

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С  
ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛЬНОГО ФРИСТАЙЛА У МИНИ-  
ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 414 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Тимофеева Юрия Александровича

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

М.Ю. Рагулина

**Зав. кафедрой**  
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

**Экспериментальная методика развития координационных способностей  
с использованием элементов футбольного фристайла у мини  
футболистов 12-13 лет  
Задачи, методы и организация исследования**

Нами была проведено исследование на базе МАУ ДО СШОР-14 и ФК НОМАД в группе занимающихся 12-13 лет обучающихся в школе. Исследование проводилось в течение 6 месяцев с 1 Августа 2023 по 27 января 2024 г в течение соревновательного периода.

Упражнения дисциплин фристайла были взяты для развития у занимающихся координации, скорости и тактического мышления в игре.

Были проведены тесты, которые помогут оценить нам уровень подготовки ребенка до экспериментальной методики и после прохождения курса экспериментальной методики. Тесты проводились 2 раза в начале эксперимента и в конце.

1 Тест на координацию с мячом (дриблинг).

Описание: устанавливаем конусы в форме змейки на расстояние 50 сантиметром друг от друга 5 конусов и ускорение от них на 10 метров. Игроки должны дриблинговать мяч через конусы как можно быстрее и контролировать его.

Цель: Развить координацию движения контроля мяча и скорости

2 Тест на ловкость (бег с изменением направления движения).

Описание: Создаем шестиугольник из фишек разных цветов на расстояние 1 метра. Игроки должны в определенной последовательности цветов коснутся фишки меняя направление (например зеленый, красный, жёлтый, синий, оранжевый, белый).

Цель: Развить способность быстро менять направления, что важно в мини-футболе.

3 Тест набивания мяча двумя ногами.

Описание: набивания мяча двумя ногами за 1 минуту способы набивания, (бедро, подъём, внутренняя часть, внешняя часть стопы) в квадрате 10X10 за квадрат нельзя уходить.

Цель: Развитие координирования движения ног с мячом

4 Тест на количество передач.

Описание: на расстояние 1 метра игроков друг от друга, выполняем передачи в одно касание за 1 минуту (считаем количество передач)

Цель: развить координацию движений и точность передач.

Мы разработали серию эстафет, в которые были включены эти упражнения. Разработаны 3 эстафеты, каждая из которых была включена в основную часть в УТЗ. Но в начале эксперимента были проведены все три эстафеты в один день. Каждая эстафета проводилась в течение соревновательного периода 1.08.23 – 27.01.24 последовательно. В каждой проведенной эстафете как в начале, так и в ходе эксперимента учитывалось

время выполнения лучшего игрока в команде победителей и общее время выигравшей команды.

А так же учебно-тренировочная занятия (УТЗ) проводились в группе 4 раза в неделю и одна игра. В понедельник, среду, четверг, пятницу суббота или воскресенье игра. В основную часть УТЗ включались упражнения, составляющие основу соревновательного периода 1.08.23 – 27.01.24

### **Методика развития координационных способностей с использованием элементов футбольного фристайла у мини футболистов 12-13 лет**

Упражнение 1: Движение с мячом до партнера, партнер двигается до центра и делает передачу партнёру верхом точно на грудь, повторения 2

*Задачи упражнения:* совершенствование ведения мяча и контроля мяча, развитие тактического мышления в игре, видения намерений соперника.

Упражнение 2: Бег с высоким подниманием колен:

Бег по одной линии, один шаг в каждый отсек, колени должны быть впереди под углом 90 градусов спина прямая, пятки под подколенным

Сухожилием,

*Задачи упражнения:* соблюдать интенсивность, на период упражнения,

Упражнение 3: Бег вбок с высоким подниманием колен: Бег вбок, наступая дважды в каждый отсек, обращая внимание на то, что колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием, повтор на другую сторону тоже самое,

*Задачи упражнения:* соблюдать интенсивность на весь период упражнения

Упражнение 4: 2 внутри, 2 снаружи: Двигаясь боком, делайте чередования ног в каждом отсек 2 внутри и 2 снаружи, проходя через лестницу, руки согнуты в локтях, ноги под 45 градусов

*Задачи упражнения:* увеличивать скорость движения после каждого отсека, выполнять все правильно.

Упражнения 5: Бег приставными шагами: Двигайтесь вперед, чередуя: 2 ступни внутри (поочередно), 1 снаружи. Почувствуйте ритм: «внутри – внутри - снаружи», «внутри – внутри - снаружи», и так пересекайте зигзагом лестницу.

Шаги правой ногой из лестницы должны быть только в правую сторону, левой – только в левую

*Задачи упражнения:* соблюдение интенсивности, равновесия, концентрации

Упражнение 6: Ведение мяча до центра левой ногой, делать передачу партнёру, идёт ведение до центра правой ногой и выполняется передача и повторяется 2 раза на каждую ногу.

*Задачи упражнения:* развитие координации, ловкости, мышления и умения обманывать соперника.

Упражнение 7: ведение мяча 3 метра, передача мяча партнёру и вступление в борьбу за мяч - тем самым игрок с мячом должен двигаться с мячом до сближения 1 метра, показать обманное движение ( уход в сторону с перекатом влево или вправо, прокидывание мяча между ног соперника), сделать передачу и вступить в борьбу за мяч. Упражнение выполняется дважды.

*Задачи упражнения*: совершенствование ведения мяча, передача мяча и разучивание обманных движений, развитие скорости мышления и координации

Каждое из описанных упражнений было включено в эстафету 1 эстафету 2 эстафету 3 соответственно. В каждой эстафете учитывается время выполнения лучшего игрока в команде победителей и общее время выигравшей команды.

Ход эстафеты: участники 2 команды по 5 человек; для каждой команды предусмотрено по мячу; для выполнения задания предусмотрены по 4 фишки на пути игрока.

Задача каждого игрока в ходе эстафеты: двигаться с мячом до последней фишки, затем упр 1- провести мяч между фишками «змейкой» и передать мяч следующему члену команды.

Ход эстафеты: участники 2 команды по 5 человек; для каждой команды предусмотрено по мячу; для выполнения задания предусмотрены по 2 барьера на пути игрока.

Задача каждого игрока в ходе эстафеты: ведение мяча до первого барьера, упр.2- прыжок через барьер, передача мяча партнёру, прыжок через 2 барьера, получение мяча от партнёра, ведение мяча назад

Ход эстафеты: участники 2 команды по 5 человек; для каждой команды предусмотрены 3 манишки разных цветов, которые игроки держат в руках, при этом игроки одной команды с манишки одного цвета отвечают за крестик, а игроки другой команды с манишки другого цвета отвечают за нолик. В эстафете предусмотрена разметка в свободной зоне в виде сетки 3x3 как для игры в крестики-нолики.

Задача игроков в эстафете: по свистку игрок из каждой команды бежит до разметки, прыгает 10 раз поднимая колени к груди, затем кладёт манишку в свободный квадрат разметки и возвращается назад, передает эстафету, следующий игрок с манишкой повторяет то же самое и возвращается, третий игрок с манишкой повторяет то же самое. Задача каждого игрока, чтобы манишки одного цвета заполнили свободные зоны в разметке, находящиеся на одной линии по прямой или по диагонали. Если эту задачу не выполнили первые три игрока с манишками, то эту задачу решают оставшиеся двое членов команды.

### **Программ УТЗ в соревновательный период.**

Взят 1 месяц занятий в пример:

#### *1. Комплекс упражнения первого микроцикла*

- Понедельник нагрузка высокая

Спортивный зал

Вводная часть:

Набивания мяча 5 минут двумя ногами.

Игра в квадрат 5 на 5 3 касания на человека 10 минут.

ОРУ на месте 10-15 мин.

ОРУ в движение.

Основная часть:

Упражнения лесенка.

Упражнение: 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения.

Упражнение с мячами: 6.7.8, 20 минут на выполнения.

Упражнение: 30 минут.

1 Выпады вперед 15 метров ( корпус прямой, руки направлены вперед большие пальцы вверх ноги под углом 90 градусов) 3- 5 подходов.

2 Выпрыгивания с двух ног вперед с полу-приседа 15 метров ( корпус прямой, угол в коленях 90 градусов) 3 – 5 подходов.

Заключительная часть:

Заминка в форме гимнастических упражнений на растяжку за действенных мышц

- Среда нагрузка средняя

Спортивный зал.

Вводная часть:

5-10 мин бега средний темп.

Набивания мяча 5 минут двумя ногами.

ОРУ на месте 10-15 мин.

ОРУ в движении.

Основная часть:

Работа с мячами в тройках

Ведение мяча левой и правой ногой 20м в одну сторону 20м метров в другую метров

Подъемом, перекаты мяча, внутренняя внешняя, барабанчик с перекатом мяча влево в право,

Упражнения лесенка

Упражнение 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения

Упражнение с мячами

Упражнение 6.7.8, 25-30 минут на выполнения

Игра в гандбол 7-10 мин

Игра в футбол с нейтральным не более 5 касаний на команду на своей половине поля 30-40 мин на игру

Заключительная часть:

Набивания мяча 5 минут двумя ногами.

Гимнастические упражнения.

Игра на внимание.

- Четверг нагрузка средняя

Спортивный зал  
Вводная часть:  
Игра на удержание мяча 10 мин  
ОРУ на месте 10-15 мин  
Основная часть:  
Работа с мячами в тройках  
Ведение мяча левой и правой ногой 20м в одну сторону 20м метров в другую метров  
Подъемом, перекаты мяча, внутренняя внешняя, барабанчик с перекатом мяча влево вправо,  
Эстафеты 1.2.3 30 мин  
Заключительная часть  
Заминка игра на внимание  
Заключительная часть:  
Набивания мяча 5-10 минут с различным подбиванием мяча.  
Заминка в форме игры лучший пенальтист.

- Пятница нагрузка малая

Спортивный зал  
Вводная часть:  
Набивания мяча 5 минут двумя ногами  
Игра в квадрат 5 на 5 3 касания на человека  
ОРУ на месте 10-15 мин  
Основная часть:  
упражнения лесенка  
Упражнение 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения  
Упражнение с мячами 6.7.8, 25 минут на выполнения  
Упражнения панна ига 1 в 1 с забиванием мяча в ворота  
Заключительная часть:  
Футбол 30 минут игра 5x5 ( 3 команды, время тайма – 5', 4 круга игры с заданиями: 1-й круг – обычный футбол, 2-й – в 3 касания , 3-й в 2 касание на человека 4-й круг обычный футбол на забивать в ворота только в одно касание  
Заключительная часть:  
Набивания мяча 5-10 минут с различным подбиванием мяча.  
Гимнастика упражнения на мышцы пресса, мышцы ног и грудного отдела.

- Воскресенье игра чемпионат области нагрузка максимальная

2. *Комплекс упражнений второго микроцикла*

- Понедельник нагрузка высокая

Спортивный зал  
Вводная часть:  
Набивания мяча 5 минут двумя ногами.

Игра в квадрат 4 на 1, 1 касания на человека 10 минут.

ОРУ на месте 10-15 мин.

ОРУ в движение.

Основная часть:

Упражнения лесенка.

Упражнение: 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения.

Упражнение с мячами: 6.7.8, 20 минут на выполнения.

Упражнение: 30 минут.

1 прыжки на правой ноге 10 метров и на левой ноге 10 метров ( корпус прямой, руки согнуты прижаты к телу) 3 - 5 подходов.

2 Выпрыгивания с двух ног в высоту с полу-приседа 15-25 раз ( корпус прямой, угол в коленях 90 градусов) 3 – 5 подходов.

Заключительная часть:

Заминка в форме гимнастических упражнений на растяжку за действенных мышц

- Среда нагрузка высокая

Спортивный зал

Вводная часть:

5-10 мин бега средний темп

ОРУ на месте 10-15 мин.

ОРУ в движении 5 мин.

Игра в гандбол 7-10 мин ( все на все)

Основная часть:

Работа с мячами в тройках

Ведение мяча левой ногой 20м в одну сторону, правой ногой 20м метров в другую сторону:

Подъемом, перекаты мяча, внутренняя внешняя, барабанчик с перекатом мяча влево в право,

Упражнения лесенка

Упражнение 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения

Упражнение с мячами

Упражнение 6.7.8 25-30 минут на выполнения

Игра в гандбол 7-10 мин

Игра в футбол не более 5 касаний на команду на своей половине поля,

На стороне соперника на фланге в обыгрыш 1 в 1 30-40 мин на игру

Заключительная часть:

Набивания мяча 5-10 минут с различным подбиванием мяча.

Заминка гимнастические упражнения

- Четверг нагрузка средняя

Спортивный зал

Вводная часть:

5-10 мин бега средний темп

ОРУ на месте 10-15 мин

Упражнения: выпады вперед, выпады боком, прыжки вперед

Основная часть:

Работа с мячами в тройках

Ведение мяча левой и правой ногой 20м в одну сторону 20м метров в другую метров

Подъемом, перекаты мяча, внутренняя внешняя, барабанчик с перекатом мяча влево в право,

Передачи мяча длинные, короткие низом и верхом, упражнения лесенка

Упражнение 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения

Упражнение с мячами

Упражнение 6.7.8, 25-30 минут на выполнения

Футбол 40 минут игра 5х5 ( 3 команды, время тайма – 5', 4 круга игры с заданиями: 1-й круг – обычный футбол, 2-й – в 3 касания , 3-й в 2 касание на человека 4-й круг обычный футбол на забивать в ворота только в одно касание

Заключительная часть:

Набивания мяча 5-10 минут с различным подбиванием мяча.

Заминка в форме игры лучший пенальтист.

- Пятница нагрузка средняя

Спортивный зал

Вводная часть:

Игра в квадрат 5 на 2, 2-3 касания на человека

ОРУ на месте 10-15 мин

ОРУ в движении

Основная часть:

Упражнения лесенка

Упражнение 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения.

Упражнение с мячами:

Ведение мяча левой и правой ногой 20м в одну сторону 20м метров в другую метров

Подъемом, перекаты мяча, внутренняя внешняя, барабанчик с перекатом мяча влево в право,

Передачи мяча длинные, короткие низом и верхом,

Упражнение с мячами 6.7.8, 25 минут на выполнения

Заключительная часть:

Футбол 40 минут игра 5х5 ( 3 команды, время тайма – 5', 4 круга игры с заданиями: 1-й круг – обычный футбол, 2-й – в 3 касания , 3-й в 2 касание на человека 4-й круг обычный футбол на забивать в ворота только в одно касание

Заминка упражнения на мышцы пресса, ног и грудного отдела.

- Суббота игра чемпионат области нагрузка большая

### *3. Комплекс упражнения третьего микроцикла*

#### 4. Понедельник нагрузка высокая

Спортивный зал

Вводная часть:

Набивания мяча 5 минут двумя ногами.

Игра в квадрат 7 на 3, 2-3 касания на человека 10 минут.

ОРУ на месте 10-15 мин.

ОРУ в движение.

Основная часть:

Упражнения лесенка.

Упражнение: 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения.

Упражнение с мячами: 6.7.8, 20 минут на выполнения.

Упражнение: 30 минут.

1. Бег на ловкость (бег с изменением направления движения).

Челночный бег за 1 минуту (10x10, 12x10, 15x10) 1 подход

2. Выпрыгивания с двух ног на тумбу высотой 40 см и ускорение 10 метров 7-10 повторений.

Заключительная часть:

Заминка в форме гимнастических упражнений на растяжку за действенных мышц.

- Среда нагрузка средняя

Спортивный зал

Вводная часть:

5-10 мин бега средний темп.

ОРУ на месте 10-15 мин.

ОРУ в движении 10 минут.

Основная часть:

Упражнения лесенка

Упражнение 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения

Упражнение с мячами

Упражнение 6.7.8, 25-30 минут на выполнение.

Футбол 40 минут игра 5x5 ( 3 команды, время тайма – 5', 4 круга игры с заданиями: 1-й круг – обычный футбол, 2-й – в 3 касания , 3-й в 2 касание на человека 4-й круг обычный футбол но забивать в ворота только в одно касание.

Заключительная часть:

Набивания мяча в тройках и называем цифру при передачи мяча что бы партнер набил такое количество раз, 5-10 минут с различным подбиванием мяча.

- Четверг нагрузка средняя

Спортивный зал

Вводная часть:

Игра в квадрат 5 на 5 3 касания на человека

ОРУ на месте 10-15 мин

Основная часть:

Упражнения лесенка

Упражнение 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения

Упражнение с мячами 6.7.8, 25 минут на выполнения

Футбол 40 минут игра 5x5 ( 3 команды, время тайма – 5', 4 круга игры с заданиями: 1-й круг – обычный футбол, 2-й – в 3 касания , 3-й в 2 касание на человека 4-й круг обычный футбол.

Заключительная часть:

Набивания мяча в парах 5-10 минут с различным подбиванием мяча без использования бедра.

Заминка упражнения на мышцы пресса, грудного отдела

- Пятница нагрузка большая

Спортивный зал

Вводная часть:

Игра в квадрат 5 на 2, 2-3 касания на человека

ОРУ на месте 10-15 мин

ОРУ в движении 10 минут

Основная часть:

Упражнения лесенка

Упражнение 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения.

Упражнение с мячами:

Ведение мяча левой и правой ногой 20м в одну сторону 20м метров в другую метров

Подъемом, перекаты мяча, внутренняя внешняя, барабанчик с перекатом мяча влево в право,

Передачи мяча длинные, короткие низом и верхом,

Упражнение с мячами 6.7.8, 25 минут на выполнения

Заключительная часть:

Футбол 40 минут игра 5x5 ( 3 команды, время тайма – 5', 4 круга игры с заданиями: 1-й круг – обычный футбол, 2-й – в 3 касания , 3-й в 2 касание на человека 4-й круг обычный футбол на забивать в ворота только в одно касание

Заключительная часть:

Заминка упражнения на мышцы пресса, ног и грудного отдела.

- Суббота Игра Чемпионат области

*5. Комплекс упражнения четвертого микроцикла*

#### 1. Понедельник нагрузка высокая

Спортивный зал

Вводная часть:

Набивания мяча 5 минут двумя ногами.

Игра в квадрат 7 на 3, 2-3 касания на человека 10 минут.

ОРУ на месте 10-15 мин.

ОРУ в движение.

Основная часть:

Упражнения лесенка.

Упражнение: 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения.

Упражнение с мячами: 6.7.8, 20 минут на выполнения.

Упражнение: 30 минут.

1 Бег с балансом на ловкость (зашагивания на тумбу(40 см) 1 ногой спрыгивания на две ноги задержатся 2-3 секунды ускорение 10 метром). 7-10 подходов

2 Прыжки через 4 барьера (50 см) через 4 фишки (которые расположены друг от друга в 5 метрах диагонали) ускорение 5 метров

Игра футбол (все на все) шагом без длинных передач

Заключительная часть:

Набивания мяча в парах 5-10 минут с различным подбиванием мяча без использования бедра.

Заминка в форме гимнастических упражнений

- Среда нагрузка средняя

Спортивный зал

Вводная часть:

5-10 мин бега средний темп

ОРУ на месте 10-15 мин

Ору в движении

Основная часть:

Набивания мяча 5 минут

Упражнения лесенка

Упражнение 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения

Упражнение с мячами

Упражнение 6.7.8, 25-30 минут на выполнения

1 Игра в футбол с нейтральным не более 5 касаний на команду на своей половине поля 10 мин

2 Игра в футбол через фланг обыгрыш 1 на 1 10 мин простая игра в футбол 10 мин, 30 мин на игру

Заключительная часть:

Игра в гандбол 7-10 мин (все на все)

Заминка гимнастические упражнения

- Четверг нагрузка средняя

Спортивный зал

Вводная часть:

5-10 мин бега средний темп

ОРУ на месте 10-15 мин

Ору в движении

Упражнения: выпады вперед, выпады боком, прыжки вперед

Основная часть:

упражнения лесенка

Упражнение 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения

Упражнение с мячами

Упражнение 6.7.8, 25-30 минут на выполнения

Футбол 40 минут игра 5x5 (3 команды, время тайма – 5', 4 круга игры с заданиями: 1-й круг – обычный футбол, 2-й – в 3 касания , 3-й в 2 касание на человека 4-й круг обычный футбол на забивать в ворота только в одно касание

Заключительная часть:

Гимнастические упражнения на растяжку

Заминка в форме игры лучший пенальтист

- Пятница нагрузка средняя

Спортивный зал

Вводная часть:

Игра в квадрат 5 на 5 3 касания на человека

ОРУ на месте 10-15 мин

Основная часть:

упражнения лесенка

Упражнение 2.3.4.5, 7-12 минут на выполнения

Упражнение с мячами 6.7.8, 25 минут на выполнения

Футбол 40 минут игра 5x5 (3 команды, время тайма – 5', 4 круга игры с заданиями: 1-й круг – обычный футбол, 2-й – в 3 касания , 3-й в 2 касание на человека 4-й круг обычный футбол на забивать в ворота только в одно касание

Заключительная часть:

Игра на внимание красный свет зеленый свет

Заминка упражнения на мышцы пресса, грудного отдела

- Воскресенье игра Чемпионат области нагрузка большая

### **Анализ результатов исследования**

Результаты проведенного исследования показали, что введение в структуру УТЗ мини-футболистов 12-13 лет в соревновательный период элементов футбольного фристайла способствуют:

- значительному улучшению скорости выполнения заданий на координацию и быстроту мышления в игре.
- улучшению показателей соревновательной деятельности
- показатели тестов и эстафет.

По полученным результатам видно, что между группами есть статистически достоверные различия по всем интересующим нас показателям специальной физической подготовленности ( $p \leq 0,05$ ). Участники экспериментальной группы развитие координационных способностей с использованием элементов футбольного фристайла у мини футболистов 12-13 лет показали более высокие результаты тестов, как в общих координационных способностях, так и специальной координационных способностях, а также по результатам ближайших соревнований. Это говорит об эффективности выбранной нами экспериментальной методики.

## Заключение

Мы разработали экспериментальный комплекс упражнений для развития координационных с элементами футбольного фристайла у мини-футболистов 12-13 лет, специализирующихся на дисциплинах мини футбола.

В ходе проведенного эксперимента было установлено, что внедрение элементов футбольного фристайла а учебно-тренировочном процессе (соревновательный период) значительно способствует развитию координационных способностей у мини футболистов 12-13 лет.

Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что разнообразные упражнения, основаны на фристайле не только улучшают технические навыки спортсменов, но и положительно влияют на их физическое развитие, включая, ловкость баланс и реакцию.

Анализ данных показал, что участники эксперимента, регулярно выполнявшие задания с элементами фристайла, продемонстрировали значительное улучшения в тестах на координацию движения по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует о высокой эффективности предложенной методики и ее способности стимулировать интерес детей к учебно-тренировочному занятию.

Кроме того, использование футбольного фристайла в тренировках создает более увлекательную и мотивирующую атмосферу, что способствует повышению вовлеченности детей в процесс обучения. Данный подход может быть тренерам и педагогам для интеграции в программы физического воспитания и подготовки спортсменов.