

АКТУАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 13—14 ЛЕТ

М. И. Кабышева

Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия

В статье рассматривается проблема актуализации развития координационных способностей юных футболистов. В результате исследования разработаны экспериментальные комплексные упражнения, универсальность которых, заключается в том, что они могут быть использованы в разделе общей физической подготовки футболистов 13—14 лет не только в качестве средств развития координационных способностей, но и метода контроля координационной подготовленности.

Актуальность. Многочисленными исследованиями доказано, что приоритетным направлением подготовки спортивного резерва в футболе является развитие координационных способностей. Однако, спортивные школы по футболу, в большинстве случаев, осуществляют комплектование команд и распределение детей на группы от уровня выносливости, а оценка координационной подготовленности в программах осуществляется путем сдачи норматива челночный бег, который, в первую очередь контролирует развитие быстроты.

Проблема исследования определяется актуализацией координационных способностей футболистов 13—14 лет, необходимостью их перевода из потенциального состояния в актуальное для приобретения нового опыта, обусловленного требованиями игры.

Цель. Актуализация использования экспериментальных комплексных упражнений для развития и контроля координационных способностей футболистов 13—14 лет.

Задачи: 1) теоретически обосновать развитие координационных способностей футболистов 13—14 лет; 2) разработать экспериментальные комплексные упражнения для развития и контроля координационных способностей футболистов 13—14 лет.

Материалы и Методы исследования. Исследование проводилось на базе футбольной школы «Юниор». В исследовании участвовали 40 юных спортсменов (КГ, n=20; ЭГ, n=20). Основу исследования составили экспериментальные комплексные упражнения. Контроль осуществлялся по пятибалльной шкале, критериями контроля были: быстрота выполнения упражнений; правильность выполнения упражнений. Использовались методы: обобщение педагогического опыта, контент-анализ учебно-тренировочных программ по футболу, педагогическое тестирование и другие.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что на втором этапе у спортсменов обеих групп произошло повышение баллов на 76. Причем, у футболистов экспериментальной группы оно составило на 40 баллов больше, чем контрольной. Не значительное увеличение баллов на 18 у испытуемых контрольной группы обусловлено проведением контрольных тестирований. Эффективность использования экспериментальных комплексных упражнений в целом составила 28 баллов. Результаты исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе подготовки спортивного резерва в футболе. В связи с этим возникает необходимость коррекции программных и методических материалов по футболу.

Выводы и заключение. Выявлена недостаточная методическая разработанность программного материала вопросов развития и оценки координационных способностей футболистов 13—14 лет. В результате исследования разработаны экспериментальные комплексные упражнения, универсальность которых, заключается в том, что они могут быть использованы в разделе общей физической подготовки футболистов 13—14 лет не только в качестве средств развития координационных способностей, но и метода контроля координационной подготовленности.

Дальнейшее развитие исследования. Исследование может быть продолжено путем актуализации использования экспериментальных комплексных упражнений для групп других возрастов и тренировочных этапов, а также в выявлении сформированных координационных умений взаимодействия футболистов в игре.

Ключевые слова: актуализация, координационные способности, футболисты 13—14 лет, экспериментальные комплексные упражнения, развитие, контроль.

Актуальность исследования

Целенаправленная подготовка спортивного резерва в футболе требует постоянного развития общей и специальной физической подготовки юных футболистов. Одним из наиболее перспективных направлений подготовки является развитие координационных способностей.

Приоритет координационных способностей определяется их максимальным проявлением в футболе в связи с не стандартными ситуациями, в постоянно меняющихся игровых условиях, на высоких скоростях в резких сменах направлений движения и др.

Движения, связанные с дриблингом, захватом и ударами ногами, требуют от игроков максимального проявления координационных способностей. Обладая хорошо развитыми координационными способностями, футболист может максимально использовать свои технические навыки, психобиологические возможности и резервы. Способность визуально определять местонахождение соперников так же важна, как и способность определять местонахождение соперника акустически, чтобы определять и понимать знаки, которые подают футболисты своей команды [2].

Актуализация использования экспериментальных комплексных упражнений для развития и контроля координационных способностей определяется воспроизведением имеющихся двигательных действий и навыков, различных форм поведения и эмоций юных футболистов, переводом их из потенциального состояния в актуальное для приобретения нового опыта двигательной деятельности и эмоционально-ценностных отношений.

В связи с этим на практике компоненты координации почти никогда не тренируются по отдельности. Чаще всего это сочетание различных аспектов. Поэтому сами задания, а также определенные правила в рамках этих заданий должны постоянно меняться, нужно внедрять новые стимулы, вызывающие новые адаптационные эффекты. Упражнения для решения задач координации

должны быть сложными, но не подавляющими и обязательно существовать в рамках основной учебной программы [1].

Цель исследования — актуализация использования экспериментальных комплексных упражнений для развития и контроля координационных способностей футболистов 13—14 лет.

Задачи исследования:

- 1) теоретически обосновать развитие координационных способностей футболистов 13—14 лет;
- 2) разработать экспериментальные комплексные упражнения для развития и контроля координационных способностей футболистов 13—14 лет.

Координация — это способность безопасно и эффективно осваивать движения и относительно быстро переучивать новые движения. Координация включает: равновесие, вестибулярную устойчивость, пространственную ориентацию, ритм, реакцию на зрительные и слуховые стимулы — все это определено как элементы координации, а развитие координации и двигательных навыков — это ключ к долгосрочному спортивному успеху.

Однако развитие хорошей координации представляет собой многоуровневую последовательность, которая развивается от навыков, выполняемых с хорошим пониманием пространства, но без скорости, к навыкам, выполняемым с повышенной скоростью и в постоянно меняющейся среде. Координация в футболе является основой для обучения другим техническим навыкам для решения определенной задачи. Например, удар головой состоит из нескольких координационных навыков: расчет кривой полета, отскок, восприятие положения к воротам, удар головой.

В большинстве источников говорится, что упражнения на координацию всегда следует выполнять перед основной тренировкой, чтобы игроки не уставали. Если движения выполняются неправильно, может сохраниться неправильный шаблон их выполнения, что негативно скажется

на повышении производительности игроков. В основном это относится к спортсменам, которые изучают новые движения и новые навыки. Особенно в футболе важно, чтобы игрок все еще мог решать координационные задачи в конце игры на фоне утомления [4; 5].

Наиболее значимым проектом подготовки спортивного резерва в футболе по данным зарубежной научно-методической литературы, на наш взгляд, является программа, разработанная Майнелем и Шнабелем. В содержании программы представлены тесты для изучения координации у детей, на основе которых был проведен ряд педагогических исследований. Положительная динамика уровня развития координационных способностей футболистов экспериментальной группы подтвердила эффективность применяемых тестов, методов и организационных форм тренировочного процесса. Например, Тест «Слалом с дриблингом» — средний результат в экспериментальной группе составил 2,6 сек до педагогического эксперимента и 1,3 сек после эксперимента, что свидетельствует об улучшении показателей на 1,3 сек [6].

Многочисленными исследованиями в области педагогики спорта доказано, что упражнения на развитие координации, должны вводиться в дошкольном или младшем школьном возрасте, потому что этот возрастной период считается сенситивным для развития координационных способностей, а в подростковом возрасте необходимо совершенствовать, уже имеющиеся координационные навыки. Поскольку сила, быстрота, рост и масса тела значительно меняются в течение этих лет, гораздо разумнее укреплять уже известные движения, а не учить новым [1; 2; 4].

По мнению Джозефа Драбика: «Координация лучше всего развивается в возрасте от 7 до 14 лет, причем наиболее важный период приходится на возраст от 10 до 13 лет. В этом возрасте меняется объем координационных тренировок, изменяются ранее освоенные двигательные привычки юного спортсмена. В это время совершенствование навыков должно иметь приоритет над изучением новых, основанных на движении. В пост-подростковом возрасте тренировка координации может быть вновь поставлена в приоритет» [6].

Анализ зарубежных научных источников позволил выявить, что основными принципами обучения координации являются:

- 1) координация развивается в процессе обучения и освоения новых упражнений, чем лучше координация, тем больше способностей проявится в любом перспективном виде

- 2) давать упражнения юным спортсменам в соответствии с индивидуальными потребностями, опираясь на их уровень — некоторые демонстрируют хороший баланс, в то время как другие — хороший ритм. Ключом к успешному коучингу является определение того, какие стороны координации требуется развить каждому спортсмену, и, соответственно, умение разработать упражнения, которые наиболее подходящим образом нацелены на развитие их слабых сторон;
- 3) почаще менять упражнения — в большинстве случаев юные спортсмены быстро учатся. Обязательно нужно бросать им вызов физически или интеллектуально с помощью новых упражнений [5; 6].

В настоящее время существуют различные подходы к развитию и совершенствованию координации, однако в большинстве случаев говорится, что:

- упражнения по улучшению координации должны обязательно существовать в рамках основной учебной программы, как на этапе подготовки, так и на этапе соревнований;
- они должны быть сложными, но не подавляющими, содержать элементы новизны и необычности, их всегда следует выполнять перед основной тренировкой;
- содержать упражнения на активацию анализаторов [1; 2].

В табл. 1 представлены общие принципы и базовые координационные упражнения в разделах общей и специальной физической подготовки программного материала футболистов 13—14 лет.

Однако спортивные школы по футболу, в основном, осуществляют комплектование команд и распределение детей на группы от уровня выносливости без учета и контроля уровня развития координационных способностей, которые могут служить в качестве критериев отбора и прогнозирования футболистов.

Педагогический контроль и оценка координационной подготовленности в программах осуществляется путем сдачи, лишь одного норматива — челночный бег, который, в первую очередь определяет развитие быстроты. Причем, в примерной программе по футболу в распределении часов для групп четвертого тренировочного этапа (13—14 лет) на общую физическую подготовку

Таблица 1

**Общие принципы и базовые координационные упражнения
в разделах общей и специальной физической подготовки**

Общие принципы координационных упражнений	Базовые упражнения в разделе ОФП	Базовые упражнения в разделе СФП
<ul style="list-style-type: none"> — постоянное повторение нескольких двигательных действий; — использование сенсорных сигналов (тактильных, визуальных, проприоцептивных) для повышения двигательной активности; — увеличение скорости выполнения действия с течением времени; — действия разбиты на компоненты, которые достаточно просты для правильного выполнения; — помощь оказывается по мере необходимости; — для формирования навыка необходимо частое и четкое повторение упражнения; — когда спортсмен обучается новому движению, вводятся различные входные данные, такие как инструкции (слуховые), сенсорная стимуляция (прикосновение) или положения, в которых он может просматривать движение (визуальная стимуляция) для повышения двигательной активности 	<ul style="list-style-type: none"> — бег с остановками; — бег с препятствиями; — противоположные круговые движения рук (правой рукой вперед, левой назад); — прыжки с поворотами на 180 градусов; — подскоки на батуте; — кувырки вперед и назад; — игры и эстафеты с элементами акробатики; — висы и упражнения на равновесие 	<ul style="list-style-type: none"> — упражнения в парах и группах с мячом; — жонглирование мячом; — прыжки с короткого разбега, доставая мяч; — подвижные игры

отводится 130 часов в год, а на специальную физическую подготовку 189 часов в год.

Эти данные подтверждают актуализацию использования экспериментальных комплексных упражнений для развития и контроля координационных способностей футболистов.

Организация исследования осуществлялась в 2020 г. на учебно-тренировочной базе футбольной школы «Юниор». В исследовании участвовали 40 юных спортсменов с одинаковым уровнем физической подготовленности: 1 — контрольная группа (КГ, n=20); 2 — экспериментальная группа (ЭГ, n=20).

Методы исследования включали: анализ и обобщение научных данных, контент-анализ учебно-тренировочных программ по футболу, педагогическое тестирование и другие.

Многoletний собственный педагогический опыт позволил разработать экспериментальные комплексные упражнения, которые футболисты выполняли в начале основной части тренировки 3 раза в неделю [3]. В комплексные упражнения были включены: наклоны, повороты, прыжки, бег, кувырки вперед — назад на гимнастическом мате (табл. 2).

Критериями контроля были выбраны:

- быстрота выполнения упражнений (в секундах, которые переводились в баллы);
- правильность выполнения упражнений (в баллах).

Исследование длилось два этапа, продолжительность каждого этапа один месяц. Комплексные упражнения выполнялись в одних и тех же условиях, поэтому в конце второго этапа исследования были освоены занимающимися до автоматизма, не стимулировали дальнейшего развития.

Контроль осуществлялся в конце первого и второго этапов по пятибалльной шкале. Баллы суммировались.

В начале первого этапа исследования проводились подготовка занимающихся к выполнению комплексных упражнений, изучение техники выполнения по частям. Когда занимающиеся были достаточно подготовлены использовался соревновательный метод.

Результаты исследования показали, что на втором этапе у спортсменов контрольной и экспериментальной групп произошло повышение баллов на 76. Причем, у футболистов экспериментальной

Таблица 2

Содержание и результаты экспериментальной работы в баллах

Содержание комплексных упражнений	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	1 этап	2 этап	Всего	1 этап	2 этап	Всего
1) встать спиной к линии старта, затем выполнить 5 наклонов туловища вперед, выполнить поворот на 180 градусов, пробежать вперед 6 м, принять упор присев, выполнить 2 кувырка вперед, не вставая поворот на 180 градусов, затем 2 кувырка вперед, встать, бегом вернуться на исходное место.	63	79	142	60	94	154
2) встать спиной к линии старта, выполнить на месте 5 прыжков с высоким подниманием бедра, затем поворот на 180 градусов, пробежать вперед 6 м, принять упор присев, выполнить 2 кувырка вперед, поворот (не вставая) на 180 градусов, выполнить 2 кувырка вперед, затем встать, бегом вернуться на исходное место.	70	82	152	72	96	168
Всего:	133	161	294	132	190	322

группы оно составило на 40 баллов больше, чем контрольной. Не значительное увеличение баллов на 18 у испытуемых контрольной группы обусловлено проведением контрольных тестирований. Эффективность использования экспериментальных комплексных упражнений в тренировочном процессе в целом составила 28 баллов.

Выводы и заключение

1. Актуализация использования экспериментальных комплексных упражнений определяется проведенным анализом существующих отечественных и зарубежных программ подготовки юных футболистов, который позволил определить недостаточную методическую разработанность программного материала вопросов развития и оценки координационных способностей у футболистов 13—14 лет.

2. Выявлено, что спортивные школы по футболу осуществляют комплектование команд и распределение детей на группы в основном от уровня выносливости без учета и контроля уровня развития координационных способностей, которые могут служить в качестве критериев отбора и прогнозирования футболистов, а оценка координационной подготовленности в программах осуществляется путем сдачи одного норматива челночный бег, который, в первую очередь контролирует развитие быстроты.

3. Универсальность разработанных экспериментальных комплексных упражнений заключается в том, что они могут использоваться в разделе общей физической подготовки футболистов 13—14 лет не только в качестве средств развития координационных способностей, но и метода контроля координационной подготовленности.

Результаты исследования могут использоваться в учебно-тренировочном процессе подготовки спортивного резерва в футболе. В связи с этим возникает необходимость коррекции программных и методических материалов по футболу.

Дальнейшее развитие исследования

Исследование может быть продолжено путем актуализации использования экспериментальных комплексных упражнений для групп других возрастов и тренировочных этапов, а также в выявлении сформированных координационных умений взаимодействия футболистов в игре.

Список литературы

1. Горская, И. Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья / И. Ю. Горская. — Омск: СибГАФК, 2000. — 212 с.
2. Двейрина, О. А. Координационные способности: определение понятия, классификации форм проявления / О. А. Двейрина // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2008. — № 1 (35). — С. 35—38.
3. Дорошенко, В. В. Методика развития вестибулярной устойчивости студентов в процессе учебных занятий по футболу / В. В. Дорошенко, М. И. Кабышева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2020. — Т. 9. — № 3 (32). — С. 102—104.
4. Карпеев, А. Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий / А. Г. Карпеев // Вестник Томского государственного университета. — 2008. — № 318. — С. 169—172.

5. Nazarenko, A. S. Influence of vestibular irritation on stabilometric indicators of statokinetic stability of football players / A. S. Nazarenko, E. A. Chinkin // *Cent. Eur. J. Sport Sci. Med.* — 2015. — Vol. 9, no. 1. — Pp. 91—95.

6. Wilczynski, J. Postural Stability in Goalkeepers of the Polish National Junior Handball Team / J. Wilczynski // *J. Hum. Kinet.* — 2018. — Vol. 63, no 1. — Pp. 161—170.

Поступила в редакцию 08 марта 2022 г.

Для цитирования: Кабышева, М. И. Актуализация использования экспериментальных комплексных упражнений для развития и контроля координационных способностей футболистов 13—14 лет / М. И. Кабышева // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* — 2022. — Т. 7, № 4. — С. 90—97.

Сведения об авторе

Кабышева Марина Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания. Кубанский государственный университет. Краснодар, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9984-0223 **AuthorID:** 333795 **E-mail:** maslova70@inbox.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2022, vol. 7, no. 4, pp. 90—97.

Actualization of the use of experimental complex exercises for the development and control of the coordination abilities of football players aged 13—14

Kabysheva M.I.

Kuban State University, Krasnodar, Russia. ORCID ID: 0000-0002-9984-0223. AuthorID: 333795. E-mail: maslova70@inbox.ru

The article deals with the problem of updating the development of coordination abilities of young football players. As a result of the study, experimental complex exercises were developed, the universality of which lies in the fact that they can be used in the section of the general physical training of 13-14-year-old football players not only as a means of developing coordination abilities, but also as a method of controlling coordination readiness.

Keywords: *actualization, coordination abilities, footballers 13—14 years, experimental complex exercises, development, control.*

References

1. Gorskaya I.Y. *Bazovyye koordinatsionnyye sposobnosti shkolnikov s razlichnym urovnem zdorovya* [Basic coordination abilities of schoolchildren with different health states: monograph]. Omsk, 2000. 212 p. (In Russ.).

2. Dveirina O.A. *Koordinatsionnye sposobnosti: opredeleniye ponyatiya, klassifikatsii form proyavleniya* [Coordination abilities: definition of the concept, classification of demonstration forms]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2008. no. 1 (35), pp. 35—38. (In Russ.).

3. Doroshenko V.V., Kabysheva M.I. *Metodika razvitiya vestibulyarnoy ustoychivosti studentov v protsesse uchebnykh zanyatiy po futbolu* [Methods of development of vestibular stability of students in the

process of football training sessions]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya* [Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology], 2020. Vol. 9, no. 3 (32). pp. 102—104. (In Russ.).

4. Karpeyev A.G. *Kriterii otsenki dvigatel'noy koordinatsii sportivnykh deystviy* [Evaluation criteria for motor coordination of sports activities]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State University], 2008, no. 318, pp. 169—172. (In Russ.).

5. Nazarenko A.S. Influence of vestibular irritation on stabilometric indicators of statokinetic stability of football players. *Cent. Eur. J. Sport Sci. Med.*, 2015, vol. 9, no 1, pp. 91—95.

6. Wilczynski J. Postural Stability in Goalkeepers of the Polish National Junior Handball Team. *J. Hum. Kinet.*, 2018, vol. 63, no 1, pp. 161—170.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>