, требующими быстрого и находчивого решения (спортивные игры, единоборства), исключительно велика роль ловкости» [16].

Взгляд В.М. Зациорского на ловкость: «...ловкость можно определить как, во-первых, способность овладевать новыми движениями (способность «быстро обучаться») и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки» [8].

«Ловкость, – с точки зрения Н.А. Бернштейна, – это качество или способность, которая определяет отношение нашей нервной системы к навыкам. От степени двигательной ловкости зависит, насколько быстро и успешно сможет соорудиться у человека тот или иной двигательный навык и насколько высокого совершенства он сумеет достигнуть» [3].

По мнению В.М. Зациорского: «Чем больше запас условно-рефлекторных двигательных связей, чем большим объемом двигательных навыков владеет человек, тем легче он овладевает новыми движениями, тем выше его ловкость» [3].

В.И. Лях в своей работе «Координационные способности: диагностика и развитие» повествует о свидетельствах многочисленных исследований, подтвердивших специфичность проявлений видов координаций человека в различных сферах его деятельности. В связи с этим в теорию и практику вводится термин «координационные способности», которые представляют целую систему таких способностей, исключая имеющийся нечёткий и многозначный термин «ловкость» [12].

В основе степени развития координационных способностей человека лежит иерархия различных анатомо-физиологических и генетических данных.

А.А. Гужаловский даёт такую трактовку: «Координационные способности представляют собой свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения

конкретной двигательной задачи» [6].

Бернштейн Н.А. называет «управление движениями координацией движений – целая большая организация, требующая совместного и согласованного участия очень многих физиологических устройств» [3].

Губа В.П., А.В. Лексаков пишут: «Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями» [4].

Принцип развития координационных навыков основан на использовании физических упражнений с регулярно повышенной координационной сложностью, систематически включая элементы координации. Сложность упражнений можно повысить за счёт интенсивности выполнения, трансформации условий в пространстве и времени [13].

В младшем школьном возрасте с учетом возрастных способностей решается ряд задач развития координационных способностей – создание арсенала новых моторных умений, навыков; развитие специфических координационных способностей; формирование представления движений, двигательной памяти. Процесс развития должен протекать в параллельном отношении между координационными способностями и выносливостью, гибкостью, силовыми и скоростно-силовыми, скоростными способностями.

Координационные способности создают платформу для функциональной и физической подготовленности спортсменов [13].

Н.Г. Озолин утверждает: «эта способность улучшается не только за счёт количественного роста используемого «арсенала» навыков и умений, но и за счёт качественного совершенствования» [15].

На сегодняшний день в оценке координационных способностей имеет место несколько позиций, из которых наибольшего внимания заслуживает дифференциация их на отдельные виды по особенностям проявления, критериям оценки и обуславливающим их проявления факторам. В своих

проявлениях координационные способности человека полиморфичны, что затрудняет возможность их классификации.

С точки зрения А.А. Гужаловского, точное, строго последовательное, регулярное следование нижеследующим действиям легче и быстрее приводит к эффективному развитию координационных способностей:

- «целенаправленного развития отдельных способностей...;
- технически правильного изучения двигательных навыков, используемых в качестве тренирующих средств...;
- улучшения функционирования анализаторов, способствующих существенному повышению уровня КС...;
- повышения координационной сложности используемых физических упражнений...» [6].

Л.П. Матвеев утверждает, что на качественные характеристики координации движений влияет способность спортсмена свободно поддерживать позу, выполнять моторные действия при отсутствии мышечной напряжённости [14]. Автор раскрывает суть координационной и тонической напряжённости. Сильное и постоянное мышечное напряжение в результате поступления высокочастотных импульсов к мышце, способствующее поддержанию позы, характеризует тоническую напряжённость. Координационная напряжённость проявляется в расслабление мышц в неполной мере или их замедленный переход в фазу расслабления [14].

«Координационная напряженность, – пишет Л.П. Матвеев, – выражается в скованности, закрепощенности движений, связанной с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным и (или) замедленным переходом мышц в фазу расслабления.... как тоническая, так и координационная напряженность серьезно препятствует формированию совершенной техники двигательных действий, ухудшает их общую результативность, сдерживает, в частности, проявления скорости и мощности движений, способствует утомлению» [14].

На рисунке 1 представлены виды координационных способностей, выделяемые В.И. Ляхом [12].



Рисунок 1 – Виды координационных способностей

В футболе выступают следующие основные звенья координационных способностей:

- координация движений – одновременность, согласованность выполняемых движений;
- точность и быстрота действий;
- вестибулярная устойчивость;

- способность анализировать игровую ситуацию, внося коррективы в свою технику и тактику игры.

Степень развития и характер взаимосвязи качественных особенностей двигательной деятельности (скорости, гибкости, силы, ловкости, выносливости) друг с другом и с двигательными навыками зависят от комплекса общеприродных и социальных условий, в которых находится человек.

Ю.Ф. Курамшин перечисляет основные координационные способности:

- «способность к ориентированию в пространстве;
- способность к равновесию;
- способность к перестраиванию движений;
- способность к соединению (комбинированию) движений;
- способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи;
- способность к выполнению заданий в заданном ритме;
- способность к управлению временем двигательных реакций;
- способность предвосхищать (предугадывать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- способность к рациональному расслаблению мышц» [11].

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, представленных на рисунке 2.

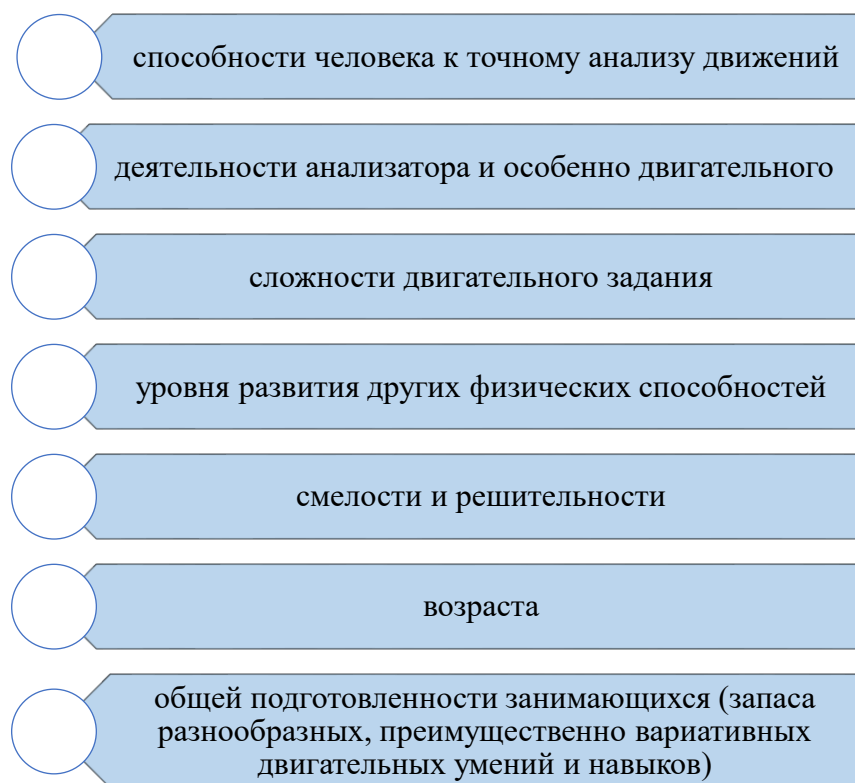


Рисунок 2 – Факторы, влияющие на проявление координационных способностей

Л.П. Матвеев выделяет как важное звено в воспитании координационных способностей внесение фактора необычности в процесс выполнения привычных действий с целью его усложнения [14].

На начальном этапе формирования моторных навыков проявляется ярко выраженная координационная напряжённость, она может возникнуть в условиях утомления и стрессовой ситуации, в результате которой появляется психическое напряжение. С точки зрения Л.П. Матвеева «целесообразно регулировать мышечное напряжение – систематическое выполнение в тренировке соответственно направленных упражнений» [14].

На рисунке 3 представлены основные критерии, которым Ю.Ф. Курамшин рекомендует следовать при выборе физических упражнений, способных развить координационные способности [11].

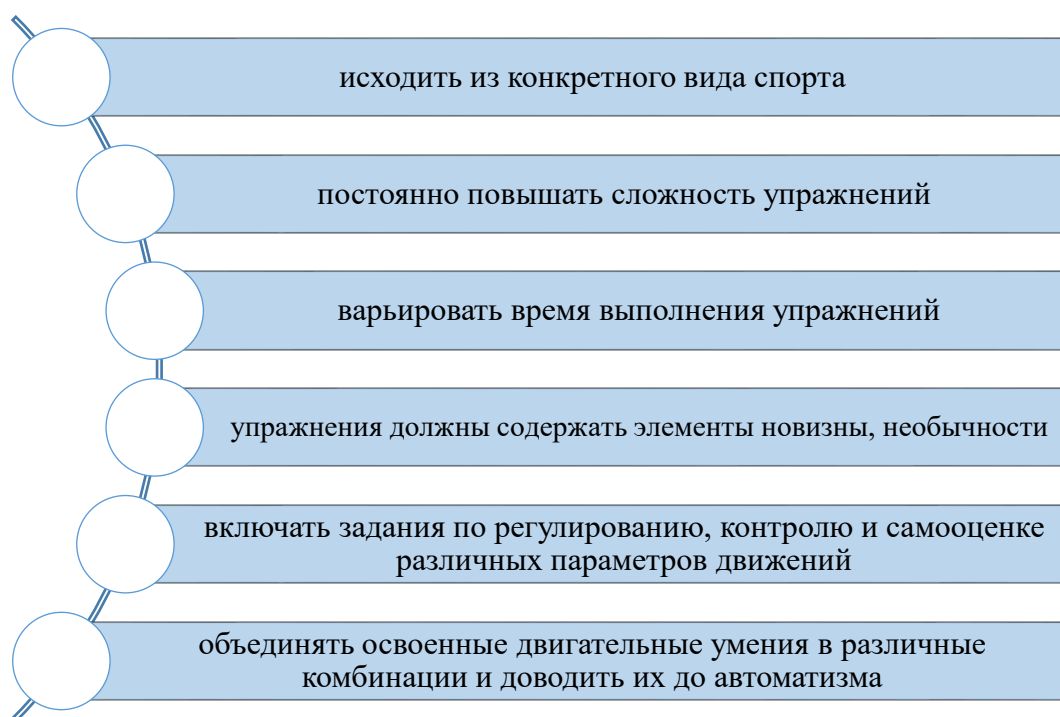


Рисунок 3 – Критерии выбора упражнений

Качественное выполнение упражнений зависит от способности сохранять равновесие в различных положениях тела. Упражнения в равновесии характеризуются повышенной сложностью условий поддержания равновесия [14]. За счет постепенного привыкания к усложнённым условиям создания позы в статических эпизодах, тренируется статическая устойчивость [14]. Избирательно направленная тренировка функций вестибулярного аппарата помогает совершенствовать способность сохранять равновесие [14].

Ю.Ф. Курамшин пишет: «Совершенствование «чувства времени», «чувства пространства» и «чувства мышечных усилий». Совершенствование координационных способностей происходит на основе развития точности дифференцирования (различения) направления, амплитуды, времени, темпа и скорости движений, интенсивности мышечных усилий и других характеристик» [11].

Различение координационных способностей на элементарные и сложные принадлежит В.И. Ляху [12]. (рисунок 4).



Рисунок 4 – Разновидности координационных способностей

«КС, – подчёркивает В.И. Лях, – проявляющиеся в двигательной деятельности, зависят от скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей» [12]. На этой основе введены два типа показателей координационных способностей: относительные и абсолютные.

В.И. Лях отмечает: «Относительные, или парциальные, показатели позволяют судить о проявлении КС с учетом этих возможностей» [12]. Вторые отражают степень прогрессирования координационных способностей, игнорируя скоростно-силовые, скоростные, силовые возможности спортсмена.

1.3 Особенности развития координационных способностей футболистов

Взаимосвязанность и взаимозависимость двигательных действий с уровнем развития физических качеств, умением быстро оценивать игровую ситуацию и сиюминутно, тактически грамотно реагировать адекватными действиями - это требование достижения технического мастерства игрока [22].

«Футбол, – указывают В.А. Выжгин, М.С. Полишкис, – относится к видам спорта, в которых большая часть деятельности игроков производится в

виде беговой нагрузки, характеризующейся разными скоростями ее выполнения. Бег футболиста складывается из различных форм перемещений (пробежек, ускорений, рывков с изменением направления). Начинается он нередко из разных исходных положений, ритм и темп сильно меняются. ...Важнейшие двигательные формы, применяемые футболистами во время игры, - это действия с мячом» [17].

У футболистов периоды напряжённой динамического характера работы сменяются периодами некоторого расслабления. Темп игры колеблется от максимальной интенсивности до умеренной. Соответственно, чтобы выдержать такой ритм игры и сделать ее интересной для зрителя футболист должен быть разносторонне физически подготовлен [17].

«Двигательная деятельность футболистов, – пишут В.А. Выжгин, М.С. Полишкис, – во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах» [17]. Функции многих анализаторов под влиянием тренировки улучшаются и с возрастом в различных проявлениях координационных способностей возрастает роль характеристик нервно-мышечного механизма.

Принципиальными звеньями в структуре координационных способностей футболиста являются восприятие и анализ собственных движений, наличие образов, динамических, временных и пространственных параметров движений собственного тела, его частей в их сложном взаимодействии, понимание двигательной задачи, формирование конкретного способа выполнения движения [20], [24]. Работа скоростно-силовой направленности составляет большую часть нагрузки футболиста [24]. Ведущим курсом в процессе многолетней подготовки футболистов является формирование умений разграничивать мышечные усилия, временные и пространственные параметры.

Степень развития координации выявляется быстрым отслеживанием параметров выполняемых движений и обработкой его показателей.

Важное значение на этапе начальной подготовки для овладения футболистами различными элементами технически сложными в координационном плане имеет развитие ловкости. Наиболее эффективный метод её воспитания игровой. Целесообразно практиковать упражнения для развития ловкости в начале тренировочных занятий и после пауз отдыха [17].

В отдельных качествах проявляется степень владения координационными способностями - ловкости, подвижности, точности, прыгучести, ритмичности, меткости, пластичности. Для совершенного владения нам нужна постоянная практика.

Организация тренировочного процесса должна проводиться с акцентом на максимальное использование личностных возможностей спортсменов. Следует тщательно подходить к выбору тренировочных средств, так как каждая игра требует проявления координационных способностей и различных качеств (скоростной выносливости, скоростно-силовых, силовых [5].

Регулярные тренировки в плавании, гимнастических упражнениях способствуют улучшению функции вестибулярной сенсорной системы и подчас случается ослабление чувствительности. Координационность основных движений и способность к ориентированию в пространстве – это важные критерии, выполняющие ключевую роль в футболе.

В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов пишут: «В качестве основных критериев оценки координационных способностей выделяют: правильность, быстроту, рациональность и надежность двигательных действий, которые имеют количественные и качественные характеристики» [5].

В наши дни в тренерской деятельности случаются погрешности: при развитии координационных способностей игнорирование необходимости постоянного обновления элементов выполняемых упражнений. В результате по мере автоматизации навыка идёт снижение результативности упражнений в прогрессировании данных способностей [5].

Координационные способности, зависящие от факторов морфофункционального и психологического порядка, в первую очередь

связаны с техническим арсеналом футболиста, во многом определяя уровень его технического мастерства.

Виды координационных способностей как правило проявляются не только в тесном взаимодействии друг с другом, с другими моторными качествами, но и с технической, тактической, психической сторонами подготовленности спортсмена.

Возраст с 10 лет до 14 для развития рассматриваемых способностей при скоростных передвижениях считается наиболее благоприятным. В 10, 14, 16 лет при нагрузках силового характера у детей отмечается максимально высокий уровень их развития [5].

Следует принимать во внимание, планируя работу, ориентированную на рост координационных возможностей, такие звенья нагрузки: сложность движений, длительность отдельного упражнения и количество его повторений, интенсивность работы, длительность и характер пауз между упражнениями.

В.Б. Губа, А.В. Лексаков подтверждают: «...увеличение в тренировке юных футболистов объема средств, направленных на повышение координационных способностей (до 30% общего объема нагрузок, дифференцированных по степени сложности и в зависимости от возраста), приводит к положительной динамике большинства показателей физической и технической подготовленности игроков....Процесс совершенствования различных видов координационных способностей протекает наиболее эффективно, когда сложность движений варьируется в диапазоне 75–90% от максимального уровня, т.е. такого уровня, превышение которого не позволяет спортсмену справиться с заданием» [5].

Различной степени сложности специальные упражнения практикуются в тренировочном процессе футболистов для развития и совершенствования их координационных способностей. Первоначально необходимо обратиться к наиболее элементарным упражнениям, побуждающим функционирование сенсорных систем, нервно-мышечной системы и приспособляющих

организм к движениям более сложным по своему устройству, – до значительно сложных упражнений, требующих стопроцентного привлечения функциональных резервов игроков [24].

Крайне продуктивно протекает процесс прогрессирования и улучшения видов двигательно-координационных способностей футболистов при условии расширения диапазона сложности движений на 75-95% максимального уровня, превышение которого не позволяет спортсмену выполнить упражнение.

Выводы по главе

Перспективность футболистов, успешное развитие их профессиональной деятельности во многом зависит от раннего развития разных координационных способностей. Возраст 7-8 лет является сенситивным для воспитания двигательной координации. В этот период успешно и достаточно быстро осваиваются новые упражнения, закладываются основы культуры движений.

«В реальной тренировочной и соревновательной деятельности, – подчеркивает В.Н. Платонов, – все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. В конкретных ситуациях одни координационные способности играют ведущую роль, другие – вспомогательную, при этом возможно мгновенное изменение роли различных способностей в связи с изменившимися внешними условиями. Особенно ярко это проявляется в гимнастике спортивной, акробатике, спортивных играх, единоборствах, горнолыжном спорте, т. е. во всех тех видах, в которых результат в решающей мере зависит от ловкости. Каждый из видов спорта не только предъявляет различные требования к координационным способностям в целом, но и предопределяет необходимость максимального проявления их отдельных видов» [16].

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Педагогические методы, которыми мы оперировали в ходе исследования представлены ниже:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

На протяжении всего исследования проводилась работа с научно-методической литературой, осуществлялся её анализ. Главной целью стало изучение основных вопросов настоящего исследования и определение основных подходов к проблеме модернизации учебно-тренировочного процесса, поддерживающего курс на воспитание координационных способностей юных футболистов.

Педагогическое наблюдение проводилось постоянно с целью оценки подготовленности футболистов, их состояния в процессе занятий, корректировки тренировочной нагрузки во избежание утомления юных спортсменов, создания целостного представления о контрольной и экспериментальной группах и о каждом участнике исследования персонально. Метод наблюдения позволил вести корректное определение уровня сложности предлагаемого материала юным футболистам к выполнению в тренировочном цикле

Метод тестирования применялся для определения исходного уровня развития координационных способных и динамики показателей их развития у юных футболистов в результате применения разработанной методики.

- Стато-метрическая проба Ромберга применялась для проверки вестибулярного аппарата, выявление способности у участников

исследования сохранять равновесие максимально длительное время. Участник принимал положение стойку на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, глаза закрыты, руки на поясе. С помощью секундомера фиксировалось время точного выполнения задания, сохранения равновесия. При малейших покачиваниях туловища время не засчитывалось.

- Тест «Балансирование на гимнастической скамье». На выполнение данного задания участнику отводилось 20 секунд. Время выполнения фиксируется секундомером. С помощью этого теста устанавливалось статическое равновесие юных футболистов. Участник из исходного положения, стоя на узкой стороне гимнастической скамейки, стопа одной ноги размещена перед другой, плотно примыкая к ней, должен сохраняя равновесие выполнял поочередно повороты в разном направлении (влево – вправо), каждый раз возвращаясь в исходное положение. В случае потери равновесия прерывался счёт и испытуемый вновь приступал к выполнению задания. Предоставлялось 3 попытки. Засчитывался лучший результат.
- Тест «Ведение мяча с прохождением дистанции 30 м» (с). Из положения высокого старта за стартовой линией футболист по сигналу стартера начинает движение, ведя мяч любым способом, совершая не менее трех касаний мяча на траектории. Участник и должен стремиться за наименьшее время, фиксируемое секундомером, преодолеть указанную дистанцию.
- Тест «Бег с оббеганием стоек» («Змейка») позволил оценить способности юных футболистов к приспособлению и перестроению моторных действий. Устанавливаются три стойки на дистанции 10 м с равным расстоянием между ними. Стойки располагаются по прямой линии. Перед участником тестирования ставится задача по команде «Марш» от стартовой отметки пробежать обозначенное

расстояние сначала справа налево между стойками и в обратном направлении. Используется секундомер для регистрации времени выполнения теста в секундах.

- Тест «Подбрасывание вверх и ловля мяча» (раз). Тест позволил оценить координацию юных спортсменов. Участник из исходного положения: ноги на ширине плеч, подбрасывает двумя руками мяч вверх максимально возможное количество раз. Регистрируется лучший результат из двух предлагаемых попыток.

Таким образом, тесты, подобранные для осуществления контроля, представляются наиболее доступными для выполнения, информативными, достаточно надежными в рамках исследования формирования координационных способностей юных футболистов.

Педагогический эксперимент проводился с 2021 по 2022 г. на базе МБОУДО «Центр Гранит» г. Тольятти на втором этапе исследования. Были подобраны 30 юных футболистов, мальчиков в возрасте 7-8 лет, которые составили экспериментальную, а также контрольную группы (по 15 футболистов в каждой). Педагогический эксперимент проводился с целью исследования возможности развития координационных способностей посредством специальных упражнений с применением игрового метода в созданных и контролируемых условиях, проверки и обоснования эффективности разработанной методики воспитания координационных способностей юных футболистов.

Тренировочные занятия проводились регулярно по установленному графику, 3 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – 1 час 30 минут.

Метод математической статистики позволил нам описать и проанализировать данные наблюдения и самого эксперимента. Результаты, а также их анализ рассмотрены и представлены в главе 3.2, отображены в таблицах и на рисунках. При математической обработке данных мы использовали общепринятые методики. Процесс обработки материалов

педагогического эксперимента совершался путём применения средств информационных технологий как компьютерная программа Statistical Package for Social Science (SPSS), вычислением среднего арифметического - \bar{X} ; среднего квадратического отклонения – σ , ошибки среднего арифметического - s_x . Достоверность различий (p) сравниваемых показателей определяли с помощью t – критерия Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Представленное нами исследование проводилось на базе МБОУДО «Центр Гранит» г. Тольятти. В качестве участников эксперимента, выступили две группы юных футболистов по 15 человек в каждой, в возрасте 7-8 лет. Количество участников экспериментальной и контрольной группы составило 30 человек в каждой. Настоящее исследование планировалось в несколько этапов.

На первом этапе (ноябрь 2021 г. – январь 2022 г.) осуществлялся анализ научно-методической литературы, конкретизировалось направление исследования. Формулировалась проблема, а также гипотеза, объект и предмет исследования, подбирались соответствующие поставленным задачам методы исследования. Определялись основные и дополнительные средства подготовки юных футболистов.

На втором этапе (февраль – апрель 2022 г.), проводилось первичное тестирование юных футболистов. Тестирование проводилось с использованием следующих контрольных упражнений: «Проба Ромберга», «Балансирование на гимнастической скамье», «Ведение мяча с прохождением дистанции 30 м», «Бег с оббеганием стоек», «Подбрасывание вверх и ловля мяча». Разработана методика воспитания координационных способных юных футболистов, проводился педагогический эксперимент. В ходе педагогического эксперимента тренировочный процесс осуществлялся с использованием разработанной методики. Непрерывно велось наблюдение за

успешностью овладения двигательными действиями, способностью участников исследования координировать движения точно, быстро; в ситуациях внезапного изменения обстановки своевременно перестраивать моторные действия.

На третьем этапе (май – август 2022 г.) проведено контрольное тестирование. Полученные в ходе исследования данные и результаты обрабатывались и анализировались, подводились итоги эксперимента. На завершающей стадии третьего этапа редактировалась и оформлялась данная работа.

Выводы по главе

Исходя из поставленной цели и задач бакалаврской работы, в научном мероприятии применялись наиболее целесообразные методы исследования.

Использованные в работе методы исследования позволили в полной мере раскрыть тему бакалаврской работы, в итоге получить положительные результаты педагогического эксперимента, прийти к успешному решению вопроса повышения уровня координационных способностей юных футболистов.

Представлен план поэтапного проведения исследования с описанием основных мероприятий на каждом этапе.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование применения специальных упражнений, развивающих координационные способности юных футболистов

На сегодняшний день прослеживается негативная тенденция снижения уровня развития координационных способностей футболистов 7-8 лет, а, как следствие, и более старших возрастов. В связи с чем, представляется крайне актуальным исследование особенностей формирования координационных способностей юных футболистов.

Как известно, подвижные игры и упражнения с мячами – важное средство воспитания и совершенствования координационных способностей и так называемой игровой ловкости детей. Специалистами давно отмечается, что на практике простым способом для того, чтобы узнать, насколько складен в движениях, координирован ребёнок, порой достаточно проверить, как он выполняет броски, ловлю, ведение и другие задания с мячом.

Мы считаем целесообразным в практике с юными футболистами использовать для воспитания координационных способностей игры с мячом, требующие точной координации движений, быстрого согласования действий партнеров, их физической сноровки и тактической изворотливости, умения своевременно и эффективно использовать те редкие благоприятные ситуации, которые неожиданно и непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества.

В свою очередь, ключевое значение для прогрессирования координационных способностей футболистов в условиях применения игрового метода подготовки занимает сам выбор конкретной игры, который зависит от возрастных особенностей детей, их развития, физической подготовленности, количества занимающихся. Важен также учет степени трудности игры для участников.

Эффективным средством развития ловкости, по нашему мнению,

является использование различных игр, вариантов игр с внесением элементов усложнения, тем самым добиваясь совершенствования всех компонентов координационных способностей. Ценность игр в том, что они являются эффективным средством физической, психологической, технико-тактической подготовки и расширяют диапазон главных моторных навыков футболистов. Активное развитие комплекса физических качеств: выносливости, ловкости, координации, быстроты, гибкости, силы осуществляется под воздействием игрового метода. Также параллельно развиваются важные в футбольной среде качества: реагирование, восприятие.

В подвижных играх, развивающих интересующие нас способности, физические движения требуют напряженной работы многих физиологических систем, что приводит игроков к быстрому утомлению. В результате их воздействие оказывается неэффективным. По этой причине использование на тренировочных занятиях подвижных игр, игровых заданий, развивающих координационные способности, всегда планировалось в основной части занятия или после паузы, предназначенной для отдыха футболистов.

Контрольная группа в течении 3-х месяцев эксперимента, длившегося с февраля по апрель 2022 года, занималась по стандартной программе спортивной подготовки футболистов возрастной группы 7-8 лет. Эта же программа использовалась и в экспериментальной группе, но сверх неё на протяжении всего эксперимента в основной части тренировочных занятий только в данной группе применялись специально разработанные игровые упражнения.

Нами учитывались все важные моменты при разработке специальных упражнений, направленных на развитие данных качеств юных футболистов 7-8 лет. Следует отметить, что объём нагрузки был скоординирован равнозначно для участников исследуемых групп.

Задача развития координационных способностей юных игроков экспериментальной группы решалась с использованием методов стандартно-повторного, интервально-серийного, вариативного (переменного)

упражнения, игрового и соревновательного.

Игровые задания, реализуемые в экспериментальной группе:

- «Рывок за мячом». Участники двух команд, рассчитавшись по порядку, строятся за стартовой линией. Руководитель, встав напротив команд в 10 м от линии старта с мячом в руках, бросает его вперед и одновременно называет любой порядковый номер. Участники под этим номером бегут за мячом. Овладевший мячом приносит команде очко. Каждый участник должен сделать по 3 рывка и затем игра завершается победой команды, получившей максимальное количество очков;
- «Борьба за мяч». Продолжительность игры до 10 минут. Две команды произвольно размещаются на обозначенной площадке (18x8 м). Одному из участников даётся мяч. По сигналу игроки стараются быстрее выполнить 5-10 передач между своими игроками, получает очко та команда, которая выполнит быстро выполнит эти 5-10 передач. Команда, набравшая больше очков, становится победителем.
- «Меткий футболист». Участник завязывает глаза, отходит от мяча на расстояние около 5 метров. По сигналу он должен разбежаться и ударить по мячу. Побеждает тот, кому удастся это сделать. Каждому игроку предоставляется 3 попытки. Исходя из общего результата определяется победитель.
- «Мяч ловцу». На площадке три круга: первый круг диаметром 1 м, второй – 3 и третий – 5 м. В первом круге стоит ловец, второй свободный, в третьем становятся защитники (4 – 6 человек), остальные игроки в поле. Они же ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, он становится защитником, один из защитников переходит к игрокам в поле, а передавший мяч игрок становится ловцом. Как один из вариантов можно проводить игру на

время. Условие: ловец, поймавший за 1 мин больше мячей, побеждает;

- «Кенгуру». Участвуют две команды, в составе каждой по 5 человек и по одному мячу на команду. Зажав его коленями или щиколотками, ребята должны пропрыгать 15-20 м, стараясь добраться до старта-финиша как можно быстрее. Если мяч выскользнул, его надо поднять и продолжить бег. Отталкиваться при прыжках надо обеими ногами, иначе трудно удержать мяч. Побеждает команда, участники которой первыми выполняют задание.
- «Передачи в движении по кругу». По сигналу капитан команды выполняет передачу над собой. Участник находящийся сзади, выполняет тоже. Задачи играющих: не дать мячу упасть на пол. Если в какой-нибудь команде мяч упал, то команде начисляется штрафное очко. Побеждает команда, которая за 5 минут наберет меньшее количество штрафных очков. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его, встать на место и продолжить игру. Расстояние между игроками должно быть не менее 2 метра;
- «Гонка мячей по кругу». Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Двух рядом стоящих игроков назначают капитанами. У каждого из них в руках по мячу. По сигналу мячи передают по кругу, в разные стороны через одного, ближайшим игрокам своей команды. Побеждает команда, которая раньше передала мяч капитану.

Возможно использовать и другие варианты данной игры:

- у капитанов, стоящих друг против друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (в указанном направлении), стараясь догнать другой мяч;
 - а) игру проводить в положении сидя;
 - б) мячи могут передаваться по кругу несколько раз.

- «Ну-ка отними». Две равные по количеству команды, каждая имеет свои ворота из пластмассовых обручей. Их держат на уровне плеч два игрока из 1-й и 2-й команды. Руководитель бросает мяч на середину площадки. Участники должны руками забить мяч в ворота противника по возможности большее количество раз. Мяч нельзя силой отнимать у противника, пинать ногами, задерживать в руках дольше трёх секунд.

Методика проведения подвижной игры с мячом включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов. Успех игры элементами соревнования зависит от объяснения. Поэтому перед её началом необходимо кратко, четко, последовательно и эмоционально объяснить правила, условия, заострить внимание на игровом моменте, вселяя уверенность в участников, в посильность успешного выполнения ими игровых заданий, предполагающих скоростное и качественное его выполнение. Важно приучить игроков к сознательному соблюдению и выполнению всех правил игры. Руководитель должен следить за выполнением и создавать все необходимые условия для их соблюдения. Как мы отмечали ранее, правила участники игры узнают во время непосредственного объяснения игры, но достаточно часто и в самом процессе игры необходимо напоминать их и дополнять. Какие-либо поправки и замечания следует осуществлять, не останавливая при этом общего хода игры. В том случае, если большинство играющих допускают одну и ту же ошибку, следует приостановить игру для того, чтобы внести соответствующие коррективы.

Для проведения игр соревновательного типа, формируя команды, следует подбирать детей, учитывая их индивидуальные особенности, физическое развитие, то есть равных по силам. Оценивание результата этих заданий требует проявления справедливости, объективности, педагогического такта со стороны педагога-тренера и открывает границы к товариществу, дружелюбию.

В исследуемых группах после реализации экспериментальной методики воспитания координационных способностей юных футболистов, проводились контрольные испытания (тесты).

3.2 Исследование степени влияния специальных упражнений на динамику развития координационных способностей футболистов

Полученные в начале эксперимента данные мы представили в табличном варианте для убедительности, конкретности, лёгкости восприятия и сравнения, для признания значимости применения разработанной нами методики в тренировочном процессе юных футболистов.

На этапе исходного тестирования из краткого анализа фоновых показателей видно, что уровень развития координационных способностей юных футболистов в исследуемых группах равный и поскольку статистическая обработка результатов не обнаружила значимых достоверных различий, можно говорить об однородности групп. Полученные данные тестирования позволяют судить о невысоком уровне физической подготовленности участников настоящего эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Данные первичного тестирования юных футболистов до эксперимента

Тест	Группы		Степень достоверности (p)
	Экспериментальная (X±σ)	Контрольная (X±σ)	
Проба Ромберга (с)	9,23±2,25	9,29±2,10	>0,05
Балансирование на гимнастической скамье (с)	6,08±0,36	5,82±0,32	>0,05
Ведение мяча с прохождением дистанции 30 м (с)	11,87±0,18	12,05±0,21	>0,05
Бег 10 м с оббеганием стоек (с)	7,46±0,81	7,29±0,76	>0,05
Подбрасывание вверх и ловля мяча (раз)	5,13±0,62	5,57±0,60	>0,05
Примечание – X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности			

Показатели первичного тестирования юных футболистов контрольной и экспериментальной групп свидетельствует о недостаточном развитии ловкости и координационных способностей у футболистов 7-8 лет. Это явилось посылком для организации целенаправленной работы в направлении развития указанных способностей юных игроков.

Далее мы рассмотрим, как в процессе применения разработанной нами методики, с использованием специальных упражнений, игрового метода, направленных на развитие координационных способностей, под влиянием тренировочных нагрузок, произошли существенные, достоверные, позитивные изменения у участников обеих групп по всем оцениваемым показателям, зафиксированные в протоколах после повторного проведения контрольных испытаний у занимающихся футболистов экспериментальной и контрольной групп (таблица 2).

Таблица 2 – Данные итогового тестирования юных футболистов в конце эксперимента

Тест	Группы		Степень достоверности (p)
	Экспериментальная (X±σ)	Контрольная (X±σ)	
Проба Ромберга (с)	10,45±1,85	9,83±2,02	<0,05
Балансирование на гимнастической скамье (с)	8,30±0,53	6,57±0,48	<0,05
Ведение мяча с прохождением дистанции 30 м (с)	10,75±0,16	11,55±0,18	<0,05
Бег 10 м с оббеганием стоек (с)	6,92±0,35	7,14±0,39	<0,05
Подбрасывание вверх и ловля мяча (раз)	7,08±0,32	6,12±0,51	<0,05
Примечание – X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности			

При рассмотрении и сопоставлении результатов первичного и повторного тестирования предстаёт следующая картина:

- в тесте «Проба Ромберга» исходный показатель экспериментальной группы 9,23±2,2, при повторном тестировании получен результат 10,45±1,85. Произошло повышение уровня статистического

- равновесия на 1,22 с. В контрольной группе исходный показатель $9,29 \pm 2,10$, финальный результат – $9,83 \pm 2,02$, зафиксировано улучшение показателя – на 0,54 с;
- в тесте «Балансирование на гимнастической скамье» показатель динамического равновесия в экспериментальной группе в исходном тестировании равен $6,08 \pm 0,36$, в повторном тестировании – $6,57 \pm 0,48$. Произошло повышение уровня динамического равновесия на 2,22 с. В контрольной группе исходный показатель $5,82 \pm 0,32$, показатель, полученный при повторном тестировании $6,57 \pm 0,48$. В данной группе произошло улучшение показателя на 0,75 с;
 - в тесте «Ведение мяча с прохождением дистанции 30 м» получены результаты в экспериментальной группе в исходном тестировании $11,87 \pm 0,18$, результат повторного тестирования $10,75 \pm 0,16$. результат улучшился на 1,12 с. Данные первичного тестирования контрольной группы: $12,05 \pm 0,21$, финального – $11,55 \pm 0,18$. Результат этой группы улучшился на 0,50 с;
 - в тесте «Бег 10 м с оббеганием стоек» первичный результат экспериментальной группы составил $7,46 \pm 0,81$, повторный – $6,92 \pm 0,35$. У ребят этой группы выросла способность к приспособлению и перестроению двигательных действий на 0,54 с. Исходный показатель контрольной группы составил $7,29 \pm 0,76$, результат контрольного тестирования – $7,14 \pm 0,39$. произошло улучшение показателя на 0,15 с;
 - в тесте «Подбрасывание вверх и ловля мяча» средний показатель первого тестирования в экспериментальной группе составил $5,13 \pm 0,62$, показатель заключительного тестирования равен $7,08 \pm 0,32$. Уровень способности быстро реагировать вырос на 1,95 раза. Средний индекс в контрольной группе в первичном тестировании составил $5,57 \pm 0,60$, результат повторного

тестирования – $6,12 \pm 0,51$. Зарегистрировано улучшение индекса на 0,55 раза.

Динамика развития координационных способностей юных футболистов на протяжении всего исследования отражена на рисунках 5, 6, 7.

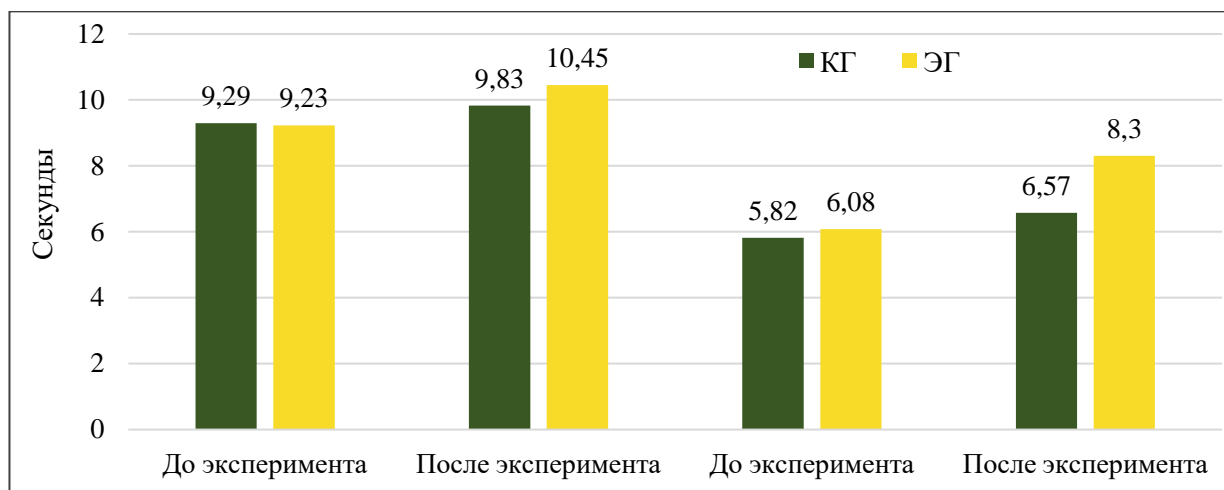


Рисунок 5 – Динамика изменения индексов, характеризующих координационные способности юных футболистов в тестах «Проба Ромберга», «Балансирование на гимнастической скамье»

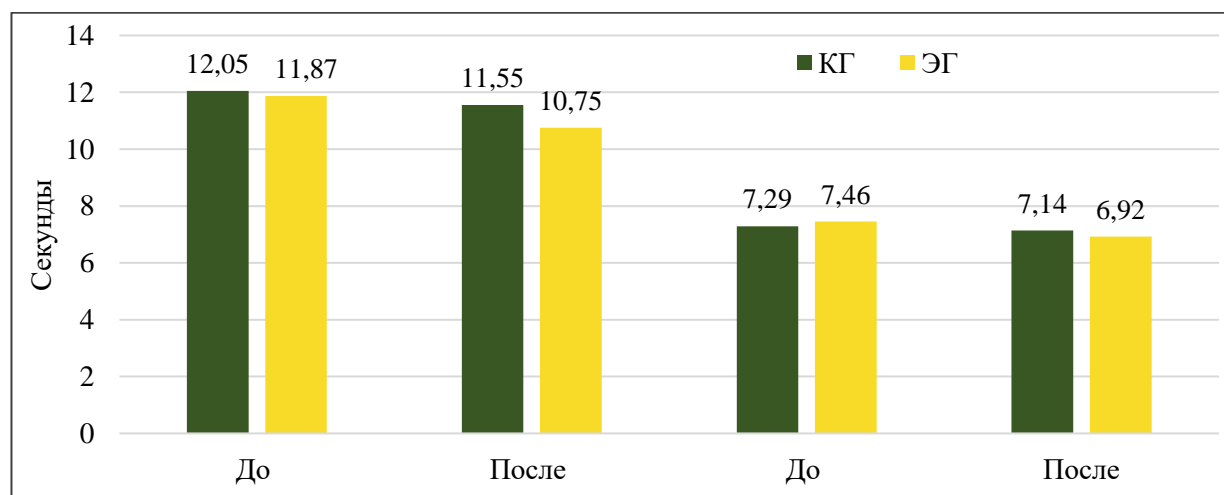


Рисунок 6 – Динамика изменения индексов, характеризующих координационные способности юных футболистов в тестах «Ведение мяча с прохождением дистанции 30 м», «Бег 10 м с оббеганием стоек»

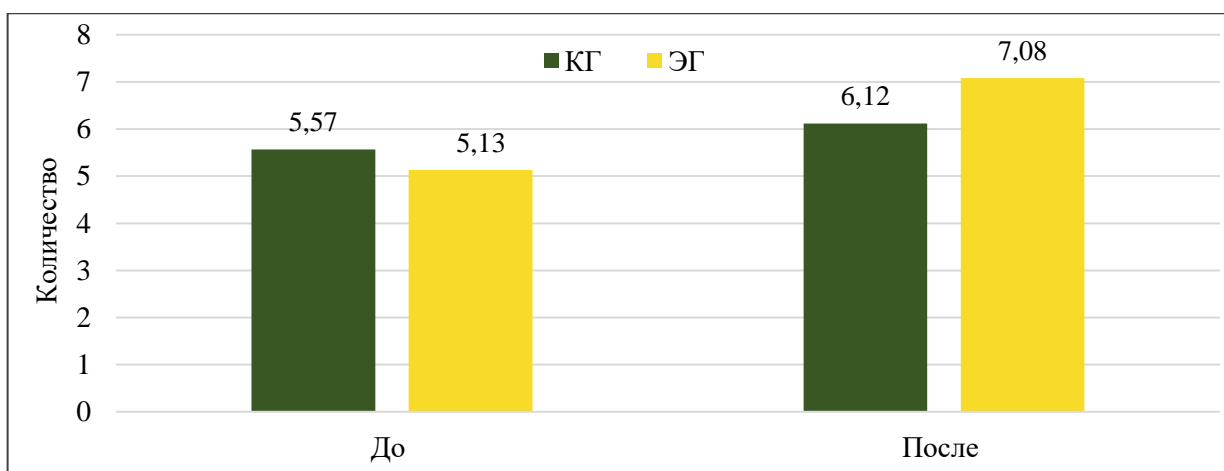


Рисунок 7 – Динамика изменения индексов, характеризующих координационные способности юных футболистов в тесте «Подбрасывание вверх и ловля мяча»

Таким образом, результаты эксперимента показали существенное улучшение в прогрессировании координационных способностей юных игроков экспериментальной группы. Следует отметить проявление положительной динамики в развитии координационных способностей у игроков контрольной группы, но она менее значима в сравнении с динамикой экспериментальной группы.

Выводы по главе

В результате проведённого эксперимента проявилась положительная достаточно значительная динамика показателей у футболистов 7-8 лет экспериментальной группы во всех контрольных упражнениях.

Таким образом, результаты исследования подтвердили эффективность представленной в данной работе методики совершенствования учебно-тренировочного процесса, направленного на воспитание координационных способностей юных футболистов и явились веской аргументацией успешности, целесообразности использования игрового метода подготовки для прогрессирования данных способностей у спортсменов 7-8 лет.

Заключение

Анализ литературных источников и проведение педагогического эксперимента позволили прийти к следующим заключениям:

- координационные способности представляют собой способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, иными словами, наиболее совершенно решать сложные и возникающие неожиданно двигательные задачи. Все указанные критерии, из которых слагаются координационные способности, играют важную роль в подготовке юного футболиста. Возраст 7-8 лет является благоприятным для развития рассматриваемых способностей у юных спортсменов. Важно учитывать возрастные особенности юных футболистов. По итогам констатирующего эксперимента на этот момент был установлен уровень развития координационных способностей юных футболистов. Показатели свидетельствовали об однородности групп-участников эксперимента и невысоком уровне развития координационных способностей;
- разработана и апробирована в процессе эксперимента методика совершенствования учебно-тренировочного процесса, нацеленного на воспитание координационных способностей футболистов 7-8 лет, включающая специально разработанные упражнения-игры, направленные на развитие интересующих качеств. Специфика занятий в экспериментальной группе заключалась в использовании игрового метода подготовки для развития координационных способностей. Упражнения-игры отличаются разносторонностью и глубиной воздействия на физические качества футболистов 7-8 лет, выполняют функцию повышения интереса к спорту и физической культуре, интенсифицируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют готовности к преодолению трудностей для решения поставленных перед юными

спортсменами задач;

- по результатам тестирования юных футболистов до и после внедрения методики, был выявлен достоверный прирост показателей развития координационных способностей в экспериментальной группе. Педагогический эксперимент продемонстрировал преимущество разработанной нами методики, отразившееся на показателях экспериментальной группы, уровень развития координационных способностей в которой достоверно значительно вырос в сопоставлении с данными контрольной группы.

В качестве практических рекомендаций, представляется возможным сформулировать следующие положения:

- учет особенностей физического развития детей 7-8 лет играет основную, а порой и главную роль в выборе содержания и в определении методики занятий. Для разработки эффективной методики развития координационных способностей, рекомендуется использовать игровой метод тренировки, позволяющий быстрее и легче осваивать новые упражнения с определённой степенью сложности, технические элементы;
- рекомендуется систематически вводить в занятия новые элементы и физические упражнения, в которых нет стереотипных движений, имеется элемент внезапности;
- важно варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений, поскольку развивать координационные способности рекомендуется в начале занятия или в ее основной части, когда не накопилось утомление в центральной нервной системе, мышцах.

В результате цель исследования была достигнута, а гипотеза получила подтверждение.

Список используемой литературы

1. Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л., Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие. М.: Кнорус, 2020. 403 с.
2. Барышникова Е.В. Психология детей младшего школьного возраста: учеб. пособие. Челябинск: Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-т, 2018. 174 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Дивизион, 2017. 328 с.
4. Губа В.Б., Лексаков А.В. Теория и методика футбола. М.: Советский спорт, 2013. 536 с.
5. Губа В.Б., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2010. 208 с.
6. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФиС, 1986. 352 с.
7. Есаков С.А. Возрастная анатомия и физиология. Ижевск: УГУ, 2010. 196 с.
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. М.: Спорт, 2019. 200 с.
9. Кручинин В.А., Комарова Н.Ф. Психология развития и возрастная психология: учебно-метод. пособие. Н. Новгород: ННГАСУ, 2016. 219 с.
10. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология: курс лекций. Ростов на Дону: УНИИ валеологии, 2002. 146 с.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 464 с.
12. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК. М.: ФиС, 1991. 543 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977. 271 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Астрель, 2004. 863 с.
16. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка

спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.

17. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол: учебник. М.: Физкультура, образование и наука, 1999. 254 с.

18. Псеунок А.А. Возрастная анатомия и физиология (лекции). Майкоп, 2008. 268 с.

19. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия, физиология человека: учеб. пособие. М.: Академия, 2002. 448 с.

20. Серикова Ю.Н., Александрова В.А., Нечаева А.Ю. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития [Электронный ресурс] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №6 (160). С. 224-230. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koordinatsionnye-sposobnosti-opredelenie-osnovnye-podhody-k-izucheniyu-sovremennye-sredstva-i-metody-razvitiya> (дата обращения: 01.09.2022).

21. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. 10-е изд. М.: Спорт, 2022. 624 с.

22. Фатех Зерег, Жийяр М.В., Рязанов А.А. Методика совершенствования координационных способностей футболистов 14-15 лет [Электронный ресурс] // Вестник Тамбовского университета. 2017. Т. 22, 2 (166). С. 42-47. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-sovershenstvovaniya-koordinatsionnyh-sposobnostey-futbolistov-14-15-let-1>

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие, М.: Академия, 2003. 480 с.

24. Шамардин А.И. Комплексная функциональна подготовка юных футболистов. Саратов, 2008, АГУ. 239 с.

25. Якимович Е.П., Немцова В.В., Ключников Д.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие. Владивосток: ДФУ, 2018. 54 с. [Электронный ресурс]. URL: http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf (дата обращения 26.08.2022).