МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИСКОЙ ФЕДЕРАЦИЙ

федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

им. В.П. АСТАФЬЕВА»

(КГПУ дал им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, на спорта ими и здоровья ﻿он им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Першин Максим Юрьевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Развитие координационных способностей обучающихся 9 – 11 лет в секции по футболу

Направление по подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной род программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (дата, я подпись)

 Руководитель канд. пед. наук Савчук А.Н

 Дата защиты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Обучающийся Першин М. Ю.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (дата, дам подпись)

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (прописью)

Красноярск 2019

Содержание

[Введение………………………………………………………………….………..](#_Toc515945995)3

[1.Координационные способности ………………………………………………4](#_Toc515945997)

[1.2 Общая характеристика координационных способностей…………….………...8](#_Toc515945998)

[1.3 Анатомо-физиологические особенности обучающих 9-11 лет ………....](#_Toc515946001)..20

[2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ………….….…….…....](#_Toc515946002)26

[2.1 Методы год исследования……………………………………..……………..….](#_Toc515946003)26

[2.2 Организация его исследования………………………………..…………….......](#_Toc515946005)28

[3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЙ ………………………………….…………………………………………………30](#_Toc515946008)

[3.1 Разработка комплекса по развитию координационных способностей………………………………………………………………........30](#_Toc515946009)

[3.2 Выявление по результативности ﻿он программы по развитию координационных способностей……………………………………………………………………..](#_Toc515946011)33

[ВЫВОДЫ………………………………………………………………………..](#_Toc515946012).38

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ…………………………...](#_Toc515946014) 39

 Введение

Футбол один из популярных и старых командных видов спорта, после проведения чемпионата мира в России 2018 года произошел огромный точек в для развития массового и детского – юношеского футбола в стране.

Современные тенденции развития футбола требуют в процессе базовой подготовки юных футболистов постоянного совершенствования их технического мастерства.

Практика показывает, что достигнуть этого в большей степени можно посредством развитие специальных координационных способностей.

Двигательная активность детей и подростков выступает в качестве важнейшего фактора, обеспечивающего реализацию генетической программы возрастного развития. Большинство из них испытывает в современных условиях недостаток естественной двигательной активности. Восполнение этого дефицита использованием различных форм занятий физическими упражнениями должно быть правильно организовано, основываться на знании закономерностей возрастного развития ребенка. Задерживающее влияние на процессы роста и биологического созревания может оказывать не только недостаточная, но и избыточная физическая активность. Следовательно, необходимо знать ее оптимальные дозы, которые по мере роста организма не остаются постоянными

Комплексы упражнений направленных на развитие координационных способностей существенно повысит уровень технического мастерства у обучающихся 9-11 лет.

**1. Координационные способности**

Рассмотрим определение координационных способностей - Л.П. Матвеев сформулировал относительно приемлемое пред­ставление о сущности координационных способностей. По его мнению, данное качества определяется как способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соот­ветствии с требованиями изменяющиеся обстановки

Одним из самых сложных физических качеств человека является ловкость. Однако в связи с тем, что ее природа еще основательно не изучена, специалисты вместо термина "ловкость" стали употреблять более корректное понятие "координационные способности".

Координационные способности являются комплексным физическим качеством, включающим в себя целый ряд двигательных способностей.

«Координация» (от лат. Coordination - согласование, приведение в порядок).

Координационные способности (КС) - это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Природной основой КС являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относят свойства нервной системы (силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов, особенности строения и функционирования нервно мышечного аппарата, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др[16].

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

В основе координационных способностей лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств:

1. Пластичность центральной нервной системы (подвижность процессов возбуждения и торможения). Вследствие этого ловкость в немалой степени определяется наследственностью.

2. Уровень развития физических качеств, прежде всего скоростные способности, динамическая сила и гибкость.

3. Двигательный опыт, т.е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.

4. Способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности.

5. Антиципация, т.е. способность к предугадыванию последствий как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий соперника или партнера.

6. Психологическая установка, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость и инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и т.д.

 В связи с комплексным характером координационных способностей, естественно, отсутствует обобщенный показатель уровня их развития. Для этого используется ряд критериев, наиболее важными из которых являются:

1. Время освоения 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. Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их комплексы (комбинации).

4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).

5. Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.

6. Экономичность двигательной деятельности, связанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений. Нерациональная мышечная напряженность свидетельствует о слабых координационных возможностях человека.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функцией и умение управлять своими движениями. Еще Т.Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью [4].

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимы­ми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности - необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития коор­динационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении

**Двигательный навык**

В процессе индивидуального развития у ребёнка появляются все новые движения, которые формируются по механизму условных рефлексов. Вновь образованные, доведенные до автоматизма движения принято называть двигательными навыками. Образование основных двигательных навыков происходит при тех же условиях, что и образование условных рефлексов и носит фазный характер. В начале процесса обучения новому движению у занимающихся еще отсутствует точная и тонкая дифференцировка различных раздражителей. Поэтому для них характерны обобщенная ответная реакция на некоторые 11 действия и вовлечение в работу больших групп мышц, которые не нужны ему для выполнения какого-либо двигательного акта.

Это первая фаза в формировании определённого двигательного навыка. Она называется фазой генерализации, в основе которой лежит явление иррадиации возбуждения в центральной нервной системе организма.

Во второй фазе происходит концентрация возбудительно-тормозных процессов, большую роль в которых отводится дифференцированному торможению. Иррадиация возбуждения ограничивается и постепенно сменяется концентрацией в строго определенных нервных центрах коры головного мозга. Условно рефлекторные связи уточняются и анализируются, структура выполнения этих движений совершенствуется, исключается привлечение к мышечной работе лишних ненужных мышечных групп. Большую роль при этом играет вторая сигнальная система (замечание тренера, оценка словом, например, «хорошо», «молодец», «так держать» или оценка в баллах). В дальнейшем происходит формирование динамического стереотипа, который позволяет в дальнейшем выполнять движения автоматически. Тренерам юных футболистов необходимо помнить, что приобретённый динамический стереотип в физических упражнениях относится только к последовательности осуществления определённых фаз движения. Динамический стереотип является характерным для последовательности фаз внешней структуры только тех необходимых навыков, в которых эта последовательность может протекать по определенному стандарту (циклические упражнения). Но существуют и другие виды навыков, в которых необходимо, в связи с частыми изменениями ситуации, реагировать каждый раз новым движением (ациклические упражнения).

Третья фаза формирование необходимого двигательного навыка - автоматизация. На этой фазе совершенствуется и полностью закрепляется приобретённый двигательный динамический стереотип. Выполняемые движения становятся точными, экономичными и рациональными

**1.2 Общая характеристика координационных способностей**

Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц. Их можно разделить на три группы:

Первая группа: Способности точно соизмерять и регули­ровать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа :Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа*:* Способности выполнять двигательные дей­ствия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статичес­ких положениях и ее балансировке во время перемещений. Коор­динационные способности, относящиеся к третьей группе, мож­но разделить на управление тонической напряженностью и коор­динационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмер­ным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, из­лишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формирова­нию совершенной техники.

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 двига­тельных умений и навыков) и др.

Наиболее распространенными и общепринятыми критериями проявления координационных способностей считаются:

1. Время освоения 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.

3. Биомеханическая сложность выполняемых двигательных дей­ствий или их комплексы (комбинации).

4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространст­венным).

5. Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.

6. Экономичность двигательной деятельности, связанная с уме­нием расслабляться по ходу выполнения движений.

Разные проявления координационных способностей имеют свое­образную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный воз­раст. В подростковом возрасте координационные возможности существенно ухудшаются. В юношеском возрасте они снова улучшаются, а в дальнейшем – сначала стабилизируются, а с 40–50 лет начинают ухудшаться.

В уровне развития координационных способностей, в отличие от силы, быстроты и выносливости, одаренные дети практически не уступают взрос­лым людям.

Возрастной период с 6–7 до 10–12 лет является наиболее благоприят­ным (сенситивным)  для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности.

**Задачи развития координационных способностей.**

При развитии координационных способностей решают две группы задач:

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

Задачи второй группы обеспечивают специальное развитие координационных способностей и 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.

**Средства**. Практика физического воспитания и спорта располагает ог­ромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством совершенствования координационных способно­стей являются физические упражнения повышенной координа­ционной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения про­странственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снаря­дов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограничен­ное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для совершенствования координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без пред­метов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакал­ками, булавами и др.), относительно простые и достаточно слож­ные, выполняемые в измененных условиях, при различных положе­ниях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для совершенствования способности быстро и целесообразно перестра­ивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местно­сти, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимуще­ственной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигатель­ных действий. Это упражнения по выработке чувства простран­ства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координа­ции движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражне­ния с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

**Методы**: Для развития координационных способностей ис­пользуют методы, которые обычно применяют при формировании и совершенствовании двигательных навыков: целостного упражнения, расчлененного упражнения, стандартного упражнения, вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный*.*

Наиболее эффективными методами формирования координационных способностей являются те, которые обеспечивают вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия. Их можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентирован­ного и не строго регламентированного варьирования*.*

Методы строго регламентированноговарьи­рованиясодержат 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 «не ведущей» рукой; выполнение бросковых шагов в баскетболе, гандболе начиная с другой ноги; передачи, броски и ведение мяча «не ведущей» 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, враще­нии и т. п.; броски в кольцо или ведение мяча после акробатических кувырков или вращении 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» — фартлек; 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.).

Сложность координационных способностей делает практически невозможным изложение конкретной методики его развития. Однако определенные теоретико-методические реко­мендации в разных сочетаниях используются в практике физиче­ского воспитания. Отметим некоторые из методических направле­ний.

1. Одним из важнейших путей развития координационных способностей является систематическое, начиная с самых ранних детских лет, обучение новым двигательным умениям и навыкам.

Это приводит к увеличению в коре головного мозга числа времен­ных связей и тем самым расширяет функциональные возможности двигательного анализатора. Обладая большим двигательным опы­том (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие ко­ординационных способностей.

2. Для развития координационных способностей можно при­менять любые физические упражнения, но желательно с наличием в них элементов сложности и новизны. Причем, если даже очень сложное упражнение становится привычным, т.е. выполняется на уровне навыка, то его эффект для развития координационных спо­собностей заметно падает. Для исключения этого в упражнение целесообразно вносить те или иные изменения в пространствен­ные, временные или динамические характеристики, чтобы препят­ствовать появлению стереотипа. Этой же цели служат такие мето­дические приемы, как конструирование непривычных связок и комбинаций, изменение внешних условий, использование нестан­дартного оборудования и инвентаря, подключение разнообразных сбивающих факторов и т.д. Все эти нововведения будут способст­вовать формированию не жестких, а вариативных двигательных умений и навыков.

3. Положительный результат для совершенствования координа­ционных способностей приносит использование эффекта отрица­тельного «переноса» двигательных навыков. Человеку при этом приходится преодолевать привычную структуру движений, что тренирует его способность к дифференцировке тонких мышечных усилий, других ритмов выполнения и т.д.

4. При развитии способности сохранять равновесие (статиче­ское или динамическое) применяют два методических подхода.

Первый заключается в возможно частом использовании упраж­нений на равновесие в условиях, затрудняющих его сохранение. В этом плане полезны задания с преднамеренной потерей равновесия с последующим его восстановлением.

Второй подход связан с совершенствованием вестибулярного анализатора. Вестибулярный аппарат совершенствуется с помощью различных тренажеров типа центрифуг, качелей, рейнских колес и т.п. Их использование повышает прямолинейные или угловые ус­корения, после которых надо сохранить то или иное положение тела.

Развивая чувство равновесия, важно постоянно создавать психологические трудности. Гимнастка, например, выполняет уп­ражнение на бревне не на стандартной, а на повышенной высоте.

Этой же цели служит создание биомеханических затруднений (уменьшение площади опоры, искусственные помехи, предполо­жим, сильный боковой ветер, выключение при движении зритель­ного анализатора и т.д.).

5. Совершенствование пространственно-динамической точности движений осуществляется по двум методическим направлениям.

Первое связано с совершенствованием способности точно оценивать пространственные условия двигательных действий. Например, точно определить расстояние до футбольных ворот или партнера, дистанцию до соперника в боксе и т.д. Развитию такой способ­ности помогает осознанное формирование установки на запомина­ние и различие тех или иных расстояний, постоянные коррекции в виде срочной информации и т.д.

Второе направление заключается в непосредственном выполне­нии заданий на точность (точно нанести удар в боксе, послать мяч в указанный сектор ворот, передать шайбу партнеру).

В этом случае применяют разные приемы, такие, к примеру, как развитие чувства усилия, вначале при «контрастных заданиях», затем при «сближаемых заданиях». Например, передача мяча на 25 и45 м(это контраст) и то же самое на 25 и30 м(сближение). По­могают дифференцировать мышечные усилия методы срочной ин­формации, временное выключение зрения и некоторые другие приемы.

6. Следующий методический подход связан с преодолением не­рациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излиш­няя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные мо­менты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

В целом при занятиях «на координацию» рекомендуется исходить из следующих положений:

а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоя­нии;

б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления;

в) в структуре отдельного занятия, задачи, связанные с совер­шенствованием координационных способностей, желательно пла­нировать в начале основной части;

г) интервалы между повторениями отдельных порций нагрузки должны быть достаточными для относительного восстановления работоспособности.

Совершенствуя координационные способности, важно соблюдать все без исключения методические принципы, которые в совокуп­ности определяют основные аспекты их совершенствования.

**1.3. Анатомо-физиологические особенности**

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность организма.

Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел - кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается к 12-13 годам.

Перестройка функций. коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы детей становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной емкостью.

Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей младшего школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его выполнения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7до 12 лет.

В возрасте 9-10 лет возрастает контролирующая роль коры головного мозга. По мере образования новых и более сложных кортикальных систем деятельность больших полушарий становится все более тонкой и сложной. Быстрее происходит образование условных рефлексов. динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

У детей 7-10 лет наступают и некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы.

Следует отметить, что изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры мальчиков, поэтому очень важно детям 7-10 лет давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений.

При занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у мальчиков 8 лет составляет 27% веса тела, в возрасте 12 лет - 29,4%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства, обогащаются иннервационные отношения.

Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера выполнить упражнения на точность.

двигательная деятельность обусловливает не только развитие опорно-двигательного аппарата, но и функциональные возможности внутренних органов и систем.

Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма мальчиков 7-10 лет имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастном уменьшается. Особенно выраженное уменьшение отмечается в возрасте 10-11 лет.

Сердце у мальчиков 7-10-летнего возраста маленькое. Пульс в покое равен 80-95 уд/мин, при нагрузке достигает 140-170 уд/мин. Отмечая способность 9-12-летних футболистов быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо иметь представление о некоторых особенностях их сердечной деятельности. Так, сердце мальчика при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение Минутного объема крови происходит у детей и подростков в основном за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объема.

В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. У мальчиков в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается от 60 до 68 см; жизненная емкость легких возрастает с 1400 до 2200 мл. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. У мальчиков сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 8 до 11 лет. При этом наблюдается значительное увеличение легочной вентиляции. Частота дыхания в этом возрасте в среднем равна 20-22 в минуту.

Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что функциональные возможности детей 7-10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях футболом.

В рот младшем школьном возрасте я постепенно формируется основные типы дал индивидуальных дал психологических особенностей оно интеллектуальной так и эмоциональной деятельности:

1. Лабильный – отличающейся быстротой их и точностью условных век рефлексов. Дети этого типа я проявляют деловое отношение к как работе, относительно род спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.
2. Инертный – отличается это медленным образованием условных по рефлексов его и дифференцировок (дети этого типа её малоинициативные, ими молчаливы, легко под поддаются внушению, она проявляют они слабый они интерес к внешней их среде).
3. Тормозной – условнорефлекторные они связи образуются я с трудом, дал но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно их спокойные как сосредоточенные её на деятельность дети, рот но трудно по переключаются от одной я работы к другой).
4. Возбудимые – характеризующие легкостью из и быстротой образования условных над рефлексов её и формированием дифференцировок ﻿он медленным так и трудным. Дети этого типа им неспокойны над на занятиях, очень над подвижны, век разговорчивы, отличаются под неустойчивым вниманием.

Актуальность проблемы развития координационных способностей в младшем школьном возрасте связана с тем, что этот возраст совпадает с сенситивным, т.е. наиболее благоприятным периодом в развитии этих способностей. Младший школьный возраст вместе с дошкольным возрастом являются периодами, когда происходит «пуск» механизмов развития всех способностей ребёнка.

Естественный рост показателей координационных способностей с 7 до 10 лет составляет в среднем 62,3% у девочек и 56,2% у мальчиков. Следовательно, педагогические воздействия, направленные на развитие КС, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно осуществлять именно в этом возрасте. Динамика изменения показателя, отражающего уровень развития способности к точному воспроизведению усилия в возрастном диапазоне 7-10 лет, как у мальчиков, так и у девочек характеризуется высокими темпами прироста результатов. Возрастная динамика развития способности к пространственной ориентации у испытуемых 7-10 лет также обнаружила достоверное повышение результатов.

Координационные способности развиваются неравномерно. Наиболее высокие темпы прироста показателей наблюдаются в упражнениях на проявление абсолютных и относительных координационных способностей в циклических локомоциях у обучающихся, способности к согласованию движений, в баллистических движениях с установкой на точность ведущей руки, в динамическом равновесии у обучающихся, в способности к точности дифференцирования пространственных параметров движения

Также достижение необходимого уровня двигательно-координационных качеств является одним из важных компонентов здоровья, показатели которых могут быть серьёзным ориентиром при оценке физического состояния человека. Формирование двигательно-координационных качеств у детей, начиная с раннего возраста, является важным условием обеспечения оптимального объёма двигательной активности. Целевое развитие КС младших школьников необходимо ещё и в связи с тем, что двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения детей. Проявление некоторых КС в младшем школьном возрасте тесно связано с развитием психических процессов ребёнка и его умственной деятельностью. Так КС рук находятся в тесной взаимосвязи со степенью совершенствования функций центральной нервной системы и её отделов, развитием речи, умственных способностей. Тонкие и точные действия, выполняемые руками, выработка условно-рефлекторных движений пальцев и ладони в зависимости от размера и характера предмета отражают не только совершенствование двигательной функции рук, но и усложнение аналитико-синтезирующей деятельности мозга ребёнка.  Пропри рецептивные импульсы, поступающие от пальцев рук, вызывают активизацию ассоциативных зон коры головного мозга и это, прежде всего, сказывается на развитии речевой функции и мышления ребёнка.

Сложность организации двигательной деятельности детей школьного возраста заключается в необходимости установления правильного соотношения последовательности и определённого уровня формирования двигательных координаций в индивидуальном порядке , целенаправленное и систематическое развитие КС в сенситивные периоды, по мнению многих исследователей в целом будет способствовать подготовке ребёнка к повседневной жизни, учебной, спортивной и трудовой деятельности

**Глава 2.МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1. Методы её исследования**

В процессе исследования были использованы следующие методы:

Теоретический она анализ как научно-методической так и она специальной литературы Для обоснования задач и выбора методов исследования изучалась литература по следующим отраслям науки: теории и методики физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биомеханики и программных документов по данному виду спорта.

Педагогические наблюдения.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами спортивных школ в качестве оперативного контроля. Данный метод необходимо использовать для оценки различных сторон деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент носит характер этапного контроля и был направлен на получение объективной информации по развитию координационных способностей у детей 9-11 лет занимающихся в секций по футболу. Проводился он с использованием метода тестовых процедур за основу были взяты три теста по развитию специальной подготовленности.

Методы математической статистики.

Определение достоверности это различий так по t- критерию Стьюдента

Вычислить ﻿он среднюю из арифметическую величину для каждой группы в отдельности:

; (1)

где  - знак она суммирования;

V – так полученные в век исследовании значения (варианты);

n – число вариант.

В обеих группах вычислить дам среднее квадратичное отклонение:

 (2)

 где Vмакс - так наибольшее значение варианты;

Vмин - оно наименьшее значение варианты;

К – табличный коэффициент, род соответствующий числу её измерений в группе.

Вычислить стандартную ошибку так среднего это арифметического:

; (3)

где n – число так измерений,

1. Вычислить дал среднюю ошибку на разности:

 ; (4)

1. Достоверность век различий определяют дал по таблице вероятностей

p /t/ ≥ /t1/ как по род распределению Стьюдента (t – критерий Стьюдента). Для этого из полученное значение (t) дал сравнивается это с граничным их при 5%-ном уровне значимости (t0,05).

 Для исследования развития координационных способностей у детей занимающихся футболом мы использовали следующие тесты:

1 Тест:” Об бегание стоек с последующим ударом в цель”. На игровом поле по линии, соединяющей отметки через каждые 2 метра устанавливаются 4 стойки. Ворота делятся шнуром (планкой), параллельным поверхности поля, на две равные части. Таким образом, снизу ворот образуются два сектора – А и Б. На 6-метровой отметке устанавливается мяч. Испытуемый, заняв позицию на линии старта, по сигналу змейкой обегает стойки и с разбега носком наносит удар (удар наносится носком рабочей ноги) в тот сектор ворот, который громко называет тренер. В ходе испытаний выполняется 3 попытки. Учитывается лучшее время, показанное занимающимися.

2.Тест: ” Точность удара”. Определяется место, куда необходимо попасть, например, правый нижний угол ворот. Испытуемому дается 2-ве попытке по 5 ударов с 6-ти метров. Отмечаются удачные попытки попадания в заданный угол. Чем больше удачных попыток выполнил испытуемый, тем точность лучше

3.Тест: ” Жонглирование мяча (комплексное)”. Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в т.ч. не менее раза головой, правым и левым бедром.

**2.2.** **Организация это исследования**

Экспериментальное его исследование из проводилось дам на базе МАОУ СОШ №55 Выборка год составила 20 человек, обучающихся 2009 года рождения.

Контрольная из и экспериментальная группа оно по 10 человек.

Обе группы занимались ими согласно требованиям род программы для данного контингента.

Цели они и задачи, по поставленные в его исследовании, я реализовывались они поэтапно.

Исследовательская рот работа так проводилась её с октября 2018 это по оно апрель 2019 года в её несколько этапов.

 На они первом этапе, на с октябрь 2018 по декабрь 2018 года, были осуществлены отбор дам и оно анализ литературы род по рот проблемам развития координационных способностей. В эти так сроки была определена год проблема её исследования, они сформулированы ими рабочая гипотеза, цель на и задачи под работы, были выбраны по методы для их решения задач по исследования.

На втором этапе, январь 2019 года, был дам проведён эксперимент под по тестированию ; физических качеств.

На третьем этапе, февраль 2019– апрель 2019 года, был её проведён всесторонний ими анализ она и обобщение век полученных год результатов в целом.

Исследование дал проводилось в дал несколько этапов(2018-2019).

На это первом – организационно-поисковом этапе,изучалось им состояние им проблемы дал развития координационных способностей у обучающихся 10-12 лет я, был дам проведен констатирующий этап эксперимента (анализ это способов дифференцированного обучения на с учетом над их возрастных над и типологических особенностей, род подбор дам инструментария ими и век проведение диагностических рот исследований).

На втором – опытно-экспериментальном этапегг.) их разрабатывалась ﻿он и они реализовывалась методика развития координационных способностей; век проводились их изучение они и век анализ рот промежуточных так результатов.

На третьем – заключительно-обобщающем этапесистематизировались рот и обобщались её результаты век исследований; из соотносились данные, над полученные их на год различных этапах ﻿он исследования; дам проводилась их аналитическая обработка так материалов, уточнение дам положений это и выводов она исследования.

Основным средством воздействия на организм спортсмена его функциональное и физическое состояние являются тренировочные нагрузки схемы их распределения и методика их выполнения. Планируя круглогодичную тренировку тренер исходит из необходимости достижения определённого результата часто его вынуждают планировать максимальный результат. В юношеском спорте, в частности в футболе, часто используются тренировочные нагрузки неадекватным этапом периодом подготовки. Забывается основная задача юношеского спорта - создание на основе гармонического физического развития и укрепление здоровья и мощной базы функциональной и физической подготовленности для достижения в дальнейшем высоких спортивных результатов

**Глава 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЙ ПО ФУТБОЛУ**

Разработанная программа для развития координационных способностей состоит из двух частей: тестирующей и обучающей.

Тестирующая часть предусматривает оценку уровня развития координационных способностей характерных для футбола.

Обучающая часть, включает практические занятия по развитию координационных способностей.

Программа состоит из комплексов упражнений, сгруппированных по направленности развития:

 способности к ориентации в пространстве (умение взаимодействовать в группах при выполнении технико-тактических заданий т.е. правильно выходить на свободную позицию или открываться при атакующих действиях команды, не терять позицию при выполнении оборонительных действий),

 дифференцированной способности (умение контролировать мяч, посредством его обработки или остановки, ведение и передач мяча),

способности к равновесию (способность правильно наносить удары слета, удары головой в прыжке с правильным приземлением после нанесения удара),

реагирующей способности (умение занять правильный выбор позиции при единоборствах за мяч и не реагировать на обманные движения соперника

в программе по развитию координационных способностей мы использовали систематически отработку самых разных упражнений, требующих высокой степени координации и обеспечивающих большой двигательный опыт.

При подборе физических упражнений мы использовали упражнения, эффективно воздействующие на различные анализаторы: двигательный, зрительный, тактильный и способствующие развитию различных проявлений КС, которые играют значительную роль для игрока в футбол.

В программу входили упражнения различного уровня сложности. Разучивание и выполнение упражнений проводилось по степени их координационной сложности, по принципу от простого к сложному (Л.П.Матвеев, 1976).

Эффект совершенствования будет достигнут в том случае, если с помощью методических приемов будет повышаться координационная сложность тренировочных заданий

методические приемы:

1. Варьирование способа выполнения движения.
2. 2. Выполнение упражнения при дефиците времени.
3. 3. Внесение требуемой коррекции при различных источниках информации: зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной и кинестетической.
4. 4. Выполнение упражнения после предварительной подготовки.

5. Введения необычных исходных положений, при стартах бросках, передачах и т. п.

6. Изменения пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение. 7. Усложнения упражнений посредством добавочных движений.

8 Изменения противодействия занимающихся в подвижных и спортивных играх, в единоборствах.

Для наиболее полного активного проявления занимающимися координационных способностей, необходимо регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых более сложных условиях. Для развития способностей к ориентированию использовались упражнения такие как: смена направления движения по сигналу; упражнения с мячом.

Для развития способностей к дифференцированию использовались следующие упражнения: жонглирование мяча различными способами; удары мяча верхом или низом на точность; передача мяча верхом и низом партнёру; акробатические упражнения в различных сочетаниях. Способность к равновесию, применялись специальные задания: чередования всех видов ходьбы с поворотами по гимнастической скамейке; бег с изменением направления; жонглирование мяча на одной ноге; ведение мяча по гимнастической скамейке; стойка на голове и руках после кувырков. Чтобы развить способность к реагированию применялись следующие упражнения: неожиданные броски мяча партнёру; передача мяча с поворотами; бег по сигналу из разных положений;

Подвижные и спортивные игры хороши тем, что в них есть элементы соревнования, они богаты разнообразными движениями и эмоциональны. Стремясь выполнить игровые действия лучше других, занимающиеся достигают большой скорости, точности движений.

Приложение №1

Разработка комплекса по развитию координационных способностей у обучающихся 9-11 лет в секций по футболу

(обучающая часть)

Комплекс упражнений №1

|  |
| --- |
| Развитие координационных способностей |
| Содержание  |  дозировка |
|  ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ: 1) Жонглирование мяча стопой, бедром, головой. | 5 |
| РЕАГИРОВАНИЕ: 2) Игрок А бросая мяч в стену через голову Б ; последний старается как можно быстрей поймать мяч руками; | 4 |
| ОРИЕНТИРОВАНИЕ: 3) Жонглирование мяча ногой, затем удар мячом вверх, вращение вокруг своей оси, продолжение жонглирования | 5 |
| РАВНОВЕСИЕ: 4) Удержание равновесия на всевозможных приспособлениях | 3 |

Комплекс упражнений №2

|  |
| --- |
| Развитие координационных способностей |
| Содержание | дозировка |
| ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ: 1) Передачи мяча верхом разными способами в парах | 5 |
| РЕАГИРОВАНИЕ: 2) По сигналу стартовый рывок на 10-15м. Из различных положений | 5 |
| ОРИЕНТИРОВАНИЕ: 3) Одновременное ведение мяча рукой и ногой. | 4 |
| РАВНОВЕСИЕ4) Ведение мяча подошвой правой ноги, спиной вперёд. Затем левой ногой. | 3 |

Комплекс упражнений №3

|  |
| --- |
| Развитие координационных способностей |
| Содержание | дозировка |
| ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ: 1) Жонглирование мяча с последующим сильным ударом верх и затем остановкой; | 5 |
| РЕАГИРОВАНИЕ: 2) А с мячом, пытается обыграть Б различными способами, если Б отобрал мяч соответственно он начинает обыгрывать игрока А и т.д | 5 |
| ОРИЕНТИРОВАНИЕ: 3) А и Б одновременно передают друг другу мячи по воздуху | 5 |
| РАВНОВЕСИЕ: 4) Мяч зажат между ступнями: броски мяча ногами (подпрыгнуть и выбросить ноги высоко вперед) стараться, чтобы мяч летел как можно выше. | 3 |

Выявление по результативности ﻿он программы по развитию координационных способностей.

В как начале им и конце им первого они полугодия оно с участниками контрольной это и экспериментальной группы это проводилось тестирование уровня ﻿он развития координационных способностей. С ими результатами тестирования участников контрольной группы дал можно ознакомиться в Приложении №1, дам с год результатами тестирования участников экспериментальной группы – в Приложении №2.Произведем рот сравнительный по анализ дал показателей учащихся контрольной это и экспериментальной групп (табл. 2).

Таблица 2.

Сравнительный их анализ дал изменения век показателей она развития физических качеств учащихся контрольной как и экспериментальной группы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид тестирования | Группа | Средний над показатель на по группе | Динамика |
| Январь  | Апрель  |
| Оббегание стоек с последующим ударом с носка в цель (сек.) | КГ | 4.2 | 3.7 | (-)0.5 |
| ЭГ | 4 | 2.8 | (-)1.2 |
| Тест на точность удара (раз) | КГ | 3.9 | 5 | (+)1.1 |
| ЭГ | 3.5 | 7 | (+)3.5 |
| Жонглирование мяча (комплексное) | КГ | 4 | 6 | (+)2 |
| ЭГ | 6 | 11 | (+)5 |

Сравнение под изменения год показателей динамики в контрольной над и экспериментальной группе отображено век на под рис. 1.

Рис 1. Сравнение динамики на показателей координационных способностей в контрольной год и экспериментальной группе.

Таким образом, комплекс дал игровых упражнений дам с элементами футбола в рот наибольшей их степени она содействует из развитию из координационных способностей.

**Выводы**

1.Исследована научно-методические источники касающиеся развития координационных способностей подростков возраста (9-11 лет ) на основание которых было определенно что этот возраст является социативным периодом

2.Выясненно,что на влияет большое количество упражнений на основание чего повышается уровень координационных способностей у обучающихся .

3.Входе работы был выявлен подбор наиболее эффективных упражнений

 Дифференцирование: Жонглирование мяча стопой, бедром, головой, Передачи мяча верхом разными способами в парах, Жонглирование мяча с последующим сильным ударом верх и затем остановкой;

Реагирование: Игрок А бросая мяч в стену через голову Б ; последний старается как можно быстрей поймать мяч руками; По сигналу стартовый рывок на 10-15м. Из различных положений, А с мячом, пытается обыграть Б различными способами, если Б отобрал мяч соответственно он начинает обыгрывать игрока А .

Ориентирование: Жонглирование мяча ногой, затем удар мячом вверх, вращение вокруг своей оси, продолжение жонглирования, Одновременное ведение мяча рукой и ногой,А и Б одновременно передают друг другу мячи по воздуху

Равновесие : Удержание равновесия на всевозможных приспособлениях, Ведение мяча подошвой правой ноги, спиной вперёд, Затем левой ногой. Мяч зажат между ступнями: броски мяча ногами (подпрыгнуть и выбросить ноги высоко вперед) стараться, чтобы мяч летел как можно выше.

4.На основание тестирования ; Оббегание стоек с последующим ударом с носка в цель (сек.), Тест на точность удара (раз), Жонглирование мяча (комплексное) было выявлено что на начало работы с экспериментальной группой показатели были равными с контрольной группой ,но благодаря использованию нашему комплексу уровень координационных способностей у экспериментальной группы повысился (p < 0,05)

5.В результате школьных соревнований было выявлено ,что экспериментальная группа имела более лучшие результаты .

**Список использованных источников**

1. Лях, В.И. О классификации координационных способностей: Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 180 с.
2. Лях, В.И. Понятие “координационные способности” и “ловкость”: Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160 с.
3. Лях, В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте: Физкультура в школе / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 130 с.
4. Лях, В.И. Координационные способности школьников: Учеб. пособие / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 159 с.
5. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей: Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 172 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – 136 с.
7. Назаров, В.П. Координация у детей школьного возраста: Учеб. пособие / В.П. Назаров. - М.: Физкультура и спорт, 1962. – 126 с
8. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии: Учеб. пособие / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш.пед. учеб, заведений/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. \_ М. :АСАДЕМ1А, 2001. - 520 с
10. Курамшино, Ю.Ф. Теория так из её методика физической культуры/Ю.Ф. Курамшино.- Москва.: Советский из спортан, 2010. — 320 оно с.
11. Лапшин О.Б. Теория дам и это методика век подготовки юных футболистов: из методическое век пособие. - М.: Изд-во, Советский как спорт, 2009. - 218 дал с
12. Матвеев, Л. П. Основы ﻿он спортивной тренировки /Л. П. Матвеев .- М. : Физкультура над и ﻿он спорт, 2014 .- 119 на с.
13. Теория физической культуры род и над спорта. Учебное так пособие /Сибсы. федерис. уник-т; [Состав. В.М. Гелецкий]. − Красноярский: ИПК СФУ, 2008. − 342 по с
14. Общая дал и над специальная физическая им подготовка футболистов в учебно – тренировочном как процессе / его сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 22 дал с.
15. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001. - 186 с.
16. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2003. - 164 с.
17. Лях В.И.. Координационные способности школьников.//Физическая культура в школе. - 2000. - №4. – С. 6 – 13.
18. Лях В.И. Координационные способности школьников.//Физическая культура в школе. - 2001.- №2. –С. 7 – 14.
19. Маслюков А.В. Развитие координационных способностей у школьников. – М.: Чистые пруды, 2008. –32 с.
20. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
21. Бронштейн Н.А . о ловкости и ее развитие 2008 – 56 с
22. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания 2000- 349 с