

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БЕЖАНИЦКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЖАНИЦКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

ул. Советская, д. 51, п. Бежаницы, 182840 mail: org618@pskovedu.ru тел./факс 8 (81141) 22-402, 23-030

Рассмотрено на методическом объединении
Протокол №1 от 27.08.2021



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Бежаницкий
ЦРТДиЮ»
А.И.Яковлев.

Методическое пособие

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФУТБОЛЕ

Преподаватель высшей категории
МБУ ДО «Бежаницкий ЦРТДиЮ»
Семенов Александр Викторович

В современном мире футбол является одним из самых популярных видов спорта. В него играют люди различного уровня подготовленности – от любителей, до профессионалов. К числу причин, делающих футбол столь популярным, отнести следующие:

1. Относительная простота. В футбол может играть любитель, человек, не обладающий специальной физической подготовкой. Также при игре не требуется специального оборудования, подходит любая ровная площадка;

2. Командный дух. Поскольку футбол – это командная игра, он развивает чувство товарищества и ответственности;

3. Высокая физическая активность. Игроки постоянно находятся в движении, поэтому значительно повышается выносливость организма, скоростные качества, координация, развивается пространственное мышление. В связи с высокой популярностью, молодежь часто стремится играть в футбол на более высоком уровне, в специализированных секциях. Поэтому особое значение приобретает проблема построения спортивной тренировки у лиц, с различным уровнем подготовленности.

Современный футбол характеризуется тем, что основной объем соревновательной деятельности осуществляется в вероятностных и неожиданных ситуациях, которые требуют от спортсменов проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной и временной точности движений, их адекватности внезапно изменяющимся внешним условиям. В последние годы фактор «техника-координация» рассматривается специалистами как один из главных резервов повышения технико-тактического мастерства и эффективности соревновательной деятельности, а также как один из основных критериев, применяемых при отборе детей и молодежи к занятиям спортивными играми (Л.П.Матвеев, 1997; Ю.В.Верхошанский, 1988; В.И.Лях, 1989).

Специалисты отмечают, что упущенные возможности для развития координационных способностей в детском возрасте, едва ли удастся наверстать позднее, что может негативно отразиться на успешности профессиональной деятельности спортсменов. К настоящему времени выполнено много теоретических и экспериментальных работ и получены важные сведения о развитии и тренировки координационных способностей. Последние являются основой приобретения и эффективного использования технических умений в соревновательной деятельности. В настоящее время продолжается поиск новых путей техникотактического совершенствования и улучшения эффективности игры юных игроков. Один из важнейших резервов в этой сфере, как показывают исследования последних двух-трех десятилетий – это повышение уровня координационных способностей.

Задача:

Составить комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных способностей футболистов

Под общими координационными способностями принято воспринимать вероятные и реализованные способности человека, определяющие его готовность к подходящему управлению разными по происхождению и по смыслу двигательными действиями.

Под специальными координационными возможностями понимается следующие - это возможности подростка, определяющие его готовность к подходящему управлению схожими по происхождению и смыслу двигательными действиями.

А под специфическими координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к подходящему управлению отдельными специфичными поручениями на координацию - на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной работы, согласование, дифференцирование характеристик перемещений, так же сохранение статокинетической устойчивости и многое другое.

Педагоги должны, прежде всего, узнать к каким специальным и специфическим координационным способностям ученик имеет высокие врожденные или генетические задатки. Вследствие этого с помощью соответствующих методов выявить показатели разных координационных способностей. Это поможет определить координационные возможности учеников и в соответствии с этим организовать ход учебно-тренировочного процесса детей.

При исследовании координационных способностей молодых футболистов нужно уделить внимание методическим способам:

- необычные исходные положения при выполнении упражнений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение направления движения;
- изменения условий выполнения упражнения;
- изменение способа выполнения упражнения;
- усложнение упражнений посредством дополнительных движений;
- создание непривычных условий выполнения упражнений.

Параметры тренировочной нагрузки в координационных упражнениях для футболистов:

- продолжительность выполнения упражнения
- интенсивность нагрузки
- интервалы отдыха между повторениями 16
- число повторений в серии
- количество серий - от 30 с до 3 мин
- от средней до максимальной
- от нескольких секунд до полного восстановления
- от 8 мин до 40 с
- от 2 мин до 6 мин

Изменение внешних условий, вынуждающих спортсменов варьировать привычные формы координации движений, предполагает:

- направленное варьирование внешних предметов, отягощений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется движение;
- использование различного оборудования и естественных средовых условий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.

На развитие координационных способностей выделяется различное время.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Упражнения БЕЗ МЯЧА

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером.

Упражнения С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

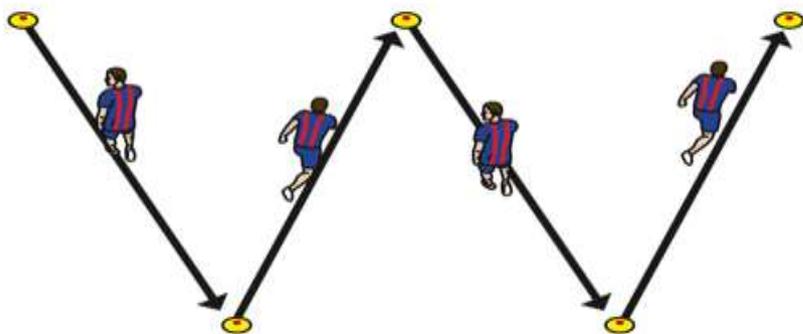
1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. П.) на различной скорости.
6. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
7. С расстояния 7—8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч.
8. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. Д

Беговые упражнения

Упражнения на маневренность - W-бег

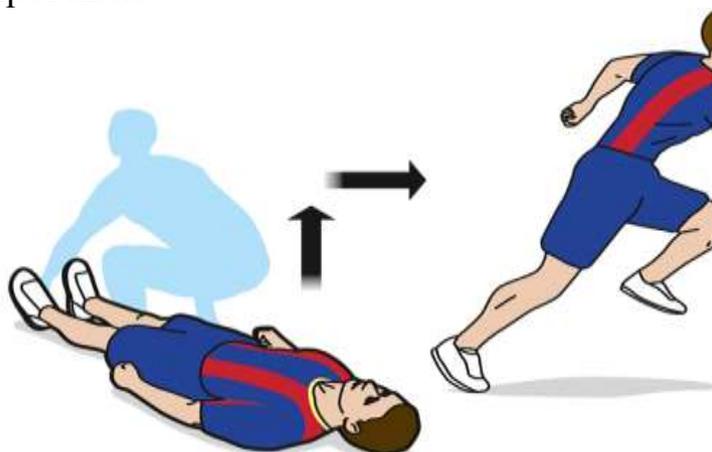
"Бег по определенной траектории - занятие, которое повышает маневренность и помогает не только долгие часы выстаивать на ногах, но и бить по мячу с высокой точностью. Моя траектория - W. Длина каждого

промежутка - 5 метров. Пробежал всю дистанцию, отдохнул 20 секунд. И так 8 раз"



Бег из положения лежа.

Для координации тела надо лечь на спину, затем резко подниматься и бежать как можно быстрее пять метров. Норма - три подхода по восемь пробежек.



Упражнения на отработку темпа движений

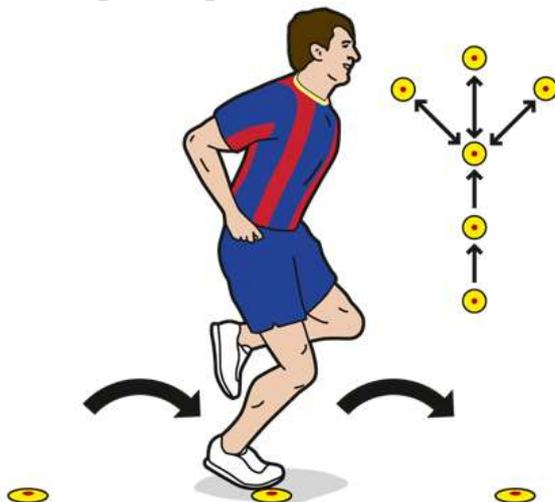
Скорость темпа форвард тренирует бегом с высоко поднятыми коленями. Для сложности упражнения устанавливается на пути препятствия (низкие барьеры).



Прыжковые упражнения

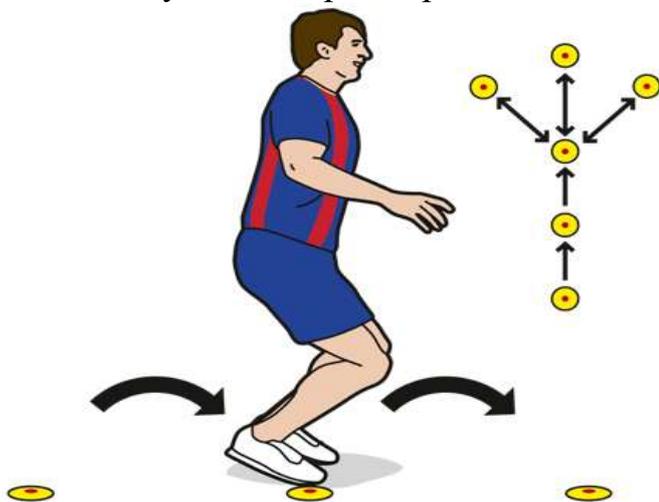
Прыжковые упражнения на одной ноге

"На одной ноге три прыжка вперед, четвертый - комплексный: включает в себя три прыжка - на 10, 12 и 14 часов. Прodelай то же занятие и с другой ногой. Норма - три похода по восемь повторений".



Прыжковые упражнения на 2-х ногах

То же упражнение можешь повторить на двух ногах - это не помешает твоим способностям умело координировать движения.



Упражнения на балансировку

Упражнение на балансировку 1

Как не терять равновесие? Делай глубокий шаг-выпад назад, приземляйся на колено. Усложняй упражнение с поднятием руки над головой. По началу будешь шататься, но со временем результаты дадут свои плоды. Норма - восемь подходов по шесть повторений на каждую ногу.



Упражнение на Балансировку 2.

Становись на одно колено, руки - к вытянутой вперед ступне. Затем вытягивай их над головой в противоположную от колена на земле сторону. Норма - 15 повторений. Прodelывай то же упражнение, стоя на другом колене.



Упражнение на балансировку - Алфавит

Следующее упражнение поможет улучшить координацию движений и накачать ягодицы. *«Становись на одну ногу, второй просто рисуй алфавит в воздухе. Прodelывай то же и со второй ногой».*



Использование координационной лестницы в мини-футболе.

Использование координационной лестницы позволяет работать в разных режимах, все движения необходимо выполнять координированно и быстро. Для развития координации применяется строгая регламентация количества движений и их характер, учащимся необходимо строго следовать заданным движениям и по мере адаптации к одним движениям добавляется либо количество движений в одном упражнении либо их последовательность, либо их характер, все это требует от занимающегося высокого уровня координации, способности быстро овладеть ранее не известным двигательным действием, либо выполнить двигательное действие максимально координированно и качественно.

Использование координационных лестниц позволяет применять соревновательный метод, при котором от занимающихся требуется высокая частота движений, а следовательно проявление скоростных способностей. Соревноваться можно как с товарищами, так и с самим собой на время выполнения движений.

Координационная лестница является еще достаточно новым видом оборудования и вызывает большой интерес при выполнении упражнений, а большое разнообразие вариаций упражнений позволяет постоянно включать новые упражнения в комплексы.

Футбольная лестница позволит отработать:

боковой бег;

быстрые короткие шаги;

резкую смену направления движения;

изменение скорости — ускорения и торможения;

обводку соперника — финт, который осуществляется непосредственно ногами. Отработанные обманные движения не позволят футболисту запутаться в собственных ногах.

Среди многообразия упражнений для футболистов особо выделяется комплекс для увеличения скорости работы ног.

Полезные советы:

На начальном этапе отрабатывается техника выполнения.

На последующих этапах упражнения выполняются на технику и скорость.

Передвигаться небольшими и частыми шагами, не поднимая высоко колени и без значительного отрыва стопы от пола.

Новичкам достаточно начинать тренировки, состоящие из 3-4 упражнений с повторами по 4-5 раз и перерывами между подходами — 1-1,5 минуты.

Постепенно к упражнениям добавляются утяжелители, резинка на ноги, снаряды

Полезно проводить смену поверхности: асфальт, паркет, трава, песок, грунт.

Перед началом комплекса обязательно надо провести разминку, которая подготовит все мышечные группы и рабочие суставы в особенности

голеностоп. Так же необходимо провести инструктаж по технике безопасности при выполнении данного комплекса:

- перед выполнением комплекса необходимо хорошо проветрить спортивный зал;
- убедиться в исправности используемого инвентаря;
- проверить самочувствие занимающихся;
- учащиеся обязаны использовать инвентарь только по назначению и выполнять только те упражнения, которые обозначены преподавателем;
- если в процессе выполнения упражнений обучающийся почувствовал себя плохо или получил травму, то он немедленно должен прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

Упражнение №1

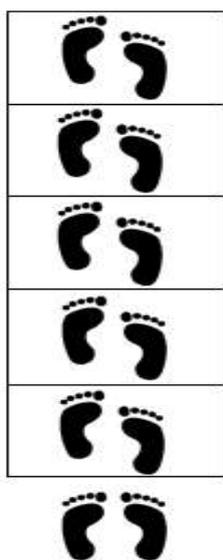
И.п. – стоя лицом к лестнице.

Бег по лестнице зашагивая обеими ногами поочередно в каждую клетку.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.



Упражнение №2

И.п. – стоя справа от лестницы.

Забежать в клетку левым боком, выбежать из клетки левым боком, забежать в клетку правым боком, выбежать из клетки правым боком.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.



Упражнение №3

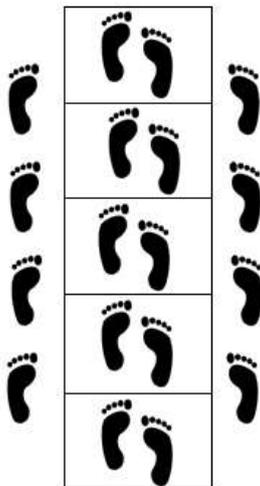
И.п. – стоя лицом к лестнице.

Забежать в клетку двумя ногами затем выбежать из клетки правой ногой справа от лестницы, левой ногой слева от лестницы.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки.



Упражнение №4

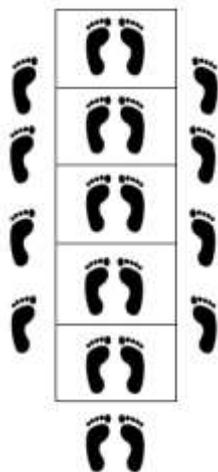
И.п. – стоя лицом к лестнице.

Прыгнуть двумя ногами в клетку, затем выпрыгнуть двумя ногами ноги врозь из клетки, правая нога справа от клетки, левая слева.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки. Прыгать в каждую клетку.



Упражнение №5

И.п. – стоя лицом к лестнице.

Прыгнуть двумя ногами в первую клетку, прыгнуть правой ногой во вторую клетку, затем опять прыгнуть двумя ногами в следующую клетку, прыгнуть левой ногой в следующую клетку.

Скорость выполнения средняя и выше средней.

Дыхание без задержек.

При беге работать руками, стараться не наступать на рейки. Прыгать в каждую клетку.



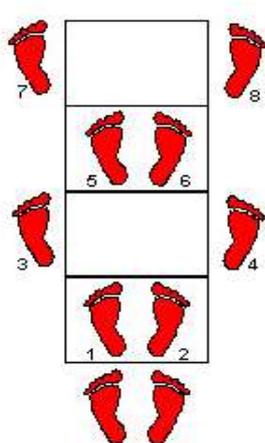
Упражнение №6 — «внутри-наружу» (картинка ниже)

- Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.
- Шагните (не прыгните, а именно шагните) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.
- После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем — правую ногу — справа от лестницы.
- Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как бы вернитесь в предыдущее положение).

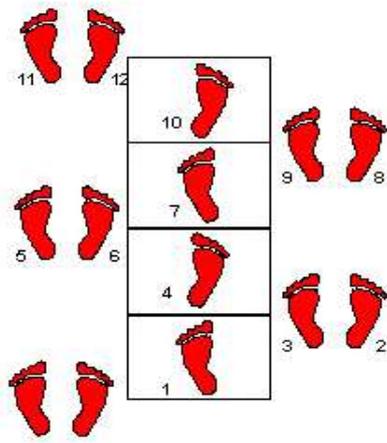
- Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.

Упражнение №7 — «шаг в сторону» (картинка ниже)

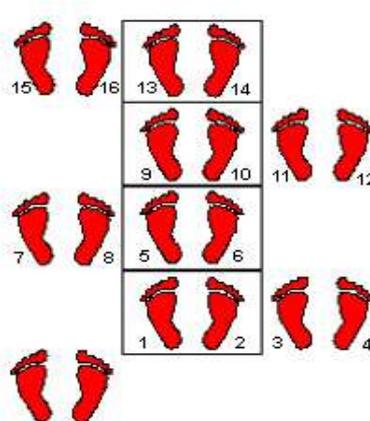
- Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).
- Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion», минимизируйте время между каждым шагом).
- Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.
- Теперь шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.
- Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.
- Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться



Упр.№6



упр.№7



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Ратов, И.П. Совершенствование движений в спорте / И.П. Ратов, Ф.Н. Насриддинов - Ташкент: Издательство Ибн Сины, 2012.- 152 с.

Плои, Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. - Москва: Терра-Спорт, 2012. - 240 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - Москва: ООО "Издательство Астрель", 2011.- 864 с.

Озолин, Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция. / Н.Г. Озолин - Москва: ГЦОЛИФК, 2009. - 33 с.

Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин - М.: Физкультура и спорт, - 2009.- 280 с.