

Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание

Пушкарев Антон Владимирович,

тренер – преподаватель,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород, Россия

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются совершенствование координационных способностей у футболистов.

Как правило, под координацией понимают способность к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной задачи для достижения требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала спортсмена. Другими словами под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека быстро, целесообразно, экономно и наиболее совершенно решать двигательные задачи.

Координационные особенности (ловкость) можно определить, во-первых, как способность быстро овладевать своими движениями, во-вторых, как способность точно выполнять движения, и, в-третьих, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Футбол - один из тех видов спорта, который требует координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях. Число двигательных умений у футболистов велико. Речь идет о сложных структурах и их творческой комбинации с исключительно большой вариативностью. Этим объясняется то, что

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

специалисты футбола считают развитие ловкости одним из важнейших аспектов физической подготовки.

Ловкость футболистов проявляется: 1) в быстроте перестройки своих действий при изменении ситуации на поле; 2) в умении точно выполнять сложные движения. Видно, что первое проявление ловкости - это быстрота и точность сложных реакций футболистов. Второе проявление ловкости - это не что иное, как техническая подготовленность.

Установлено, что отдельные проявления ловкости весьма специфичны, зависят от уровня квалификации спортсменов, имеют взаимосвязь с показателями тактической подготовленности.

**Средства развития координационных способностей
(ловкости).**

Отмечается, что специальных средств совершенствования координационных способностей очень мало, и основной линией методики их совершенствования по мере углубления спортивной специализации становится введение фактора разнообразия при выполнении непривычных действий с тем, чтобы обеспечить возрастание требования к координации движений. Это может быть достигнуто введением необычных исходных положений; вариативностью динамических, временных и пространственных характеристик движений; созданием неожиданных ситуаций за счет изменения места занятий и условий их проведения: использованием различных тренажеров и специального оборудования для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.

Особенностью упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, являются их сложность, не традици-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

онность, новизна, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

При воспитании ловкости следует подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, и на вестибулярный, и на зрительный анализаторы.

Упражнения для развития ловкости должны:

1. Обязательно включать элементы новизны.
2. Быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.
3. Иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц.
4. Предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

Исследования проведенные М.А. Годиком и Р.И. Нуримовым в 1978 году, показали, что игроки, использующие в ходе тренировки упражнения повышенной сложности, в игре оказываются не только лучше подготовленными технически, но и физически.

Особое внимание заслуживает совершенствование точности ударов, передач, выполняемых по катящемуся или летящему на разной высоте мячу. Необходимо отметить, что в игре такие ситуации наиболее реальны. Поэтому в тренировочных занятиях необходимо использовать упражнения, в которых футболист должен непрерывно оценивать скорость и положение мяча в пространстве и приспосабливать к нему свои движения. К таким упражнениям можно отнести: угловые; штрафные; нацеленные передачи в штрафную площадь и т.п. Совершенствование такого компонента ловкости, как способность быстро перестраивать свою деятельность при изменении обстановки, во многом

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

сводится к развитию быстроты сложной реакции и быстроты последующего за ней движения. Наиболее подходят для этой цели разнообразные упражнения с быстро меняющейся обстановкой, связанные

С непрерывной оценкой различных игровых ситуаций, выбором места на поле и т.д.

При совершенствовании координационных способностей юных футболистов, а так же техники владения мячом и обводки необходимо использовать упражнения, сочетающие бег с изменением направления, «слаломный бег», старты из различных положений, ведения мяча различными способами со сменой ритма и направления движения, скоростную обводку искусственных препятствий и соперников, упражнения с элементами «держания» мяча посредством ведения, требующие достаточно длительного контроля над мячом при скоростных передвижениях.

Ловкость - самое сложное качество, проявление которого относительно независимо. Тем не менее для многих футболистов весьма полезны неспецифические упражнения, с помощью которых совершенствуются возможности управлять сложными движениями. К таким средствам тренировки относят:

1. Различные акробатические и гимнастические упражнения (перевороты вперед и назад, кувырки, сальто и т.п.);

2. Упражнения на батуте. Они используются преимущественно в подготовительном периоде и включаются, как правило, в первую половину тренировочных занятий.

Методика развития ловкости.

Методика тренировки для совершенствования координационных способностей спортсмена сводится к созданию предпосылок для полно-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

ценного использования координационных возможностей за счет функционального совершенствования рабочих механизмов тела в соответствии с их конкретной ролью в выполнении спортивного упражнения и повышении мощности и емкости источников энергообеспечения работы мышц.

Целенаправленное и систематическое формирование координационных способностей необходимо осуществлять в тесной связи с физическим, технико-тактическим и интеллектуальным совершенствованием, развитием психических и психофизиологических процессов.

Повышение координационных способностей связано с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и отработкой путей их оперативного объединения в комплексные двигательные действия.

Обязательным условием при совершенствовании координационных способностей по мере углубления спортивной специализации становится введение фактора разнообразия при выполнении непривычных действий для обеспечения возрастающих требований к координации движений.

Совершенствование координационных способностей следует осуществлять не только в условиях устойчивого состояния, но и в состоянии скрытого и явного утомления.

Совершенствование ловкости должно проходить в разных направлениях. Например, совершенствование точности движений (точности ударов, передач) целесообразно проводить так: футболист повторно выполняет передачи мяча партнеру, но желательно, чтобы партнер не стоял на месте, а приближался или удалялся от передающего мяч. Тогда в каждой передаче футболисту придется решать но-

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

вую задачу: с какой силой ударить и в каком направлении послать мяч, чтобы он точно попал к партнеру. Такое чередование контрастных (длинных и укороченных) передач положительно скажется на развитии ловкости.

Специальное внимание необходимо уделять совершенствованию способности одинаково хорошо выполнять движения в правую и в левую стороны. Наблюдения за футболистами показывают, что многие из них всегда предпочитают (конечно, неосознанно) выполнять движения в одну и ту же сторону. Если не обращать на это внимание, то футболист будет, как правило, выполнять удары только правой ногой, делать финт только влево. С одной стороны, это может привести к тому, что у него будут до совершенства отточены приемы, выполняемые в какую-то одну сторону. Но, с другой стороны, игровая ситуация может иногда потребовать умения сделать обманные движения и вправо, и влево. Поэтому тренер должен фиксировать, сколько, с какой ноги и в какую сторону выполняет футболист игровые приемы, сообщать ему об этом и предпринимать меры для расширения разносторонности технических приемов.

Отмечается необходимость избирательного подхода при целенаправленном развитии ловкости у юных футболистов с учетом специфики ее проявлений в различных по характеру двигательных действий и особенностей возрастной динамики показателей координационных способностей.

Последовательность совершенствования отдельных сторон ловкости рекомендуется осуществлять в зависимости от характера выполняемых двигательных действий и с преимущественным развитием в определенные возрастные периоды:

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

9-10 лет - в двигательных действиях с плавным изменением направления бега (типа виражей);

10-12 лет - в двигательных действиях с небольшой амплитудой изменения направления бега (относительно бега по прямой);

13-14 лет - в двигательных действиях с резким изменением направления бега (типа «зигзаг») и все указанные стороны ловкости;

после 14 лет - все рассматриваемые стороны ловкости с акцентом на быстроту выполнения с преимущественным воздействием с 16 до 17 лет.

Рекомендуется при выборе средств придерживаться следующих принципов:

1. Исходить из конкретного вида спорта;
2. Сложность упражнений постоянно повышать;
3. Обогащать упражнения новыми элементами;
4. Освоенные умения объединять в различные комбинации;
5. Варьировать время их выполнения;
6. Направлять в соответствии с заменой энергетическими требованиями при мышечной работе и интенсивность нервно-мышечных усилий;
7. Ориентировать, главным образом, на развитие способностей, имеющих решающее и важное значение.

В тренировке спортсменов, как правило, не планируется отдельных занятий, развивающих координационные способности. Комплексы упражнений, способствующие их совершенствованию, должны планироваться практически ежедневно и органически вписываться в программы тренировочных занятий. Упражнения на развитие ловкости

**Организация учебного процесса в рамках обновлённых ФГОС и ФОП:
система управления и методическое сопровождение, обучение, воспитание**

должны присутствовать в каждом микроцикле подготовительного, соревновательного и переходного периодов годичного цикла.

Список литературы:

1. Золотарев, А.П. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений : метод. пособие / А.П. Золотарев, А.И. Шамардин. – Волгоград : Универсал, 1991. – 33 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. /В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015.— Кн. 1. — 2015.— 680 с.