**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«Владимирский государственный университет**

**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**

Институт физической культуры и спорта

Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры

Научно-исследовательская работа:

«Развитие координационных способностей посредством занятий по футболу у детей среднего школьного возраста во внеурочной деятельности»

Выполнила:

студентка группы ФС-119

Шмонина Ксения Викторовна

Научный руководитель:

Гадалов Андрей Васильевич

Владимир 2019

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………………...3

1.Анатомо-физиологические особенности детей среднего

школьного возраста……………………………………………………………….6

2.Понятие и виды координационных способностей……………………………9

3.Методы развития координационных способностей…………………………14

4.Внеурочные занятия по футболу как средство развития координационных способностей детей среднего школьного возраста……………………………16

Заключение……………………………………………………………………….25

Список использованной литературы…………………………………………...27

**Введение**

Значение координационных способностей очень важно для занятий множеством видов спорта. По мнению ряда авторов координационные способности представляют собой критерий высокого спортивного мастерства. В связи с ранней подготовкой, усложнением спортивной техники перед юным спортсменам ставятся наиболее высокие требования проявления координационных способностей. Это приводит к необходимости поиска новых путей, с помощью которых можно быстрее и как можно лучше научить детей управлять своими двигательными действиями. Вероятно, более эффективным путём станет улучшение учебно-тренировочного процесса с учётом свойств нервной системы, возраста и половых особенностей занимающихся.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего понятия «ловкость», широко употребительного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать: способность рационально строить целостные двигательные акты, способность трансформировать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, в соответствии с требованиям изменяющихся условий. Эти особенности имеют и свою специфику. Можно представить себе обучающегося, который легко может изучить сложную комбинацию из различных двигательных действий, но на практике в изменённых внешних условиях затрудняется это повторить, например если будет много зрителей. В среднем школьном возрасте происходит продолжение «закладки фундамента» для развития этих способностей, а соответственно приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. С учётом темпа развития координации движений этот возраст считается наиболее сенситивным для развития координации и называется «золотым возрастом».

Важную роль в объяснение координации отводят координационным функциям центральной нервной системы.

Одной из главных задач физического воспитания является умение управлять своими движениями и развитие двигательной функции.

П.Ф. Лесгафт, который уделял большое внимание задачам физического образования, указывал на важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Координационные способности выполняют серьёзную функцию в управлении локомоциями и двигательными действиями человека, а именно упорядоченное согласование движений в одно целое, что будет соответствовать поставленной задаче.

Для успешного обучения необходимыми условиями физическим упражнениям являются хорошо развитые координационные способности. Они влияют на вид, темп и способ усвоения спортивной техники, а кроме того на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное всевозможное применение. Координационные способности приводят к увеличению двигательного опыта.

Всяческие виды упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать однообразия в занятиях, создать у детей радость от того, что они принимают участие в спортивной деятельности.[10]

В практике сложилось противоречие между уровнем развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста и способами их развития во внеурочных занятиях по футболу. Выявленное противоречие позволило обозначить проблему.

Каковы возможности занятий по футболу во внеурочной деятельности в развитии координационных способностей у детей среднего школьного возраста? Ответ на этот вопрос и составляет цель нашего исследования.

Объект исследования – процесс развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования – занятия по футболу во внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

изучить понятие и виды координационных способностей,

рассмотреть особенности развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста,

рассмотреть анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста,

выявить возможности внеурочных занятий по футболу для развития координационных способностей детей среднего школьного возраста.

Методы исследования: теоретические (анализ печатных источников, анализ понятийного аппарата).

1. **Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста**

Средний школьный возраст отличается усиленным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 5-8 см в основном за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 4-7 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 12-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 8-10 см.

В подростковом возрасте быстрее растут длинные трубчатые кости нижних и верхних конечностей, убыстряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Излишние мышечные нагрузки, которые укоряют процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 12 лет отмечается внезапный скачок в увеличении общей массы мышц. Прежде всего, за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 12-14 лет.

У подростков, на фоне морфофункциональной незрелости ССС и продолжающегося развития центральной нервной системы, наиболее заметно выступает незаконченность вырабатывания механизмов, которые регулируют и координируют различные функции сосудов и сердца. Следовательно приспособительные возможности кровеносной системы у детей 12-14 лет при выполнении мышечных напряжений гораздо меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения отвечает на нагрузки менее экономично. Полного морфофункционального совершенства сердце достигает лишь к 20-21 годам.[5]

В период полового созревания у подростков наблюдается высокими темпами развивающаяся системы дыхания. Лёгочная ёмкость в возрасте с 12 до 14 лет увеличивается почти в два раза, в значительной степени повышается минутный объем дыхания и повышается показатель ЖЕЛ: у мальчиков - с 1980 мл (12 лет) до 2700 мл (14 лет);

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективен, чем у взрослых людей. За один цикл дыхания подросток потребляет 15 мл кислорода, в то время как взрослый - 20-21 мл. Подростки в меньшей степени способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода, чем взрослые. У них быстрее снижается насыщение кислородом крови.

У детей среднего школьного возраста довольно высокими темпами повышаются отдельные координационные способности (особенно в спортивных играх), силовые и скоростно-силовые способности, в умеренном темпе увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Таким образом, в период физического развития детей среднего школьного возраста нужно учитывать следующие задачи:

поддержание гармоничного физического развития;

формирование навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

воспитание ведения и поддержания здорового образа жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

реализация дальнейшего обучения основам базовых видов двигательных действий (гимнастика, плавание, легкая атлетика, лыжная подготовка , спортивные игры);

продолжение развития координационных (перестроение двигательных действий, ориентирование в пространстве, согласование движений, ритм, равновесие, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, силы, выносливости и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

развитие нравственных и волевых качеств личности; выработка представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соревнованиях, соблюдении правил техники безопасности во время занятий и умение в оказании первой помощи при травмах;

воспитание привычки к выполнению упражнений самостоятельно в свободное время, занятий утренней гимнастикой, выбранными видами спорта;

выработка организаторских умений и навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование умения адекватной оценки собственных физических возможностей и физических качеств;

воспитание таких качеств личности как самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, взаимопомощь, чувство ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.[8]

**2. Понятие и виды координационных способностей**

Координационные способности - это готовность человека к наиболее соответствующему управлению и регулировке двигательного действия.

Таким образом, координационные способности служат человеку для правильного и уверенного выполнения двигательных действий. Часть координационных способностей - это координация (от лат. сoordination - сочетание, согласование).

Координация - способность точно, быстро, разумно, экономно и сообразительно, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (В.Н. Платонов).

Координация движений - это преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил (Н.А. Берштейн).

Координация - способность к регуляции внутренних и внешних сил, которые возникают при решении двигательной задачи, для того чтобы при полном использовании моторного потенциала достичь требуемого рабочего эффекта (Ю.В. Верхошанский).

К числу основных координационных способностей относятся (Ю.Ф. Курамшин):

равновесие;

ориентирование в пространстве;

соединение (комбинирование) движений;

изменение движений;

приспособление к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач;

управление временем двигательных реакций;

выполнение заданий в заданном ритме;

предвосхищение (антиципирование) различных признаков движений, условий их выполнения и ход изменения ситуации в целом;

последовательное расслабление мышц.

Координированность - результат гармоничного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, условиями деятельности и состоянием организма (Ю.Ф. Курамшин). Из определения видно, что координационыые способности, координация, координированность непосредственно зависят от состояния организма, связанности его отдельных частей и внешних условий. Например, координация зависит от гибкости, а гибкость от внешних условий: если температура будет понижаться, гибкость будет уменьшаться, таким образом, координационные способности тоже.[2]

Д.Д. Донской выделяет три вида координации:

Нервная координация - это согласование процессов, проходящих в нервной системе человека, которые управляют движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание процессов нервной системы, которое приводит в данных условиях к решению конкретной двигательной задачи.

Мышечная координация - это согласование мышечного напряжения, которое передаёт команды управления на звенья тела не только от нервной системы, но и от других факторов.

Двигательная координация - это согласованное во времени и в пространстве сочетание движений различных частей тела человека, последовательное и одновременное, соответствующее двигательной задаче, окружению внешней среды и функциональному состоянию человека.

На основе этого, координационные способности можно определить как общность свойств человека, которые проявляются в процессе решения двигательных задач разнообразной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляцией, что приводит к достижению цели управления движениями (Ю.Ф. Курамшин).

Координационные способности проявляются в форме задатков, так как закладываются ещё при рождение. Это свойства нервной системы, темперамент, строение головного мозга и так далее.

К наиболее важным из специфических координационных способностей относятся: способность к ориентации в пространстве, равновесие, ритм, способность к воспроизведению движений, дифференцированию двигательных действий, анализу и дозированию основных параметров движений, способность к реагированию на сигналы, быстроте перестроения двигательной деятельности, способность к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение.

Под способностью к ориентированию понимают возможности человека точно определять и вовремя изменять положение тела и выполнять движения в нужном направлении.

Способность к дифференцированию параметров движений порождает высокую точность и экономичность разных параметров движений (силовых, временных и пространственных).

Способность к реагированию, такая способность, которая позволяет точно и быстро выполнить целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал частью тела или всем телом.

Способность к перестроению двигательных действий - это быстрота изменения выработанных форм движений или переход от одних движений к другим в соответствии с меняющимся условиям.

Способность к согласованию - соединение отдельных действий и движений в двигательные комбинации.

Способность к равновесию - сохранение устойчивости в тех или иных статических положениях тела (в стойках), по ходу выполнения движений (в ходьбе, во время выполнения акробатических упражнений, в беге, при выполнении прыжков, поворотов, во время учебной игры).

Способность к ритму - способность точно воспроизводить установленный ритм двигательного действия или адекватно видоизменять его ввиду изменившихся условий.

Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость - способность стабильно и точно выполнять двигательные действия в условиях раздражений равновесия (кувырков, бросков, поворотов и др.).[4]

Произвольное расслабление мышц - способность к наилучшему согласованию сокращения и расслабления конкретных мышц в нужный момент.

Каждая из вышеперечисленных координационных способностей имеет сложную структуру. В способности к равновесию выделяют статическое, динамическое равновесие и уравновешивание предметов. До 14 и более элементарных способностей различают в способности к дифференцированию (воспроизведение, дифференцирование, временных и силовых параметров движений и тому подобное). Сложной структурой выделяются способность к реагированию (предвидения, переключения, выбора), способность к ритму (изменения ритма, воспроизведения) и другие способности.

Следует учитывать, что названные координационные способности специфическим образом проявляются в соответствии с видом спорта и видом предметно-практической деятельности.

Результатом развития специфических и специальных координационных способностей стало понятие «общие координационные способности». Это понятие определенно в результате множественных научных исследований и практических наблюдений. Есть дети, имеющие одинаково высокие или низкие показатели координации, которая проявляется в разных двигательных действиях. Можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, ритм, равновесие и тому подобное, что подтверждает существование фактора «общая координационная готовность».

Общая координационная готовность или общие координационные способности в основном проявляется среди детей среднего школьного возраста. Среди девушек и юношей старшего возраста доля общего фактора в структуре координационных способностей уменьшается. Хотя, более чаще встречаются случаи, когда ученик играм по причине разного уровня развития определённых специальных координационных способностей имеет высокие координационные возможности употребительно к циклическим или ациклическим движениям, но низкие к метательным движениям на меткость или к спортивным.

Специальные координационные способности - это возможности школьника, которые определяют его готовность к наилучшему управлению похожими по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специфические координационные способности - это возможности человека, которые определяют его готовность к наилучшему управлению отдельными специальными упражнениями на координацию - на равновесие, ритм, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, ориентирование в пространстве, сохранение статокинетической устойчивости и т.д.

Тренеры и учителя физкультуры должны, в первую очередь, распознать к каким координационным способностям ученик имеет высокие врожденные задатки. После этого с помощью отвечающих требованиям методов выявить показатели имеющихся у ребёнка координационных способностей. Это поможет определить возможности учеников и правильно организовать ход учебно-тренировочного процесса.[1]

**3. Методы развития координационных способностей**

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используют нижеуказанные упражнения:

стандартно-повторного;

вариативного;

игрового;

соревновательного.

Имеются методические приёмы для воспитания конкретных способностей:

Изменение внешних условий (помещения, снег, ветер, температура и т. д.).

Комбинирование двигательных навыков (полосы препятствий).

Варианты выполнения движения (старт из разных исходных положений).

Изменение применяемой информации (слуховой, зрительной, тактической, вестибулярной). А именно, старт по сигналу отмашкой, голосом, хлопком по плечу, выстрел.

Выполнение упражнения, когда есть ограничение во времени (приседание за 30 секунд, сгибание и разгибание рук в висе за 30 секунд и т.д.).

Выполнение упражнения после предварительной подготовки – для совершенствования дифференцированной, реакционной, ориентационной способностей и способностей к перестроению двигательных действий, то есть переключение от одних действий к другим.

Главное средство развития и совершенствования координации и ловкости - координационные упражнения. Они многочисленны. Делятся на две основные группу:

упражнения, совершенствующие координацию, скоростные и скоростно-силовые движения. Ими можно развивать ловкость движений (бег на короткую дистанцию, прыжки и метания);

упражнения в движении на выносливость для страховки координации (лыжи, бег на длинные дистанции, спортивные игры и так далее).

Учебно - методические приемы для развития и совершенствования координационных способностей также делятся на две группы:

Изменение способа выполнения движения:

- направление движения - ведение с изменением направления с различной скоростью;

- силовые движения;

- количество движений;

- быстрота движений;

- положение - исходное и конечное;

- зеркальное выполнение движения.

- такт движений;

Изменение условия выполнения при сохранении способа:

- условие, которое постоянно меняется;

- нагрузка, которая является предварительной;

- предварительные раздражители, которые влияют на равновесие;

- во время применения упражнения можно дать дополнительное задание;

- постоянные упражнения для развития силовой координации;

- комбинирование упражнения на координацию с другими упражнениями.

Эти приемы имеют общий характер и применяются при выполнении разнообразных координационных способностей.[3]

**4. Внеурочные занятия по футболу как средство развития координационных способностей детей среднего школьного возраста**

Внеурочная деятельность – составная часть учебно-воспитательного процесса в школе, одна из форм организации свободного времени обучающихся. Внеурочная деятельность помогает удовлетворять потребности детей в дополнительном общении со сверстниками в клубах, любительских объединениях, музеях, во время праздников, фестивалей, спортивных секциях и так далее. Внеурочная деятельность стала главной формой воспитания детей и духовно-ценностной ориентации.

Цель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной и спортивно- оздоровительной направленности: всесторонне гармоничное развитие личности, воспитание особого отношения к здоровью; создание мотивации к сохранению и укреплению здоровья, включая занятия спортом.

Основные задачи организации внеурочной деятельности с обучающимися:

формирование у детей представления о своём здоровье, необходимости его поддерживать и укреплять;

способствовать пониманию ценности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, творчества и труда;

развивать интерес к подвижным и спортивным играм, к участию в спортивных соревнованиях и в спортивных праздниках, различных спартакиадах и спортивных олимпиадах, днях здоровья, учить быть активным и подвижным;

воспитывать интерес к здоровому образу жизни, показывать отрицательное влияние вредных привычек на здоровье.

К принципам организации внеурочной деятельности с обучающимися относятся:

соответствие возрастным особенностям обучающихся;

опора на ценности воспитательной системы школы;

опора на традиции и положительный опыт организации внеурочной деятельности школы;

свободный выбор каждого на основе личных интересов и склонностей ребенка.

Игра в футбол очень популярна среди всех возрастов. Она является коллективной, что очень полезно для детей, так как помогает научиться работать в команде на общий результат.

Игра требует умения владеть комплексом специальных приемов, специфической для этого вида спорта техникой: движений и передвижений, остановок, ударов по мячу, ведения мяча, финтов, отбора мяча у соперника, а также техникой игры вратаря. Вратарь должен уметь играть не только руками, но и ногами, как любой полевой игрок.

Техника - это умение игрока распорядиться мячом в сложной ситуации и не потерять его при проходе к воротам противника. Нет ни одного вида спорта, где техника была бы столь многообразной, как в футболе. Техническое мастерство футболиста складывается из арсенала приемов и технических действий, которые он хорошо выполняет и использует для решения необходимой игровой задачи.

Для овладения и применения технических приемов в игре важно развивать координационные способности, которые проявляются в технике перемещения (бег, остановки, прыжки, повороты, развороты), технике владения мячом (ведение, передачи, удары, финты).[7]

Приёмы техники перемещения:

Бег – главное и важное средство передвижения в игре.

В футболе могут быть использованы разные варианты бега: обычный бег, спиной вперед, приставным и скрестным шагом.

Обычный бег применяется когда игроки двигаются главным образом по прямой для выхода на свободное место, при преследования противника, когда игрок находится без мяча и т.д.

Бег спиной вперед используется в основном когда игрок участвуют в отборе мяча и закрывании игрока. Этот вид бега также отличается цикличностью. Ему свойственны частые, но короткие шаги и короткая фаза полета.

Бег скрестным шагом используется для того, чтобы поменять направление движения, при рывках с места влево или вправо, после поворотов. Используется в основном в комплексе с другими видами бега, так как является специфическим видом передвижения. Используется чаще при игре в защите.

Для того, чтобы принять тактически целесообразное положение, при закрывании противника используется бег приставным шагом. Его используют как заблаговременную фазу передвижения, после которой с учётом игровой ситуации выполняют разнообразные приемы техники передвижения.

Прыжки. С помощью них выполняются приемы остановок и поворотов. Прыжки входят в технику определённых способов ударов, остановок мяча ногой, головой, грудью и некоторых финтов.

Все прыжки содержат три фазы: отталкивание, полет и приземление.

Прыжки с помощью толчка одной ногой отличаются активным отталкиванием, которое сочетается с переносом общего центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением ноги.

При прыжке с помощью толчка двумя ногами с места перед тем как выполнить отталкивание игрок быстро приседает. Активное выпрямление ног сочетается с переносом общего центра тяжести в сторону прыжка и баллистическим движением руками, то есть маховым.

Остановки. Средством, которое является более результативным изменением направления движения, являются остановки. Остановка прыжком и выпадом - два основных приёмы, которые применяются в игре. При остановки прыжком осуществляют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая несколько сгибается для устойчивости.

Посредством последнего бегового шага выполняют остановку выпадом. Вперёд выносится маховая нога с опорой на пятку и с дальнейшем перекатом на ступню. Этот вид остановки отличается двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

Повороты. Игроки изменяют направление бега с наименьшей потерей скорости посредством поворотов. После того как игрок выполнил поворот на месте обычно следует стартовое действие.

Удары по мячу. При совершенствовании в ударах по мячу надо достигнуть как можно большей скорости и точности полета мяча, умения свободно изменять его направление и скорость. Это приём, который требует хорошей физической и технической подготовки. Правильная техника удара влияет на атакующую сторону игры.

Способы выполнения ударов по мячу классифицируются на удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой и носком.

Удар внутренней стороной стопы – один из особенно часто применяемых в игре приемов. Этот удар характеризуется повышенной точностью в следствие большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху. Применяется для передач на короткое и среднее расстояние, при ударах в ворота с близкого расстояния. Удар может производится и с места, и с разбега и наносится по средней части мяча. Разбег обычно находится в пределах четырех-пяти шагов. Опорная нога, которая сгибается в колене, ставится немного сбоку и в стороне от мяча. Ее носок указывает направление последующего удара. Бьющая нога отводится назад, а ее стопа разворачивается наружу. Выпрямление бьющей ноги очевидно должно быть энергичным. В момент касания стопой мяча носок напряжен, голеностопный сустав закреплен, верхняя часть туловища слегка наклонена вперед.

Удар серединой подъема–используется при передачах на среднее или длинное расстояние, при поражении ворот с игры, при выполнении штрафных ударов. Удар наносится в среднюю часть мяча. Разбег выполняют по направлению к цели. Опорную ногу, слегка согнутую в коленном суставе, ставят на осевой линии, на 6 – 11 см сбоку от мяча, центр тяжести переносят на опорную ногу.

Бьющая нога делает сильный замах назад; в момент удара она представляет собой единый рычаг с жестко зафиксированным коленным и голеностопным суставами. Туловище наклонено вперед.

Удар внутренней частью подъема необходим для передачи на достаточно большие расстояния. В силу большой площади соприкосновения этот прием довольно точен. Разбег для удара по неподвижному мячу делается по дуге с равномерным ускорением. При подходе к мячу шаг чуть удлиняется. Опорная нога сгибается в колене и ставится немного позади и сбоку от мяча. Туловище отводится в сторону от мяча, вес переходит на опорную ногу. Вместе с последним шагом разбега бьющая нога, согнутая в колене, отводится назад при замахе несколько снаружи. После этого она энергично распрямляется и в момент касания мяча напрягается в голеностопном суставе.

Внутренней частью подъема выполняют удары при передачах с фланга, штрафных, угловых и свободных ударах.

Удар носком – чаще используется когда футболисты в борьбе с соперником ели успевают дотянуться до мяча. В других случаях эффективно можно использовать этот удар и при поражении ворот с игры, так как он наносится с небольшого замаха, а, значит, внезапно. Удар носком наносится с места или с разбега. Разбежавшись по прямой линии к мячу, игрок ставит опорную ногу сбоку и чуть сзади мяча. Бьющая нога, которая согнута в колене, проходит мимо опорной ноги и резко выпрямляется. Наряду с этим ее носок приподнимется вверх, а опущенная пятка практически касается поверхности поля. Удар наносится в середину мяча, а туловище чуть отводится назад.

Удар пяткой – используется при выполнении передачи назад под удар партнеру или для продолжения развития атаки. Разбег выполняют по направлению от цели. Опорную ногу ставят спереди осевой линии, сбоку мяча на 6-11 см., на нее переносят центр тяжести. Бьющая нога делает мах вперед а удар наносится по нижней части мяча.

Ведение мяча. Применяется для выхода на удобную позицию и когда партнеры закрыты и сделать передачу некому. Данный прием имеет свои особенности: удар-толчок наносят в нижнюю часть мяча, для того чтобы придать ему некое обратное вращение и лучше контролировать мяч. При сближении с соперником мяч закрывается туловищем и ведение выполняется дальней от соперника ногой. Как правило ведение выполняется внутренней стороной стопы, внешней и внутренней частью подъема. Ведение носком используется очень редко, но изучается с детьми для повышения техники владения мячом. Такова последовательность в изучении приемов: сначала юных футболистов обучают более естественному приему, который имеет наибольшее применение в игре - ведению внешней частью подъема, после внутренней частью подъема и, в конце концов, сочетанию этих приемов.

Обучение скорости ведения мяча лучше проводить в форме состязаний, для этого в большом объеме даются всяческие игровые упражнения и игры.

Обманные движения (финты). Когда соперник препятствует продвижению вперед, применяют обманные движения (финты), способствующие сохранению мяча с учётом обстановки или обыграть соперника. Финты реализуются различными частям тела, изменением скорости и направления ведения мяча, неожиданными остановками. Например можно всем телом показать, что ты уходишь от игрока вправо, а сам пойдёшь влево, или замахом показать что будешь наносить удар по воротам, а на замахе убрать мяч и уйти от соперника. Финты необходимо выполнять так, чтобы соперник этому поверил и отвлёкся, очень правдоподобно. Важно в совершенстве владеть движениями тела и уметь скрывать свои реальные намерения.

По своей структуре финты складываются из двух связанных элементов: ложного движения, которое рассчитано на введение соперника в заблуждение, и истинного движения, которое будет выполнять на самом деле. Последнее реализуется после того, как соперник отреагирует на обманное движение. Ложное движение нужно выполнять как можно чётче, но в замедленном темпе, чтобы противник успел повестись на обманку и потерял мяч из вида. Дело в том, что только ты знаешь, что будешь делать, соперник не в курсе твоих действий. Поэтому если технически правильно выполнять обманное движение, то всегда будешь на шаг впереди.

На основе вышесказанного, сделаем вывод, что все вышеперечисленные технические действия и приемы являются свойственными средствами развития координационных способностей. Они очень важны для технической подготовке игрока.[6]

Самым важным средством развития и совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и которые содержат элементы новизны.

К числу основных координационных способностей футболиста относятся:

ориентация в пространстве;

быстрое преобразование своих двигательных действий при изменении ситуации на поле.

Способность к ориентации в пространстве - это умение точно определять и вовремя изменять положение тела и выполнять движение в нужном направлении.

Примерные упражнения

Бег по лабиринту.

Бег спиной вперёд с поворотами на 90° ,180° и 360°.

Бег лицом вперёд — поворот на 180° — бег спиной вперёд — поворот на 180° — бег лицом вперёд и т. д.

Бег «змейкой»лицом и спиной вперёд с пробеганием между поворотных стоек (набивных мячей, гимнастических булав, кеглей, фишек, конусов и т. п.).

Броски футбольного или набивного мяча из-за головы передвигающемуся с различной скоростью в различном направлении партнёру.

Способность к перестраиванию двигательных действий - это умение быстро изменять сформированные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим в соответствии с меняющимся условиям.

Упражнения.

Челночное перемещение 8—10 раз от одной штанги ворот до другой, касаясь их поочерёдно одной рукой. И. п. — стоя в центре ворот.

Челночное перемещение 6 × 6 м (8 × 8 м) с максимальной скоростью: от линии старта — бег лицом вперёд; от противоположной линии — бег спиной вперёд.

Бег лицом вперёд — поворот на 180° — кувырок вперёд — бег спиной вперёд.

Быстрые перемещения приставными шагами (влево, вправо, вперёд, назад) с переходом в стартовый рывок по сигналу, который может быть зрительным или слуховым.

Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

Бег в комплексе с неожиданными остановками и скоростными рывками в противоположном направлении по слуховому сигналу.

Скоростной бег на отрезке 20 м после прыжка на 360° вправо или влево (можно менять один раз вправо, один влево).

Кувырок вперёд — прыжок через вертикальное препятствие (барьер, гимнастическая скамейка, натянутая скакалка) — скоростной рывок на 15 м.

Стоя у стены на расстоянии 2-4 м: удар ногой по мячу, поворот на 360° вправо или влево, снова удар по мячу и т. д.

Ведение мяча в парах в движении по определённому отрезку или по всему полю, у каждого игрока мяч. Игрок меняет скорость ведения, его направление, ритм и темп; другой как можно быстрее делает то же самое.

Преодоление «футбольной полосы препятствий».Она может состоять из различных вариантов передач, ведения мяча, ударов по воротам или обманных действий.[9]

**Заключение**

Координационные способности важны не только в спортивных играх, но и в повседневной жизни. Ловкий человек добивается своего любыми способами. Он идёт к своей цели док конца.

Координационные способности определяют возможности человека к организации и управлению движениями. Их выражение связано с прохождением координационных трудностей, которые возникают при решении различных двигательных задач. Трудность управления двигательным аппаратом зависит, в основном, от того, что человеческое тело является многозвенной системой с большим количеством степеней свободы.

Для развития и совершенствования координации в нынешней практике физического воспитания детей все больше применяют специализированные средства, методы , приемы. Основное их предназначение состоит в том, чтобы обеспечить подобающие зрительные представления и свои восприятия; дать важную информацию о параметрах выполняемых двигательных действий; содействовать исправлению некоторых параметров движений во время их выполнения; оказывать действие на все органы чувств, участвующих в управлении и регулировке движений.

После анализа научной и методической литературы можно сделать такие выводы:

Под координационными способностями следует понимать: способность разумно строить двигательные акты; способность модифицировать освоенные виды действий или уметь переключиться от одних действий к другим соответственно с требованиями меняющихся условий.

Нужно использовать разнообразные упражнения в качестве средств развития координационных способностей детей школьного возраста, но при этом упражнения должны быть:

- связаны с преодолением трудностей (в том числе координационных);

- предъявляют к обучающемуся при выполнении сложных в координационном плане двигательных действий правильности, быстроты, рациональности, а кроме того находчивости в применении этих действий в разных условиях;

- являются не знакомыми и необычными для обучающегося;

- пусть и будут привычными, но выполняться будут при изменении самих двигательных действий и движений, при изменении условий выполнения привычных для обучающегося упражнений.[11]

**Список использованной литературы**

1)Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.

2)Брэгг, П. Координация человека — ключ к здоровью [Текст] / П. Брэгг, П. Брэгг; пер. с англ. О.Г. Белошеев. - Минск: Попурри, 2014. - 194 с.

3)Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений - М.: Советский спорт, 2009 - 328 с.: ил.

4)Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дис. д-ра пед. наук. - М., 2008.

5)Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста (медико-биологические основы). - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 2003.

6)Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011 — 95 с. : ил.

  7)Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физической культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т. II.

8)Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003 - 4S0 с.

9)https://otherreferats.allbest.ru

10)https://nsportal.ru

11)https://infourok.ru

12) https://infourok.ru