

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В
АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЯХ ФУТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**АВТОРЕФЕРАТ
бакалаврской работы**

студента 5 курса 511 группы

по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Андреева Дмитрия Анатольевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ П.А. Андряков
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, к. м. н.

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Анализ игр показывает, что основная часть голов, забитых в ворота, происходит в штрафной площади. Большинство из них забивается в неожиданных и порой очень сложных ситуациях, которые требуют высокой координации движений. Двигательно-координационные способности можно рассматривать как умение быстро и точно, целесообразно и экономно, а также находчиво решать двигательные задачи, особенно те, которые являются сложными и возникают неожиданно. В возрасте от 11 до 14 лет наблюдается значительное улучшение точности дифференцировки мышечных усилий и способность поддерживать заданный темп. Подростки в возрасте 13-14 лет демонстрируют высокую способность осваивать сложные двигательные координации, что связано с завершением формирования функциональной сенсорной системы, достижением максимального взаимодействия всех анализаторных систем и окончанием формирования основных механизмов произвольных движений.

При целенаправленном развитии и совершенствовании координационных способностей те, кто занимается спортом, быстрее и эффективнее осваивают разнообразные двигательные действия, на более высоком уровне усваивают новое и легче адаптируются к изменениям в тренировочных программах. Они быстрее достигают вершин спортивного мастерства, дольше остаются в большом спорте, успешнее совершенствуют свои техники и тактики, легче справляются с заданиями, требующими высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной сферах. Кроме того, они учатся рационально расходовать свою энергию, постоянно пополняют свой двигательный опыт и испытывают радость от освоения новых и разнообразных физических упражнений.

Проблема заключается в том, какими должны быть фрагменты занятий с использованием упражнений для развития координационных способностей в атакующих действиях футболистов среднего школьного возраста.

Объект исследования: тренировочный процесс футболистов среднего школьного возраста.

Предмет исследования: упражнения для развития координационных способностей в атакующих действиях футболистов среднего школьного возраста.

Цель исследования: разработать комплекс занятий с использованием упражнений для развития координационных способностей в атакующих действиях футболистов среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования: разработка комплексов занятий с использованием упражнений для развития координационных способностей в атакующих действиях футболистов среднего школьного возраста возможна, если учесть, возрастные особенности футболистов среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить и апробировать наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей у футболистов 11-14 лет.
3. Разработать комплексы занятий с использованием упражнений для развития координационных способностей в атакующих действиях футболистов среднего школьного возраста.

Методы исследования:

- теоретический: сравнение, анализ научно – методической литературы по исследуемой проблеме;
- эмпирический: педагогическое наблюдение, беседа, обобщение;
- метод математической статистики.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Исследовательская работа проводилась на базе СК «Элвис» г. Саратов, Международная улица, 25 в период с ноября 2024 по апрель 2025 года. В исследовании принимали участие футболисты 11-14 лет, группы начальной и средней подготовки. Всего в исследовании участвовали 20 футболистов.

На начальном этапе эксперимента было проведено тестирование уровня развития координационных способностей футболистов 11-14 лет, по результатам которого были составлены экспериментальная и контрольная группы по 10 человек в каждой. Контрольная группа мальчиков занималась по общей программе.

В тренировочные занятия мальчиков экспериментальной группы включались специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

Оценка уровня координационных способностей проводилась по результатам тестирования 2 раза (в начале и конце эксперимента):

1– ноябрь 2025 г.

2– апрель 2025 г.

Тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительностью 1 час 30 минут.

Исследования по теме выпускной квалификационной работы проводились в три этапа.

Первый этап включил изучение и анализ литературы по теме исследования.

На втором этапе исследования проводились контрольные тестирования координационных способностей юных футболистов контрольной и экспериментальной групп.

На третьем этапе исследования осуществлялась математическая обработка и анализ полученных данных, формулировались выводы проведенного исследования.

Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования.

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся путем подбора и изучения книг, монографий, брошюр и статей из специализированных журналов, которые относятся к тематике нашего исследования. Мы обращались к материалам по таким дисциплинам, как теория и методика физической культуры и спорта, физиология и спортивная метрология.

Педагогическое наблюдение проводилось в ходе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также при обследовании футболистов в возрасте 11-14 лет. Это дало возможность тщательно оценить содержание используемых средств, их объем, интенсивность и направленность на развитие координационных способностей юных футболистов.

Педагогическое тестирование.

Тестирование производилось до и после проведения педагогического эксперимента.

В ходе тестирования были использованы следующие тесты.

1. Тест «бег с мячом по прямой».
 2. Тест «ведение мяча с хода».
 3. Тест «обводка 10 стоек».
 4. Тест «удары по воротам».
 5. Тест «удар внутренней стороной стопы по воротам».
 6. Тест «удар с лега по воротам».
 7. Тест «удары по воротам по катящемуся мячу».
- Оборудование: футбольные мячи.
8. Тест «удары по воротам головой с набросав».

Педагогический эксперимент длительностью шесть месяцев (ноябрь 2024 – апрель 2025 года) проводился с мальчиками в возрасте 11-14 лет, занимающимися футболом. В нем участвовали две группы испытуемых: контрольная и экспериментальная, состоящие из 20 игроков. Для повышения уровня их координационных способностей в тренировочные занятия экспериментальной группы были добавлены специальные подготовительные упражнения.

Каждое занятие включало 3-4 упражнения, каждое из которых выполнялось 4-8 раз. Интервал отдыха между упражнениями составлял 45-60 секунд.

Методы математической статистики использовались для обработки полученных результатов исследования. Данные анализировались на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Результаты исследования и их анализ

В течение педагогического эксперимента в экспериментальной группе юных футболистов применялись специально подготовительные упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В начале эксперимента было проведено тестирование уровня развития координационных способностей у футболистов обеих групп и проведен сравнительный анализ полученных результатов

Анализ результатов, предоставленных в таблице, свидетельствует о том, что значительных различий в уровне развития координационных способностей мальчиков контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента не обнаружено. В конце педагогического эксперимента были получены следующие результаты

За период эксперимента между группами произошли следующие изменения.

В тесте № 1 разница результатов составила 0,4 секунды и эти изменения носят достоверный характер.

Рассмотрим, какие изменения результатов произошли в каждой группе испытуемых.

Анализируя результаты, данные в таблице 3, можно отметить, что за период эксперимента у мальчиков контрольной группы результаты остались на прежнем уровне. Это свидетельствует о том, что уровень развития координационных способностей практически не изменился.

Анализ данных позволяет сделать вывод о том, что показатели в экспериментальной группе улучшились. Так, в тесте «бег с мячом по прямой» результаты улучшились на 0,4 секунды, в тесте «ведение мяча с хода» – на 0,5 секунды, в тесте «обводка стоек» – на 0,3 секунды и в тесте «удары по воротам» также наблюдается положительная динамика.

В тесте «бег с мячом по прямой» в контрольной группе прироста результата не наблюдалось, тогда как в экспериментальной группе прирост составил 3,1 %.

Существенный прирост мальчиков экспериментальной группы отмечается и в тесте «ведение мяча», он равнялся 9,6 %, в контрольной группе наблюдалась стабилизация результата.

При сравнении результатов теста «обводка 10 стоек» было выявлено, что в экспериментальной группе показатели были выше, чем в контрольной. В среднем прирост результатов у экспериментальной группы на 3,3 % выше, по отношению к показателям тестирования после начального этапа. Как и многие другие показатели, результаты теста «удары по воротам» также увеличились. Контрольная группа показывала незначительный рост, а вот в экспериментальной группе рост результатов значительно увеличился.

Сравнив показатели начального этапа с конечными в обеих группах, можно проследить положительную динамику развития. Так в контрольной группе результаты улучшились на 12,1 %, а в экспериментальной - на 13,1%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие «координационные способности» выделяется из более общего и менее конкретного термина «ловкость», который широко используется в повседневной жизни и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, умение целесообразно организовывать комплексные двигательные акты, а во-вторых, возможность адаптировать уже усвоенные действия или переключаться с одного типа деятельности на другой в зависимости от изменяющихся условий. Хотя эти характеристики имеют много общего, каждая из них обладает своей спецификой. Легко представить себе ученика, который успешно справляется с изучением новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно её исполнить при внезапном изменении условий.

Анализ научно-методической литературы и результаты педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Возраст 11-14 лет является оптимальным периодом для развития координационных способностей юных футболистов.

2. Комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей юных футболистов, продемонстрировал положительный эффект:

- В тесте «бег с мячом по прямой» результаты экспериментальной группы улучшились на 3,1%, тогда как контрольная группа показала стабильные результаты.

- В тесте «ведение мяча с хода» экспериментальная группа достигла прироста в 9,6%, в то время как контрольной осталась на прежнем уровне.

- В тесте «обводка 10 стоек» прирост составил 3,3% в экспериментальной группе, в контрольной группе результаты не изменились.

- В тесте «удары по воротам» экспериментальная группа показала прирост на 13,1%, в отличие от контрольной группы, где результаты остались неизменными.

3. Применение дополнительных средств для развития координационных способностей во время тренировок с юными футболистами в возрасте 11-14 лет оказалось эффективным, что подтверждается результатами педагогического эксперимента. Разработанная методика может быть успешно применена в учебно-тренировочном процессе подготовки футболистов этой возрастной группы.

4. На основе анализа научной и методической литературы, учебных программ и проведённого исследования были разработаны практические рекомендации по применению комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей у футболистов среднего школьного возраста:

1. Комплексы упражнений следует проводить регулярно, увеличивая сложность по мере освоения двигательных навыков детьми;

2. Необходимо учитывать психологические, возрастные особенности и индивидуальные способности детей;

3. Составление и подбор комплексов упражнений должно соответствовать целям учебно-тренировочных занятий;

4. Занятия нужно начинать с разминки с применением комплексов для развития координационных способностей;

5. Разработанные комплексы следует использовать в основной части занятия;

6. Высоту платформы следует варьировать в зависимости от уровня развития выносливости;

7. Для выполнения упражнений детям необходима подходящая обувь, не скользящая, а мячи должны быть правильно накачаны;

8. Особую осторожность следует проявлять при использовании упражнений после перенесенных травм.