

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

*Мурина К.Е., студентка 9211м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - Миннахметова Л.Т., к.б.н., доцент*

Актуальность. Одним из наиболее эффективных путей повышения результативности соревновательной деятельности футболистов, на наш взгляд, является развитие координационных способностей. Игры футболистов характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов высоких координационных способностей, и умения проявлять их в быстро изменяющейся обстановке. В связи с этим становится очевидным, что координационные способности следует считать ведущими для футболиста [5]. Особое значение имеет выбор направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки [1,2,4].

Цель исследования. Разработать методику развития координационных способностей у футболистов в возрасте 12-13 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводится на базе МБУ «СШОР Вахитовского района» г. Казани, с 9 сентября 2019 среди двух групп футболистов 2008 и 2009 г.р.

Нами были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 15 спортсменов. В контрольную группу входят футболисты, занимающиеся по стандартной методике, и которые являются ведущими спортсменами СШОР, представляют первую команду на первенстве республики Татарстан в данной возрастной группе. Экспериментальная группа включала в себя спортсменов второй команды «СШОР Вахитовского района», для которых была разработана и внедряется методика развития координационных способностей у футболистов 12-13 лет.

При разработке методики, мы опирались на то, что в футболе, ловкость проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Кроме того, передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Также, нужно добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных положений (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке и т.п.), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и пр.) [3].

Развитие координационных способностей футболистов в возрасте 12-13 лет будет осуществляться средствами общефизической и специально-физической подготовки. В применении нашей методики предполагается, что упражнения, эстафеты будут применяться 3 раза в неделю, в основной части тренировочного занятия примерно по 20-25 мин.

Упражнения на развитие координационных способностей требуют повышенного внимания, точности и четкости движений. Поэтому желательно включать их в тренировочный процесс в первую половину занятий, когда футболист достаточно внимателен и не переутомлен. Не желательно применять их в большом количестве и длинными сериями, так как они быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие на спортсмена.

Мы выделили наиболее значимые координационные способности спортсменов необходимые в игровой ситуации: 1) способность к перестроению и приспособлению двигательных действий; 2) кинестетическое дифференцирование движений («чувство мяча»); 3) чувство ритма движений; 4) способность к согласованию (соединению) движений; 5) ориентацию в пространстве; 6) быстроту двигательной реакции; 7) равновесие (в динамических и статических условиях). Исходя из этого, нами были подобраны следующие средства для развития данных способностей футболистов (Таблица 1).

Таблица 1 - Средства развития координационных способностей футболистов 12-13 лет