

Реферат  
на тему:  
Футбол, как средство  
развития  
координационных  
способностей.

---

Работу выполнил  
Кондрик Анатолій Валерьевич  
Педагог дополнительного  
образования ГБОУ № 368

## Содержание.

1. Введение.....	3
2. Основная часть.....	5
3. Заключение.....	7
4. Библиографический список.....	8

**Футбол** – это вид спорта с повышенными требованиями к игрокам по координации и физическим качествам к выполнению сложнотехнических действий в постоянно меняющихся ситуациях. Ни в одном виде спорта не используется такой широкий спектр движений. И от того, как точно игрок выполняет технические приёмы, зависит успех команды.

Ребенок становится профессионалом, если будет обладать такими качествами как физическая, техническая, теоретическая и координационная подготовленность. Но самое важное в подготовке настоящего футболиста - является его координационная подготовка. А совершенствование координации происходит в течение многих лет. И очень важной основой для ребенка на начальном этапе обучения, это развитие координационные способности.

В литературных источниках, о футболе, раскрываются многие вопросы по подготовке детей в возрасте 6-12 лет. Рассматриваются несколько направлений развития и совершенствования координационных способностей футболистов, **формирования скоростно-силовых способностей и других навыков способствующих для выполнения координационных задач** (физическая, техническая, психологическая и теоретические знания). Но как показывает анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы по футболу, но и личный опыт, в настоящее время уровень технической и физической подготовки на начальном этапе обучения очень слабый. Для того чтобы соответствовать минимальным требованиям технического мастерства игроков. Необходимо совершенствовать у ребят 6 – 12 лет развитие координационных способностей. Это и определяет актуальность и цель моего исследования

Прежде чем говорить о развитии координационных способностей, уточню, что же это такое.

**Координационные способности** – это психомоторные свойства (особенности) человека, которые определяют готовность к управлению и регуляции двигательных действий.

Необходимо различать понятия «**координация движений**» и «**координационные способности**».

**Координация движений или ловкости** – это организация управляемости движений. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой физиолого-психический потенциал (способность к восприятию и скорости обработки информации нейронами). Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

**Координационные способности** – это свойства, необходимые для оптимального протекания этого процесса (физиологическое строение опорно-двигательного аппарата).

**Общая координационная подготовка** – сложные в координационном плане упражнения, сочетающие способности и движения.

**Специальная координационная подготовка** – это система применения сложных упражнений, связанных с выполнением освоенных технических умений и навыков игры футбол. Ее степень меняется с расширением двигательного навыка и с ростом опыта игрока: чем богаче навык, чем больше игрок освоит всевозможных комбинаций, тем легче он будет ориентироваться в игровой ситуации.

**Например,** В. И. Лях и З. Витковски в своих исследованиях рекомендуют для развития координационных способностей в каждом тренировочном занятии отводить от 15 до 45 минут на общие и специальные упражнения, способствующие улучшению разных координационных движений. Эти упражнения рекомендуется использовать в конце подготовительной или начале основной части занятия, после разминки.

По сведениям А. П. Золотарева, для эффективного развития координационных способностей необходимо с 10 до 12 лет использовать ведение мяча и обводку фишек, жонглирование, короткие и средние передачи мяча, игру головой, удары в ворота ногой, а также следует увеличить количество времени (до 30% общего объема времени

практических занятий, отводимого на техническую подготовку) на овладение элементами техники игры, связанными с непосредственным контролем над мячом.

На основании изученной литературы, опираясь на личный опыт, мной была составлена методические рекомендации по развитию координационных способностей начинающих футболистов, как для мальчиков, так и для девочек. К сожалению, год от года здоровье младших школьников не становится лучше. И в первый класс проходят ребята не только с 1-ой, но и со 2-ой и 3-ей группой здоровья. Поэтому при написании методического материала я учитывал физиологические особенности современных детей, которые могут приступить к занятиям в любой интервал образовательного процесса. Впервые приходя на занятие по футболу, ребенок проходит тестирование согласно нормативам утвержденным Министерством спорта РФ. (Приложение 1). Для определения точки физического развития и понимание целей с последующим подбором упражнений для развития координационных способностей.

Рекомендации и методы, которых необходимо придерживаться при выборе физических упражнений для развития координационных способностей:

- 1) постоянно повышать уровень сложность упражнений;  
( от шага, до бега с препятствием)
- 2) менять время выполнения упражнений;  
( задать временные рамки)
- 3) упр. должны содержать элементы новизны, необычности;  
(добавление сопротивления, как парами, так и инвентарем)
- 4) задания должны включать организацию по самоконтролю и самооценке различных параметров движений;(скорость, выносливость, сила )
- 5) объединять отдельные элементы двигательных умений в различные комбинации и доводить их до автоматизма (цикличность упражнений).

б) необходимо применять для развития пространственной ориентации разные прыжки, удары на точность, игровые упражнения с несколькими мячами, групповые и командные упражнения (зрительное распределение на несколько объектов).

**Используя при этом следующие методические приёмы:**

- 1) использование разных исходных положений;
- 2) ограничение пространства;
- 3) выполнение заученных движений в неизвестных сочетаниях;
- 4) совершенствование технических действий в состоянии утомления;
- 5) воздействие на анализаторы путём введения дополнительных звуковых, световых, зрительных сигналов;
- 7) прогнозирование элемента действия;
- 8) зеркальное выполнение упражнений.

И, придерживаясь рекомендаций тренера, учащийся улучшал не только свои результаты, но и здоровье в положительную сторону. В образовательном учреждении не проводится профессиональный отбор, как например ДЮСШ, и мы принимаем всех желающих, а это, как правило, не координированные дети, которые не прошли конкурсный отбор, но с огромным желанием, увлечением данным видом спорта. И поэтому первоочередной задачей ставлю развитие специальной и общей координационной способности, уделяю этому наибольшее количество времени тренировки, используя как циклические, так и игровые занятия. А на теоретических занятиях проходит просмотр учебных фильмов не только для разбора сложных координационных движений (по-кадрово), но и для мотивации к занятиям. И не оставляю без внимания индивидуальный подход к каждому ребенку. Путем упрощения координационных движений до минимума с постепенным нарастанием сложности. Ну какая тренировка без игры! Ведь игра - это неотъемлемая часть занятия. Как же быть, если уровень подготовленности игроков разный. Выбирается «мастер» и остальные игроки. Одному «мастеру» не справиться и приходится вовлекать

других участников в игру. Или распределить участников игры по их умениям и способностям.

### **Вывод.**

Футбол – один из тех видов спорта, которые требуют координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях. Ловкость футболистов проявляется: в быстрой перестройке своих действий при изменении ситуации на поле; в умении точно выполнять сложные движения.

При совершенствовании координационных способностей юных футболистов, а также техники владения мячом и обводки, необходимо:

- использовать упражнения, сочетающие бег с изменением направления, «слаломный» бег, старты из различных положений, ведение мяча различными способами со сменой ритма и направления движения, скоростную обводку искусственных препятствий и соперников, упражнения с элементами длительного контроля над мячом при скоростных передвижениях;
- целенаправленно и систематически формировать координационные способности необходимо в тесной связи с физическим, технико-тактическим и интеллектуальным совершенствованием, развитием психических и психофизиологических процессов.

### **Список использованных источников.**

Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М., Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.

Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М., Физкультура и спорт, 2003. - 360 с.

Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова - М., Чистые пруды, 2006. - 32 с

Золотарев А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: дис. . д-ра пед. наук. Краснодар, 1997. 444 с.

Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 1998. 328 с.

Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Сов. спорт, 2010. 216 с.

Л.П.Матвеев, 1977; В.И.Лях и др., 2002



Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол"

Приложение № 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта футбол

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м