

КОРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 10—11 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Н. С. Дунаев¹, С. А. Ярушин², А. В. Шергин¹

¹ *Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Россия*

² *Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Авторы рассматривают вопросы развития координационных способностей юных футболистов 10—11 лет на тренировочном этапе подготовки с целью повышения уровня игровых технических действий. Для решения поставленных задач применялись специальные комплексы физических упражнений с использованием различных тренажерных устройств. Приводится распределение тренировочных часов на виды подготовки на данном этапе подготовки. В результате тестирования контрольной и экспериментальной групп получены данные, свидетельствующие о правильности выбора представленной методики повышения координационных способностей.

Ключевые слова: футболисты, координационные способности, тренировочный этап подготовки, технические действия, комплекс упражнений.

Актуальность. Совершенствование технического мастерства футболистов является залогом достижения высоких спортивных результатов. Тем более, в условиях постоянно возрастающей конкуренции, это становится ключевым фактором, требующим пристального внимания. Одним из наиболее перспективных направлений технической подготовки футболистов является совершенствование координационных способностей [4; 5].

Многочисленные исследования последних десятилетий показали, что различные виды координационных проявлений спортсмена в спортивной деятельности достаточно специфичны [3; 7].

Поэтому вместо существующего основного термина «ловкость», ввели в теорию и практику формирования двигательных действий термин «координационные способности», стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию. Осмысление этих вопросов возможно с позиции системного подхода и многоуровневой теории управления движениями, разработанной выдающимся советским психофизиологом Н. А. Бернштейном [1]. В системе управления движениями одним из основных понятий, на основе которого строятся другие, является понятие «координация движений», то есть организация управляемости двигательного аппарата.

Игровая деятельность в футболе, представляя собой разнообразие и вариативность двигательных действий, требует наряду с развитием основных физических качеств целенаправленного развития координационных способностей. Техническая составляющая является ключевой

в возможности игрока совершенствовать свой двигательный потенциал на пути к спортивному совершенству [2; 6]. Техническая подготовка в футболе предполагает при обучении отталкиваться от индивидуальных качеств и ведущих способностей игрока. Впрочем, это является основополагающим принципом спортивной подготовки вообще. Наряду с этим координационные способности должны быть выделены из многообразия рациональных двигательных действий. Индивидуализировано проработаны на определенном уровне у всех игроков, вне зависимости от специализации и развития ведущих физических качеств.

Объект исследования — тренировочный процесс футболистов 10—11 лет на тренировочном этапе подготовки.

Предмет исследования — уровень координационной подготовленности футболистов 10—11 лет на тренировочном этапе подготовки.

Цель исследования — повышение уровня технической подготовленности, за счет развития координационных способностей футболистов 10—11 лет на тренировочном этапе подготовки.

Материалы и методы исследования. В табл. 1 приводятся физические упражнения, которые использовали футболисты в тренировочном процессе для развития координационных способностей с целью развития технической подготовленности.

В табл. 2 приводятся показатели распределения тренировочных часов в годичном цикле по видам подготовки.

Анкетный опрос 10 тренеров по футболу и 40 спортсменов футболистов, занимающихся в

Таблица 1

**Технические действия футболистов и их направленность
на развитие физических способностей**

Техническое действие	Способность
Передвижение	Способность к ритму, кинестетическое дифференцирование
Удары по мячу ногой	Комплексная реакция, кинестетическое дифференцирование
Удары по мячу головой	Динамическое равновесие, чувство ритма
Остановка мяча стопой	Кинестетическое дифференцирование
Ведение мяча	Комплексная реакция, чувство ритма
Обманные движения или финты	Кинестетическое дифференцирование, ориентирование в пространстве
Отбор мяча	Комплексная реакция, динамическое равновесие
Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Комплексная реакция, чувство ритма

Таблица 2

**План-график распределения учебных часов
по видам подготовки футболистов на тренировочном этапе подготовки**

Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	7	9	8	7	8	7	8	7	7	7	7	7	89
Специальная физическая подготовка	15	14	15	14	14	13	14	14	14	15	16	16	174
Техническая подготовка	13	13	12	13	11	12	13	13	13	13	12	12	150
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	95
Участие в соревнованиях (игры)	1	1	1	—	1	—	—	—	1	1	—	—	6
Всего часов:	53	53	53	51	47	50	53	53	52	53	53	53	624

ДЮСШ и СДЮШОР, свидетельствует о том, что методические подходы к развитию координационных способностей футболистов на тренировочном этапе подготовки существенно различаются.

Так, в 72 % случаев тренеры затруднялись сразу ответить на вопрос о том, какие именно координационные способности необходимо развивать футболистам на тренировочном этапе подготовки. А 28 % опрошенных назвали только вестибулярную устойчивость и чувство ритма.

Наиболее активно используемым тренерами тренажером являются фишки, которые позволяют футболистам проработать навыки дриблинга, скоростных качеств.

Для решения задачи развития координационных способностей юных футболистов в тренировочный процесс были включены специальные комплексы упражнений с использованием различных тренажеров:

- комплекс упражнений с использованием тренажера «Фишки»;
- комплекс упражнений для развития проприоцептивной чувствительности футболистов с использованием тренажерного устройства «Bosu»;
- комплекс упражнений для развития вестибулярной устойчивости футболистов с использованием тренажера «Вестибулярный вращающийся ротатор».

Результаты исследования и их обсуждение.

Испытуемые в начале эксперимента были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Достоверных различий по уровню координационных способностей между ними не выявлено. В течение годового цикла подготовки в экспериментальной группе в рамках специальной физической подготовки применялись специальные комплексы упражнений, в то время как спортсмены из контрольной группы тренировались по традиционной методике. По окончании эксперимента были получены данные по развитию координационных способностей в обеих группах, которые представлены в табл. 3.

Заключение. Исследуя проблему совершенствования технических действий юных футболистов путем повышения их координационных способностей и оперируя полученными данными, можно сделать следующие выводы:

1. Координационные способности являются достаточно значимым фактором, влияющим на успешность реализации требуемых двигательных действий, в зависимости от меняющейся ситуации во время игры, вследствие того, что техническая игровая основа представляет собой владение техникой передвижения по полю и техникой владения мячом, вместе с вариативностью и форсированием двигательных действий без утери качественной технической составляющей.

Таблица 3

**Результаты тестирования координационных способностей футболистов
11—12 лет на тренировочном этапе подготовки (M ± σ)**

Показатели	Экспериментальная группа (n = 25)			Контрольная группа (n = 25)		
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	p	Начало эксперимента	Конец эксперимента	p
Способность к точности кинестетического дифференцирования, см	3,21 ± 0,02	8,72 ± 0,04	p < 0,05	3,22 ± 0,03	6,26 ± 0,05	p < 0,05
Способность к ориентированию в пространстве, с	9,37 ± 0,02	5,21 ± 0,03	p < 0,05	9,35 ± 0,04	7,59 ± 0,05	p > 0,05
Способность к комплексной реакции, см	4,51 ± 0,03	8,16 ± 0,04	p < 0,05	4,49 ± 0,04	5,18 ± 0,06	p > 0,05
Способность к динамическому равновесию, с	9,25 ± 0,02	7,71 ± 0,04	p > 0,05	9,27 ± 0,03	8,19 ± 0,05	p > 0,05
Способность к ритму, сек	3,11 ± 0,02	1,08 ± 0,03	p > 0,05	3,09 ± 0,04	1,87 ± 0,06	p > 0,05
Статокинетическая устойчивость, с	83,31 ± 0,03	109,21 ± 0,04	p < 0,05	83,29 ± 0,04	94,75 ± 0,06	p < 0,05

2. Результаты, полученные в ходе проведения ряда тестирований, подтвердили поставленную гипотезу. Эффективность предложенной методики повышения уровня технической подготовленности футболистов 10—11 лет посредством развития координационных способностей, выражается в повышении уровня исполнения отдельных элементов техники и их связок, улучшении функциональных показателей вестибулярного анализатора, и ярко выраженной положительной динамике статистически достоверного прироста показателей координационной подготовленности в экспериментальной группе, а именно способности к точности кинестетического дифференцирования (15,2 %), к комплексной реакции (12,6 %), к ритму (9,3 %), статокинетической устойчивости (11,8 %).

Список литературы

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.
2. Григорьян, М. Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной сложности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Р. Григорьян. — Краснодар, 2009. — 24 с.

3. Дунаев, К. С. Оценка координационной подготовленности и вестибулярной устойчивости футболистов по результатам функциональных проб / К. С. Дунаев, И. О. Черепанова, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 1. — С. 79 — 82.

4. Иванов, О. Н. Влияние двигательного-координационных способностей на технико-тактическую подготовку юных игроков / О. Н. Иванов // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма. — Махачка, 2019. — С. 143-148.

5. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. — М.: Спорт, 2019. — 208 с.

6. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол» // Гарант.py/ — URL: <http://wyrw.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70291040/>

7. Худяков, Г. Г. Развитие вестибулярного анализатора спортсменов 14—15 лет посредством игровой деятельности / Г. Г. Худяков, А. В. Белоедов, С. А. Ярушин // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. — 2014, №4(333). — Вып. 3. — С. 105—109.

Поступила в редакцию 14 ноября 2022 г.

Для цитирования: Дунаев, К. С. Кординационная подготовка футболистов 10-11 лет на тренировочном этапе подготовки / К. С. Дунаев, С. А. Ярушин, А. В. Шергин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 1. — С. 83—87.

Сведения об авторах

Дунаев Константин Степанович — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методика физической культуры и спорта, Московская государственная академия физической культуры, г.п. Малаховка, Россия. **E-mail:** d89169357453@yandex.ru

Ярушин Сергей Алексеевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-5213-5298. **Author ID:** 490095. **E-mail:** yarushinsa@gmail.com

Шергин Александр Валентинович — доцент, доцент кафедры теории и методики футбола и хоккея, Московская государственная академия физической культуры, г.п. Малаховка, Россия. **E-mail:** Shurasherg@rambler.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2023, vol. 8, no. 1, pp. 83—87.

Coordination training of football players aged 10—11 at the training stage of preparation

Dunaev K.S.¹, Yarushin S.A.², Shergin A.V.³

¹ Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia. d89169357453@yandex.ru

² Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. yarushinsa@gmail.com

³ Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia. Shurasherg@rambler.ru

The article deals with the development of coordination abilities of young football players aged 10—11 years at the training stage of preparation in order to increase the level of game technical actions. To solve the tasks, special complexes of physical exercises were used using various training devices., the distribution of training hours is given for the types of training at this stage. As a result of testing the control and experimental of the groups, data indicating the correctness of the choice of the presented methodology for improving coordination abilities are obtained.

Keywords: football players, coordination abilities, training stage of preparation, technical actions, a set of exercises.

References

1. Bernshtejn N.A. O lovkosti i ee razviti [On dexterity and its development]. Moscow, 1991. 288 p. (In Russ.).

2. Grigoryan M.R. *Tekhnicheskaya podgotovka yunyh futbolistov s uchetom differencirovaniya specializirovannyh nagruzok povyshennoj slozhnosti: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Technical training of young football players taking into account the differentiation of specialized loads of increased complexity. Abstract of thesis]. Krasnodar, 2009. 24 p. (In Russ.).

3. Dunaev K.S., Cherepanova I.O., Yarushin S.A. Ocenka koordinacionnoj podgotovlennosti i vestibulyarnoj ustojchivosti figuristov po rezultatam funktsionalnyh prob [Assessment of coordination readiness and vestibular stability of figure skaters based on the results of functional tests]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2020, vol. 5, no. 1, pp. 79—82. (In Russ.).

4. Ivanov O.N. Vliyaniye dvigatel'no-koordinatsionnykh sposobnostej na tekhniko-takticheskuyu podgotovku yunyh igrokov [The influence of motor coordination abilities on the technical and tactical training of young players]. *Sovremennye tendentsii razvitiya*

teorii i metodiki fizicheskoy kultury, sporta i turizma [Modern trends in the development of theory and methodology of physical culture, sports and tourism]. Malakhovka, 2019. Pp. 143—148. (In Russ.).

5. Issurin V.B., Lyah V.I. *Koordinatsionnye sposobnosti sportsmenov* [Coordination abilities of athletes]. Moscow, 2019. 208 p. (In Russ.).

6. Prikaz Ministerstva sporta RF ot 27 marta 2013 g. № 147 "Ob utverzhdenii Federal'nogo standarta sportivnoj podgotovki po vidu sporta futbol" [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation no. 147 dated March 27, 2013 "On approval of the Federal standard of sports training in the sport of football"]. *Garant.ru* [Garant.ru]. Available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70291040/> (In Russ.).

7. Hudyakov G.G., Beloedov A.V., Yarushin S.A. Razvitiye vestibulyarnogo analizatora sportsmenov 14—15 let posredstvom igrovoj deyatel'nosti [The development of the vestibular analyzer of athletes aged 14—15 years through gaming activity]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie i zdoravoohraneniye* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and healthcare], 2014, №4(333), iss. 3, pp. 105—109. (In Russ.).



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