

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

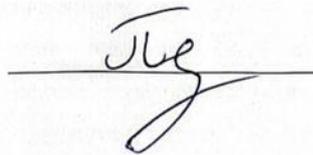
КУРСОВАЯ РАБОТА

Особенности развития координационных способностей
у футболистов 10 – 12 лет

БФЗ-24-1 № 869594.616-с. 7. 000. КР

Студент

гр. БФЗ-24-1



Д. Д. Пермяков

Руководитель

Старший
преподаватель



А. А. Шевцов

Владивосток 2025

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
на курсовую работу

Студена группы БФЗ 24-1 Пермякова Д.Д. направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спорт и фитнес» на тему «Развитие координационных способностей у футболистов 10-12 лет».

Развитие координационных способностей у футболистов 10-12 в футболе является актуальной проблемой, поскольку на этом этапе закладывается фундамент будущего спортивного мастерства, а правильное развитие координации напрямую влияет на успешность выступлений на соревнованиях.

Студент успешно справился с поставленной на данном этапе исследования задачей - изучения научно-методической литературы по проблеме развитие координационных способностей у мальчиков 10-12 лет в футболе. Проведённый анализ позволил выявить ключевые закономерности в освоении обязательных элементов в развитии координации у мальчиков 10-12 лет, а также психо-физические особенности данного контингента.

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность. Оригинальность текста курсовой работы составляет 72%.

Таким образом оформление и защита Курсовой работы полностью соответствует требованиям стандарта. Студент заслуживает оценку «Отлично».

/ Руководитель старший преподаватель
кафедры СПД _____ /Шевцов А.А./

Содержание

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты развития координационных способностей у футболистов.....	6
1.1 Учебно – тренировочный процесс у футболистов.....	6
1.2 Развитие координационных способностей.....	13
1.3 Психолого-педагогическая характеристика детей 10-12 лет	20
1.4 Вывод.....	25
Список использованных источников.....	26

Введение

Актуальность исследования: Актуальность исследования развития координационных способностей у футболистов 10-12 лет обусловлена тем, что в этом возрасте происходит интенсивное формирование моторных навыков, необходимых для успешного освоения футбольной техники и тактики. Эффективное развитие координации не только способствует улучшению игровых показателей, но и снижает риск травм, важно для здоровья юных спортсменов. Кроме того, раннее внимание к этим аспектам помогает выявить и развить таланты, обеспечивая основу для дальнейших спортивных достижений.

Координационные способности, такие как баланс, ловкость и реакция, играют ключевую роль в выполнении технических приемов игры в футбол, что напрямую влияет на эффективность тренировочного процесса и результаты соревнований [1].

Исследование также позволит выявить оптимальные методики и подходы к тренировкам, адаптированные для данной возрастной группы, что может значительно повысить качество подготовки юных футболистов. В условиях современного спорта, где конкуренция растет, важно уделять внимание не только физической подготовке, но и развитию специфических координационных навыков. Таким образом, данное исследование будет способствовать более глубокому пониманию процессов, происходящих в организме юных спортсменов, и поможет тренерам эффективно планировать тренировочный процесс [2].

Актуальность данного исследования обусловлена недостаточностью научных разработок, нацеленных на развитие координационных способностей в данной возрастной категории.

Проблема исследования: Проблема исследования заключается в малом количестве специалистов и программ для развития координационных способностей у футболистов 10-12 лет, что может негативно сказаться на их спортивных результатах и общем физическом развитии.

Объект: Спортсмены-футболисты 10-12 лет

Предмет исследования: Влияние разработанных комплексов упражнений с использованием средств для развития координационных способностей у футболистов 10-12 лет.

Цель исследования: Изучить и узнать насколько сильно можно развить координацию у молодых футболистов.

Гипотеза исследования: Насколько сильно можно развить спортивные результаты футболистов 10-12 лет, за счет развития координационных способностей.

Задачи исследования: Оценка текущего уровня координационных способностей, разработка и внедрение специализированных тренировочных программ, изучение влияния координационных тренировок на физическую подготовленность и спортивные результаты.

Методы исследования: Анализ литературных источников.

Практическая значимость: Улучшение навыков юных футболистов, подготовка к профессиональному спорту.

Методическая новизна: Методическая новизна в развитии координационных способностей у футболистов 10-12 лет заключается в интеграции современных технологий, игровых методик и индивидуализированных программ тренировок, что позволяет более эффективно развивать физические и технические навыки спортсменов в увлекательной и адаптивной форме.

Организация исследования: Подготовительный этап, Основной этап (будущее время), Анализ и интерпретация результатов (будущее время).

Апробация материалов исследования: Апробация материалов исследования по развитию координационных способностей у футболистов 10-12 лет будет проводиться через внедрение разработанных тренировочных программ в практику и оценку их эффективности на базе спортивных школ. В процессе апробации будут собираться отзывы тренеров и результаты тестирования, что позволит скорректировать методические подходы и улучшить тренировочный процесс.

Структура и объём работы: Структура работы включает введение, теоретическую часть, методику исследования, результаты апробации и выводы, с общим объемом около 25-35 страниц. В работе будут рассмотрены основные аспекты координационных способностей, их значение в футболе, а также разработанные тренировочные программы для детей 10-12 лет.

1 Теоретические аспекты развития координационных способностей у футболистов

1.1 Учебно – тренировочный процесс у футболистов

Для начала важно определиться с терминологией, что именно представляет это понятие. Под координацией понимают способность человека рационально согласовывать движения различных частей тела при решении конкретных двигательных задач.

Термин «координационных двигательных способностей» появился в науке и практике всего около 40 лет назад. Раньше считали, что уровень координации движений зависит от одной из способностей – ловкости. Однако ученые на основе многолетних исследований и наблюдений пришли к выводу, что последняя представляет собой слишком общее понятие. Таким образом, координационные способности определяют как возможности индивида, составляющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательных действий.

В предметной литературе часто встречаются от 3 до 7 координационных моторных способностей, которые наиболее существенны при подготовке футболистов. Теоретические и экспериментальные данные позволяют выделить несколько их видов: специфические, специальные и общие. Рассмотрим специфические координационные способности. Под ними понимают возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельных специфических заданий на координацию. К ним относятся: способность к ориентированию (возможность человека точно определять и своевременно изменять положение тела, осуществляя притом движения в нужном направлении), способность к дифференцированию параметров движения (обуславливает значительную точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение мышц) и временных значений), способность к реагированию (дает возможность быстро и точно выполнить какое-либо целое или краткосрочное движение телом или его частью на известный (неизвестный) заранее сигнал), способность к перестроению действий (позволяет быстро преобразовать выработанные формы движений или переключиться от одной двигательной работы к другой в соответствии с меняющимися условиями), способность к согласованию (соединение отдельных действий в целостные двигательные комбинации), способность к равновесию (сохранение устойчивости тела в статических положениях и по ходу выполнения различных движений), способность к ритму (возможность точно

воспроизвести заданный ритм какого-либо действия или подстроиться под него в связи с изменившимися условиями) [1].

Помимо этого, можно отметить несколько немаловажных способностей, которые так же играют большую роль в подготовке высококвалифицированных футболистов. Во-первых, это вестибулярная устойчивость, которая отвечает за возможность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, поворотов, бросков). Во-вторых, способность произвольного расслабления мышц, которая приводит к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в необходимое время. Говоря об общих координационных способностях, стоит сказать, что они составляют результат развития специальных и специфических координационных способностей, или по-другому, их обобщения. В практике физического воспитания замечали детей, которые хорошо выполняли и задания на ориентирование, и упражнения на равновесие, и успешно входили в игровой ритм. Поэтому про таких детей можно смело заявлять, что они имеют хорошие общие координационные способности. Хотя чаще все же встречаются футболисты, которые имеют высокие координационные способности, к примеру, к циклическим движениям, и сравнительно низкие к спортивным играм. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, по которому под общими координационными способностями мы подразумеваем потенциальные и реализованные возможности спортсмена, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий, различных по происхождению и смыслу.

Напротив, специальные координационные способности представляют собой возможности футболиста, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий, похожих по происхождению и смыслу. Также все координационные способности можно разделить на потенциальные (существующие в зачатке, т.е. до начала какого-то действия) и актуальные (проявляемые в данный момент времени). Особое внимание здесь следует уделить первой группе, потому как со временем те или иные способности ребенка могут раскрыться в полной мере [2].

Существует еще одна классификация, согласно которой выделяют элементарные и сложные координационные способности. Первыми принято считать возможность точно воспроизводить пространственные параметры различных движений, вторыми – быстро перестраивать двигательные действия при неожиданном изменении условий. Когда мы говорим об особенностях развития координационных способностей, то первым делом рассматриваем факторы, которые их определяют: способность человека к точному анализу движений; деятельность анализаторов, в особенности, двигательного; сложность

двигательного задания; уровень развития других двигательных способностей; смелость и решительность; возраст; уровень общей подготовленности спортсменов. В большинстве случаев, стоит заметить, методические рекомендации по развитию способности основываются на общетеоретических положениях без учета специфики воздействия конкретного вида спорта на данный компонент методики. Такой подход можно считать правомерным, потому как формирование координационных способностей в процессе онтогенеза обусловлено процессом созревания и развития двигательных отделов коры головного мозга. Способности к координации наиболее интенсивно развиваются до 13 лет. Обращает на себя внимание и то, что показатели ловкости в скоростных перемещениях юных спортсменов демонстрируют тенденцию к постепенному улучшению с 9 до 12 лет. Но вот далее, к 13 годам, следует уже заметное ухудшение. Сенситивным периодом, или другими словами, более подходящим временем, для целенаправленного стимулирующего воздействия будет возраст от 13 до 14 лет. Далее, в 15-16 лет отмечается небольшое ухудшение в проявлении координационных способностей. Что касается юных футболистов, то наиболее динамично растут способности к координации в возрасте от 10-12 до 13-14 лет. Специалисты в области футбола отмечают, что от уровня развитости координационных способностей зависит и успешность освоения технических элементов. То же самое можно сказать и об эффективности реализации как в условиях тренировки, так и на соревнованиях. Также является фактом и то, что на определенных этапах возрастного развития футболистов (от 10 до 12 и от 13 до 14 лет), для них характерны максимальные показатели координационного потенциала в условиях скоростных передвижений [3].

Выдающиеся представители тренерского цеха уделяют особенно пристальное внимание именно развитию основ скоростной техники. Современные методы игровой тактики предъявляют спортсменам более высокие требования, отталкиваясь от которых приходится прибегать к быстрому принятию решений в той или иной ситуации на поле. Исходя из вышесказанного, благоприятные периоды воспитания координационных способностей при скоростных передвижениях приходятся на период с 10 до 14 лет. Плюс ко всему, юным футболистам в возрасте 11-13 и 14-15 лет, по мере увеличения уровня скоростных возможностей и для успешного освоения сложно координационных двигательных действий, нужен соответствующий высокий уровень ловкости [4].

Еще одну возрастную динамику показателей координационных способностей можно наблюдать на примере тестов по челночному бегу 7x50 м. Специфика его заключается в максимальной мобилизации гликолитического механизма энергообеспечения мышечной деятельности, что сопровождается около предельными

нарушениями гомеостаза. В периоде с 10 до 13 лет скоростная выносливость молодых спортсменов увеличивается незначительно (около 7 процентов), когда как способность к ориентированию и перестроению (т.е. оббеганию стоек) возрастает существенно (около 20 процентов).

Потом интенсивный рост скоростной выносливости в возрасте 13-14 лет (около 10 процентов) сочетается со снижением координационных способностей примерно на те же значения. В период же от 14 до 15 лет рост скоростной выносливости и координационных способностей идет параллельно. Если проследить результаты другого теста (удар по мячу на максимальную дальность полета мяча), то он свидетельствует о наличии двух возрастных этапов значительного прироста показателей, с 10 до 12 и с 14 до 15 лет (чуть более 20 процентов). Притом, чем интенсивнее увеличивались силовые значения удара, тем существеннее уменьшалась способность к дифференцированию силовых параметров движения. После 12 лет последняя способность резко возросла, вплоть до 14-летнего возраста, а далее наблюдалось заметное снижение показателя в 14-15 лет, и вновь он резко увеличивался с 15 до 16 лет [5].

В периоды наблюдающегося роста координационных способностей показатели удара на максимальную дальность полета мяча в основном стабилизировались. Как правило, с 11 лет наступает наиболее благоприятный возраст для развития координации при нагрузках гликолитического характера (скоростная выносливость). Позже на год формируется способность к дифференциации мышечных усилий. Самый высокий уровень координационных способностей при нагрузках гликолитического характера регистрируется в 13 и 15 лет, а силового - в 14 и 16.

Природной основой координационных способностей 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. Задачи развития координационных способностей. Общими задачами развития координационных способностей у детей школьного возраста являются: систематическое освоение новых двигательных действий, совершенствование и адекватное применение их в различных условиях с целью всестороннего развития специальных координационных способностей, развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в

пространстве, к точности, равновесию и другие способности, которые особенно важны для отдельных видов спортивной и профессиональной деятельности; совершенствование психофизиологических функций анализаторов движений, связанных с управлением и регулировкой двигательных действий [6].

Задачи развития координационных способностей в младшем школьном возрасте: обеспечение широкого координационного базиса – фонда новых двигательных умений и навыков; развитие специфических координационных способностей; формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений. Решать указанные задачи необходимо с учетом возрастных способностей. В младшем школьном возрасте процесс развития координационных способностей должен идти в один ряд с развитием, прежде всего скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости.

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: а) по разностороннему; б) специально направленному их развитию. Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности. Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх [7].

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией. В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц. Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и

водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие. В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, прежде всего на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста), со школьниками и с другими занимающимися приводит к тому, что они: значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями; постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.); приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности; испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых разнообразных движений.

К числу основным видам координационных способностей относятся:

1. способность к дифференцированию различных параметров движения (временных пространственных, силовых);
2. способность к ориентированию в пространстве;
3. способность к равновесию;
4. способность к перестраиванию движений;
5. способность к комбинированию движений;
6. способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач;
7. способность к выполнению заданий в заданном ритме;
8. способность к управлению временем двигательных реакций;
9. способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
10. способность к рациональному расслаблению мышц.

Критерии и методы оценки координационных способностей. Критерий (греч. criterion) – признак, на основе которого происходит оценка, определение или классификация чего-либо. В качестве главных критериев оценки координационных способностей выделяют четыре основных признака: правильность выполнения движения, быстроту результата, рациональность движений и действий и двигательную находчивость.

Эти критерии имеют качественные и количественные стороны. К качественным характеристикам оценки координационных способностей относятся адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность, а к количественным – точность, скорость, экономичность и стабильность движений [8].

В этой связи свои координационные способности ученик может проявлять только через одно какое либо свойство; например, это точность попадания в цель. Однако человек проявляет координационные способности значительно чаще через совокупность выше представленных свойств, координируя свою двигательную активность одновременно по двум или нескольким критериям: по скорости и экономичности (передвижение на лыжах по пересеченной местности); по точности, своевременности и скорости (при выполнении передач, ударов по мячу). Это надо учитывать учителю как при выборе и разработке соответствующих тестов, так и при анализе показателей полученных в результате тестирования.

Оценивая координационные способности, учитель должен иметь в виду, вышеназванные критерии в одних случаях могут характеризовать явные (абсолютные), а в других – скрытые (относительные) показатели. Абсолютные показатели выражают уровень развития координационных способностей без учета скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей школьника. Относительные показатели позволяют судить о проявлениях координационных способностей с учетом этих возможностей. Например, время челночного бега 3 по 10 метров – это абсолютный показатель, а разность времени челночного бега 3 по 10 метров и времени бега на 30 метров по прямой – относительный [9].

Основными методами оценки координационных способностей служат метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов. Метод наблюдения – может многое сказать опытному и подготовленному педагогу о том, как развиваются координационные способности у его воспитанников. Однако с помощью этого метода можно получить лишь приблизительные характеристики развития координационных способностей. Метод экспертных оценок – для этого учитель приглашает в школу опытных специалистов, которые высказывают свое мнение о степени развития различных координационных способностей ученика. Однако не всегда можно найти специалистов высокой квалификации в данном вопросе, а полученная информация всегда будет носить субъективную характеристику степени развития координационных способностей. Аппаратные методы – позволяют получить достаточно точные количественные оценки уровня развития координационных способностей и отдельных компонентов. Для этого используют координациометры, треметро-координациометры

для измерения точности, быстроты и экономичности движений. Для измерения точности воспроизведения, оценки и отмеривания пространственных, силовых и временных параметров применяют динамометры, кинематометры, рефлексометры и стабилографы для определения поддержания равновесия. Однако необходимо учитывать ограниченность применения этих методов в измерении координационных способностей, особенно в условиях школы, их дороговизну и невозможность определения координационных способностей как целостное психомоторное образование [10].

1.2 Специальная физическая подготовка юных футболистов

По мнению А.В. Захаровой с соавторами формирование технического мастерства – является важнейшей задачей всесторонней подготовки футболистов. На этапах многолетнего тренировочного процесса происходит непрерывное обучение технике владения мячом. Р.Р. Кузнецов считает, что главной задачей технической подготовки футболиста является освоение основ техники соревновательной деятельности с помощью тренировочных упражнений, а также совершенствование техники. Как утверждает Е.С. Левченк, к средствам технической подготовки относятся такие упражнения как общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные.

Количество и многообразность технических приемов, которыми обладает футболист, а также продуктивное применение технических приемов в матче характеризует техническое мастерство футболиста. Так как техника футбола включает в себя большие группы приемов и способов обращения с мячом, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения способами обращения с мячом с наименьшей затратой времени и сил огромную значимость придают к группировке изучаемого материала и установлению целесообразной последовательности обучения технике футболистов. Овладение, совершенствование и закрепление многообразных технических приемов происходит в зависимости от приобретения, сохранения и дальнейшего совершенствования спортивной формы в рамках годичных или полугодичных циклов тренировочного процесса. Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре, утверждает М.С. Полишкис [11].

В тренировочном процессе, а именно в обучении и совершенствовании владения техническими приемами часто возникают ошибки. Заблаговременное обнаружение и установление причин возникновения в больших случаях определяет эффективность процесса технического совершенствования. Важным требованием совершенствования технического мастерства футболиста являются взаимосвязанность и взаимозависимость состава движений со степенью развития физических качеств. Равенство уровня

физической подготовленности футболиста со степенью владения различными техническими приемами является важным положением методики технической подготовки в спорте. Техника выполнения игровых приемов в футболе тесно взаимосвязана с уровнем развития основных физических качеств занимающихся, с умением быстро оценивать сложившуюся на поле ситуацию и мгновенно, а также тактически грамотно реагировать адекватными действиями. Кроме того, степень владения техническим элементом оценивается способностью футболиста эффективно реализовать данный элемент под влиянием психологического “пресса” (на фоне утомления, при наличии “сбивающих” факторов; в ситуации, когда команда проигрывает, играет в меньшинстве и т.п.).

По мнению В. Селуянова, техника передвижения на футбольном поле включает такие приемы как бег, прыжки, остановки и повороты. Полишкис М.С. и Выжгин В.А. пишут, что в течение футбольного матча футболисты вынуждены резко менять скорость бега, а также проявлять сочетания бега с прыжками, резкими остановками, поворотами и разворотами на месте и в движении [12].

Приведенные выше технические приемы требуют от футболиста не только высокого уровня физической подготовленности, но и профессионального технического мастерства. Данный технический арсенал приемов и способов передвижения очень плотно взаимосвязан с умением всех игроков команды принимать мяч, точно наносить удары мячом по воротам соперника, выполнять точные передачи партнерам, блокировать удары соперника по воротам. Используя в комплексе технические элементы передвижения игроков команды можно эффективно решать многие тактические задачи по ходу игры, например такие как: занимать выгодную по отношению к сопернику игровую позицию, искусственно создавать положение «вне игры», «закрывать» игрока противника, «открываться» под передачу мяча партнером и многое другое.

В современном футболе сильно увеличивается объем сложно координированных игровых действий, в связи с увеличившимся мастерством игроков. Поэтому растут и требования к развитию координационных способностей. В зависимости от конкретной игровой ситуации, выполнять технические элементы нужно, скоординировав свои действия. Только при правильном перемещении по площадке в сочетании с выполнением элементов игры можно достичь высокого мастерства в игре. Благодаря координационным способностям и расширяются и совершенствуются технический арсенал, игровые действия, увеличивается скорость игры и уменьшается время принятия решения [13].

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Координационные способности –

это совокупность психофизических, морфологических компонентов организма, целостность которых в пределах функциональной системы гарантирует результативную двигательную деятельность, то есть способность рационально строить движение, регулировать им, и в случае потребности, стремительно менять его [14].

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определённой мере разбить 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», то есть чувства прилагаемого усилия. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, то есть 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. Управление тонической напряженностью характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Координационная напряженность выражается в скованности, закрепощённости 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; 23
5. смелости и решительности;
6. возраста;
7. общей подготовленности занимающихся (то есть запаса–разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Естественной базой координационных возможностей, считаются качества нервной системы (сила, мобильность, сдержанность нервных процессов), индивидуальные виды

строения коры головного мозга, уровень зрелости ее некоторых областей, степень формирования и безопасность воспринимающих систем (зрения, слуха и др.), эффективность психологических действий (чувств, восприятия, памяти, мышления), темперамент, характер, умение корректировать эмоциональное состояние. К условиям, оказывающим большое влияние на проявление координационных возможностей детей, относят следующее:

1. степень межмышечной координации, гарантирующая технику двигательных действий;
2. вид высшей нервной деятельности, характерные черты поведения;
3. многофункциональное состояние центральной и периферической нервной системы;
4. многофункциональное состояние двигательного, визуального, слухового, тактильного и иных анализаторов;
5. состояние высших психологических функций, психологическая стабильность, умение исследовать и стремительно решать проблемы при обстоятельствах неожиданно изменившихся условий.

Развитие координационных способностей зависит в свою очередь от общей направленности технической и тактической подготовки, последовательности освоения техники, преимущественного использования в процессе тренировки определенных игровых условий. Развитие острой атакующей игры занимает очень важное место в современном футболе, способность скоординировать движения с мячом и будет являться показателем координационных способностей. Достигается это специальными игровыми упражнениями, игрой по заданию и игрой с более сильным соперником. Совершенствуя координационные способности будет увеличиваться скорость принятия решения и арсенал нестандартных игровых приемов [15].

К средствам развития координационных способностей относятся:

1. Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях (сидя, лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д.), с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью. Упражнения бывают общеразвивающие, специальные, корригирующие, дыхательные, без предметов, с предметами, на снарядах и тренажерах.
2. Спортивно–прикладные упражнения: ходьба, бег, метание, прыжки, плавание.

3. Игры: малоподвижные, подвижные, спортивные, народные. Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях (сидя, лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д.), с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью.

Во время обучения строевым упражнениям, особое внимание следует уделить умению быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в пары, в круг и несколько кругов, перестраиваться в колонну по 2, 3, 4 человека, делать повороты направо, налево, кругом, на месте, в движении, ровняться, размыкаться. Педагог должен использовать приемы, направленные на осмысленное выполнение упражнений (команды, объяснения, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования) [16].

С целью развития координации движений используется несколько методических способов, стимулирующих наиболее высокие проявления координации движений:

1. необходимые исходные положения;
2. смену способов выполнения упражнений;
3. изменения противодействия в парных упражнениях;
4. изменение пространственных границ выполнения упражнения;
5. зеркальные выполнения упражнений; - изменение скорости и темпа движений;
6. сочетание известного и неизвестного в одном упражнении и др.

В частности для развития функции равновесия можно рекомендовать комплексы упражнений включающих совершение игровых действий стоя на одной ноге; совершение игровых действий в положении стоя на шаткой опоре (скейтборде, цилиндрах, полусфере, корзинах для мячей) совершение игровых действий стоя на коленях. После уверенного освоения игры на шаткой опоре можно рекомендовать их повторение с закрытыми глазами. Упражнения по развитию вестибулярной чувствительности: вращения с последующим удержанием равновесия; акробатические кувырки, перевороты, стойки на руках; прыжки с поворотом на заданный угол; напрыгивания и спрыгивания с возвышений и т.п. Прыжки с поворотом и прыжки с (на) возвышения с фиксацией позы упругости после приземления также являются подводящими упражнениями для формирования игровой стойки. В упражнения по развитию вестибулярной функции должны быть включены перемещения с изменением направления движения и изменением скорости перемещения: челночный бег, подвижные игры с мячом. Во всех видах упражнений, направленных на развитие ощущений от всех видов рецепторов: зрительных, слуховых, вестибулярных, мышечных веретен, сухожильных, суставных и тактильных рецепторов, могут применяться тренировочные задания двух видов: на оценку

совершённого действия и на реализацию заданного целенаправленного движения. В качестве оцениваемых и заданных реализуемых параметров могут использоваться угловые величины, расстояния, угловые и линейные скорости, промежутки времени, частота и ритм совершения движений [17].

Для развития компенсаторного мышечно–суставного чувства могут применяться различные комплексы упражнений, включающие: отведение–приведение звеньев тела на заданный угол, совершение целевых действий с ограничением амплитуды, усилия, дозированием мышечных усилий, выполнение упражнений с заданной скоростью. Упражнения по развитию чувства темпа и ритма выполняются с частотой собственных маятниковых и крутильных колебаний верхних конечностей и туловища игрока. Средняя частота колебаний равна 54 мин – 1. Темп и ритм выполнения движений задается метрономом со световой индикацией или периодическими ударами в барабан, бубен, резкими свистками, которые обеспечивают воспроизведение звуковых сигналов, не только в области акустических частот, но и в области восприятия вибраций за счет костно – тканевой проводимости.

Упражнения по развитию чувства времени заключаются в оценке и реализации промежутков времени качения или полета мяча; промежутков времени перемещения игрока на заданное расстояние, тестов по оценке продолжительности течения одной минуты и т.п.

Упражнения с предметами занимают особое место в развитии координационных способностей. Использование предметов придает упражнениям: – характер конкретных заданий (поднять, достать, дотянуться, захватить, удержать, переложить из одной руки в другую); – делает понятной поставленную двигательную задачу, помогает контролировать свои действия; – предметы развивают силу кисти руки, усиливают корректирующую функцию упражнений, особенно жесткие – обручи, палки, создающие эффект сопротивления; – нестандартное оборудование способствует активизации двигательной деятельности детей, поскольку они проявляют интерес к различным новшествам, что стимулирует развитие глазомера, органов дыхания и развивает синхронность движений; – активизируется деятельность анализаторных систем; – при выполнении разнообразных упражнений с нестандартным оборудованием у детей преодолевается стереотип действия с ним. Действия с предметами для развития координационных способностей лучше в отличие от упражнений без атрибутов благодаря их наглядности осознаются и принимаются детьми как необходимые им и служат средством повышения мотивации. Игры и упражнения с предметами развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы верхних конечностей,

способствуют развитию глазомера, меткости, одновременно развиваются такие физические качества как быстрота, сила, ловкость [18].

Игры и упражнения с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, занимающийся действует обеими руками – это способствует развитию центральной нервной системы. Так же при систематических занятиях с использованием мячей активно развиваются и совершенствуются основные свойства нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность. Игры и разнообразные упражнения с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Также для развития координационных способностей рекомендуется использовать координационную лестницу. Координационная лестница – это тренажер который представляет собой лестницу сделанную из мягких строп и пластмассовых поперечных разделений. Часто используется в тренировочном процессе футбольных секций [19].

Размеры координационной лестницы: -0,5м – ширина; -4м – длина; -0,4м – расстояние между поперечных разделений. Лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей: быстроты, ловкости, скоростно – силовых качеств. Это связано с тем, что скоростные лестницы оказывают положительный эффект на различные элементы нервно – мышечного аппарата. Тренируются как мышцы крупные поверхностные мышцы, так и глубокие, близко лежащие к скелету, которые образуют каркас опорно – двигательного аппарата. Упражнения на лестнице приводят к увеличению количества нервных импульсов мышцами вовлечения в работу все больше и больше моторных окончаний. Это помогает спортсмену быть быстрее, расторопнее, и подвижнее. Координационная лестница нужна для развития: скорости, быстроты одиночного движения, координации. Координационная лесенка часто просто незаменима в подготовительной и начале основной части занятия [20].

Благодаря координационной лестнице можно подкорректировать необходимые технические навыки и умения, которые необходимы в том или ином виде спорта, а также придать тонус мышцам, адаптироваться перед предстоящей скоростной работой. Внимание в упражнениях на координационной лестницы больше важна правильность, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в то же время – быстро. При выполнении упражнений обращать внимание на скорость работы рук, позволяющих увеличить частоту шага при беге. Невозможно бежать,

двигая ногами с одной скоростью, а руками – с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой. Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Упражнения с координационной лестницей нужно выполнять на полу согнутых ногах, так центр тяжести будет распределен равномерно и выполняемые задания более эффективны и правильно выполнены. Рекомендуется выполнять упражнения на координационной лестнице не более двух раз в неделю, этого вполне достаточно при интенсивных циклах упражнений.

1.3 Психолого-педагогическая характеристика детей 10-12 лет

Организация занятий футболом с детьми, проведение воспитательной работы, подбор средств и методов обучения, определение степени нагрузок, все это предполагает учет возрастных особенностей детского организма. Спортивная тренировка, по всеобщему мнению, благотворно сказывается на детском организме, однако, усиленные нагрузки, которые имеют место в подготовке к профессиональному спорту, могут иметь и отрицательные последствия для детского здоровья. Поэтому при составлении тренировки важно учитывать возрастные особенности группы (двигательные функции опорно-двигательного аппарата, работу нервной системы, психологические особенности) Возраст 10-12 лет обусловлен рядом гормональных изменений, которые способствует росту мышечной массы, скелетной мускулатуры. К 11 годам аэробные возможности мышц достигают своего максимума, исходя из чего задача тренировочной деятельности меняется на развитие выносливости [21].

В психическом развитии детей данного возраста также есть свои особенности, связанные с дальнейшей дифференциацией психических функций и психических качеств ребенка, в этот период осуществляется переходом наглядно-конкретного к абстрактно-логическому мышлению. У детей этого возраста наблюдается повышение интереса к спорту, готовности к обучению, активность, постоянно растет способность восприятия и переработки информации, однако, им свойственна высокая возбудимость, большая подвижность нервных процессов и преобладание возбуждения над торможением, кроме того, дети этого возраста быстро утомляются. Несмотря на это, дети учатся распределять свое внимание, выбирать на чем его сконцентрировать, а на чем нет [22].

Следует обратить внимание, что маленькие спортсмены в этом возрасте еще сложно реагировать на предметы, которые подвижны, что выражается в запаздывание принятия решения (например, они не попадают по мячу, промахиваются). В данный

период взросления следует больше использовать зрительные представления ребенка, то есть больше показывать на своем примере, рассказывать о виде спорта, ходить на соревнования, в качестве зрителей, подробно разбирать движения. Восприятие ребенка будут быстро улавливать движения и запоминать их. Также лучше выбирать легкие тактические задачи, чтобы ребята могли постепенно сокращать время на принятие решения. М.Р. Григорьян считает, что в возрасте 11 лет продолжается расширение функциональных возможностей первой и второй сигнальной систем, улучшается внимание, складывается определенный тип нервной системы.

В данном возрасте уже начинает проявляться ориентация в пространственных движениях, к 13 годам дети уже более четко фокусируются на движении предмета. У детей рассматриваемого возраста интенсивно развиваются и достигают высокой степени кинестетические координационные способности (КС), хотя для детей 10 лет одновременный анализ движений по пространственным, временным силовым параметрам может быть пока сложен. При этом, организм подростков способен быстро настраиваться на работу. Причиной является большая подвижность нервных процессов, поэтому разминку в занятиях целесообразно делать не более 8-10 мин. По данным М.М. Чернецова, в 10-12 лет завершается процесс формирования функциональной сенсомоторной системы, достигается максимальный уровень взаимодействия всех анализаторных систем, завершается формирование основных механизмов произвольных движений. Поэтому для мальчиков 10-12 лет характерна высокая способность к усвоению сложных двигательных действий [23].

Данный возраст наиболее успешен для овладения различными приемами и действиями, в этот период на освоение затрачивается гораздо меньше времени, а результат чаще всего успешен. М.Р. Григорьян в своем исследовании, показывает подробную характеристику 10-12 летних футболистов, делая акцент на то, что в этом возрасте футболисты могут успешно обучаться практически всеми движениями, разной сложности выполнения, в которых обязательно должны входить упражнения на координацию. Мы берем во внимание и теорию Л. С. Выготского. Согласно ей, развивать физические навыки ребенка нужно не в момент пика его физического развития, а наоборот, когда его физические способности только начинают развиваться, находятся в моменте созревания. То есть каждый элемент физических качеств, нужно обязательно развивать в определенный сенситивный период, таким образом будет получен наилучший результат. Они имеют индивидуальную программу по проявлению специфических и генетических особенностей [24].

Возраст 10-12 лет автор относит к периоду целенаправленного развития координации и ловкости, а так же в этом возрасте наблюдается интенсивное развитие способности, к такому элементу как равновесие. По ряду исследований ловкость и координация движений в футболе наиболее интенсивно развиваются в возрасте до 13 лет. В 10-12 лет у футболистов происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентации. М.Ф. Феоктистовым, доказал экспериментальным способом, что футбол является, лучшим способом интенсивного прироста координационных способностей в возрасте от 10 до 12 лет. Исходя из этого, можно сказать, что благоприятный период для развития специфических координационных способностей, является возраст 10-12 лет. Возраст 10-12 лет футболистов, является благоприятным периодом для овладения техническим элементом в футболе.

В данном возрасте футболисту могут интенсивно развивать пространственную ориентацию и научиться практически всем движениям, которые требуют к себе точность и высокую координацию. А также, в возрасте 10-12 лет хорошо развивается тонкая координация, которая способствует на точность движения их своевременность.

Если говорить о технике осваивания самой игры, то данная возрастная категория тоже подходит, об этом в своем исследовании говорят Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов и Л.П. Матвеев. Многими авторами, определяется, что этот возрастной период, поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Поэтому технико-тактическая подготовка в 10-12 лет наиболее тесно переплетается с развитием КС [25].

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает максимума уже к 10-12 годам. Возраст 8-12 лет, благоприятен для развития координационных способностей. Их прирост в этот период составляет почти 56 процентов. М.М Чернецов в своих исследованиях показал, что такой возраст является наиболее чувствительным для всех видов координационных способностей. В этот период приходится и развитие других способностей: равновесия, воспроизведения мышечных усилий, оценивать габариты предметов и считывании мышечных усилий, определение времени и т.д. На основании результатов исследований В.И. Лях приходит к выводу о том, что наиболее существенный прирост в развитии большинства КС наблюдается между 6 и 12-13 годами. Автор объясняет это наличием в данном возрасте благоприятных социальных, психически-интеллектуальных, анатомо-физиологических и моторных условий, которые обеспечивают интенсивный рост КС. При этом наиболее благоприятным для развития КС является, по мнению автора, период между 10-12 годами жизни. Таким образом, анализ научно-методической литературы показал, что в возрасте 10-12 лет в организме детей

происходят сложнейшие перестройки, и спортивная тренировка, в частности по футболу, может оказать как положительное влияние на рост и развитие ребенка, так и отрицательное, поэтому необходимо планировать учебно-тренировочные занятия с учетом возрастных особенностей развития детей.

Взросление — процесс не простой. В этом возрасте дети часто начинают вести себя не совсем так, как ожидают родители. Это вызывает массу вопросов, ссор и скандалов. Лучше всего вспомните себя в этом возрасте, а потом попытайтесь понять особенности поведения вашего ребёнка. Некоторые из них можно с гордостью назвать положительными, а другие — отрицательные — хочется скорее исправить. Родителям нужно проявить терпение, ведь 10 лет — тоже непростой возраст [26].

К позитивным моментам проявления можно отнести: повышение самостоятельности ответственности за свои поступки; расширение интересов; появление планов на будущее.

Для того, чтобы подросток мог полностью раскрыть позитивные качества своего возраста, необходимо нормальное воспитание. Если не уделять ему внимания, не воспитывать, то позитивных сторон можно и не дожидаться.

Данные проявления указывают на совершенствование психического развития у детей подросткового возраста. Главное, чтобы переход к подростковому возрасту был плавным. Для этого необходимо постепенно увеличивать нагрузку: больше ответственности, больше возможностей, достаточно общения с детьми и взрослыми.

Смены поведения бывают очень бурными. Сначала всё идёт хорошо, но потом родители что-то не разрешили, за что-то отругали. Поведение меняется, ребёнок может стать агрессивным, плаксивым, раздражительным. Тут, к сожалению, мало что можно посоветовать, это особенности возраста. Родителям нужно разработать оптимальную «систему отказов». Возможно, стоит не просто говорить «нет», а объяснять причину, разговаривать. Не думайте, что в 10-12 лет ребята ещё ничего не понимают. Они многое замечают, видят и знают о жизни своей семьи [27].

Восприятие возможно формировать, развивать в различных направлениях: «чувство мяча» - включение в последовательность сенсомоторных действий системы «я - мяч» максимально возможных комбинаций.

Исследования В.П. Озерова (Кишинев) и А. Брагинского показывают, что «чувство мяча» вначале развивается как виртуальная, воображаемая конструкция в мышлении футболиста. «Чувство мяча» успешно реализуется только с освоением мигровой техники.

«Чувство времени» - меньше всего связано с «биологическими часами» человека. Это чувство входит в систему стимуляции действий футболиста только в единстве с

умением определить дистанцию (дальномером), что психологически определяет скорость передвижения игрока. Оказаться в нужный момент в нужном месте – реальное проявление чувства времени у футболиста [28].

«Чувство пространства» - самое сложное психологическое качество нашей психики. Это не нагромождение объёмов, а постоянно изменяющиеся формы пространства решения поставленной задачи. Их компьютерная графика поражает своим разнообразием и быстротой изменений. Психологическая проблема в подготовке футболистов - научить целенаправленно и коллективно создавать такие пространства в ходе игры.

Тренировка и развитие специальных направлений восприятия, к сожалению, не носит системный характер. Но при желании и понимании их сущности, на основании личного опыта можно составить именно психологическую систему подготовки юных футболистов, отойдя, наконец от бесконечного усложнения техники тренировок [29].

Внимание имеет конкретный материальный «носитель» - ретикулу. Это сеточка, покрывающая наш мозг, которая может изменять размер своих ячеек. Такой фильтр может блокировать восприятие одних раздражителей и беспрепятственно пропускать избранные.

Таким образом, мы можем концентрировать сознание на важном для нас объекте или явлении. Только в этом случае информация о них будет носить максимально содержательный характер. Для футболистов внимание – «окна» и «двери» поступления необходимой информации во время игры [30].

Память, как процесс сохранения, воспроизведения и забывания информации - основа личности человека. Забывание – это не её недостаток, а прекрасное свойство избирательности нашей психики. Память создаёт наше уникальное личное богатство – опыт.

Для психологической подготовки футболистов развитие всех видов памяти основа не только сыгранности (узнавания) команды, но и запоминание особенностей игровых действий противника [31].

Мышление, как процесс обработки информации, никогда не возникает без обнаружения проблемы. Там где нет проблем - мышления не существует. Мышление футболистов связано с решением проблемы тактики игры, способностью быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение. Структура процесса мышления - это последовательность операций, приводящих к новым знаниям, которые мы называем пониманием: Сравнение – анализ – синтез – абстрагирование – обобщение – классификация – систематизация [32].

Таким образом, сведения о психологических особенностях юных спортсменов позволяют тренеру не только прогнозировать развитие его специфических способностей в условиях спортивной деятельности, но и планировать и своевременно корректировать многолетний процесс тренировки, проводить воспитательную работу, развивать спортивноволевые качества личности. Проведенное обследование психологических особенностей личности позволило подтвердить необходимость изучения структуры личности юных футболистов при прогнозировании их перспективности. Определена степень выраженности личностных качеств футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. Выявлена взаимосвязь между интеллектуальной и спортивной деятельностью футболистов. Наиболее значимым фактором личности, определяющим перспективность спортсменов, является фактор интеллекта. В тренировочном процессе нужно учитывать известные в психологии принципы формирования, закрепления и совершенствования моторных и интеллектуальных умений и навыков, их обусловленность личностными типологическими, возрастными особенностями. Дальнейшее исследование предполагается провести в направлении выявления компонентов взаимосвязи интеллектуальной и спортивной деятельности.

1.4 Вывод

В ходе исследования темы «Развитие координационных способностей у футболистов 10-12 лет» было установлено, что координационные способности играют ключевую роль в формировании успешного спортсмена, особенно в таком динамичном виде спорта, как футбол.

Первым параграфом работы было рассмотрено значение координации для выполнения игровых задач, таких как передача мяча, дриблинг и взаимодействие с партнерами по команде. Эффективное развитие координационных способностей способствует улучшению технических навыков и повышению общей игровой эффективности юных футболистов.

Во втором параграфе мы проанализировали методы и средства специальной физической подготовки, направленные на развитие координации. Важно отметить, что тренировки должны быть разнообразными и включать как общие, так и специальные упражнения, которые способствуют улучшению не только физических, но и психомоторных навыков. Применение игровых методов и ситуационных заданий делает процесс обучения более увлекательным и эффективным для детей данного возраста.

Третий параграф работы акцентировал внимание на психолого-педагогической характеристике детей 10-12 лет. В этом возрасте происходит значительное развитие как

физических, так и психологических аспектов личности. Учитывая особенности психического развития детей, необходимо применять индивидуализированный подход в тренировочном процессе, что позволит создать комфортную атмосферу для обучения и развития, а также повысить мотивацию юных спортсменов.

В заключение можно сказать, что комплексный подход к развитию координационных способностей у футболистов 10-12 лет, учитывающий физическую подготовку и психологические аспекты, является залогом успешного формирования высококвалифицированных спортсменов в будущем. Эффективная программа тренировок, основанная на современных методах и принципах педагогики, позволит не только улучшить спортивные результаты, но и способствовать гармоничному развитию детей.

Список использованных источников

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». "Собрание законодательства РФ", 02.02.2015, N 5, ст. 810.

2. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 N 302 (ред. от 09.06.2018) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта". законодательства РФ", 05.05.2014, N 18 (часть I), ст. 2151.

3. Распоряжение Правительства "Собрание РФ от 07.08.2009 N 1101 Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. "Собрание законодательства РФ", 17.08.2009, N 33, ст. 4110.

4. Распоряжение Правительства РФ от 02.01.2014 N 2-р Об утверждении Концепции федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы". "Собрание законодательства РФ", 13.01.2014, N 2 (часть II), ст. 229.

5. Андреев, М. М. Развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Андреев М.М. – Москва, 2011. – 24 с.

6. Бандаков М.П., Полевой Г.Г. Методика дифференцированного развития специфических координационных способностей футболистов 11-12 лет с учетом типологических особенностей проявления свойств нервной системы // Современные проблемы науки и образования. - № 5. – 2014. – С. 1-14.

7. Бубякина, Е.В. Развитие координационных способностей детей на уроках физической культуры // Научный альманах. - № 11. – 2015. - С. 57-59.

8. Герасименко, А. П. Совершенствование основ техника - тактического мастерства юных футболистов [Текст] / А. П. Герасименко. – Волгоград :ВГАФК, 2007. – 87 с.

9. Горская, И. Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте [Текст] / И. Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 7. – С. 34–37.
10. Григорьян, М. Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Р. Григорьян. – Краснодар, 2009. – 26 с.
11. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов [Текст] : учеб. издание / под ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова, А. В. Антипова. – М. : Сов.спорт, 2010. – 208 с.
12. Гурьев, А. А. Методика специальной физической подготовки для повышения КС и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Гурьев. – Малаховка, 2010. – 25 с.
13. Кудяшев Н.Х. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении футболистов // Педагогика - психологические и медико - биологические проблемы физической культуры и спорта. - № 1. – 2011. – С. 1-9.
14. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов [Текст] : метод. пособие / О. Б. Лапшин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
15. Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена [Текст] / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2010. – 398 с.
16. Лях, В. И. Координационная тренировка в футболе [Текст] / В. И. Лях, З. Витковски. – М. : Сов.спорт, 2010. – 216 с.
17. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физич. культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Сов.спорт, 2010. – 340 с.
18. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов: Методика совершенствования [Текст] / Г. В. Монаков. – Псков, 2009. – 200 с.
19. Николаенко, В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов // Наука и спорт: современные тенденции. - № 1. – 2016. – С. 61-66.
20. Полевой, Г.Г. Развитие специфических координационных способностей футболистов 11-12 лет с учетом особенностей проявления свойств нервной системы. Монография. Ульяновск. Зебра. 2015. – 105 с.
21. Просандеев, П.П. Повышение эффективности тренировочного процесса подготовки футболистов в залах // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. V междунар. науч.-практ. конф. Часть I. – Новосибирск: СибАК, 2011. – С. 24-29.
22. Селуянов, В. Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, В.А. Заборов. – Долгопрудный : Издательский дом «ИНТЕЛЛЕКТик», 2012. – 160 с.
23. Такмаков, А. В. Матрица футбола / А. В. Такмаков. – Краснодар : ООО «Касплюс», 2009. – 114 с.
24. Тихомиров, Ю.В. Биомеханический контроль технической и физической подготовленности футболистов / Ю.В. Тихомиров, И.В. Акинфеев, М.А. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 9. - С. 150-155.

25. Усманова, Е. Н. Психолого-педагогическое обеспечение спортивной подготовки футболистов 14-16 лет на основе индивидуально дифференцированного подхода [Текст] :автореф. дис. ... канд. пед. наук /Е. Н. Усманова. – Набережные Челны, 2014. – 18 с.
26. Фролов, Д.В. Футбол во внеурочное время//Физическая культура в школе. - 2009. - №5. - С.58-59.
27. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта[Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр «Академия», 2009. –480 с.
28. Чернецов, М. М. Индивидуализация физической подготовки юных футболистов 8-12 лет с учетом соматических типов [Текст] / М. М. Чернецов, А. А. Сулимов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2011. – № 1. – С. 34–35.
29. Черняев, А. А. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов на этапе начального обучения [Текст] / А. А. Черняев, Н. Х. Кудяшев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2011. – № 3. – С. 40–42.
30. Шамонин, А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. –Екатеринбург, 2010. –22 с.
31. Шутов, А.Н.Правдов Д.М., Аль Рубайне Нухад Х Аббас. Развитие координационных способностей и совершенствование техники ударов по мячу у юных футболистов на основе использования тренировочных устройств // Научный поиск. - № 2. – 2014. – С.57-60.
32. Щербак, Р.М., Золотухин А.А. Психо-функциональная подготовка футболистов на этапе углубленной специализации // Слободжанский научно-спортивный вестник. - № 5. – 2013. – С.291-295.