

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ (СОФ БелГУ)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра педагогики и физической культуры

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
группы 92061366  
Татаринова Ивана Дмитриевича

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Кадуцкая Л.А.

**СТАРЫЙ ОСКОЛ 2018**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	6
1.1. Понятие «координационные способности» и виды координационных способностей начинающих спортсменов	6
1.2. Методы и средства развития координационных способностей юных футболистов	13
1.3. Особенности развития координационных способностей начинающих футболистов	23
1.4. Критерии и методы оценки развития координационных способностей юных футболистов	30
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	37
2.1. Методы исследования	37
2.2. Организация исследования	40
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	41
3.1. Экспериментальная методика проведения занятий с футболистами 8-9 лет	41
3.2. Динамика показателей координационных способностей футболистов 8-9 лет в процессе эксперимента	41
Выводы	46
Список использованной литературы	47
Приложение	50

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования.* В условиях научно-технической революции возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, регулировать степень напряжения мышц, быстро реагировать на сигналы внешней среды, вестибулярная устойчивость. Понятие «координация» включает также меткость, чувство ритма, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях и др. Именно эти способности имел в виду профессор Л.П.Матвеев, который на страницах журнала «Физкультура в школе» писал, что «грубая сила всё больше уступает место тонко усовершенствованным, разносторонним способностям. Уже современные профессии на производстве и транспорте требуют, если можно так выразиться, высокой устойчивости и лабильности функций анализаторов».

Необходимость целенаправленного развития способностей оптимального регулирования и управления движениями, известными в настоящее время под термином «координационные способности», не вызывают сомнений у специалистов. Вместе с тем вопросы формирования комплекса координационных способностей ещё недостаточно разработаны и представляют немалую трудность для тренеров и учителей физической культуры.

Как свидетельствует анализ практики подготовки юных футболистов, от координационных способностей во многом зависит техническая подготовка начинающих спортсменов.

Между тем, в тренировочном процессе упражнениям, способствующим развитию координационных способностей, уделяется недостаточное внимание. Анализ научной литературы показывает, что существующие методики подготовки футболистов 8-9 лет направлены, в первую очередь, на развитие других качеств.

Таким образом, налицо *противоречие* между необходимостью

развития координационных способностей футболистов 8-9 лет и недостаточным уровнем разработанности методических аспектов развития данного физического качества юных спортсменов в теории и практике физического воспитания.

Отсюда вытекает *проблема исследования*: каково содержание, формы и методы развития координационных способностей у футболистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки.

*Объектом нашего исследования* физическая подготовка футболистов 8-9 лет.

*Предмет исследования*: методика развития координационных способностей у футболистов 8-9 лет в условиях тренировочного процесса.

*Цель исследования*: разработка методики развития координационных способностей у футболистов 8-9 лет группы начальной подготовки 1-го года обучения.

*Задачи исследования*:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы в педагогической теории и практике.
2. Разработать и экспериментально обосновать содержание методики развития координационных способностей у футболистов 8-9 лет.
3. Выявить эффективность методики развития координационных способностей.

*Гипотеза*: процесс развития координационных способностей у футболистов 8-9 лет будет эффективным, если:

- в методике развития координационных способностей в большей степени использовать игровой метод;
- в каждой части тренировочного занятия применять упражнения с мячом, направленные на развитие координационных способностей;

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие

*методы:*

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

*Новизна работы* состоит в получении новых фактических данных о содержании занятий, направленных на развитие координационных способностей у футболистов 8-9 лет.

*Практическая значимость* заключается в том, что выявлена эффективность разработанной методики развития координационных способностей у футболистов 8-9 лет и она может применяться в условиях тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

### **1.1 Понятие «координационные способности» и виды координационных способностей начинающих спортсменов**

Что же такое координационные способности? Этим понятием ученые начали широко пользоваться в последние 25-30 лет для более конкретной интерпретации одного из двигательных качеств — ловкости. В подавляющем большинстве учебников, учебных пособий, монографий и статей до настоящего времени можно прочесть, что ловкость составляют две основные способности: во-первых, способность быстро овладевать новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро и координированно перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки. Последнюю способность иногда рассматривают как способность к моторной адаптации, проявляющейся в относительно стандартных и неожиданных, быстро изменяющихся ситуациях [4, 6, 7, 9].

Начиная с 30-х годов специалисты разных стран смогли доказать неправомочность сведения ловкости только к нескольким способностям. В результате на сегодняшний день насчитывают от 2-3 общих до 5-7 (по другим данным, до 11-20 и более) специальных и специфически проявляемых координационных способностей, таких как координация деятельности больших мышечных групп всего тела; общее равновесие; равновесие со зрительным контролем и без него; равновесие на предмете; уравнивание предметов; быстрота перестройки двигательной деятельности. Среди координационных называют также способность к пространственной ориентации, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений, ритм, вестибулярную устойчивость,

способность произвольно расслаблять мышцы и др. [4,7,8,9]

Такое положение привело к тому, что вместо термина «ловкость» ввели в науку и практику термин координационные способности, стали говорить о системе (совокупности) таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их оценке и развитию. Однако термин координационные способности не является общепринятым, объединяющим вышеназванные способности в систему связанных понятий. В публикациях отечественных и зарубежных ученых можно встретить самые разнообразные термины и понятия как более общего («ловкость», «координация движений», «способность управлять движениями», «общее равновесие» и т.п.), так и более узкого плана («координация движений верхних конечностей», «мелкая-моторика», «динамическое равновесие», «согласование движений», «изменение ритма», «способность точно воспроизводить движения», «прыжковая ловкость» и др.).

Большое число терминов и понятий, с помощью которых пытаются объяснить индивидуальные различия, встречающиеся при управлении и регуляции различных двигательных действий, с одной стороны, указывает на сложность и разнообразие координационных проявлений человека, а с другой — свидетельствует о неупорядоченности терминологического и понятийного аппарата, используемого для этой цели. Всё это, несомненно, осложняет понимание данного явления и создает определенные трудности при формировании координационных способностей детей в практике физического воспитания.

Итак, координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить специальные, специфические и общие координационные способности. *Специальные координационные способности* относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности.

В этой связи различают специальные координационные способности: во всевозможных циклических (ходьба, бег, ползание, лазание, перелезание, плавание; локомоции на приспособлениях: коньки, велосипед, гребля и др.) и ациклических двигательных действиях (прыжки); в нелокомоторных движениях тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения); в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указывания, прикосновения, укола, обвода контура и т.п.); в движениях перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов, наматывание шнура на палку, подъем тяжестей); в баллистических (метательных) двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота); в метательных движениях на меткость (метания или броски различных предметов в цель; теннис, городки, жонглирование); в движениях прицеливания; в подражательных и копирующих движениях; в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование, восточные единоборства); в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.). В приведенную систематизацию не вошел еще ряд групп координационных способностей, которые относятся к трудовым действиям и бытовым операциям. Это так называемая вертикальная классификация координационных способностей [7,9,10].

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



устойчивость. Дадим краткие определения этих способностей.

Под способностью к ориентированию понимают возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (позиций углов в суставах), силовых (состояние напряжения в рабочих мышцах) и временных (высокое чувство микроинтервалов времени) параметров движений.

Способность к реагированию позволяет быстро и точно выполнить целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью (рукой, ногой, туловищем).

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

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

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

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

Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость — способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и др.).

Произвольное расслабление мышц — способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Каждая из вышеназванных координационных способностей не является однородной, а имеет сложную структуру. Например, в способности к равновесию выделяют статическое, динамическое равновесие и уравнивание предметов. До 15 и более элементарных способностей различают в способности к дифференцированию (воспроизведение, дифференцирование, оценка и отмеривание пространственных, временных и силовых параметров движений). Сложной структурой отличаются способность к реагированию (выбора, предвидения, переключения), способность к ритму (воспроизведения, изменения ритма) и другие способности.

Следует иметь в виду, что названные координационные способности специфически проявляются в зависимости от спортивной дисциплины и видов предметно-практической деятельности. Поэтому, например, способность к дифференцированию параметров движений своеобразно проявляется как чувство дистанции в боксе и фехтовании, чувство снаряда — у гимнастов и легкоатлетов, чувство мяча — у баскетболистов, волейболистов, футболистов, чувство снега — у лыжников, чувство льда — у конькобежцев, чувство воды — у пловцов и т.п. Столь же своеобразны способность к ориентированию в пространстве у батутистов, борцов и спортсменов игровых видов спорта. Наука пока не может точно определить и назвать все подобного рода способности и тем более их возможные варианты.

Результатом развития специальных и специфических координационных способностей, своего рода их обобщением, стало понятие «общие координационные способности». Это понятие сформировано в итоге многочисленных научных исследований и практических наблюдений. Есть дети, которые имеют одинаково высокие или одинаково низкие показатели координации, проявляемой в различных двигательных действиях. Можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм и т.п., подтверждая реальность существования фактора «общая координационная готовность», или, что

весьма тождественно, — «общие координационные способности». Общая координационная готовность в большей мере проявляется среди детей младшего и среднего школьного возраста. Среди юношей и девушек старшего возраста доля данного общего (генерального) фактора в структуре координационных способностей уменьшается. Правда, значительно чаще встречаются случаи, когда ученик имеет высокие координационные возможности применительно к циклическим или ациклическим локомоциям, но низкие к метательным движениям на меткость или к спортивным играм вследствие неодинакового уровня развития разных специальных координационных способностей. То же можно сказать и про проявления специфических координационных способностей: ребенок может иметь неплохой результат в тестах на статическое равновесие, но отличаться при этом низким результатом на ориентацию в пространстве и средним — на быстроту реагирования в сложных условиях и т.д. [6,7,10].

Итак, под *общими координационными способностями* мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. *Специальные координационные способности* — это возможности, определяющие готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. А под *специфическими координационными способностями* понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию — на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокINETической устойчивости и др.

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

процессе этой деятельности (актуальные координационные способности). Деление на потенциальные и актуальные координационные способности вполне справедливо. Действительно, пока ребенок не начал заниматься, например, акробатикой или фехтованием, его координационные способности к этим видам двигательной деятельности существуют в потенции, в скрытом, не реализованном виде, в форме анатомо-физиологических задатков, которые можно считать врожденными, или наследственными. После того как он позанимался определенное время этими видами спорта, достиг успехов, можно говорить о его реальных, или актуальных координационных способностях.

Понятие «потенциальные способности» нельзя понимать как некий фиксированный предел, потому что нельзя достоверно спрогнозировать возможности развития у ребенка различных двигательных, в том числе координационных, способностей. Об этом говорит продолжающийся рост достижений в различных видах спорта, в частности, в гимнастике, фигурном катании на коньках, спортивных играх и др., где координационные способности выступают как один из ведущих факторов достижения высоких результатов.

Таким образом, тренеры должны прежде всего распознать, к каким специальным и специфическим координационным способностям ученик имеет высокие врожденные задатки. Затем с помощью соответствующих методов выявить показатели разных координационных способностей. Это поможет определить координационные возможности учеников и в соответствии с этим организовать ход учебно-тренировочного процесса.

Необходимо различать *элементарные и сложные координационные способности*. Элементарные координационные способности проявляются, например, в ходьбе и беге, а более сложные — в единоборствах и спортивных играх. Способность точно воспроизводить пространственные параметры движений довольно проста; сложнее способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения обстановки.

## 1.2. Методы и средства развития координационных способностей юных футболистов

В качестве средств развития координационных способностей детей школьного возраста можно использовать разнообразные физические упражнения, которые связаны с преодолением трудностей по координации движений; требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в применении этих действий в различных условиях; являются новыми и необычными для исполнителя; хотя и являются привычными, но выполняются при изменении либо самих движений и двигательных действий, либо условий выполнения [7,15].

Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются *координационными*.

Наиболее широка и разнообразна группа *общеподготовительных* координационных упражнений. При их использовании необходимо учитывать время, которое можно выделить без ущерба для других упражнений в процессе занятий; возрастные особенности (в младшем школьном возрасте доля использования их выше, чем в среднем и старшем); половые и индивидуальные различия (например, в старшем школьном возрасте у юношей больше представлены общеразвивающие упражнения силовой направленности с гирями, гантелями, штангой, у девушек — с обручем, булавами, лентами, скакалками, мячами); материально-технические условия (оборудование, инвентарь).

Условно общеподготовительные координационные упражнения можно разделить на:

- а) обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений;
- б) увеличивающие двигательный опыт; к ним можно отнести одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с

предметами (мячи, палки, скакалки, обручи, ленты, булавы); относительно простые и достаточно сложные упражнения, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;

в) общеразвивающие (элементы гимнастики и акробатики, упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений);

г) с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий (упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; по улучшению сенсомоторных реакций, речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движения).

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

а) подводящие упражнения, способствующие освоению и закреплению технических навыков (формы движений) и технико-тактических действий того или иного вида спорта;

б) развивающие упражнения, направленные главным образом на развитие специальных координационных способностей, относящихся к конкретным видам спорта. Деление на подводящие и развивающие упражнения, разумеется, весьма условно. В частности, осваивая и закрепляя с помощью подводящих упражнений технику, скажем, бега на коньках, акробатических упражнений, бросков в кольцо, тем самым развиваем и соответствующие координационные способности. В свою очередь, формируя с помощью развивающих упражнений специальные координационные способности, создаем предпосылки для приобретения вариативной техники движений;

в) упражнения, развивающие специфические координационные способности: к ориентированию в пространстве, кинестезическому дифференцированию, ритму, сохранению равновесия, вестибулярной

устойчивости и др.;

г) упражнения, вырабатывающие и улучшающие специализированные восприятия (чувство планки, оружия, снаряда, мяча, воды и др.); сенсомоторные реакции (в боксе, фехтовании, борьбе, спортивных играх); мнемические (оперативная двигательная память) и интеллектуальные процессы (быстрота и качество оперативного мышления, способность к предвидению изменения ситуации в ограниченном интервале времени, инициативность и самостоятельность в спортивных играх или единоборствах); речемыслительные процессы (проговаривание вслух и про себя с одновременным осмысливанием конкретных кинестезических (мышечно-двигательных) ощущений и других характеристик двигательных действий, которые имеют место при их выполнении); идеомоторные реакции (представление движений данного вида спорта в целом или их отдельных частей, параметров этих движений, например пространственных).

Для сопряженного воздействия на координационные и кондиционные способности применяют в различных сочетаниях обще- и специально-подготовительные координационные упражнения. Примеры соединения силовых, скоростно-силовых способностей и координационных способностей: метание мяча (правой, левой рукой) на расстояние, равное  $1/3, 1/2$  или  $1/6$  максимальной дальности метания; чередование метаний (бросков) в цель при использовании снарядов (мячей) разной массы; чередование бросков мяча в стену на максимальную дальность отскока с бросками на дальность отскока, равную  $1/2, 1/3$  или  $1/6$  максимальной; прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполсилы, в  $1/3$  силы; прыжки с вращениями в одну и другую сторону на максимальное количество градусов ( $1/2, 1/3$  максимума) или прыжки с вращением на заданное количество градусов и т.д.

Варианты соединения скоростных способностей и координационных способностей: чередование бега с максимальной скоростью на короткие отрезки с бегом со скоростью 30-90% максимальной (с обязательным определением времени пробегания отрезка самим учеником и коррекцией

скорости бега педагогом); то же в других циклических локомоциях (в плавании, лыжном и конькобежном спорте, гребле); чередование пробегания равных отрезков по прямой с преодолением их при изменении направления движения, скорости бега, того и другого вместе и т.д.

Примерами упражнений, соединяющих развитие выносливости и координационные способности, являются: продолжительный бег по сильно пересеченной и желательной незнакомой местности; передвижение на лыжах и велосипеде; достаточно длительный бег по песку, снегу или льду; продолжительное выполнение технико-тактических взаимодействий в баскетболе: 2:1; 3: 3; 2:2; 3:2 и т.д.

Координационные упражнения, в которых гармонически соединены требования к гибкости и координационным способностям — это, например, упражнения, выполняемые с предметами (палка, обруч), на гимнастической стенке, в парах и т.д.

В преобразованном виде общеподготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения можно проводить в форме игровых и соревновательных упражнений (особенно единоборств, подвижных и спортивных игр), которые являются действенным средством развития определенных координационных способностей, так как в этом случае создаются условия для максимального и подчас неожиданного их проявления.

Для развития координационных способностей детей школьного возраста используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы *строго регламентированного упражнения*, основанные на двигательной деятельности. Эти методы используют в различных вариантах. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки [7,9].

В частности, по степени избирательности воздействия на координационные способности можно говорить о методах *избирательно направленного упражнения* с воздействием преимущественно на сходные



координационные способности, например на координационные способности, проявляющиеся в циклических локомоциях или относящиеся к метательным движениям с акцентом на меткость, и о методах *генерализованного упражнения* (с общим воздействием на две и более координационные способности).

По признакам стандартизации или варьирования воздействий на уроке (тренировке, внеклассных занятиях) выделяют методы *стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения*. Первые используют для развития координационных способностей учеников при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях. Вторые, по мнению большинства исследователей и практиков [6,7,9], являются *главными методами развития координационных способностей*. Остановимся на них подробнее.

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

К первым можно отнести (разумеется, условно) 3 группы методических приемов.

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

а) изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления движения, лыжное упражнение «слалом», прыжки «с кочки на кочку» и т.п.);

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

в) изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном

темпе; прыжки в длину или в высоту с разбега с повышенной скоростью; броски в корзину в непривычном темпе — ускоренном или замедленном и т.п.);

г) изменение ритма движений (разбег в прыжках в длину или в высоту, бросковые шаги в метании малого мяча или копья, в баскетболе или гандболе и др.);

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

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

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

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

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

а) усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.; опорные прыжки с дополнительными поворотами перед приземлением, с хлопком руками вверху, с кругом руками вперед и др.; подскоки на обеих ногах с одновременными движениями рук и т.п.);

б) комбинирование двигательных действий (объединение отдельных

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

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

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

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

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

в) выполнение освоенных двигательных действий после раздражения вестибулярного аппарата (упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращений и т. п.; броски в кольцо или ведение мяча после акробатических кувырков или вращений и т.п.);

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

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или

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

е) введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх (с отработкой финта только на проход вправо или на бросок — проход к щиту справа или слева от опекуна; заранее оговоренные индивидуальные, групповые или командные атакующие и защитные тактические действия в спортивных играх; заранее принятая и оговоренная тактика в единоборстве и т.п.).

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол в непривычных условиях, например на песчаной площадке или в лесу; выполнение упражнений, например прыжковых, на непривычной опорной поверхности и т.п.);

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

в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий соперников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование (отработка технических приемов и тактических взаимодействий, комбинаций, возникающих в

процессе самостоятельных и учебно-тренировочных игр; выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами; проведение вольных схваток в борьбе и т.п.);

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

При применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо использовать небольшое количество (8-12) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением; многократно повторять эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя при выполнении их отдельные характеристики и двигательные действия в целом, а также условия осуществления этих действий [7,9,10].

Широкое применение в развитии и совершенствовании координационных способностей детей школьного возраста занимают *игровой и соревновательный методы*. Заметим, что большинство упражнений, рекомендованных для развития КС, можно провести по этим методам.

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

все органы чувств, которые участвуют в управлении движениями и их регулировке.

К специализированным средствам и методам можно отнести: средства киноциклографической и видеомагнитофонной демонстрации, позволяющие анализировать технику движений, относящихся к тому или иному виду спорта; метод идеомоторного упражнения, состоящий в попытке мысленного воспроизведения или воссоздания четких двигательных ощущений и восприятий двигательного действия в целом или отдельных его характеристик (например, пространственных параметров, решающих звеньев, фаз этих действий) перед выполнением движения; средства и методические приемы лидирования, избирательной демонстрации и ориентирования, позволяющие выполнять упражнения под звуко- или светолидер, воссоздать пространственные, временное и ритмические характеристики движений и воспринять их зрительно, на слух или тактильно и т.д.; приемы и условия направленного прочувствования движений, основанные на применении специальных тренажерных устройств, которые позволяют прочувствовать отдельные параметры движений (например, пространственные, динамические, временные характеристики или их совокупность); некоторые методы срочной информации, основанные на применении технических устройств, автоматически регистрирующих параметры движений и срочно сигнализирующих о нарушении отдельных из них.

Данные специализированные средства и методы развития координационных способностей следует рассматривать как подчиненные основным. Их широкое применение в физическом воспитании школьников сдерживается рядом обстоятельств, прежде всего ограниченным временем урока, отсутствием единых тренажеров, приспособлений и оборудования для этих целей и др. Однако в последнее время возрастает арсенал этих специализированных средств и методов, более широким становится их внедрение и более умелым — применение на практике.

### 1.3. Особенности развития координационных способностей начинающих футболистов

Опыт тренеров подсказывает, что за два года до начала учебно-тренировочной работы достаточно времени, чтобы выявить спортивную пригодность занимающихся футболом. И за этот срок тренеру необходимо сделать качественный отбор и обеспечить необходимый уровень разносторонней подготовки.

У каждого тренера складывается определенный стиль и подход к новой группе, и, как правило, несложно определить природную предрасположенность ребенка. Его отличает двигательная одаренность, быстрая усваиваемость и приобретение двигательных навыков.

Талантливую, очень способного маленького футболиста найти трудно. Талантов мало. Такое утверждение правомерно. Без генетической одаренности нельзя стать выдающимся футболистом. В коде заложены только возможности, а реализация зависит от человека. Наследственность определяет возможности, а тренировочная работа определяет, насколько мы ею воспользуемся. Стало быть, надо искать детей, которых природа наделила качествами, позволяющими подняться на высоту спортивного мастерства, а последующее развитие индивидуальности игрока только поможет прогрессу вашей команды.

Однако талант - залог, но не гарантия успеха. Чтобы был успех, надо тренироваться еще как минимум шесть - восемь лет. И поэтому хотелось бы этот вопрос рассмотреть с более широких позиций. Наблюдая за выдающимися игроками, специалисты отметили основные факторы, способствующие быстрому развитию футбольных качеств (кроме генетических). Это:

- раннее начало;
- большое время, уделяемое футболу;

*- большое время, уделяемое индивидуальной работе.*

К слову сказать, вся система современного воспитания и многие закономерности становления организма юных футболистов известны широкому кругу тренеров, а количество занимающихся с задатками потенциальных футболистов достаточно, проблема просматривается только одна - педагогическая. Футбольный опыт свидетельствует, что число футболистов, обладающих достаточными способностями и желающих достичь вершин, становится за время обучения еще меньше.

Современный тренер должен знать если не все, то как можно больше, только его знания и умения могут обеспечить успех и полное раскрытие потенциальных возможностей ученика. Тренировка как педагогический процесс только тогда приводит к успехам, когда она правильно организована. Чтобы добиться определенных успехов и приобрести добротные навыки, ученик должен проникнуться поставленной задачей. Одна сторона дела - увидеть и найти игрока (тут мы, как правило, не проигрываем), а вторая сторона - это методическая грамотность тренера, способного организовать целенаправленную подготовку игрока.

На этапах начальной подготовки необходима разносторонняя подготовка, которая исключает специфическое воздействие на одно из спортивных качеств. Имея малый запас двигательных навыков, детям будет трудно в будущем освоить сложные футбольные движения. Поэтому координационные способности необходимо развивать именно в детском возрасте, в противном случае неуклюжесть движений будет проявляться особенно ярко.

В футболе объем движений чрезвычайно разнообразен, богат, а специфика футбола предполагает большую вариативность беговых упражнений. Если охарактеризовать направленность на начальном периоде, то это будет оздоровительная, игровая и общефизическая подготовка. Если характеризовать задачи начальной подготовки, то цели будут следующие:

1. Приучить детей к регулярному тренировочному режиму с 3-разовыми занятиями в неделю. Ребенок должен «заболеть» футболом.



2. Заложить фундамент разнообразной физической подготовленности и развития координационных способностей.

3. Ознакомить с основными техническими элементами и простейшими игровыми приемами.

Средства подготовки на этом этапе: самый широкий круг игр и эстафет. Здесь есть простор для творчества, есть над чем подумать и чем занять ребенка. Скажем так: если ребенку комфортно и хорошо в команде, то и отдача от него будет значительно выше. И наверняка сам-то футбол придумали дети, играя и гоня мяч, а потом уже взрослые начали разыгрывать свои первенства. Мотивация и желание тренироваться открывается сначала на эмоциональном уровне, а потом уже на логическом. Поэтому первая задача тренера - привить устойчивую потребность детей к двигательной активности и постоянно поддерживать у них интерес к спортивным играм и детским соревнованиям.

Самое главное - игра учит выигрывать, но игра учит и проигрывать, закаляя веру, волю и характер. Успех или неуспех должен восприниматься не как случайность, а как закономерная реакция на проделанную работу. Поражение может преподать урок и указать на слабые места подготовки. И воспользоваться этим должен в первую очередь тренер.

Все мы привержены к стереотипу, и, к сожалению, у некоторых тренеров набор и выбор средств слишком мал. Они снижают объем средств ОФП, но скоростные, силовые и психологические качества могут проявляться не сразу, а по мере формирования двигательных навыков. К слову сказать, вся система современного физического воспитания сводится к развитию волевых качеств, умению не только вести себя, но и владеть собой - этого требует воспитанность и интеллигентность. Недаром же говорят: победа показывает, что человек может, а поражение - чего он стоит. И не забыть бы нам, что каждый человек имеет право на ошибку, а ребенок тем более.

Все дети представляют собой смесь сильных и слабых сторон, умения и неумения, активов и пассивов, исключительности и посредственности. И

если ребенок начал играть в футбол за компанию, то это только на пользу здоровью, коммуникабельности, закалке характера.

Существует точка зрения, что одаренность, если она действительно есть, сама обязательно проявится, не заметить ее будет просто невозможно. А когда она проявится, даст о себе знать, заранее никто сказать не может. Это тайна природы. Значит, нужно только набраться терпения и ждать.

Координационные способности характеризуют двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро.

В футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Координационные способности органически связаны с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью.

Планируя работу с футболистами 8-9 лет, рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Следует учитывать, что выполнение упражнений на координационные способности требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утомления дает малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений (так же, как на быстроту и силу) необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления. В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок. Например, в занятиях с юными футболистами упражнения на координационные способности, следует проводить только после предварительной разминки, когда организм еще не проявил признаков утомления.

Основная задача *общих координационных способностей* - расширить у

занимающихся объемом двигательных навыков. К средствам развития общих координационных способностей относятся акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы. Развитию общих координационных способностей также способствует выполнение учащимися знакомых упражнений в непривычных условиях (иное покрытие площадки, занятия на газоне, иное расположение препятствий и т.п.), а также зеркальное выполнение упражнений.

Под *специальными координационными способностями* понимается умение гибко, пластично приспосабливать свои движения к постоянно меняющейся игровой обстановке. В футболе специальные координационные способности проявляется как в действиях игроков с мячом, так и без мяча. Перемещения по игровому полю, ведение и финты, удары и т.п. требуют от футболистов широкого проявления координационных возможностей.

Специальные координационные способности приобретаются занимающимися в процессе многолетней подготовки. Уровень данного физического качества меняется с расширением двигательного арсенала и приобретением соревновательного опыта. Чем богаче такой арсенал, тем легче они будут ориентироваться в сложных игровых ситуациях.

И все же, работая над развитием координационных способностей юных футболистов, следует иметь в виду, что перенос координационных способностей в принципе довольно ограничен. Например, во время тренировочных занятий учащиеся довольно уверенно могут выполнять жонглирование мячом различными способами, а также целый ряд других технических приемов. В игре же они оказываются зачастую не столь умелыми, а порою просто беспомощными даже в элементарных ситуациях. Вот почему для развития у футболистов специальных координационных способностей рекомендуется использовать в процессе обучения и тренировки те же средства, которые дадут им возможность применять освоенные двигательные навыки непосредственно в игровой деятельности. Словом,

основными средствами развития специальных координационных способностей у юных футболистов являются имитационные и основные упражнения по технике футбола, различные эстафеты, акробатические упражнения и их сочетания, выполняя которые занимающиеся должны выходить из неожиданно сложившихся ситуаций с помощью находчивых и быстрых действий.

При работе с юными вратарями (для развития у них навыков управлять своим телом в безопорном положении) можно использовать упражнения на батуте с применением различных пружинистых мостиков, а также акробатических прыжков.

Наиболее благоприятным периодом для развития ловкости является возраст с 7 до 8 лет. Однако это не значит, что в дальнейшей работе с юными футболистами не следует ставить задачу развития и совершенствования этого физического качества. Более того, для решения этой задачи рекомендуется предусматривать индивидуальные задания в рамках общей тренировки, а также дополнительные занятия для отдельных игроков.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-9 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8-9 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на

меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3Х3, 4Х4, 5Х5 на малых игровых площадках (30-50м и 20-30м).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-9 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

#### **1.4. Критерии и методы оценки развития координационных способностей юных футболистов**

При определении координационных способностей возникает вопрос об основных критериях, раскрывающих суть этого понятия. Результаты

научных исследований позволяют главными критериями оценки координационных способностей считать правильность, быстроту, рациональность и находчивость с их качественными и количественными характеристиками. В этой связи свои координационные способности ученик может проявлять только через одно какое-либо свойство; например, это точность попадания в цель; быстрота выполнения сложного в координационном отношении движения; экономичность перемещения и расходования физических сил в непростых условиях внешней среды; стабильность выполнения двигательных навыков в непредвиденных, сбивающих с толку воздействиях и т.п. Однако человек все же проявляет координационные способности значительно чаще через совокупность выше представленных свойств. В этом случае он координирует свою двигательную активность одновременно по двум или нескольким критериям: по скорости и экономичности (передвижение на лыжах по пересеченной местности); по точности, своевременности и скорости (при выполнении передач, ударов по мячу или шайбе, бросков и других технических приемов в спортивных играх); по точности, скорости и находчивости (в процессе спортивных игр и единоборств) и т.п. Чаще всего такими комплексными критериями оценки выступают показатели эффективности (результативности) выполнения целостных целенаправленных двигательных действий или совокупности этих действий, предъявляющих спрос к координационным способностям ученика [2,4,7,9,10].

Результаты исследований показывают, что все критерии оценки координационных способностей специфично проявляются в реальных видах двигательной активности и в разном сочетании друг с другом. Это надо учитывать как при выборе или разработке соответствующих тестов для оценки координационных способностей, так и при анализе показателей, полученных в результате тестирования. Иначе говоря, ученик может иметь высокие показатели точности, скорости и стабильности выполнения сложных акробатических или гимнастических упражнений на снарядах, но

не отличаться такими же высокими характеристиками при осуществлении двигательных действий, свойственных спортивным играм, единоборствам или метаниям в легкой атлетике.

Оценивая координационные способности, надо иметь в виду, что вышеназванные критерии в одних случаях могут характеризовать явные (абсолютные), а в других — латентные, или скрытые (относительные, парциальные) показатели координационных способностей. Абсолютные показатели выражают уровень развития координационных способностей без учета скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей школьника. Относительные, или парциальные, показатели позволяют судить о проявлении координационных способностей с учетом этих возможностей. Например, время челночного бега 3 x 10м — это абсолютный показатель, а разность времени челночного бега 3 x 10м и времени бега на 30м по прямой — относительный; длина прыжка с места, стоя спиной вперед к месту приземления — абсолютный показатель, а частное от деления длины прыжка с места из и.п. стоя спиной к длине прыжка из и.п. стоя лицом к месту приземления — относительный показатель координационных способностей и т.д.

Тренеру важно знать, чему равны абсолютные и относительные показатели координационных способностей у детей и юных спортсменов. Это поможет ему точнее определить явные и скрытые координационные возможности воспитанников, понять, что именно развито недостаточно — координационные или кондиционные (скоростные, силовые, скоростно-силовые и другие) способности — и в соответствии с этим осуществлять и корректировать ход тренировочного процесса.

Основными методами оценки координационных способностей служат метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов.

*Метод наблюдения* может многое сказать опытному и подготовленному педагогу о том, как развиты вышеназванные

координационные способности его воспитанников. Например, в процессе урочных и внеурочных занятий учитель физической культуры получает разнообразную информацию о том, как легко и быстро ученик овладевает легкоатлетическими, гимнастическими, спортивно-игровыми и другими упражнениями школьной программы; как точно и быстро координирует он свои движения, участвуя в эстафетах, подвижных и спортивных играх; насколько своевременно и находчиво перестраивает двигательные действия в ситуациях внезапного изменения обстановки, т.е. в условиях, предъявляющих высокие требования к координационным способностям. Однако с помощью метода наблюдения можно получить лишь приблизительные, относительные характеристики развития координационных способностей на уровне альтернативы: есть у данного ученика те либо иные координационные способности или их нет. Получить точные количественные оценки координационного развития этим методом нельзя.

Оценивать координационные способности можно также на основании *метода экспертных оценок*. Для этого приглашают опытных, сведущих специалистов, которые высказывают свое мнение о степени развития различных координационных способностей ученика. Экспертизу можно проводить разными способами. Наиболее подходящим является способ предпочтения (ранжирования), согласно которому эксперты расставляют оцениваемых детей по рангам — в порядке ухудшения или улучшения их координационных способностей. Место, занятое учеником, определяется числом набранных баллов; ему соответствует относительный уровень координационных способностей ученика в группе.

Однако и метод экспертных оценок имеет свои изъяны. Во-первых, для проведения экспертизы не всегда можно найти специалистов высокой квалификации в данном вопросе. Во-вторых, с его помощью можно получить лишь субъективную характеристику степени развития координационных способностей, которая не всегда совпадает с объективной, действительной



оценкой.

*Аппаратурные, или инструментальные, методы* позволяют получить достаточно точные количественные оценки уровня развития и их отдельных компонентов (признаков). Существует множество приборов, с помощью которых можно выявлять координационные способности. Назовем наиболее типичные из них. Так, с помощью различных координациометров, термометров-координациометров можно измерять точность, быстроту и экономичность движений. Для измерения точности воспроизведения, дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, силовых и временных параметров движений соответственно применяют кинематометры, динамометры и рефлексометры (реакциометры). Стабилографы используют для определения способностей к поддержанию равновесия тела.

В настоящее время в научных исследованиях по физическому воспитанию школьников и в спорте различная аппаратура находит все более широкое применение. Педагог, который использует инструментальные методы, без сомнения, поднимает на более высокую ступень изучение проблемы координационных способностей. Однако нельзя не учитывать ограниченность применения этих методов в измерении координационных способностей. Во-первых, с помощью приборного оборудования можно точно измерить лишь отдельные психофизиологические функции (сенсорные, интеллектуальные, сенсомоторные, мнемические) или отдельные признаки координационных способностей (например, точность воспроизведения силовых, временных или пространственных параметров движений), а не сами координационные способности как целостные психомоторные образования. Во-вторых, многие лабораторные приборы дорогостоящи. И кроме того такую аппаратуру не выпускают серийно, и это не позволяет применять ее в широких масштабах.

Основным методом диагностики координационных способностей учеников на сегодняшний день являются специально подобранные

*двигательные (моторные) тесты.* Специалистами разных стран определены основные теоретические и методические положения, которые следует учитывать при выборе тестов на координационные способности; отобраны тесты, пригодные для оценки абсолютных и относительных показателей, характеризующих уровень развития специальных координационных способностей школьников всех возрастно-половых групп; разработана методика тестирования; осуществлено тестирование разных координационных способностей на большом количестве детей 7-17 лет; установлены добротные, надежные и информативные тесты; по ряду из них разработаны нормативы с учетом возраста и пола детей; подготовлены рекомендации по применению тестов в реальных условиях школы [4,7,15].

Тесты должны быть доступны ученикам всех или определенных возрастно-половых групп и обеспечивать получение дифференцированных результатов, показывающих уровень развития конкретных координационных способностей. В состав тестов не должны входить сложные двигательные умения, требующие длительного специального обучения. Желательно, чтобы контрольные испытания не требовали сложного оборудования и приспособлений и были относительно просты по условиям организации и проведения; чтобы результаты тестов как можно меньше зависели от возрастных изменений размеров тела, его звеньев и от массы тела испытуемого; чтобы задания, входящие в тесты, выполнялись «ведущими» и «неведущими» верхними и нижними конечностями, что позволяет изучить явление латеральности (асимметрии) с учетом возраста и пола. Особенно важно, чтобы тесты давали достаточно полную картину динамики изменений

Для контроля за координационными способностями чаще всего применяют следующие тесты:

- 1) варианты челночного бега 3x10м или 4x10м из и.п. лицом и спиной вперед; учитывают время, а также разницу во времени выполнения этих вариантов; в первом случае оценивают абсолютный показатель координационных способностей применительно к бегу, во втором —

относительный;

2) прыжки в длину с места из и.п. спиной и боком (правым, левым) к месту приземления; определяют также частное от деления длины прыжка из и.п. спиной вперед к длине прыжка из и.п. лицом вперед; чем ближе это число к единице, тем выше координационные способности применительно к прыжковым упражнениям;

3) подскоки из и.п. стоя на возвышении (например, на скамейке высотой 50 см и шириной 20 см) и на полу; вычисляют разность высот подскоков из этих и.п.;

4) три кувырка вперед из и.п. о.с. на время выполнения; определяют также точное время выполнения этого же теста с установкой сделать кувырки в два раза медленнее, учитывают допущенные при этом ошибки; для подготовленных детей, например, юных акробатов предусмотрены также три кувырка назад с подсчетом разницы во времени выполнения этих заданий;

5) метание предметов (например, теннисных мячей из и.п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность; определяют координационные способности применительно к движению предмета по баллистическим траекториям с акцентом на силу и дальность метания;

6) метание всевозможных предметов на точность попадания в цель; например, теннисного мяча в концентрические круги и другие мишени с расстояния 25-50% от максимальной дальности метания отдельно для каждой руки; определяют координационные способности применительно к метательным двигательным действиям с установкой на меткость, а также способность к дифференцированию пространственно-силовых параметров движений;

7) бег (например, на 10 м) с изменением направления движения и обеганием трех стоек только с правой и только с левой стороны; то же, но контрольное испытание выполняется с ведением мяча только правой и только левой рукой (ногой) или ведение мяча (шайбы) клюшкой, а также учитывается разность во времени выполнения этих заданий; с помощью этих

тестов оценивают координационные способности применительно к спортивно-игровой двигательной деятельности и способность к приспособлению;

8) специально разработанные подвижные игры-тесты: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Борьба за мяч» — для комплексной оценки общих координационных способностей.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы:

- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогические наблюдения.
- Тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

*1. Анализ научно-методической литературы* проводился с целью сбора информации по теме исследования, разработки методологии проведения педагогического эксперимента. На основе анализа были сформулированы актуальность и цель исследования, проводилась постановка задач, подбор методов. Изучалась литература, которая помогла грамотно организовать тренировочный процесс в экспериментальной группе.

*2. Педагогические наблюдения* проводились за тренировочным процессом при проведении педагогического эксперимента и при контрольном тестировании координационных способностей футболистов.

*3. Педагогический эксперимент* проводился с целью оценки эффективности разработанной нами экспериментальной методики развития координационных способностей у футболистов 8-9 лет.

В начале эксперимента было проведено контрольное тестирование. Занятия в экспериментальной группе проводились по предложенной нами методике.

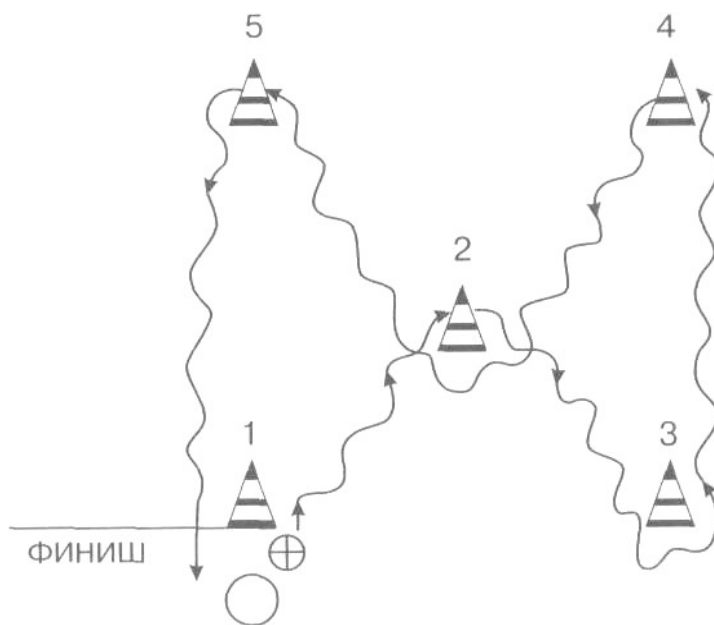
По окончании эксперимента было проведено повторное контрольное

тестирование.

4. *Тестирование* проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента. Его результаты заносились в протоколы. Для оценки координационных способностей футболистов были использованы рекомендуемые программой для спортивных школ под редакцией Хомутского В.С. [26], следующие тесты:

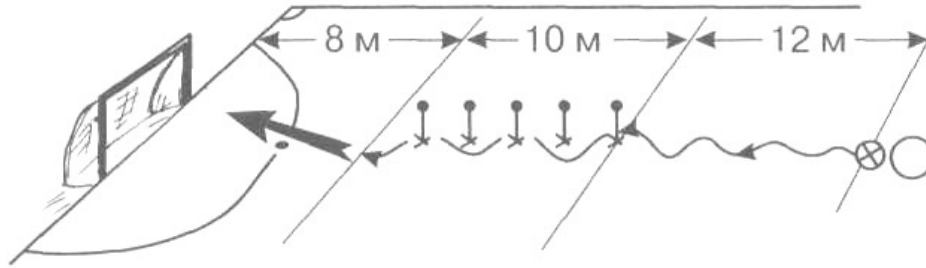
1. Ведение мяча по «восьмерке», сек.

Стойками обозначается квадрат со сторонами 10м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу испытуемый выполняет рывок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обходит ее и ведет мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1. Из двух попыток засчитывается лучшая.



2. Комплексный тест (ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота), сек.

Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый по звуковому сигналу ведет мяч 12м, затем обводит 5 стоек, расставленных в 2м друг от друга и на расстоянии 8 м выполняет удар ногой в ворота. Время выполнения упражнения фиксируется в момент, как только мяч пересечет по воздуху линию ворот. Из трех попыток учитывается лучшая.



### 5. Методы математической статистики.

Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались статистической обработке.

Были рассчитаны  $\bar{X}$  - среднее арифметическое, стандартное отклонение ( $\bar{x}-x$ ) которое вычислялось по формуле:

$$\sigma = \pm \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Определяем по формуле оценку стандартной ошибки:

$$m_{\bar{x}} = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Сравнительный анализ осуществляется по t-критерию

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Степень достоверности (P) находили по таблице t-критерия Стьюдента:

- если  $P < 0,05$ , то ошибка меньше 5% и результат является статистически достоверным;

- если  $P > 0,05$ , то ошибка больше 5% и результат статистически недостоверен.

## 2.2. Организация исследования

На первом этапе (октябрь 2016 – сентябрь 2017г) был проведен анализ научно-методической и специальной литературы по изучаемой проблеме, определена методология проведения эксперимента (объект, предмет, цель, задачи, методы, база исследования), выбраны методы контроля, разработан ход проведения эксперимента.

На втором этапе (сентябрь 2017 – ноябрь 2017г) было проведено контрольное тестирование, что позволило определить исходный уровень координационных способностей футболистов в экспериментальной группе. После этого был проведен педагогический эксперимент. Занятия по экспериментальной методике проводились 3 раза в неделю. По окончании эксперимента было проведено контрольное тестирование.

На третьем этапе (декабрь 2017 – апрель 2018 г) были подвержены анализу полученные в ходе эксперимента результаты, проведена их обработка с помощью методов математической статистики и оформлена выпускная квалификационная работа.



## **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1. Экспериментальная методика проведения занятий с футболистами 8-9 лет**

В возрасте 8-9 лет основной упор делается на воспитание у ребят интереса к футболу. Основное внимание уделяется базовой подготовке.

Использование в работе с юными футболистами подвижных игр с мячом и игровых упражнений вызывает повышенный интерес у ребят, активизирует их деятельность.

Вышеуказанные средства тренировки высоко эмоциональны, их с удовольствием выполняют занимающиеся. Однако их выполнение регламентировано условиями последовательного и целенаправленного выполнения, многократного и вариативного повторения. Координационные упражнения, используемые в тренировках, необходимо правильно выполнять.

Футболисты экспериментальной группы тренировались 4 раза в неделю (понедельник – 45 мин, вторник – 90 минут, четверг – 45 мин, пятница – 90 минут). Разработанная нами методика применялась в понедельник и в четверг, 2 раза в неделю по 45 мин.

Распределение тренировочной работы по экспериментальной методике представлено в приложении 1.

### **3.2. Динамика показателей координационных способностей футболистов 8-9 лет в процессе эксперимента**

Полученные в процессе педагогического эксперимента данные свидетельствуют о том, что по окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошли изменения.

Изменение показателей в ведении мяча по «восьмерке» у футболистов

8-9 лет в процессе эксперимента представлено в таблице 3.1 и на рисунке 3.1.

Таблица 3.1.

Изменение показателей в ведении мяча по «восьмерке» у футболистов 8-9 лет в процессе эксперимента

№ п/п	Экспериментальная группа	
	до эксперимента	после эксперимента
1	13,32	13,00
2	13,14	12,85
3	13,16	12,79
4	13,15	12,78
5	13,13	12,82
6	12,89	12,59
7	13,19	12,73
8	12,92	12,64
9	12,99	12,60
10	13,05	12,78
X	13,09	12,76

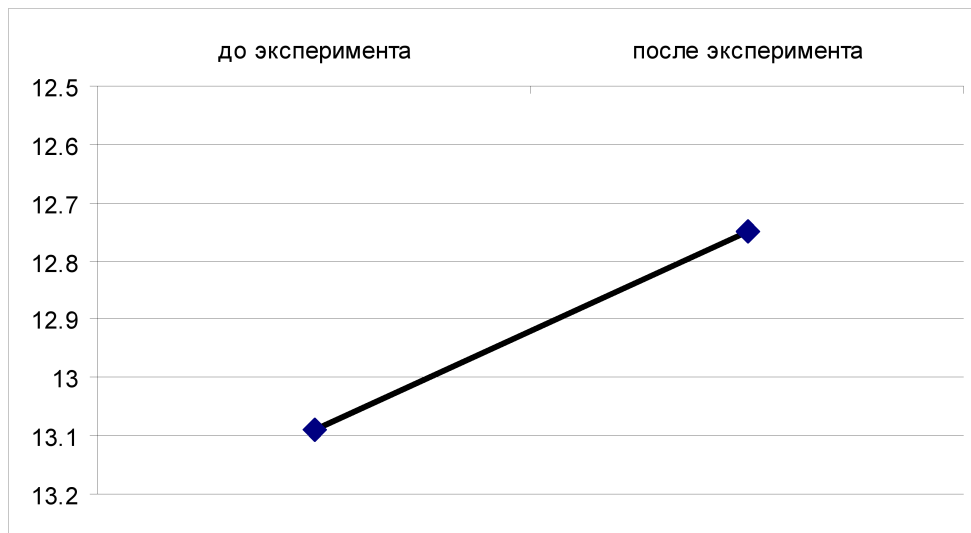


Рис. 3.1. Среднегрупповое изменение показателей в ведении мяча по «восьмерке» у футболистов 8-9 лет в процессе эксперимента

Изменение показателей в комплексном тесте у футболистов 8-9 лет в процессе эксперимента представлено в таблице 3.2 и на рисунке 3.2.

Таблица 3.2

Изменение показателей в комплексном тесте у футболистов 8-9 лет в процессе эксперимента

№ п/п	Экспериментальная группа	
	до эксперимента	после эксперимента
1	10,78	9,60
2	10,70	9,69
3	10,53	9,66
4	10,36	9,75
5	10,28	9,71
6	10,38	9,42
7	10,17	9,47
8	10,14	9,41
9	10,23	9,23
10	10,07	9,13
X	10,36	9,5

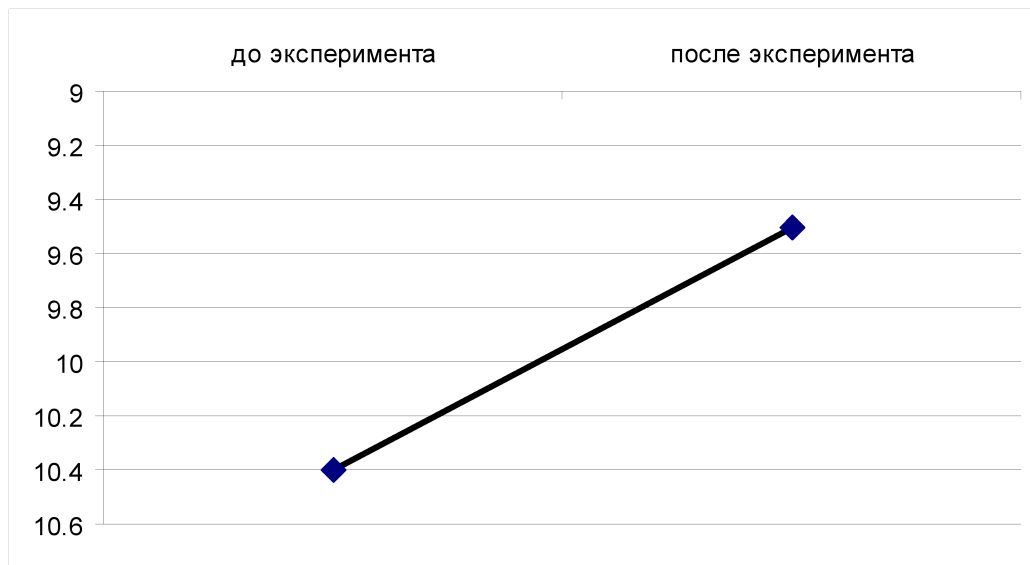


Рис. 3.2. Среднегрупповое изменение показателей в комплексном тесте у футболистов 8-9 лет в процессе эксперимента

Из данных, представленных в таблице 3.1, можно судить о динамике изменения показателей в ведении мяча по «восьмерке» у футболистов в процессе педагогического эксперимента. Средний результат в ведении мяча по «восьмерке» в начале эксперимента равен 13,09сек, по окончании эксперимента - 12,76сек. Улучшение результата составило 0,34 сек.

Рассмотрим результаты среднегруппового изменения показателей в

комплексном тесте у футболистов 8-9 лет в процессе педагогического эксперимента. Средний результат в комплексном тесте в начале эксперимента равен 10,4 сек, по окончании эксперимента – 9,5 сек.

Улучшение показателей в комплексном тесте составило 0,9 сек.

Результаты, полученные в педагогическом эксперименте, были обработаны методами математической статистики. Полученные данные представлены в таблицах 3.3 и 3.4 говорят об их достоверности.

Таблица 3.3

Математико-статистическая обработка показателей в ведении мяча по «восьмёрке» у футболистов в процессе педагогического эксперимента

№ п/п	Экспериментальная группа	
	до эксперимента	после эксперимента
1	13,32	13,00
2	13,14	12,85
3	13,16	12,79
4	13,15	12,78
5	13,13	12,82
6	12,89	12,59
7	13,19	12,73
8	12,92	12,64
9	12,99	12,60
10	13,05	12,78
X	13,09	12,76
m	±0,16	0,15
t	2,5	
p	<0,05	

Таблица 3.4

Математико-статистическая обработка показателей в комплексном тесте у футболистов в процессе педагогического эксперимента

№ п/п	Экспериментальная группа	
	до эксперимента	после эксперимента
1	10,78	9,60
2	10,70	9,69
3	10,53	9,66
4	10,36	9,75
5	10,28	9,71
6	10,38	9,42
7	10,17	9,47
8	10,14	9,41
9	10,23	9,23
10	10,07	9,13
X	10,36	9,5
m	±0,07	±0,06
t	2,8	
p	<0,05	

## ВЫВОДЫ

1. Анализ состояния исследуемой проблемы в педагогической теории и практике свидетельствует, что понятия «координационные способности» достаточно широко представлены в научной литературе. (Бернштейн Н.А., Волков Л.В., Гужаловский А.А., Зациорский В.И., Ломейко В.Ф., Железняк Ю.Д.). Учеными выделяются специальные, специфические и общие координационные способности. Значимость развития координационных способностей футболистов 8-9 лет заключается в том что, имея малый запас двигательных навыков, детям будет трудно в будущем освоить сложные футбольные движения, поэтому координационные способности необходимо развивать именно в детском возрасте. Изучение практики тренировочного процесса юных футболистов показывает, что развитию координационных способностей со стороны тренеров уделяется недостаточное внимание.
2. Разработана и экспериментально обоснована методика развития координационных способностей у футболистов 8-9 лет в подготовительном периоде годичного цикла тренировки, основанная на использовании подвижных игр с мячом и игровых упражнений.
3. В ходе экспериментальной работы проводимой с сентября 2017 г. по ноябрь 2017 г. с футболистами 8-9 лет было установлено, что разработанная методика эффективна. Ее эффективность подтверждается тем обстоятельством, что после ее апробации у футболистов достоверно улучшились показатели в ведении мяча по «восьмёрке» и в комплексном тесте ( $p < 0,05$ ).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006.- 224 с.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе.- М: Просвещение, 1986. - 144с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: / Б.А. Ашмарин Ю.А. Виноградов - М.: Просвещение, 1990. - 287с.
4. Бернштейн Н.А. Ловкость и ее развитие [Текст]: / Н.А. Бернштейн -М: Физкультура и спорт; 1991.
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 64с.
6. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984.- 180 с.
7. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск, 1978.-88 с.
8. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: Академия, 2002. - 264с.
9. Зациорский В.И. Спортивная метрология [Текст] / В.И.Зациорский - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-Х классах /Ломейко В.Ф.; Управление школ М-ва просвещения БССР; М-во просвещения БССР/. - Минск: Народная асвета, 1980- 128 с.
11. Лях В.И. Тесты физического воспитания школьников [Текст]: Пособие для учителей/ В.И. Лях - М., 1998.
12. Лях В.И. Координационные способности школьников [Текст]/ В.И. Лях -Мн.: Полымя, 1989. - 159с.
13. Лях В.И. Двигательные способности. Журнал «Физическая

культура в школе» №2 1996, №1,3 1997, №1 1998.

14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник для институтов физической культуры/ Л.П. Матвеев - М: ФиС,1991. — 543 с.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / под ред. Набатниковой М.Я. -М.: ФиС, 1982. -280 с.
16. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
17. Подготовка молодого футболиста (пер. с венг.) / Под ред. Я. Палфай. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
18. Подготовка футболистов / Под общ. ред. В.И. Козловского. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 173 с.
19. Рогальский Н., Дегель Э.-Г. Футбол для юношей (пер. с нем.). – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 144 с.
20. Романенко А.Н., Джус О.П., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. - Киев: Здоров'я, 1988.
21. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 68 с.
22. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. - Киев: Здоровь'я, 1990. - 146 с.
23. Филин В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин, Н.А. Фомин-М., 1990. – 250 с.
24. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: «Физкультура и спорт», 1994.- 209 с.
25. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М: Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.
26. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах / Под общ. ред. Хомутского В.С. - М.: Российский футбольный союз, 1996. - 96 с.



27. Футбол. Учебник для физ. ин-тов / Под ред. Казакова П.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.
29. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
30. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
31. Чанади А. Футбол. Тренировка (пер. с венг.). – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

## Тренировочное занятие 1, 3.

*Задачи:* Освоение элементарных движений с мячом. Развитие гибкости, ориентировки в пространстве, внимания, быстроты реакции.

Содержание урока	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
<i>Вводная часть 6 мин</i>		
Построение в шеренгу, перестроение в колонну	30 сек	
Ходьба обычная и с заданиями (с остановками, поворотами)	Умеренно 2,5 мин	Использовать цветные ориентиры
Бег обычный, бег с заданиями (бег с изменением темпа, лицом и спиной вперед)	Умеренно 3 мин	
<i>Основная часть 35 мин</i>		
ОРУ с мячом сидя на скамейке:	6 мин	
1. «Мяч кверху» И.п.- сидя верхом на скамейке, мяч в 2-х руках перед собой лежит на скамейке	Умеренно 6-7раз	1- руки с мячом поднять вверх, вдох; 2- и.п., выдох
«Покажи мяч» И.п. - сидя верхом на скамейке мяч прижат к груди	Умеренно 5-6раз	1 - поворот вправо, руки с мячом вперед, вдох; 2 — и.п., выдох; 3 — поворот влево, вдох; 4— и.п., выдох
«Качели» И.п. - сидя на скамейке боком, мяч у груди	Умеренно 6-7раз	1 - наклон вперед, положить мяч между ног, выдох; 2 - и.п., выдох
«Велосипед» И.п. - сидя на скамейке боком, мяч в руках,	Умеренно 3-4раза	1- 3 «крутим педали»; 4 - и.п.

прижат к животу		
«Прыжки вокруг скамейки»	Умеренно 1 круг	Мяч зажат между ног
«Прокати мяч через поле»	4 мин	Учащиеся в движении катят мяч внутренней стороной стопы, останавливают его другой стопой, обратно выполняют те же движения поочередно правой и левой ногой
«Челноки»	5 мин	Перекатывание мяча подошвой влево - вправо в движении, обеими ногами поочередно
8. «Школа мяча»	10 мин	В движении мяч катится подъемом и тянется назад подошвой стопы поочередно, правой и левой ногой.
«Путешествие вокруг света» Ползание по гимнастической скамейке Ведение мяча по кругу Гуськом обойти вокруг скамейки	3-4раза 10 мин	Движения выполняются посменно-поточным способом Ползание выполняется разным способом на четвереньках  Дети обводят мяч ногой по начерченному кругу Дети идут гуськом, повторяют 2-й раз спиной вперед
<i>Заключительная часть - 4 мин</i>		
Игра «Не выпусти мяч из круга» Итог урока.	4 мин	Передача мяча в кругу ногой

### Тренировочное занятие 5, 7.

*Задачи:* Познакомить детей со способами действия с мячом; удары по неподвижному мячу, остановка катящего мяча. Закрепить способы перемещений игроков.

Содержание урока	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
<i>Вводная часть - 5 мин</i>		
Ходьба с заданием: на пятках, на носках высоко поднимая колени	1 мин	
Игра «Слушай	2 мин	

сигнал: бег с остановкой; бег с изменениями направления движения		
Бег приставными и ходьба скрестными шагами	1 мин.	Использовать стрелки, чередовать ходьбу и бег
Игра «Найди себе место» - построение в круг	2-3 раза, 1 мин.	Использовать цветковые ориентиры
<i>Основная часть - 36 мин</i>		
Упражнения с мячом в парах:	6 мин	
«Передай мяч» И.п.- о.с. стоя спиной друг к другу, мяч в 2-х руках держат дети 1 и 3 шеренги	Умеренно 6-7раз	1- руки с мячом поднять вверх, вдох, мяч передать; 2- мяч взять и.п., выдох
«Наклоны» И.п.: стоя спиной друг к другу, мяч зажат между коленных суставов, руки в замке	Умеренно 8 раз	1 – наклон в одну сторону, выдох; 2- и.п., вдох; 3- наклон в другую сторону, выдох; 4-и.п., вдох
Приседания И.п. - стоя спиной друг к другу, мяч зажат пятками, руки в замке	Медленно 5-6 раз	1,2 - медленное приседание, выдох; 3,4 -встать и.п., вдох
Выпады И.п. - о.с. руки внизу, хват кистями	6-7 раз умеренно	Мячи сложить в обручи 1 раз поднять через стороны 2 выпад правой ногой, прогнуться назад; 3 – приставить ногу; 4 и.п.
Кружение в парах И.п.: стоя лицом, ноги на ширине плеч, руки вытянуты, хват кистями	5 раз умеренно	Кружение вправо, влево, взявшись за руки
Игра «Точная	5 мин	Команды строятся парами на рас-

передача»		стоянии 5м., передают мяч ударами вначале правой (до первой потери мяча), затем левой ногой. Побеждает команда, которая не потеряла мяч
«К центру круга	5 мин	Учащиеся толчками перемещают мяч от одной стопы к другой с продвижением (вперед) к центру круга, затем останавливают его, подошвой, другой подтягивает к себе, поворачивает и ведет в исходное положение.
Эстафета «Вратари» (точный бросок)	5 мин	Передача мяча руками. Водящий бросает мяч 1-му игроку команды, тот ловит, бросает его обратно водящему и приседает. Водящий делает шаг вперед, бросает мяч следующему участнику команды. Побеждает та команда, которая быстрее сядет и встанет
«Чья команда прыгнет дальше?»	7 мин	Первый участник команды прыгает от намеченной линии, на место его приземления становится следующий игрок и прыгает дальше и т.д. Прыжки выполнять мягко
<i>Заключительная часть – 4 мин</i>		
«Карлики и великаны Итог урока.	4 мин	По команде «Великаны» выпрямиться, подняться на носки, поднять руки. По команде «Карлики» присесть, сгруппироваться. Побеждает игрок, не допустивший ошибок

### Тренировочное занятие 9, 11.

*Задачи:* продолжать знакомить детей со способами перемещения игрока с футбольным мячом; воспитывать «чувство мяча», умение контролировать мяч при изменении направления.

Содержание урока	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
------------------	--------------------	---

<i>Вводная часть – 5 мин</i>			
Построение шеренгу, перестроение колонну	в в	30 сек	
Ходьба обычная и с заданиями (с остановками, поворотами)	(с	Умеренно 1 мин 30 сек	Использовать цветные ориентиры
Бег обычный, бег с заданиями (бег с изменением темпа, лицом и спиной вперед)	(с	Умеренно 2 мин 30 сек	Использовать звуковые ориентиры
Перестроение в круг		30 сек	
<i>Основная часть – 36 мин</i>			
ОРУ с мячом И.п. – о.с. мяч в двух руках перед собой.		6 мин умеренно 6-7 раз	1- руки с мячом поднять вверх, вдох; 2 – и.п., выдох
«Покажи мяч И.п. – о.с. мяч прижат к груди		Умеренно 5-6 раз	1 – поворот вправо, руки с мячом вперед (вдох); 2 – и.п., выдох; 3 – поворот влево, вдох; 4 – и.п., выдох
«Наклоны» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч		Умеренно 6-7 раз	1 – наклон вперед, положить мяч между ног, выдох; 2 – и.п., вдох
«Достань мяч» И.п. – основная стойка мяч в опущенных руках		Умеренно 3-4 раза	1 – поднять мяч вверх, вдох; 2 – поднять ногу, согнутую в колене, коснуться мяча колени, выдох; 3 – руки вверх, опустить ногу, вдох; 4 – И.п., выдох, спину держать прямо
Прыжки вокруг мяча	вокруг	Умеренно 1 круг	Мяч лежит на полу, прыжки выполняются на правой и левой ногах
«В центр»		5 мин	Ученики направляют мяч от одной стопы к другой и движутся от краев площадки в центр
«Изменение направления»		5 мин	Изменение направления посредством остановки мяча

		подошвой стопы, уводя мяч назад той же стопой, затем повторять в сочетании первого и второго вариантов
«Переступи мяч»	5 мин	Переступить вокруг внешней стороны мяча, повернуться к нему лицом и увести его в противоположном направлении заступающей ногой
«Измени направления с остановкой мяча»	5 мин	Изменение направления движения с помощью остановки мяча подошвой стопы и затем увод его в противоположном направлении внутренней стороной той же стопы
Игра-эстафета «Путешествие»	10 мин	Движения выполняются поточно-посменным способом
Ползание по гимнастической скамейке	2-3 раза	Ползание с подтягиванием руками
Ведение мяча по кругу	2-3 раза	Дети обводят мяч ногой по начерченному кругу в одну сторону, при повторении - ведут мяч в другую противоположную сторону
В полном приседе гуськом обойти вокруг скамейки	2-3 раза	Дети идут гуськом Повторяют второй раз спиной вперед
<i>Заключительная часть 4 мин</i>		
«Выставка картин» (с элементами футбола) Итог урока	4 мин	Учитель выделяет директора выставки и трех посетителей. По сигналу директора выставки «Подготовить выставку», ученики советуются, кого они будут изображать: вратаря, нападающего, защитника

Тренировочное занятие 13, 15.

*Задачи:* Познакомить учащихся с защитой мяча. Закрепить способы перемещение футболистов с последующим ускорением, удары

по неподвижному мячу с места.

Содержание урока	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
<i>Вводная часть - 6 мин</i>		
Игра «Один- двое, один — трое»	1 мин умеренно	Использовать карточки с кружочками: 1 кружок - идти по одному, 2 — перестроится в две колонны, идти по два; 3 - в три колонны, идти по трое
Ходьба с заданием: с перекатом, с пятки на носок, высоко поднимая колени	1 мин	Обратить внимание на правильную осанку
Игра «Слушай сигнал: бег с остановкой; бег с изменениями направления движения	1 мин	
Приставные и скрестные шаги в стороны	1 мин.	Чередовать ходьбу и бег
Прыжки змейкой	1 мин	Энергично отталкиваться, легко приземляться
Игра «Найди себе место» - построение в круг	2-3 раза 1 мин	Использовать цветные ориентиры
<i>Основная часть - 36 мин</i>		
ОРУ в движении	5 мин	
«Мельница»	Умеренно по 4 раза	1-4 руки вращать вперед. Руки вращать назад
Махи руками вправо и влево с поворотом туловища	8 раз	1 – шаг, махи руками вправо с поворотом туловища. Шаг, махи руками влево, с поворотом туловища
«Шаг с выпадами» (Руки на поясе)	Умеренно по 5-6 раз	1 – шаг, выпад правой ногой; 2 выпад левой ногой
«Ходьба в полуприседе» (руки на поясе)	Умеренно 8-10 шагов	Голову держать прямо, туловище не наклонять
«Бег – захлест» (руки за спиной)	1 мин	Во время бега пятками касаться ягодиц



«Вперед-назад»	3 мин	Двигаясь с мячом неожиданно остановить мяч стопой, заступить за него, а затем ускориться в противоположном направлении.
«Защити мяч» Ведение мяча в парах	3 мин	Игрок изменяет направление движения путем перемещения носком стопы. Вариант: оттягивает мяч подошвой и толкает его в противоположном направлении
«Не промахнись»	3 мин	Удары по неподвижному мячу, передача мяча ногой в тройках. Отработка разных способов передачи мяча и его остановки.
«Кто добьет мяч»	3 мин	Работа с мячом в парах, увеличить расстояние подачи мяча. Поставить перед детьми цель — сильно ударить по мячу, чтобы он достиг второй шеренги.
«Дружные ребята»	3 мин	Ходьба гуськом вокруг скамейки
«Страусята»	3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке, переступая через предметы, обратить внимание на осанку
«Обведи мяч вокруг скамейки»	3 мин 2 раза	Дети обводят мяч ногой вокруг скамейки, 2-й раз - в другую сторону
<i>Заключительная часть – 3 м</i>		
«Собери мячи»	3 мин	Кто больше соберет разных мячей (теннисных, футбольных, баскетбольных, волейбольных). Мячи разбросаны по залу

### Тренировочное занятие 17, 19.

*Задачи:* Учить детей подавать и принимать мяч, не теряя его, бить по неподвижному мячу с разбега. Продолжать освоение перемещений с последующим ускорением в противоположном направлении. Развивать скоростно-силовые качества, ориентировку в пространстве, внимание, ловкость.

Содержание урока	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
<i>Вводная часть 5 мин</i>		
1. Построение. Рапорт. Передвижение в колонне по диагонали и противходом	1 мин быстрый	
Игра «Слушай сигнал» (бег с изменением направления, с остановкой)	2 мин быстрый	Использовать звуковой сигнал
«Найди свое место»	1 мин	Построение в круг
Бег с приставными шагами по кругу, бег захлест	1 мин быстрый	Использовать звуковой сигнал
<i>Основная часть 35 мин</i>		
ОРУ с мячами в парах	5 мин	
«Мяч кверху» И.п. - о.с. лицом друг к другу, мяч держать в руках внизу	8-9 раз умеренно	1 – стоящие в 1,3 шеренгах бросают мяч о пол с откосом; 2- стоящие в шеренгах 2,4 ловят мяч; 3-4 – выполнение наоборот
«Передай сбоку» И.п. – стоя спиной друг к другу на расстоянии шага ноги на ширине плеч, мяч в шеренгах 1,3	8-9 раз умеренно	1 – повернуться, передать мяч справа; 2 – И.п., 3 – повернуться; 3 – передать мяч слева; 4 И.п.
«Передай под ногами» И.п. - ноги - широкая стойка, стоя спиной друг к другу, мяч в руках у одного из детей	8-9 раз умерен	1 - наклон вперед, выдох; 2 - передать мяч под ногами; 3-4 - и.п. вдох.
«Приседания» И.п. - о.с. стоять	8-9 мин умерен	1-2 — присесть, выдох; 3-4 - и.п., вдох

спиной друг к другу удерживать мяч между спинами		
«Прыжки»	По 8-10 прыжков	Прыжки вокруг мяча на 2-х ногах, то в одну, то в другую сторону
«Точный удар» (игра проводится в парах) Игровая задача — не потерять мяч	6-мин умеренно	1 ребенок выполняет удар по неподвижному мячу (разными способами), 2-й ребенок принимает мяч
«Толкай мяч»	По 10-8 раз каждой ногой	Покатать мяч поочередно правой и левой стопой
«Дружные ребята»	2-3 раза 5 мин быстрый	Бег вперед держась за руки и назад спиной вперед
«Вперед-назад»	5 мин	Игрок движется вперед, переступает вокруг мяча одной ногой, поворачивает и ведет его назад другой стопой ноги
«Чей мяч дальше» (удары по мячу с разбега) Игровая задача - как можно сильнее ударить	3-4 раза 5 мин умеренный	Ударить по мячу с разбега, догнать мяч и остановиться около него
Челночный бег (эстафета)	5 мин быстрый	Чья команда быстрее? Отметить победителей и самого быстрого бегуна
<i>Заключительная часть 5 м.</i>		
«Попади по мячу»	4 мин умерен	Дети выполняют удары по мячу с закрытыми глазами
Домашнее задание - играем во дворе в «Футбол». Итоги.	1 мин	

### Тренировочное занятие 21, 23.

*Задачи:* продолжать учить детей выполнять удары, остановку, ведение мяча, не теряя его, выполнять удары по неподвижному мячу с разбега. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту, внимание. Воспитывать дисциплинированность.

Содержание урока	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
<i>Вводная часть 6 мин</i>		
Построение. Рапорт. Игра «Повторяй да смекай»	1 мин. быстрый 6-8 раз	Учащиеся идут колонной друг за другом. На сигнал «стоп» все останавливаются, на сигнал «хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении
Игра «Космонавты» (бег с изменением направления, с остановкой)	4 мин быстрый	Сядем в быстрые ракеты Ждут нас дальние планеты На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет. Опоздавшим места нет! Ученики передвигаются по кругу взявшись за руки по сигналу разбегаются, стараясь занять место в обруче. Обручей на 2-3 места меньше, чем детей
Бег с широкими шагами по кругу из обруча в обруч	1 мин быстрый	На обручи не ступать
<i>Основная часть 34 мин</i>		
ОРУ с обручами в парах	6 мин	
«Обруч кверху» И.п.: О.с., лицом друг к другу, обруч держать в руках внизу	8-9 раз умерен	1 – обруч вверх, вдох; 2 –передать обруч другому ребенку; 3-4 -то же
«Наклоны» И.п. О.с., обруч в согнутых руках на плечах	8-9 раз умерен	1 – наклон вправо, выдох; 2 –И.п., вдох 3 –наклоны влево, выдох
«Наклоны вниз» И.п.: ноги - широкая стойка, стоя лицом друг к другу, обруч в руках внизу	8-9 раз умерен	1- наклон вперед, выдох; 2- и.п., вдох. 3 –Наклоны вперед, выдох 4 - и.п., вдох
«Приседания» И.п.: ноги-пятки вместе, носки врозь, стоять лицом	8-9 раз умерен	1-2 — присесть, выдох; 3-4 - и.п., вдох

друг к другу обруч держать внизу.		
«Прыжки»	По 8-10 прыжков	Прыжки вокруг обруча на 2-х ногах, то в одну, то в другую сторону
«Ведение мяча змейкой между мячами»	4 мин	Движение змейкой между обручами. Игроки совершают поворот мяча внешней и внутренней стороной стопы
«Ведение мяча вокруг обруча»	3 мин	Каждый учащийся обводит несколько раз, мяч вокруг обруча правой и левой ногой
«Забрось мяч в обруч»	3 мин	Вбрасывание мяча в обруч с расстояния 5 м
«Движение с мячом в парах»	5 мин	Упражнение, сочетающее ведение, передачу, прием
«Точный удар» (игра проводится в парах) Игровая задача — не потерять мяч	5-мин умерен	1 ученик выполняет удар по умеренный неподвижному мячу (разными способами), 2-й ученик принимает мяч
«Чей мяч дальше» (удары по мячу с разбега) Игровая задача - как можно сильнее ударить	3-4 раза 5 мин умеренный	Ударить по мячу с разбега, догнать мяч и остановиться около него
«Свободное жонглирование мячом»	2-3 мин	Дети индивидуально выполняют упражнения по собственному желанию
<i>Заключительная часть 5 м.</i>		
Игра «Зеркало» с элементами Футбола	4 мин умеренный	Все дети имитируют движения – «вратаря». Дается команда: поймать мяч сверху, сбоку; отбить ногой; выбить далеко в поле
Домашнее задание – играем в «Футбол» Итоги.	1 мин	

### Тренировочное занятие 25, 27.

*Задачи:* Учить детей выполнять удары по воротам с места и после ведения; бороться за мяч, защищая и отбирая его у соперника.

Развивать выносливость, глазомер, быстроту.

Содержание урока	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
<i>Вводная часть 5 мин</i>		
Игра «Найди свое место»	1 мин умеренный	По сигналу дети находят свое место в колонне или шеренге в определенной зоне
Бег 200 м с двумя рывками	2 мин 2-3 раза	Выполнение беговых упражнений в максимальном темпе
Ходьба с заданием: на носках, в приседе	1 мин, умеренный	Использовать карточки-схемы
Прыжки между обручами змейкой Перестроение в круг «Найди свое место»	1 мин умеренный	Прыжки выполнять мягко, приземляться на полусогнутые ноги с перекатом с носка на пятку
<i>Основная часть 36 мин</i>		
ОРУ с мячами	8-9 мин	
«Нарисуем солнышко» И.п. - о.с. мяч держать в руках внизу	8-9 раз умеренный	Круговые вращения рук. Вращение выполняется поочередно: вправо и влево, слева направо, вверх вниз
«Нарисуем окошко» И.п. - ноги на ширине плеч, мяч держать в руках внизу	8-9 раз умеренный	Движения мячом «квадрат» перед собой - налево вниз, снизу направо, вверх и снизу налево вверх, направо вниз
«Передай сбоку» И.п. - тоже	8-9 раз умеренный	1-2 руки в стороны, передачи мяч впереди 3-4 передача мяча сзади себя
«Нарисуй восьмерку» И.п. - ноги – широкая стойка, стоя, мяч в руках внизу	8-9 раз умеренный	1 – наклон вперед; 2-3 прокатить мяч между ног восьмеркой; 3-4 и.п., вдох
«Приседания» И.п. – о.с. мяч в опущенных руках ноги-пятки вместе, носки врозь	8-9 раз умеренный	1-2 — присесть, мяч впереди выдох; 3-4 - и.п., вдох
«Покатай мяч»	По 8-10 раз	Катание мяча, то в одну, то в другую сторону поочередно правой и левой ногой

«За одним мячом»	3-4 раза 5 мин, умеренно	Один ребенок ведет мяч к финишу, другой старается отобрать. Передвигаясь обратно, дети меняются местами
«Удары по воротам» (с места и в движении)	5-6 раз 5 мин умеренный	Попадание в ворота. Ворота выставить из кубиков на каждого ученика
«Выбрось мяч от ворот»	5 мин	Выбрасывание мяча поочередно правой и левой рукой от ворот, бегом, прыжками догнать мяч, снова вернуться к линии ворот
«Кто скорее к финишу»	5 мин быстрый	Ведение мяча по прямой от линии старта до линии финиша
Игра «Мы веселые ребята»	5 мин умеренный	Чередовать бег с прыжками
Свободные игры с мячом	3 мин	Дети по собственной инициативе повторяют элементы техники игры в футбол
<i>Заключительная часть 4 м.</i>		
Игра- аттракцион «Меткий футболист»	3 мин умерен	Ребенок ударяет по мячу с закрытыми глазами, повернувшись вокруг себя на 360 градусов
Итоги.	1 мин	

#### Тренировочное занятие 29, 31.

*Задачи:* отработать технику ударов по воротам с места и простейшие тактические действия. Развивать выносливость, глазомер, быстроту реакции.

Содержание урока	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
<i>Вводная часть 4 мин</i>		
1.Игра «Флюгер»	1 мин	По сигналу дети поворачивают на юг, север, восток, запад
2.Игра «Стань правильно»	2 мин	По сигналу учителя дети разбегаются в разные стороны по второму должны построиться в указанном месте. Варианты построения: круг, шеренга, несколько кругов, в виде квадрата.
Прыжок через кубики	1 мин умеренно	Прыжки выполнять мягко, приземляться на полусогнутые ноги с перекатом с носка на пятку

<i>Основная часть 36 мин</i>		
ОРУ в движении	6 мин	
«Веревка кверху» с общей веревкой Дети передвигаются по кругу, веревка в правой руке	8-9 раз умеренно	1- поднять вверх веревку, взять 2 руки 2-3 передвинуть ее правой и левой руками 4 - опустить
«Ходьба с веревкой в приседе по кругу» Дети передвигаются по кругу приставными шагами	10-12 раз умеренно	Присесть, держась правой рукой за веревку, пройти в одну сторону, выпрямиться Ходьба в приседе в другую сторону
«Перешагни» Передвижение по кругу приставными шагами вокруг веревки	8-9 раз быстрый	По сигналу учителя перешагнуть в круг, и выйти обратно (круг – веревка) пройти в другую сторону
«Прыжки через веревку лежащую по кругу».	10-15 раз быстрый	Перепрыгивать боком из круга в круг
«Удары по мячу в парах»	3-4 раза 5 мин умеренный	Отработать в парах удары по неподвижному мячу разными способами (внутренней, внешней частью стопы, средней частью подъема) и остановку мяча
«Сбей кеглю»	5-6 раз 5 мин умеренно	Команды выстраиваются по краям площадки, кегли стоят по середине. Команда, начиная игру первой, старается сбить кеглю мячом, 2-я команда останавливает мяч, ставит сбитую кеглю. Затем команды меняются заданием
«Кто скорее к финишу»	3-4 раза 5 мин быстрый	Ведение мяча по прямой от линии старта до линии финиша на скорость
«Тройка»	5 мин	Три игрока поочередно обыгрывают своего соперника, откатывая мяч назад, в сторону, а затем каждый из них делает передачу и становится пассивным защитником
«В четырех зонах»	8 мин	Передачи мяча ударом своей



		команде через зону защиты. Чья команда передаст больше мячей
<i>Заключительная часть 5 мин</i>		
Игра - аттракцион «Жонглеры»	4 мин умеренно	Ученик, ударив по мячу коленом, стопой, пяткой, головой стараясь не ронять мяч
Итоги. Домашнее задание	1 мин	