

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

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ ШКОЛЬНОЙ  
СЕКЦИИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование,  
профиль Физическая культура  
заочной формы обучения, группы 02011452  
**Ильина Никиты Алексеевича**

Научный руководитель  
доцент кафедры Рыльский С.В..

**БЕЛГОРОД 2019**

## Содержание

Введение.....	3
Глава I. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.....	5
1.1 История развития мини-футбола .....	5
1.2 . Физическая подготовка в футболе.....	8
1.3. Характеристика координационных способностей .....	10
1.4. Методы и средства развития координационных способностей.....	16
1.5.    Возрастные особенности развития координационных способностей.....	22
Глава II. Методы и организация исследования.....	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования.....	26
Глава III. Результаты исследования и их обсуждение .....	28
3.1. Диагностика развития координационных способностей футболистов 10-11 лет.....	28
3.2. Экспериментальная методика развития координационных способностей футболистов 10-11 лет.....	29
3.3. Влияние экспериментальной методики на развитие координационных способностей и обсуждение результатов .....	33
Выводы.....	36
Практические рекомендации .....	37
Список литературы.....	38

## Введение

**Актуальность исследования.** «Мини-футбол (футзал) является одной из наиболее интенсивно развивающихся в мире спортивных игр, его эволюция в современную автономную разновидность классического футбола стала общепризнанным фактом» (С.Н. Андреев, 2007).

«Известно, что эффективное развитие системы подготовки спортсменов в любом новом виде спорта должно базироваться на реализации как общетеоретических положений спортивной тренировки, так и на формировании методологических основ с учетом его специфики» (Л.П. Матвеев, 1991, 1999; Н.В. Платонов, 1997; А.В. Орлов, 2005). «Вместе с тем научно-методическое сопровождение мини-футбола по темпам явно отстает от развития игры» (М.С. Полишкис, С.Н. Петько, А.К. Беляков, 1997; С.Ю. Тюленьков, 2000; А.А. Полозов, 2003; С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, 2006).

Процесс организации и управления развитием этой модификации футбола в нашей стране осуществлялся в значительной степени стихийно, без должного научного обоснования, что и предопределило наличие в данной области спортивной деятельности целого ряда нерешенных проблем и лимитирующих факторов. Эта ситуация и интенсификация процесса дальнейшего развития мини-футбола в целом ряде регионов мира диктуют необходимость пересмотра устоявшихся взглядов на организацию и условия функционирования этого вида спорта в Российской Федерации, а также поиска и внедрения в практику более эффективных организационно-управленческих форм и организационно-педагогических технологий, соответствующих современным тенденциям развития спорта [18].

Научно-методической литературы, в полной мере раскрывающей методические аспекты обучения и воспитания игроков в мини-футболе, различные стороны подготовки команд, явно недостаточно. Почти полностью отсутствуют данные по всем разделам подготовки мини-футбольных команд - физической, технико-тактической и психологической, их взаимосвязи и соотношениях.

В связи с вышеизложенным представляется правомерным констатировать наличие противоречия, в основе которого лежит, с одной стороны, необходимость повышения уровня физической подготовленности в мини-футболе, с другой - несформированность научно обоснованной методики ее проведения.

**Цель работы** – повысить уровень координационных способностей футболистов школьной секции.

**Объект исследования** – процесс физической подготовки школьников 10-11 лет занимающихся мини - футболом.

**Предмет исследования** - методика развития координационных способностей футболистов школьной секции.

**Задачи исследования:**

1. Провести аналитический обзор литературы по теме исследования.
2. Разработать экспериментальную методику развития координационных способностей футболистов в школьной секции.
3. Оценить эффективность экспериментальной методики по развитию координационных способностей футболистов 10-11 лет занимающихся мини - футболом.

**Гипотеза исследования** состояла в том, что развитие координационных способностей футболистов 10-11 лет будет протекать наиболее эффективно, если выявить наиболее значимые для успешности соревновательной деятельности в футболе виды координационных способностей, и в процессе подготовки применять разработанные нами комплексы специальных упражнений.

**Практическая значимость** данной работы заключается в том, что предлагаемая нами методика позволит повысить уровень координационных способностей футболистов, что обусловлено важностью при дальнейшей специализации на занятиях в школьной секции футбола.

## **Глава I. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.**

### **1.1 История развития мини-футбола.**

«Возникновение мини-футбола своими корнями уходит глубоко в прошлый век. В странах Южной, Латинской Америки в 20-30-е годы XX века люди играли в футбол в уменьшенных составах команд, не только на открытых площадках, но и в спортивных залах. Вместе с этим начали создаваться правила игры в футзал, проводиться множество соревнований, где играли лишь любительские команды. Эта игра была доступна для различных слоев общества, в том числе и для малообеспеченных, поэтому становилась популярна в таких странах, как Уругвай, Аргентина, Парагвай, Бразилия. Очень часто большие футбольные клубы этих стран искали талантливых спортсменов именно в зальном футболе» [Алиев Э.Г.стр. 5].

«В Европу зальный футбол пришел значительно позже - в этом свою роль сыграло латиноамериканское влияние. Считается, что первыми на европейском континенте в мини-футбол начали играть австрийцы. В 1958 году один из руководителей национальной сборной команды Австрии Йозеф Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира. Там он увидел двусторонний тренировочный матч бразильской сборной, который проходил в зале. Йозеф увлекся идеей проведения матчей по мини-футболу и, вернувшись домой, предложил организовать в венском «Штадхалле» турнир с участием ведущих футбольных клубов страны.

В нашей стране турниры по мини-футболу стали регулярно проводиться с 1972 г. А в 1974 г. в Москве в зимний период состоялся первый Всесоюзный турнир на приз популярного в то время еженедельника «Неделя», в котором играли команды мастеров - участники чемпионата СССР по футболу. Победителями этих соревнований, привлечших во Дворец спорта «Лужники» большое число зрителей, стали московские спартаковцы, показавшие искрометную, с острыми комбинациями игру. С

этого времени турнир на приз «Недели» стал традиционным» [Алиев Э.Г. стр. 5-6].

«Следующим шагом ФИФА в развитии этой игры стал первый чемпионат мира, который прошел в 1989 году в Голландии. Его особенностью было участие в данном турнире команд не по спортивному принципу, а по приглашению ФИФА. И это понятно, ведь национальные чемпионаты по мини-футболу тогда проводились лишь в нескольких странах, и организовывать предварительные отборочные турниры просто не было смысла. Первыми чемпионами мира по мини-футболу стали бразильцы, переигравшие в финальном матче этого мирового мини-футбольного форума сильную команду Голландии.

С этих пор соревнования по мини-футболу в мире стали проводиться по единым правилам. Их участниками стали уже игроки, специализирующиеся в данной игре. Так, практически произошло отделение мини-футбола, или футзала, как его называют в большинстве стран мира, от футбола, несмотря на принадлежность того и другого вида к единой международной футбольной организации – ФИФА» [Андреев С.Н., Алиев Э.Г. стр. 5-6].

Учитывая твердую позицию ФИФА развивать зальный футбол во всех регионах планеты, свою лепту в этот процесс стали вносить и региональные ассоциации футбола. Так, европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) в 1996 г. организовал в Испании первый чемпионат Европы по мини-футболу. Сборная Испании завоевала золотые медали европейского первенства. Команде России досталось «серебро» чемпионата континента.

Датой рождения современного мини-футбола в нашей стране следует считать 1989 г. Именно тогда в структуре Федерации футбола СССР был создан комитет по мини-футболу. Организация чемпионата Советского Союза и создание сборной команды страны были главными задачами этого подразделения федерации. С этими задачами комитет по мини-футболу

успешно справлялся. Структура чемпионата СССР 1990-1991 гг. включала три этапа. Первый этап проводился как первенство союзных республик, городов Москвы и Ленинграда. Затем лучшие коллективы участвовали в зональных турнирах. И, наконец, победители зональных соревнований становились участниками финального турнира. Первым и последним чемпионом Советского Союза стала московская команда Комбината строительных материалов.

«В связи с распадом СССР второй чемпионат проводился уже как чемпионат СНГ, победителем которого стала московская «Дина», затем долго доминировавшая и в российском чемпионате. С распадом Советского Союза, естественно, была ликвидирована и Федерация футбола СССР. В бывших союзных республиках, получивших суверенитет, возникали свои национальные Федерации футбола.

Созданный в Российской Федерации Российский футбольный союз тогда практически отстранился от организаторской деятельности по развитию мини-футбола в стране. Однако дело, начатое энтузиастами этой игры, не пропало. Вновь созданная Ассоциация мини-футбола России сумела преодолеть сложную ситуацию и практически без участия главной футбольной организации страны - РФС - организовала работу по становлению и дальнейшему развитию зального футбола в стране. В первую очередь Ассоциация мини-футбола России постаралась наладить на местах массовую работу по мини-футболу. Вновь создаваемые региональные ассоциации мини-футбола стали той базой, на которой зиждилась основная деятельность Ассоциации мини-футбола России, чьей главной заботой стала организация всероссийских соревнований, подготовка к участию в международных соревнованиях сборных команд страны. В стране было создано более 20 региональных ассоциаций» [ Алиев Э.Г.стр. 5-6].

«Настоящим флагманом отечественного мини-футбола являются сборные команды страны. Сегодня в структуре Ассоциации мини-футбола России функционируют три таких сборных. Примечательно, что позиции

российских сборных на международной арене за прошедшие годы практически оставались неизменно высокими. Так, в 1996 г. национальная сборная стала серебряным призером чемпионата Европы и завоевала бронзовые награды на мировом первенстве. В 1999 г. она стала чемпионом Европы. В 2001 г. в ее копилке оказались бронзовые медали, а в 2005 г. - серебряные награды. Интересно, что в 1996 г. федерация спортивных журналистов, проведя массовый опрос, назвала национальную сборную России по мини-футболу по достигнутым результатам лучшей командой страны. В этом опросе мини-футбольная сборная опередила таких грандов отечественного спорта, как баскетбольный клуб ЦСКА и футбольная команда «Спартак» (Москва)» [Андреев С.Н., Алиев Э.Г.стр. 5].

## **1.2 Физическая подготовка в мини – футболе**

Физическая подготовка юных футболистов предполагает их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Словом общая физическая подготовка - это важнейшая сторона учебно-тренировочного процесса, без которого немислимо качественное овладение юными футболистами всем арсеналом технических приемов и тактических действий футзала.

Основными средствами общей физической подготовки служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказываю



общее воздействие на организм занимающихся. Планируя занятие по общей физической подготовке с юными футзалистами тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие методические требования:

- подбор упражнений следует осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп;
- объем нагрузки в каждом занятии и в серии следует повышать постепенно с учетом возраста подготовленности занимающихся.

Специальная физическая подготовка основана на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для футзала (мини-футбола), как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Таким образом, главной задачей специальной физической подготовкой является улучшение деятельности всех систем организма юных футболистов, необходимых для совершенствования необходимых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

Общая и специальная физическая подготовка находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят специфики мини-футбола (футзала), с другой - определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. В процессе подготовки футболистов тренер-преподаватель, наряду с преимущественной направленностью в развитии определенных физических качеств, должен, разумеется, так же уделять внимание и развитию тех качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Следует также учитывать, что у девочек сенситивные периоды развития физических качеств наступают обычно на один год раньше.[4, 5, 26].

Занятия по специальной физической подготовке в секции мини-футбола рекомендуется проводить не ранее 11-12 лет. Начинать необходимо

с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, подвижных игр, а также самой игры в мини-футбол. Однако следует иметь в виду, что невысокий уровень физической подготовленности занимающихся сдерживает развитие их способностей при овладении технико-тактическим арсеналом этого вида спорта и его совершенствование.

### **1.3 Характеристика координационных способностей**

«Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применяли термин «ловкость». Начиная с середины 70-х гг. для их обозначения все чаще используют термин «координационные способности». Эти понятия близки по смыслу, но тождественны по содержанию» [Ю.Ф.Курамшин, стр.146].

«Д.Д.Донской, предлагает выделять три вида координации при выполнении двигательных действий – нервную, мышечную и двигательную» [Ю.Ф.Курамшин, стр.146].

«Нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение, это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи.

Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы, та и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему

окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и управляется ею» [Д.Д. Донской, 1971. Стр.83].

«Следовательно, координацию движений (двигательную координацию) можно рассматривать как результат согласованного сочетания функциональной деятельности различных органов и систем организма в тесной связи между собой, т.е. как единое целое (системный уровень) либо как результат согласованного функционирования какой-то одной или нескольких систем организма (местный, локальный, согласованный)» [Ю.Ф.Курамшин, стр.149].

«В связи с этим координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции» [Ю.Ф.Курамшин, стр.149].

По мнению В.Н.Платонова, «Координационные способности спортсмена очень многообразны и специфичны для каждого вида спорта. Однако их можно дифференцировать на отдельные виды по особенностям проявления, критериям оценки и факторам, их обуславливающим. Опираясь на результаты специальных исследований (Пехтль, 1971; Гужаловский, 1986; А.А. Тер-Ованесян, 1986; Лях, 1989; Донской, 1971; Платонов, 1993), можно выделить следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей:

- способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений;
- способность к сохранению устойчивости позы (равновесия);
- чувство ритма;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к произвольному расслаблению мышц;
- координированность движений.» [В.Н. Платонов, стр.301].

«Координированность движений как способность к рациональному проявлению и перестройки двигательных действий в конкретных условиях на основе имеющего запаса двигательных умений и навыков имеет особенно большое значение для достижения высоких результатов в спортивных играх, единоборствах, сложнокоординационных видах спорта, т.е. в тех видах спорта и дисциплинах где постоянно возникает необходимость быстрой смены двигательных действий при сохранении их целесообразной взаимосвязи и последовательности.

В основе методики совершенствования координированности движений лежит максимально разнообразное техническое совершенствование учащихся, основанное на использовании широкого круга общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Важно и то, что чтобы на уроке техническое совершенствование тесно увязывалось с необходимостью решения конкретных тактических задач, что особенно существенно для спортивных игр и единоборств, а также развитием различных двигательных качеств.

Координированность движений тесно взаимосвязана с другими составляющими координационных способностей и, в первую очередь, со способностью к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движения. Высокий уровень этих способностей оказывает положительное влияние на увеличение координированности и, напротив, совершенствование координированности приводит к приросту всех видов координационных способностей.» [Озолин Н.Г, 2003, 336с.]

«Некоторые исследователи считают (А.А.Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян, 1986), что совершенствование координированности должно осуществляться в условиях отсутствия утомления, когда ученик в наилучшей мере способен контролировать и регулировать свою двигательную деятельность. Однако эти рекомендации правомерны лишь в отношении учащихся младшего и частично среднего звена, на начальных

этапах спортивного совершенствования. Что же касается учащихся старших классов, то для них методика должна предусматривать выполнение упражнений высокой координационной сложности в самых различных функциональных состояниях (от устойчивого состояния до тяжелых проявлений явного утомления) и при различных условиях внешней среды - от комфортных до исключительно сложных» [А.А.Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян, 1986, 208с.]

**Методические приемы, способствующие повышению координированности движений (Пехтль, 1971)**

<b>Методические приемы</b>	<b>Пример</b>
«Необычные исходные положения для выполнения упражнений	Прыжки в длину или глубину из положения стоя спиной к направлению прыжка
«Зеркальное выполнение упражнения	Выполнение комбинации гимнастических упражнений в обратном порядке
Изменение скорости или темпа движений	Выполнение комбинации упражнений в ускоренном темпе
Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение	Уменьшение игрового поля – в волейболе, русской лапте, гандболе и т.д.
Изменение способа выполнения упражнений	Выполнение прыжка в длину, вперед, назад, в сторону, на одной ноге, на двух ногах
Усложнение упражнений посредством добавочных упражнений	Выполнение опорного прыжка через гимнастические снаряды с добавочным поворотом перед приземлением
Создание непривычных условий выполнения упражнений, используя естественные особенности места занятий, а также применяя специальные снаряды и устройства	Проведение беговых упражнений по сильнопересеченной местности. Гимнастические упражнения на различных снарядах»

[Пехтль, 1971]

Из этого следует важный вывод - чем больше различных двигательных навыков в «арсенале» учащихся, чем разнообразнее они, тем

больше у него возможностей одной лишь мыслью мгновенно проявить их, соединив в требуемое действие. Практика убедительно показывает, что ученик, обладающий значительным двигательным опытом, легко и быстро построит те движения и действия, что необходимо в данный момент.

В учебнике Л.П.Матвеева теория и методика можно найти следующие факторы влияющие на проявления координационных способностей.

«Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: а) по разностороннему и б) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной

тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором — избранной профессией.» [Л.П. Матвеев, стр. 158-163].

Так, по мнению Е.П. Ильина, «под ловкостью следует понимать совокупность координационных способностей, одной из которых является быстрота овладения новыми движениями, другой – быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации» [Е.П. Ильин, стр. 142]. Л.П. Матвеев дает следующее определение координационным способностям «во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий» [Л.П. Матвеев, стр. 186].

Критерии оценки уровня координационных способностей.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;

2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;

3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

6) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности — количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п.

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей: 1) бег «змейкой» 2) челночный бег 3 x 10 м ; 3) челночный бег 4 x 9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта ; 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений [25].

#### **1.4. Методы и средства развития координационных способностей.**

«При развитии координационных способностей педагогу приходится решать как общие, так и частные задачи, определение которых осуществляется на основе компонентов, характеризующих качество управления различными видами двигательных действий.

Так, например, общая задача: «Совершенствовать способность к дифференцированию временных параметров движения», предполагает решение следующих частных задач:

- развивать способность к дифференцированию длительности всего движения;



- развивать способность к дифференцированию длительности отдельных фаз движения;

- развивать способность к дифференцированию темпа движения» [Ю.Ф.Курамшин, стр. 162].

«Для развития координационных способностей применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию, упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны:

- иметь необходимую координационную трудность, сложность для занимающихся;

- содержать элементы новизны, необычности;

- отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решений двигательных задач;

- включать задания по регулированию, контролю и самооценке различных параметров движений, путем активизации работы отдельных анализаторов, либо с «выключением» их деятельности» [Ю.Ф.Курамшин, стр. 162].

«Эффективным методом развития равновесия является комбинированный метод. Для стимулирования процесса совершенствования способности поддерживать равновесие целесообразно использовать соответствующие методические приемы» [Ю.Ф.Курамшин, стр. 162] (Таблица)

Методические приемы, используемые при совершенствовании  
способности поддерживать равновесие (по Л.П. Матвееву)

«Методические приемы повышения требований к способности поддерживать равновесие»	Примеры реализации приема в действиях
Удлинение времени сохранения неустойчивой позы	Продление фазы неподвижной фиксации тела в позе "ласточка", в положении горизонтального наклона туловища назад в стойке на одной ноге, в стойке на руках и т.д.
Временное исключение или ограничение зрительного самоконтроля	Статические упражнения и повороты на гимнастическом бревне или парные и групповые акробатические упражнения с повязкой на глазах.
Уменьшение площади опоры	Статические и динамические упражнения на рейке гимнастической скамейки или на зауженном бревне, подскоки и другие перемещения на одной ноге.
Увеличение высоты опорной поверхности или расстояния от центра тяжести тела до опоры	Передвижение и фиксация поз на ходулях, выполнение упражнений на гимнастическом бревне или брусьях увеличенной высоты
Введение неустойчивой опоры	Упражнения на качающемся бревне, горизонтально подвешенном канате, скользящей на роликах площадке.
Включение предварительных и сопутствующих движений, затрудняющих сохранение равновесия	Упражнения на качающемся бревне, горизонтально подвешенном канате, скользящей на роликах площадке.
Введение сбивающего противодействия партнера	Перетягивание партнера в относительно неустойчивой стойке, приемы единоборства с задачей сохранить устойчивость позы.
Использование условий внешней среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещениях	Бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде по сильнопересеченной местности, при различном состоянии трассы, в затрудняющих погодных условиях.»

[Ю.Ф.Курамшин, стр. 162]

«Упражнения, направленные на развитие "чувства времени" в большинстве случаев основаны на сравнении субъективно оцениваемого и истинного времени, затрачиваемого на выполнение какого-либо задания. Выявляется временная ошибка с учетом ее знака ("+" или "-"). Величина ошибки и позволяет судить о степени развития "чувства времени" у конкретного индивида. В процессе совершенствования способности различать временные параметры используются разнообразные упражнения. Установлено, что спортсмены-бегуны, использующие в тренировочных

занятиях приемы сравнительной оценки, обладают лучшей точностью восприятия времени. Менее точны бегуны, пользовавшиеся дифференцированной оценкой и, наконец, еще менее точно оценивают время бегуны, ориентирующиеся лишь на суммарную оценку.

*Типичные упражнения для развития «чувства времени» в циклических локомоциях*

1. Преодоление дистанции 400 м с произвольной скоростью за 76 с, т.е. в заданное время. После прохождения дистанции занимающиеся называют время, которое, по их ощущению затрачено.

2. Преодоление дистанции 400 м за 76 с, с равномерной скоростью, преодолевая каждые 200 м за 38 с. После прохождения дистанции ученик должен назвать время, затраченное на прохождение каждых 200 м.

3. Преодоление дистанции 400 м за 76 с, с разной скоростью: первые 200 м - за 40 с, вторые 200 м - за 36 с. После прохождения дистанции занимающиеся должны дать сравнительную оценку времени, фактически затраченному на прохождение первого и второго отрезка.

4. Преодоление дистанции 400 м за время, которое будет на несколько секунд меньше или больше 76 с. Затем самооценка времени прохождения дистанции сопоставляется с фактическими данными.» [Ю.Ф.Курамшин, стр. 158].

*«Продолжительность и характер интервалов отдыха между упражнениями.* Обычно паузы между отдельными упражнениями довольно продолжительные — от 1 до 2—3 мин — и должны обеспечивать восстановление работоспособности, а также психологическую настройку занимающихся на эффективное выполнение очередного задания. В отдельных случаях, если задачей является выполнение работы в условиях утомления, то интервалы отдыха могут быть значительно меньшими (иногда до 10—15 с), что обеспечивает выполнение тренировочного задания в условиях прогрессирующего утомления.

При развитии «чувства пространства» применяются следующие типы заданий:

- На точность воспроизведения эталонных пространственных характеристик в стандартных условиях. Например, точно воспроизвести определенное положение тела, форму, амплитуду и направление движений при многократном выполнении какого-либо гимнастического упражнения, в соответствии с принятым эталоном спортивно-технического мастерства.

- На точность варьирования каких-либо параметров в серии попыток в строго заданных пространственных границах. Можно выделить четыре варианта этих заданий:

- 1) С постепенным увеличением величины различий в пространственных характеристиках. Например, выполнение передачи мяча в футболе с 25, 30, 45 и 50 м.

- 2) С постепенным уменьшением величины различий заданных параметров движений. Скажем, броски баскетбольного мяча в корзину сначала с самой дальней дистанции, а затем - уменьшение от попытки к попытке расстояния до щита.

- 3) С чередованием резко контрастных упражнений, т.е. таких, которые характеризуются "грубым" и "тонким" дифференцированием пространственных параметров движений. К примеру, броски мяча в корзину с дальней дистанции и из-под щита.

- 4) С постепенным сближением величины грубых и тонких дифференцировок в оценке пространственных восприятий.

*Совершенствование ритмических способностей.*

«Ритмические способности тренируемы. Одним из важных условий их развития является направленное совершенствование у занимающихся музыкально-двигательного чувства, точности восприятия и отражения в движении тела длительности музыкальных звуков и их соотношений, точности восприятия и отражения метрических акцентов, способностей соразмерять усилия во времени и в пространстве, способностью

согласовывать темп движений с темпом музыки, а также с темпом движений партнера (группы).

Средствами развития ритмичности могут быть:

- упражнения на месте, включающие в себя выполнение движений руками, ногами, головой и туловищем под счет, под музыкальный аккомпанемент, в соединении с чтением стихов;

- упражнения в движении - ходьба с хлопками в ладоши, ходьба и бег в постоянном темпе, с изменением темпа и направления движения под музыку - под команды преподавателя;

- танцевальные упражнения;

- импровизированные упражнения - двигательная импровизация по музыкальному и ритмическому образцу, свободный танец под современную музыку» [В.Н.Платонов, стр.310-311].

«Планируя тренировочные задания по развитию координационных способностей, следует учитывать такие компоненты нагрузки: сложность движений, интенсивность работы, продолжительность отдельного упражнения (подхода, задания), количество повторений конкретного упражнения (подхода, задания), продолжительность и характер пауз между упражнениями (подходами, заданиями) разновидности координационных способностей» [В.Н.Платонов, стр.310-311].

«По характеру отдых между упражнениями может быть активным, пассивным и комбинированным. Комбинированный отдых применяется преимущественно при продолжительных, а пассивный — при кратковременных интервалах. При умеренных по продолжительности интервалах — более эффективным будет активный отдых.

В активной фазе отдыха целесообразно выполнять малоинтенсивную работу, которая способствует расслаблению и умеренному растягиванию мышц, которые несли основную нагрузку при выполнении упражнений по развитию координационных качеств. В работе с физически хорошо подго-

товленными людьми целесообразно также применять самомассаж, идеомоторные и аутогенные упражнения» [В.Н.Платонов, стр.310-311].

### **1.5. Возрастные особенности развития координационных способностей.**

«Возрастная динамика двигательно-координационных способностей изучена пока недостаточно детально. Есть исследовательские данные, свидетельствующие о том, что некоторые морфофункциональные предпосылки высокого проявления этих способностей появляются уже к периоду полового созревания. О том же косвенно говорят факты поразительных достижений подростков в видах деятельности, требующих совершенной координации движений, в том числе в сложнокоординационных видах спорта: спортивной гимнастике, фигурном катании на коньках и т. п. Во всяком случае, детский, подростковый и юношеский периоды онтогенеза можно с достаточным основанием считать особо благоприятными для эффективного воздействия на развитие двигательно-координационных способностей. В эти периоды не только легче формируются двигательные умения и навыки, но, по-видимому, в наибольшей мере прогрессирует и сама способность приобретать все новые умения, навыки и преобразовывать их (то, что называют «моторной обучаемостью», «тренируемостью»)» [Л.П.Матвеев, стр.164-165].

«В зрелом возрасте и в последующие возрастные периоды совершенствование двигательно-координационных способностей в принципе не прекращается, однако все сильнее начинают влиять инволюционные факторы, затрудняющие формирование новых и перестройку прочно закрепленных двигательных умений и навыков. Соответственно с возрастом на первый план выдвигаются задачи, вытекающие из необходимости противодействовать этим факторам, по

возможности дольше сохранить достигнутый уровень координации движения»[Л.П.Матвеев, стр.164-165].

«Так, дети 4—6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая.

В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений» [Л.П.Матвеев, стр.165]. .

«В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11—12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек» »[Л.П.Матвеев, стр.166].

## **Глава 2. Методы и организация исследования.**

### **2.1. Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

Анализ научно - методической литературы проводился посредством подбора и изучения книг, монографий, брошюр, статей из журналов по теме исследования. Изучалась литература по таким дисциплинам как: теория и методика физической культуры и спорта, физиология, спортивная метрология.

Педагогическое наблюдение, проводилось в условиях учебно - тренировочных занятий, в процессе соревнований, при проведении обследований футболистов 10-11 лет. Это позволило оценить содержание средств, их объём, интенсивность и направленность на развитие координационных способностей футболистов.

Педагогическое тестирование. Тестирование производилось до и после проведения педагогического эксперимента. В ходе тестирования были использованы следующие тесты.

1. Тест «бег с мячом по прямой». Оборудование: секундомер, футбольные мячи, фишки. Футболист располагается на лицевой линии, тест выполняется на отрезке 20 метров, в конце отрезка кладем фишки. По команде начинает выполнять ведение по прямой, достигнув противоположной стороны останавливает мяч в момент достижения линии и тут же подхватывает другой мяч начинает движение в противоположную сторону выполняя ведение. Тестирование оценивается в секундах (с).



2. Тест «ведение мяча с хода». Оборудование: секундомер, футбольные мячи, фишки. Фиксируется время прохождения дистанции, ведение мяча выполняется одной ногой, футболист должен при выполнении теста коснуться мяча не менее 4 раз. Тест выполняется на отрезке 30 метров, в конце отрезка кладем фишки, это будет линия финиша. Тестирование оценивается в секундах (с).

3. Тест «обводка 10 стоек». Оборудование: секундомер, 10 стоек, футбольные мячи. Стойки расставлены на расстоянии от 1 до 3 метров. Игрок ведет мяч в быстром темпе между стойками, удобной ногой. Тест выполняется на отрезке 40 метров. Тестирование оценивается в секундах (с).

4. Тест «удары по воротам». Оборудование: футбольные мячи. Выполняются 5 ударов с линии штрафной, попытка считается засчитанной если мяч пересек линию ворот. На воротах стоит вратарь. Тестирование оценивается в количестве забитых мячей.

Педагогический эксперимент. Продолжительность педагогического эксперимента составила пять месяцев (октябрь – февраль 2018-2019 г.). В нем приняли участие мальчики 10-11 лет, занимающиеся футболом в школьной секции Большетроицкой МБОУ СОШ Шебекинского района. В педагогическом эксперименте участвовала одна группа испытуемых, которая и являлась экспериментальной. Для повышения уровня развития координационных способностей в тренировочные занятия с мальчиками экспериментальной группы дополнительно включались специально-подготовительные упражнения (табл. 4). В одно тренировочное занятие включались 3-4 упражнения. Количество повторений каждого упражнения составляло 2-4 раза. Интервал отдыха между упражнениями равнялся 30-40 с.

Методы математической статистики. Полученные результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на

персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

## **2.2. Организация исследования**

Исследовательская работа проводилась на базе МБОУ СОШ п. Красное Красненского района, в период с октября 2018 по февраль 2019 года. В исследовании принимали участие футболисты 10 -11 лет школьной секции футбола. Всего в исследовании участвовали 15 юных футболистов. На начальном этапе эксперимента было проведено тестирование уровня развития координационных способностей футболистов 10-11 лет, по результатам которого была составлена экспериментальная группа состоящая из 15 человек. В тренировочные занятия мальчиков экспериментальной группы включались специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие координационных способностей (табл. 2). Оценка уровня координационных способностей проводилась по результатам тестирования 2 раза (в начале и конце эксперимента): 1 этап – октябрь 2018 г. 2 этап – март 2019 г. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительностью 90 минут.

Исследования по теме выпускной квалификационной работы проводились в три этапа.

Первый этап включил изучение и анализ литературы по теме исследования. На данном этапе формулировался понятийный аппарат исследования.

На втором этапе исследования был осуществлен анализ тренировочной деятельности футболистов и разработана методика. Проведен основной педагогический эксперимент в экспериментальной группе, проводились контрольные тестирования координационных способностей юных футболистов.

На третьем этапе исследования осуществлялась математическая обработка и анализ полученных данных, формулировались выводы проведенного исследования.

### III. Результаты исследования и их обсуждение

#### 3.1. Диагностика развития координационных способностей футболистов 10-11 лет.

В начале эксперимента было проведено тестирование уровня развития координационных способностей у футболистов экспериментальной группы и проведен сравнительный анализ полученных результатов (табл. 3).

Результаты исходного тестирования приведены в таблице 3.

Таблица 3

#### Показатели исходного тестирования уровня развития координационных способностей футболистов 10-11 лет

Тест	группа	$X \pm m$
1. Бег с мячом по прямой (20м), сек.	Экспер.	18,9
2. Ведения мяча с хода (30м), сек.	Экспер.	7,3
3. Обводка 10 стоек, сек.	Экспер.	12,2
4. Удары по воротам на точность, количество раз	Экспер.	3,3

Проведенное тестирование позволило нам определить исходный уровень развития координационных способностей футболистов экспериментальной группы на начало эксперимента, которое по нашему мнению находится на уровне ниже среднего.

### **3.2. Экспериментальная методика развития координационных способностей футболистов 10-11 лет.**

Анализ специальной литературы посвящённой развитию координационных способностей в футболе позволил нам выявить основные параметры развития координации юных футболистов. Такими являются:

- координация движений - способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, и в пространстве (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);

- быстрота и точность действий - от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно - значит выполнить его быстро и точно);

- способность распределять и переключать внимание – достигается за счет деятельности анализаторов и подвижности нервных процессов;

- устойчивость вестибулярных реакций - чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата (анализатора) вызывает снижение работоспособности других анализаторов, что уменьшает точность движений, что ведет к появлению ошибок в технике игры.

Для того чтобы качественно и эффективно достичь высокого уровня координационных способностей, надо работать над развитием и совершенствованием всех составляющих данного физического качества.

В основу использованной нами методики легли следующие положения:

1. Систематически вводить в занятия новые физические упражнения, в которых нет стереотипных движений, в которых имеется элемент новизны.

2. Выполнение упражнений направленных на развитие координации движений прекращать по первым признакам ухудшения точности движений.

3. Использовать упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений.

4. Сначала научиться выполнять упражнения правильно и точно, только после этого выполнять их быстро без искажения техники.

Исходя из выше сказанного, нами был разработан комплекс специально - подготовительных упражнений, направленных на развитие координационных способностей юных футболистов, который в дальнейшем использовался в нашем педагогическом исследовании. Были подобраны упражнения, выполнение которых усложнялось и видоизменялось по мере усвоения. Упражнения для развития координации выполнялись в начале основной части тренировки на всех 3-х тренировочных занятиях в недельном цикле. Продолжительность одного тренировочного занятия составляла 90 минут. На развитие координационных способностей в каждой тренировке отводилось до 20 минут времени.

Далее мы представляем комплекс упражнений для развития координационных способностей футболистов 10-11 лет, которые применялись в экспериментальной группе (таблица 4).

Таблица 4.

**Комплекс упражнений для развития координационных способностей юных футболистов 10 - 11 лет.**

Содержание упражнения	Дозировка	Интервал отдыха
1.Бег змейкой	2-4 раза	5-10 секунд
2. Бег с ускорением на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель	2-4 раза	10-20 секунд
3. Челночный бег. 3x10 м	2-4 раза	30-40 сек
4.Бег с остановками по сигналу, затем – бег в обратную сторону.	2-4 раза	10-15 секунд
5. Скоростные упражнения с ведением мяча (на дистанции 15 -20 м). Учащиеся стоят на лицевой линии и по сигналу тренера начинают ведение мяча на скорости.	2-4 раза	20-30 секунд
6. Жонглирование мяча одной ногой на месте(10 набиваний), по сигналу – быстрое ведение мяча на отрезке 15 метров.	2-4 раза	20-30 секунд
7. Прыжок в длину с разбега.	2-4 раза	10-15 секунд
8. Жонглирование мяча двумя ногами на месте (10 набиваний), по сигналу – быстрое ведение мяча на отрезке 15 метров.	2-4 раза	20-30 секунд
9. Кувырок вперед, кувырок назад, далее следует бег с ускорением на	2-4 раза	10-15 секунд

отрезке 15 метро		
10. Три кувырка вперед. По команде, футболисты принимают исходное положение упора присев и последовательно, без остановки выполняют три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка футболист вновь принимает основную стойку.	2-4 раза	5-10 секунд
11. Бег с мячом между фишками (стойками, мячами). На отрезке 25 метров, начинать упражнение с лицевой линии, вперед выполнять правой ногой, назад левой.	2-4 раза	20-30 секунд
12. Ведение мяча со сменой мест. Партнеры, находящиеся на расстоянии 15-20 метров, по сигналу начинают вести мяч навстречу друг другу.	2-4 раза	5-10 секунд
13. 5 выпрыгиваний на месте, затем сделать 3 кувырка вперед	2-4 раза	10-15 секунд
14. Прыжок с поворотом. Футболист с мячом в руках по сигналу подбрасывает мяч над собой, в это время делает прыжок с поворотом на 180 градусов, после этого ловит мяч	2-4 раза	10-15 секунд



15. Футболисты подбрасывают мяч руками вперед-вверх, делают кувырок вперед (на траве, мате), встают и, после того как мяч коснется земли, ведут его, меняя направление движения, в непоследовательном порядке.	2-4 раза	15-20 секунд
--	----------	--------------

Также нами в ходе педагогического эксперимента для развития координационных способностей применялся игровой метод. Это были различные подвижные игры, такие как: «Ловля парами», «Вертуны», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча» и другие. Все игры направлены на развитие ловкости, координации движений, ориентировке в пространстве, развитие точности, передачи мяча в сложных условиях. Подвижные игры применялись как в начале основной части занятия, так и в конце основной части. Подробное описание игр представлено в приложении 1.

### **3.3. Влияние экспериментальной методики на развитие координационных способностей и обсуждение результатов.**

По окончании педагогического эксперимента нами было проведено повторное тестирование уровня развития координационных способностей группы футболистов 10-11 лет. Полученные результаты данного тестирования представлены в таблице 5.

**Показатели контрольного тестирования уровня развития  
координационных способностей футболистов 10-11 лет**

Таблица 5

Тест	группа	$X \pm m$	$t$	P
1.Бег с мячом по прямой, сек.	До	18,9±0,06	2,5	P<0,05
	После	18,2±0,03		
2.Ведения мяча с хода, сек.	До	7,3±0,04	2,7	P<0,05
	После	6,5±0,03		
3.Обводка 10 стоек, сек.	До	12,2±0,04	2,6	P<0,05
	После	11,3±0,04		
4.Удары по воротам, количество раз	До	3,3±0,02	2,3	P<0,05
	После	4,0±0,01		

Анализ данных, предоставленных в табл. 5, позволяет сделать вывод о том, что показатели координационных способностей юных футболистов значительно улучшились. Так, в тесте «бег с мячом по прямой» результаты улучшились на 0,7 секунды, в тесте «ведение мяча с хода» – на 0,8 секунды, в тесте «обводка стоек» – на 0,9 секунды, и в тесте «удары по воротам» также наблюдается положительная динамика, результат улучшился на 0,7 раз.

Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в группе юных футболистов 10-11 лет выявлены статистически достоверные изменения. ( $p < 0,05$ ).

Проведение педагогического эксперимента и полученные результаты свидетельствуют о том что, экспериментальная методика развития координационных способностей футболистов 10 - 11 лет основанная на

применении разработанных нами комплексов специально-подготовительных упражнений является эффективной, что доказывают полученные нами результаты.

## ВЫВОДЫ

Анализ научно-методической литературы и результаты педагогического эксперимента позволяют сделать следующие выводы: понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Возраст 10 – 13 лет является благоприятным для развития координационных способностей юных футболистов.

2. Разработана методика развития координационных способностей футболистов школьной секции, которая основывалась на применении разработанного нами комплекса специально - подготовительных упражнений.

3. Результаты сравнительного анализа данных контрольных тестов, полученных до и после педагогического эксперимента, убеждают в правомерности выдвинутой гипотезы. Так, в тесте «бег с мячом по прямой» прирост результата в экспериментальной группе составил – 0,7 секунды. В тесте «ведение мяча с хода» прирост результата в экспериментальной группе составил – 0,8 секунды, в тесте «обводка 10 стоек» прирост результата в экспериментальной группе составил – 0,9 секунды, в тесте «удары по воротам» прирост результата в экспериментальной группе составил – 0,7 раз. Разработанная методика может быть использована в учебно - тренировочном процессе подготовки футболистов школьной секции 10-11 лет.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. При планировании содержания отдельных учебно-тренировочных занятий необходимо предусматривать применение упражнений для развития координационных способностей в начале основной части занятия.

3. Для развития координационных способностей юных футболистов в качестве основных средств предлагаются упражнения направленные на устойчивость вестибулярных реакций, быстроты и точности действий, координации движений, способности распределять и переключать внимание.

4. В качестве критерия развития координационных способностей футболистов 10-11 лет необходимо использовать следующие тесты: «бег с мячом по прямой», «ведение мяча с хода», «обводка 10 стоек», «удары по воротам» выполняемые с максимальной скоростью на время.

5. Развитие координации движений прекращать по первым признакам ухудшения точности движений.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аладашвили, Г. А. Прыжковая подготовленность футболистов и методика ее оценки [Текст] / Г. А. Аладашвили. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 22 с.
2. Андреев, С. Н. Играй в футбол [Текст] / С. Н. Андреев. – М.: ПОМАТУР, 1999. – 135 с.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.: ил.; 21,5 см. – Библиогр.: с. 222. – 5000 экз
3. Антипов, А. В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14 летних футболистов в период полового созревания [Текст] / А. В. Антипов. – М.: Физическая культура и спорт, 2002. – 145 с.
4. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст] / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М., 2008. – 150 с.
5. Арестов, Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов [Текст] / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 127 с.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: Наука, 1978. – 187 с.
7. Бабуждян, С. Г. Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях [Текст] / С. Г. Бабуждян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 27 с.
8. Базилевич, О. П. Моделирование тренировочных занятий футболистов [Текст] / О. П. Базилевич, А. М. Зеленцов. – М., 1973. – 108 с.
9. Бен Лакреш Жамиль Эддин. Техника ведения мяча футболиста разного возраста и методические приемы ее совершенствования [Текст] / Бен Лакреш Жамиль Эддин. – М., 1998. – 20 с.

10. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
11. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н. А. Бернштейн ; Центр. науч.исслед. ин-т физ. культуры. – М. : Медгиз, 1947. – 255 с. : ил.
12. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 193 с .
13. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
14. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
15. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
16. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
17. Годик, М. А. Командные, групповые и индивидуальные упражнения футболистов [Текст] / М. А. Годик. – М.: ГЦОЛИФК, 1995. – 250 с.
18. Губа, В. П. Прогнозирование двигательных способностей и основ ранней ориентации в спорте [Текст] / В. П. Губа, Р. Н. Дорохов, В. А. Быков, А. А. Солонкин. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 158 с.
19. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] /В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
20. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету физическая культура [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: Академия, 2006. – 272 с.
21. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.
22. Зеленцов, А. М. Уроки футбола [Текст] / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Коуэрвер, В. Г. Ткачук. – Киев: УСХА, 1996. – 256 с.

23. Искусство подготовки высококлассных футболистов [Текст] / Под ред. Н. М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2006. – 432 с.
24. Казаков, А. М. Спортивные игры [Текст] / А. М. Казаков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 448 с.
25. Казаков, П. Н. Футбол [Текст] / А. М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 2013 . – 256 с.
26. Карпенко, В. И. Методика совершенствования быстроты у футболистов на подготовительном периоде [Текст] / В. И. Карпенко. – Омск.: Феникс, 1997. – 164 с.
27. Качании, Л. Тренировка футболистов [Текст] / Л. Качании. – Братислава: Шпорт, 1984. – 288 с.
28. Козловский, В. И. Подготовка футболистов [Текст] / В. И. Козловский. – М.: Физкультура и спорт, 2014 . – 173 с.
29. Коц, Я. М. Физиологические основы физических качеств [Текст] / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 103 с. 28. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
30. Лаптев, А. П. Юный футболист [Текст] / А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 256 с. 30. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов [Текст] / Г. А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 92 с.
31. Лях, В. И. Двигательные способности [Текст] / В. И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 324 с.
32. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А. М. Максименко. – М.: Типография 4-й филиал, 2001. – 320 с.
33. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : (общие основы теории и методики физ. воспитания ; теорет.-метод. Аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с. : ил.



34. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2003. – 160 с.
35. Минбулатов, В. М. Теория и методика физической культуры [Текст] / В. М. Минбулатов. – М.: Академия, 2006. – 270 с.
36. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов [Текст] / Г. В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2007, – 288 с. 36.Новокщенов, И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации [Текст] / И. Н. Новокщенов. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 334 с.
- 37.Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
38. Озолин Н.Г.Настольная книга тренера: Наука побеждать/М., ООО «Издательство Астрель», 2003. – 336
39. Палфан, Я. Подготовка молодого футболиста [Текст] / Я. Палфан. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 148 с.
40. Петровский, В. В. Организация спортивной тренировки [Текст] /В. В. Петровский. – Киев: Здоровья, 1978. – 96 с. 40.Портнов, Ю. М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст] / Ю. М. Портнов, Ю. Д. Железняк. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
41. Пехтль В. Основы и методы тренировки ловкости// Учение о тренировке. -М.: Физкультура и спорт,1971.
42. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов - Киев «Олимпийская литература», 1997. – 583 с.
43. Рогачев, А. Ф. Оптимизация процесса подготовки юных футболистов в связи с динамикой развития физических качеств. Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов [Текст] / А. Ф. Рогачев, В. Д. Князев, А. П. Герасименко. – Волгоград: Волгоградская правда, 1988. – 19 с.

44. Романенко, А. Н. Тре нировка футболиста [Текст] / А. Н. Романенко. – Киев: Здоровье, 1984. – 261 с.
45. Савич, С. А. Футболист в игре и тренировке [Текст] / С. А. Савич. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 12 с.
46. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] / М. Р. Сапин. – М.: Академия, 2005. – 432 с. 45.Тхоревский, В. И. Физиология человека [Текст] / В. И. Тхоревский. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.
47. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта.- К.,Здоровья, 1986. - 208с.
48. Филин, В. П. Основы юношеского спорта [Текст] / В. П. Филин, П. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
49. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В. П. Филин . – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
50. Фомин, Н. А. Возрастные особенности физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин. – М., 1977. – 320 с. 49.Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического вос питания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издате льский центр «Академия», 2005. – 144 с.
51. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спор та [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М., 2000. – 430 с.
52. Хрущев, С. В. Тренеру о юном спортсмене [Текст] / С. В. Хрущёв, М. А. Круглый. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 195 с.
53. Цирик, Б. Я. Футбол [Текст] / Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 2013 . – 294 с. 53.Яблоновский, И. М. К проблеме возрастного развития школьников [Текст] / И. М. Яблоновский. – М.: ЦНИИФК, 1996. – 132 с.

