

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Бакыева Даянча

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Суменков

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Организация и методы исследования координационных способностей детей 10-11 лет

Организация и методы исследования

Данное исследование проводилось на базе МОУ «Лицей №53» города Саратова в секции «Футбол». С сентября 2024 года по май 2025 года был проведен педагогический эксперимент.

В целях проведения эксперимента, были отобраны две группы.

1. На первом месте стоит экспериментальная группа из 15 участников.

2. Контрольная группа, состоящая из 15 человек.

В течение недели занятия проводились в секции «Футбол» по 1,5 часа. Тренировки проводились 3 раза в неделю.

У обеих групп были одинаковые программы занятий. Однако в экспериментальной группе мы использовали разработанную нами методику, направленную на развитие координационных способностей детей 10-11 лет, на занятиях в футбольной секции.

Проводимое нами исследование осуществлялось в 3 этапа.

I этап. На первом этапе (сентябрь 2024 г.) изучена научно-методическая литература по данной проблеме, проведены первичные исследования уровня развития координационных способностей спортсменов (тесты), разработан ряд средств и методов организации и экспериментальной проверки исследования. Проведено педагогическое наблюдение и разработаны комплексы упражнений. Задания для тестирования включали в себя несколько контрольных упражнений, таких как: «Проба Ромбергга»,

«Динамическое равновесие на гимнастической скамье», «Проведение мяча на дистанцию в 30 м», «Бег с оббеганием стоек» и «Подбрасывание вверх и ловля мяча».

На этом этапе были определены цели и задачи исследования, определены основные методы и средства, которые направлены на развитие двигательной координации у обучающихся 10-11 лет, которые регулярно посещают футбольную секцию. Также была организована работа по экспериментальному исследованию.

II этап. В течение II этапа (ноябрь 2024 года - май 2025 года) в рамках стандартной программы проводились учебно-тренировочные занятия в детской секции футбола. Наряду с этим, в программу занятий экспериментальной группы были включены специальные комплексы физических упражнений и игр, которые направлены на развитие координационных и двигательных способностей детей. Нами была разработана методика физического воспитания спортивных координационных способностей юных футболистов, в ходе которого был проведен педагогический эксперимент. Учебно-тренировочный процесс в ходе педагогического эксперимента был организован с применением специальной педагогической методики. Занимаясь непрерывным наблюдением, мы

постоянно отслеживали успехи в освоении двигательных действий, способность участников исследования координировать движения точно, быстро; в ситуациях внезапного изменения ситуации, необходимо оперативно изменять моторные действия.

III этап. Контрольное тестирование проведено на третьем этапе (май 2025 г.) Приобретенные в ходе исследования данные и результаты подвергались обработке и анализу, после чего были подведены итоги эксперимента. Эта работа была обработана и оформлена на завершающей стадии третьего этапа, что позволило завершить редактирование и оформление выпускной квалификационной работы.

Данная работа была посвящена анализу эффективности методики, направленной на развитие координационных способностей у детей 10-11 лет, занимающихся футболом.

Для достижения поставленной цели нами были сформулированы следующие задачи:

1. Провести изучение литературы, посвященной теме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, направленных на развитие координации у футболистов 10-11 лет.
3. Осуществить экспериментальное подтверждение эффективности комплекса упражнений, направленных на развитие координационных способностей у футболистов 10-11 лет.

Педагогические методы:

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

Анализ научно-методической литературы.

В процессе исследования проводились работы с научно-методической литературой, проводился её анализ. Основной целью стало изучение основных вопросов настоящего исследования и определение основных подходов к решению проблемы совершенствования учебно-тренировочного процесса, который направлен на развитие координации у юных футболистов.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось постоянно с целью оценки физической подготовленности футболистов, их физического состояния в процессе занятий, корректировки учебной и тренировочной нагрузки во избежание утомления юных спортсменов, создания целостного и адекватного представления о контрольной и экспериментальной группах и о каждом участнике исследования персонально.

Данный метод наблюдения позволил провести корректное исследование сложности предлагаемого учебного материала и подготовить его к использованию в тренировочном процессе юными футболистами, а также подготовить их к выполнению всех упражнений в полном объеме.

Метод тестирования.

Использование данного метода тестового тестирования было направлено на определение исходного уровня развития координационных и игровых способностей, координационных возможностей и динамики их развития у юных футболистов, в результате правильного использования данной разработанной методики.

1. Стато-метрическая проба Ромбергга. Рисунок 7 показывает применение стато-метрической пробы Ромбергга для проверки работы вестибулярного аппарата и выявления способности участников исследования сохранять равновесие в течение максимально продолжительного периода времени.

Мы использовали позу Ромбергга 3 (более сложную): испытуемый стоит на одной ноге, а стопа другой располагается в области коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, а руки вытянуты вперед.

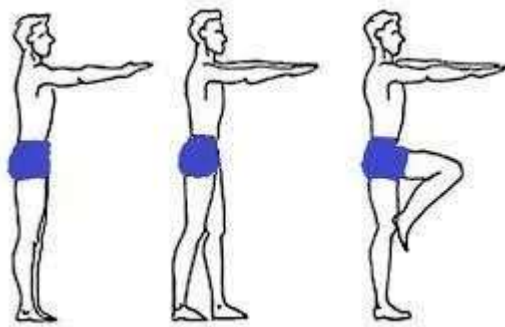
При помощи секундомера измерялось время выполнения заданий, а также поддержание равновесия. При незначительном покачивании туловища время не учитывалось.

Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывают на нарушение координации. Дрожание пальцев рук и век также свидетельствует об этом, хотя и в значительно меньшей степени. Координационную пробу Ромбергга можно применять и в процессе спортивных занятий (например, до и после занятия). Уменьшение времени выполнения пробы Ромбергга наблюдается при утомлении, при перенапряжениях, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях физической культурой и спортом.

Рисунок 7 - Стато-метрическая проба Ромбергга

2. Тест «Динамическое равновесие на гимнастической скамье».

Тест на статическое равновесие (рисунок 8): Испытуемый становится на узкую сторону гимнастической скамьи, поставив стопы одна перед другой.



Задача – совершить максимальное количество поворотов на 360 градусов в обе стороны за 20 секунд, возвращаясь каждый раз в исходное положение. Испытуемый выполняет повороты на узкой гимнастической скамье в соответствии с описанной методикой. При потере равновесия счет прекращается, и испытуемый начинает заново. Предоставляется три попытки. Оценивается лучший результат.

С помощью этого теста мы оцениваем способность юных футболистов удерживать равновесие в динамических условиях, что важно для многих игровых ситуаций на поле.



Рисунок 8 - Динамическое равновесие на гимнастической скамье [24]

3. Тест «Проведение мяча на дистанцию в 30 м» (рис. 9).

Футболист стартует с высокого старта и ведёт мяч до финиша, выполняя не менее трёх касаний. Время прохождения дистанции фиксируется.

Задача участника – максимально быстро преодолеть дистанцию в 30 метров, непрерывно ведя футбольный мяч. При этом необходимо выполнить не менее трёх касаний мяча на протяжении всего упражнения. Каждое касание мяча должно быть отчетливым и контролируемым.



Рисунок 9 - Ведение мяча с прохождением дистанции

4. Тест «Бег с оббеганием стоек» («Змейка»)

Тест на координацию движений. Цель теста: Проверить, насколько быстро и ловко юные футболисты могут менять направление движения, оббегая препятствия.

Участникам предлагается выполнить бег по зигзагообразной трассе, обозначенной тремя стойками. Задача – максимально быстро преодолеть дистанцию, оббегая стойки то справа, то слева. Время выполнения фиксируется с высокой точностью до 0,01 с. Тест позволяет оценить способность спортсменов быстро адаптироваться к меняющимся условиям и выполнять сложные координационные движения.

Время прохождения дистанции служит показателем координации, ловкости и скорости реакции.

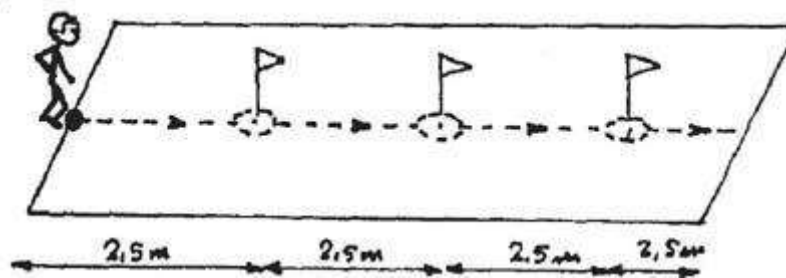


Рисунок 10 - Бег с оббеганием стоек

5. Тест «Подбрасывание вверх и ловля мяча» (раз) (рисунок 11).

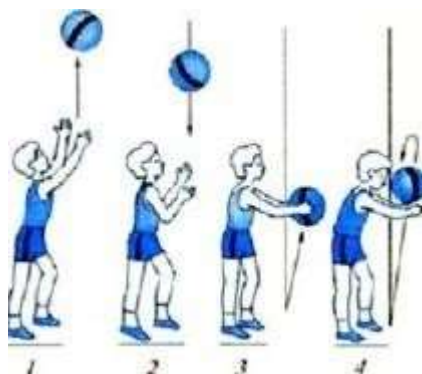


Рисунок 11 - Подбрасывание вверх и ловля мяча

Проведение испытания «Подбрасывание вверх и ловля мяча». Данный тест позволил выявить уровень координации у юных футболистов. Предполагается, что ребенок будет выполнять упражнение в 2 этапа. Сначала он принимает исходное положение (ноги расставлены на уровне плеч), затем двумя руками поднимает мяч, диаметр которого составляет 15-20 см. Затем ему предлагается сделать 2 попытки. Зафиксирован самый лучший результат. Из этого следует, что наиболее эффективными и доступными в использовании являются те тесты, которые используются для осуществления контроля. Они могут быть информативными, а также достаточно надежными в процессе исследования формирования координационных способностей у юных футболистов.

Педагогический эксперимент

Интегрированный педагогический эксперимент проводился в период с 2024 по 2025 г. в МОУ «Лицей №53» города Саратова на втором этапе исследования. Приняли участие в подборе тридцать юных футболистов, мальчиков в возрасте 10-11 лет, которые были распределены по двум группам: экспериментальной и контрольной. В каждой группе было 15 игроков. Для изучения возможностей развития координационных способностей, с использованием специальных упражнений, которые были созданы в реальных и контролируемых условиях, а также для проверки и подтверждения эффективности разработанной методики воспитания спортивных способностей у юных футболистов был проведен педагогический эксперимент.

В течение всего времени проведения тренировок, они проводились по установленному графику, который включал в себя 3 раза в неделю. Период каждого занятия составляет примерно 1 час 30 минут.

Участники контрольной группы в течение 9 месяцев эксперимента, который продолжался с сентября 2024 года по май 2025 года, тренировались по стандартной программе спортивной подготовки футболистов возрастной группы 10-11 лет.

Предметом исследования является экспериментальная методика, которая состоит из разработанных практических рекомендаций и комплекса упражнений, направленных на развитие координации у детей в возрасте 10-11 лет, которые занимаются футболом.

Задачи и преимущественная направленность комплекса мероприятий:

- 1) укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- 2) расширение физической подготовленности;
- 3) привитие стойкого интереса к занятиям спортом за счет теоретического просвещения;
- 4) воспитание черт спортивного характера;
- 5) овладение основами техники владения мячом;
- 6) приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Соответственно, комплекс мероприятий рассчитан на 179 часов. Ожидаемые результаты проведения комплекса мероприятий:

- 1) повышение уровня сформированности уровня индивидуально-спортивной подготовки у детей в возрасте 10-11 лет, занимающихся футболом;
- 2) сформированный уровень координационных способностей и их компонентов.

Данная же программа была использована и в экспериментальной группе, но помимо этого на протяжении всего периода эксперимента, в основной части тренировочных занятий только в этой группе применялись специальные упражнения и игровые методики.

У нас была возможность учесть все детали в процессе разработки специальных упражнений, направленных на развитие таких качеств у юных

футболистов 10-11 лет. Стоит отметить, что участники исследуемых групп были распределены поровну в объеме нагрузки.

Условия для развития координационных способностей у юных игроков экспериментальной группы были разработаны с использованием стандартных и повторных методов, а также вариативных (переменных) упражнений.

Разработанный нами комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей у футболистов 10-11 лет применялся в экспериментальной группе на занятиях в секции футбола.

Для гармоничного развития юных футболистов мы считаем целесообразным комбинировать специальные упражнения на координацию с

игровыми формами тренировок. Игры с мячом, благодаря своей динамичности и непредсказуемости, позволяют создать условия, максимально приближенные к реальной игровой ситуации. В процессе игры футболисты совершенствуют не только двигательные навыки, но и развивают такие важные качества, как чувство партнера, умение ориентироваться в пространстве, быстрота принятия решений и способность к импровизации. Для повышения эффективности тренировочного процесса рекомендуется включать игровые упражнения в основную часть занятия или после непродолжительной паузы, когда спортсмены отдохнут и готовы к выполнению сложных координационных заданий.

Использование игровых форм тренировок при обучении футболистов позволяет сделать процесс обучения более интересным и эффективным. Игры с мячом, требующие высокой координации движений, быстроты реакции и умения принимать решения в условиях ограниченного времени, способствуют развитию у юных спортсменов не только физических, но и психологических качеств, необходимых для успешной игры в футбол.

Чтобы подвижная игра с мячом прошла успешно, необходимо тщательно подготовиться. Прежде всего, нужно четко и интересно объяснить правила всем участникам, особенно подчеркнув соревновательные элементы. Важно вселить в игроков уверенность в свои силы и создать все условия для соблюдения правил. Во время игры нужно следить, чтобы все понимали и выполняли правила. Если кто-то допускает много ошибок, игру можно ненадолго прервать, чтобы все вместе разобраться.

Методика проведения подвижных игр с мячом предлагает огромные возможности для разностороннего развития детей. Чтобы игра была не только увлекательной, но и эффективной, необходимо тщательно продумать ее организацию. Ясное и эмоциональное объяснение правил перед началом игры – залог успешного проведения занятия. Важно, чтобы дети не просто запомнили правила, но и осознали их необходимость. В процессе игры необходимо постоянно поддерживать интерес участников, своевременно вносить коррективы и напоминать о правилах. Если большинство игроков допускают одну и ту же ошибку, целесообразно прервать игру и провести краткий инструктаж.

Метод математической статистики.

Используя методы математической статистики, мы смогли описать и провести анализ данных наблюдения и самого эксперимента. Глава 3

содержит результаты, а также их анализ. Они представлены в таблицах и на рисунках. В процессе математического анализа данных мы использовали стандартные методы. Данный процесс обработки материалов педагогического опыта включал в себя вычисление среднего арифметического - M ; среднего квадратического отклонения - s ; ошибки среднего арифметического и среднего квадратического отклонений - m .

Достоверность различий (p) между сравниваемыми показателями определяли с помощью t - критерия Стьюдента.

Комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей у футболистов 10-11 лет

1. Упражнение для совершенствования способностей к перестроению двигательных действий, чувства ритма движение, согласованию движений.

Двое футбольных ворот (размером 5х2м или 3х2м) расположены напротив друг друга на расстоянии 20-30 м. в воротах стоят вратари. Игроки (не более 5 человек) с мячами строятся в ряд около стоек ворот с одной и с другой стороны поля. Стоящие у противоположных ворот первыми осуществляют ведение мяча в направлении друг друга. Примерно на середине поля и на расстоянии 1-2м один от другого они одновременно выполняют обманное движение (финт влево, проход вправо). После этого выполняют удар по воротам, затем подбирают мячи встают в конец противоположных рядов. Очередные игроки вступают в процесс после того, как предыдущие выполнили удары по воротам. При большем числе участников (20 и более) упражнение выполняют на 4 ворот, а роль вратарей могут осуществлять полевые игроки, периодически меняясь местами.

2. Упражнение для совершенствования кинестетического дифференцирования («чувство мяча»). Волейбол ногами. Площадка: прямоугольник длиной 6м и шириной 5м (или 8х5м). В качестве «сетки» можно использовать футбольные ворота (или другие ворота, легкоатлетические барьеры, "заграждения", веревку, привязанную к стойкам и т.п.).

Указания. Мяч все время должен находиться в воздухе, касание с полом запрещено (рис. 11). Во время игры запрещается касаться мяча головой. Примерное время игры - 15-45 мин.

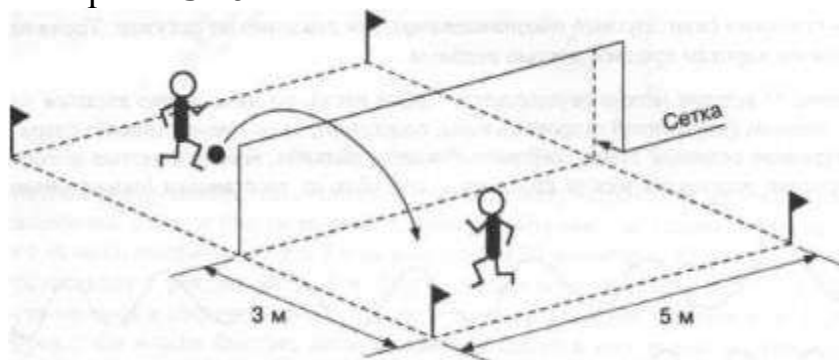


Рисунок 12 - Схематическое отображение упражнения для совершенствования кинестетического дифференцирования («чувство мяча»)

3. Упражнение для совершенствования ориентации в пространстве.

Половина (5-7) игроков (каждый с мячом) располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга по кругу диаметром около 20 м. Другая половина врассыпную находится в середине круга. Игроки внутри круга перемещаются бегом в разных направлениях. Каждый из них мгновенно подбегает к любому игроку, стоящему вне круга, на расстояние 3-4 м от него. В тот же момент игрок с мячом внутренней частью стопы должен сделать ему передачу и

получить его обратно тем же способом. После этого "внутристоящий" игрок перемещается к другому свободному в данный момент игроку, стоящему вне круга, и т.д.

4. Упражнения для совершенствования быстроты реагирования.

Игроки стоят на коленях, в приседе, лежа на животе, в сиде, лежа на спине и т.п. на расстоянии 1-2 м один от другого, каждый перед своим мячом, расположенным на линии. В 5 м от линии обозначена еще одна линия (линии можно обозначить с помощью фишек или стоек). По сигналу тренера (свистком или поднятием руки), стоящего между двумя линиями, каждый участник как можно быстрее встает и осуществляет ведение мяча близко от себя внешней частью подъема от одной к другой линии. Добежав до нее, они возвращаются назад к первой линии, и т.д.

5. Упражнения для совершенствования способности к сохранению равновесия. Двое игроков противодействуют друг другу: владеющий мячом старается его удержать, а второй игрок стремится им овладеть. Когда это ему удастся, игроки меняются ролями. При блокировании мяча игроки пытаются вывести друг друга из равновесия, но соблюдая правила игры. Пары игроков выполняют упражнение на ограниченной поверхности поля (например, 10 пар занимаются в квадрате 30х30м).

6. Игры для комплексного совершенствования разных координационных способностей футболистов. Игра «7х7» на 8 ворот. Поле: квадрат со стороной 40 м.

Цель: забить как можно больше голов. Ход игры. В разных частях поля размещается 8 малых ворот шириной 2 м (в этих целях можно использовать стойки, фишки и т.п.). Число ворот на одни ворота больше числа соперничающих игроков в команде. В связи с этим одни из ворот всегда остаются менее защищенными. Одна из команд, владеющая мячом, стремится разыграть мяч между своими игроками и атакует наименее защищенные ворота. Игрок имеет право касаться мяча не более трех раз; самое позднее при третьем касании мяча он должен сделать передачу партнеру. Очко присуждают, когда мяч после передачи пересечет "пространство" с любой стороны ворот и им овладеет партнер по команде. Команда, которая не владеет мячом, пытается защищать ворота от "гола" и перехватить либо выбить мяч по футбольным правилам. Когда ей это удастся, она становится атакующей командой и т.д.

После выхода мяча за пределы поля от игрока одной из команд игру возобновляет любой игрок другой команды ногой с места, где мяч вышел за границы площадки. Примерное время игры: 15-45 мин.

Игровые задания, реализуемые методике развития координационных способностей в экспериментальной группе

□ «Рывок за мячом». Участники двух команд, рассчитавшись по порядку, строятся за стартовой линией. Руководитель, встав напротив команд в 10 м от линии старта с мячом в руках, бросает его вперед и одновременно называет любой порядковый номер.

Участники под этим номером бегут за мячом. Овладевший мячом приносит команде очко. Каждый участник должен сделать по 3 рывка и затем игра завершается победой команды, получившей максимальное количество очков;

□ «Борьба за мяч». Продолжительность игры до 10 минут. Две команды произвольно размещаются на обозначенной площадке (18x8 м). Одному из участников даётся мяч. По сигналу игроки стараются быстрее выполнить 5-

10 передач между своими игроками, получает очко та команда, которая выполнит быстро выполнит эти 5-10 передач. Команда, набравшая больше очков, становится победителем.

□ «Меткий футболист». Участник завязывает глаза, отходит от мяча на расстояние около 5 метров. По сигналу он должен разбежаться и ударить по мячу. Побеждает тот, кому удастся это сделать. Каждому игроку предоставляется 3 попытки. Исходя из общего результата определяется победитель.

□ «Мяч ловцу». На площадке три круга: первый круг диаметром 1 м, второй - 3 и третий - 5 м. В первом кругу стоит ловец, второй свободный, в третьем становятся защитники (4 - 6 человек), остальные игроки в поле. Они же ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники противодействуют, не давая ловцу поймать мяч.

Если ловец поймает мяч, он становится защитником, один из защитников переходит к игрокам в поле, а передавший мяч игрок становится ловцом. Как один из вариантов можно проводить игру на время. Условие: ловец, поймавший за 1 мин больше мячей, побеждает;

□ «Кенгуру». Участвуют две команды, в составе каждой по 5 человек и по одному мячу на команду. Зажав его коленями или щиколотками, ребята должны пропрыгать 15-20 м, стараясь добраться до старта-финиша как можно быстрее. Если мяч выскользнул, его надо поднять и продолжить бег. Отталкиваться при прыжках надо обеими ногами, иначе трудно удержать мяч. Побеждает команда, участники которой первыми выполняют задание.

□ «Передачи в движении по кругу». По сигналу капитан команды выполняет передачу над собой. Участник находящийся сзади, выполняет тоже. Задачи играющих: не дать мячу упасть на пол. Если в какой-нибудь команде мяч упал, то команде начисляется штрафное очко. Побеждает команда, которая за 5 минут наберет меньшее количество штрафных очков. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его, встать на место и продолжить игру. Расстояние между игроками должно быть не менее 2 метра;

□ «Гонка мячей по кругу». Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Двух рядом стоящих игроков назначают капитанами. У каждого из них в руках по мячу. По сигналу мячи передают по кругу, в разные стороны через одного, ближайшим игрокам своей команды. Побеждает команда, которая раньше передала мяч капитану.

Возможно использовать и другие варианты данной игры:

□ у капитанов, стоящих друг против друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (в указанном направлении), стараясь догнать другой мяч;

а) игру проводить в положении сидя;

б) мячи могут передаваться по кругу несколько раз.

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

Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня координационных способностей у футболистов 10-11 лет были проведены исходные тесты уровня развития координационных способностей. Тестирование проводилось в сентябрь 2024 г.

Как видно из результатов первоначального тестирования, дети обеих групп имеют схожи физическую подготовку, их результаты находятся примерно на одном уровне.

Юные футболисты экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику и наблюдается тенденция к их росту. При этом необходимо отметить, что средний рост результатов тестирования в экспериментальной группе составил 17,46%, а в контрольной группе – 8,12%. Что говорит об улучшении в целом физической подготовки юных спортсменов в секции «Футбол», но применение экспериментальной методики значительно увеличило степень развитие координационных способностей футболистов 10-11 лет.

Таким образом, проведение комплекса мероприятий по развитию координационных способностей у юных футболистов способствует формированию исследуемых физических и спортивных качеств.

В целом, результаты проведенного сравнительного анализа показывают, что наблюдаются изменения после проведения комплекса мероприятий по всем критериям индивидуально-спортивной подготовки и компонентам координационных способностей, определяя тем самым важность и необходимость реализации подобной программы.

Заключение

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Физические качества человека развиваются и совершенствуются в процессе жизни и тренировок. Они позволяют нам адаптироваться к

различным условиям и повышать качество жизни. К основным физическим качествам относятся сила, скорость, выносливость, гибкость и координация.

Координация – это ключевой элемент двигательной активности человека, позволяющий нам контролировать и направлять свои движения. Человеческий организм обладает огромным потенциалом для движения, однако именно координация превращает хаотичные импульсы в плавные и согласованные действия.

В современных методиках существует несколько подходов к развитию координационных способностей, выбор того или иного зависит от проектируемых целей и ожидаемых результатов.

Дети 10-11 лет обладают уникальными физическими и психологическими особенностями, которые делают их особенно восприимчивыми к тренировкам. В этом возрасте у мальчиков активно развиваются нервная система, мышцы и костная ткань. Это позволяет им быстро осваивать новые движения и улучшать координацию. Дети этого возраста любознательны, энергичны и стремятся к новым достижениям. Это делает их идеальными учениками, готовыми к интенсивным тренировкам.

В целом, школьный возраст сенситивен для формирования высоких показателей двигательных и координационных способностей, но имеется неравномерность физического развития, которая сказывается и на характере двигательной активности детей 10-11 лет – они отличаются неточной координированностью, излишней экспрессивностью, что поддается на этом этапе достижению высоких результатов.

2. В этом возрасте особое внимание следует уделить развитию координации, точности движений и технических навыков. Эффективными методами являются игровые упражнения, различные виды координационных лестниц и специальные упражнения на развитие баланса и ловкости.

Специальная координационная подготовка в футболе включает в себя упражнения, направленные на:

Отработку технических навыков и тактических действий.

Развитие физических качеств и специальных координационных способностей.

Улучшение пространственной ориентации, чувства ритма, равновесия и вестибулярной устойчивости.

Развитие чувства мяча, ворот и поля, а также совершенствование сенсомоторных реакций, памяти и интеллектуальных процессов.

Тренировочный процесс футболиста строится на основе разнообразных упражнений. Их можно разделить на две основные категории. Первая включает упражнения, непосредственно связанные с футболом: развитие физических качеств, отработка технических элементов и изучение тактических схем. Вторая категория – это вспомогательные упражнения, которые помогают разнообразить тренировки и сделать их более эффективными. Они могут включать в себя элементы из других видов спорта

и направлены на улучшение общей физической подготовки, развития координации и специальных навыков.

Методика развития координационных способностей у юных футболистов 10-11 лет должна строиться с учетом имеющихся техник обучения с учетом индивидуальных и возрастных возможностей, а также с оценкой затраченных усилий на соревнованиях и распределением физических нагрузок на тренировке.

3. Основываясь на теоретических исследованиях различных авторов, нами была разработана методика совершенствования координационных способностей футболистов 10-12 лет, в которую были включены как методические рекомендации, так и разработан комплекс упражнений, который был апробирован в ходе педагогического эксперимента.

Мы предлагаем использовать в тренировках юных футболистов не только изолированные упражнения, но и игровые ситуации, требующие комплексного развития координационных способностей. Игры с мячом позволяют не только совершенствовать технику и тактику, но и развивать такие важные качества, как скорость реакции, умение принимать быстрые решения и адаптироваться к меняющимся условиям игры. Для достижения максимальной эффективности, игровые упражнения следует включать в основную часть тренировки или после непродолжительного отдыха.

4. Итак, представленные результаты исследования на контрольном этапе свидетельствуют, что данные, полученные в ходе исследования на контрольной стадии, показывают, что у юных футболистов обеих групп сформированы необходимые (оптимальные) способности для того, чтобы достичь значительных результатов в спорте. На этом этапе в ЭГ происходят самые положительные изменения. Футболисты этой группы имеют достаточно высокие результаты в развитии координационных способностей, что будет способствовать достижению спортивных результатов в соревновательном цикле.

При этом необходимо отметить, что средний рост результатов тестирования в экспериментальной группе составил 17,46%, а в контрольной группе – 8,12%. Что говорит об улучшении в целом физической подготовки юных спортсменов в секции «Футбол», но применение экспериментальной методики значительно увеличило степень развитие координационных способностей футболистов 10-11 лет.

В ходе проведения педагогического эксперимента мы продемонстрировали преимущества разработанного нами комплекса упражнений. Это отразилось в показателях экспериментальной группы, степень развития координационных способностей в которой достоверно значительно возросла в сопоставлении с показателями контрольной группы.