**Развитие координационных способностей у юных футболистов.**

*В* современном мире футбол является одним из самых популярных видов спорта. В него играют люди различного уровня подготовленности – от любителей, до профессионалов. Причин популярности футбола достаточно много:

1. Относительная простота: футбол может играть любитель, человек, не обладающий специальной физической подготовкой;
2. Для игры не требуется специального оборудования, подходит любая ровная площадка и мяч;
3. Командный дух. Поскольку футбол – это командная игра, он развивает чувство товарищества и ответственности;
4. 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 стремиться играть в футбол на более высоком уровне, в специализированных секциях.

**Координационные способности.**

«Не овладев комплексом прочно сформировавшихся двигательных умений и качеств, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями», утверждал знаменитый отечественный теоретик в области физического воспитания Г.Н. Сатиров.

К координационным способностям относятся:

* координация деятельности больших мышечных групп всего тела;
* общее равновесие;
* равновесие со зрительным контролем и без него;
* равновесие на предмете;
* уравновешивание предметов;
* быстрота перестройки двигательной деятельности;
* способность к пространственной ориентации;
* мелкая моторика;
* способность к дифференцированию, воспроизведению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений;
* ритм;
* вестибулярная устойчивость;
* способность произвольно расслаблять мышцы и др.

В спортивных играх координационные способности выступают как один из ключевых факторов достижения наивысших спортивных результатов.

**Особенности развитие координационных способностей у футболистов.**

Известный теоретик и практик, видный немецкий педагог Карл-Хайнц Хеддерготт в книге "Новая футбольная школа” писал: "Нет ни одного вида спорта, где техника движений была бы столь многообразной, как в футболе. Чем упорнее защита, тем более умелой должна быть игра с мячом. Причем столь важный игровой компонент, как техника, должен вырабатываться в стрессовых ситуациях, приближенных к игре. Игрок обязан научиться владеть мячом в самых сложных различных условиях действий партнеров и соперников”.

Футбол с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению физических качеств и выполнением технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. И от того насколько уверенно и точно футболист выполняет технические приёмы в конкретном игровом моменте зависит командный успех. В каждом игровом эпизоде несколько футболистов одновременно решают определенную игровую задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения. И если хотя бы у одного из них нет соответствующих функциональных возможностей, то решить задачу игрового эпизода не удастся.

Основным положением методики развития координационных способностей футболистов является тесная взаимосвязь координационных способностей с основными физическими качествами, а также с различными сторонами подготовленности (технической, тактической, психологической). При планировании нагрузок, направленных на повышение уровня развития координационных способностей, учитываются основные их параметры:

* координационная сложность упражнения,
* интенсивность работы,
* продолжительность выполнения одного задания (подхода),
* количество повторений,
* продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями.

На начальном этапе тренировок применяется принцип постепенного увеличения координационной сложности упражнений. Сначала выполняются упражнения небольшой интенсивности, которая постепенно повышалась по мере расширения технико-тактических возможностей футболистов.

Так же для развития координационных способностей юных 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.

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.

**Средства и методы развития координационных способностей.**

Для развития координационных способностей можно задействовать весь спектр двигательных действий (физические упражнения) если эти действия отвечают определенным требованиям:

* 1. заставляют преодолевать координационные трудности;
  2. запрашивают от исполнителя правильного выполнения, проявления быстроты, рациональности, четкости в действиях при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий;
  3. являются не знакомыми и непростыми для исполнителя;
  4. хотя и небезызвестны, исполнителю, но выполняются при изменении самих движений и двигательных действий, либо при усложнении условий.

Упражнения, которые соответствуют хоть одному из данных требований, считаются координационными.

Координационные упражнения делятся на аналитические и синтетические, в соответствии с принципом преимущественного воздействия на координационные способности. Аналитические направлены преимущественно на развитие координационных способностей, которые относятся к однородным группам двигательных действий, например:

* циклические движения (разновидности ходьбы, бега, лазанья, ползания, езда на велосипеде, бег на лыжах, коньках, плавание, гребля);
* метательные движения с акцентом на силу (толкание ядра, метание копья, молота, диска);
* поднятие тяжестей (упражнения с гирей и штангой);
* всевозможные акробатические упражнения.

Синтетические координационные упражнения направлены на воспитание двух и более координационных способностей. Примерами таких упражнений являются полос препятствий, эстафет и круговой тренировки, многие подвижные и большинство спортивных игр.

Для развития координационных способностей используют разнообразные методы.

1. ***Метод стандартно-повторного упражнения***

Этот метод используют для развития координационных способностей при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях.

1. ***Методы вариативного упражнения***

Этот метод представляется в 2-х основных вариантах:

1. *строго регламентированного варьирования:*
2. приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

* изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления движения);
* изменение силовых компонентов (чередование метаний при использовании снарядов разном массы на дальность и в цель, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполсилы, в одну треть силы и т. п.);
* изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; прыжки с разбега в длину или через планку с повышенной скоростью и т. п.);
* изменение ритма движений (разбега в прыжках в длину или высоту и др.);
* изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др.; бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, из положения приседа, из упора лежа и т. д. и т. п.);
* варьирование конечных положений (бросок вверх из и. п. стоя, ловля – сидя; бросок вверх из и. п. сидя, ловля – стоя; бросок вверх из и. п. лежа, ловля – сидя или стоя и т. п.);
* изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке, выполнение упражнений в равновесии на уменьшенной опоре и т. п.);
* изменение способа выполнения действия (прыжки в высоту и длину при использовании разных вариантов техники прыжка; совершенствование техники удара или передач мяча при целенаправленном изменении способа выполнения приема и т. п.).

1. приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

* усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.; опорные прыжки с дополнительными поворотами перед приземлением, с хлопком руками вверху, с кругом руками вперед и др.; подскоки на двух ногах с одновременными движениями рук и т. п.);
* комбинирование двигательных действий (объединение отдельных освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами в новую комбинацию, выполняемую с ходу; включение вновь разученного приема игры в состав уже разученных технических или технико-тактических действий и т. п.);
* «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега; метание снарядов «неведущей» рукой; передачи, удары и ведение мяча «неведущей» ногой и т. п.).

1. приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

* использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу, и наоборот, и т. п.);
* усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования (ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой и т. п.);
* выполнение освоенных двигательных действий после «раздражения» вестибулярного аппарата (упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращении и т. п., воздействующие на вестибулярный 26 аппарат; броски в кольцо или ведение мяча после акробатических кувырков или вращении и т. п.);
* совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления (совершенствование техники ходьбы на лыжах, коньках на фоне утомления; выполнение серии штрафных бросков в баскетболе после каждой серии интенсивных игровых заданий и т. п.);
* выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо в условиях плохой видимости или в специальных очках; общеразвивающие упражнения и упражнения в равновесии с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на заданное расстояние и метание на точность с закрытыми глазами и т. п.);
* введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх (отработка финта только «на проход вправо» или «на бросок – проход» к щиту справа или слева от опекуна; заранее оговоренных, индивидуальных, групповых или командных атакующих и защитных тактических действий в спортивных играх; заранее принятой и оговоренной тактики в единоборствах и т. п.)

1. *не строго регламентированного варьирования.*
2. варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол в непривычных условиях, например, на деревянной или песчаной площадке, а также в лесу; выполнение упражнений, например прыжковых, на непривычной опорной поверхности и т. п.);
3. варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами и т. п.);
4. осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий противников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование (отработка технических приемов и тактических взаимодействий, комбинаций, возникающих в процессе самостоятельных и учебно-тренировочных игр; выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами и т. п.);
5. игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Его можно назвать состязанием в двигательном творчестве (игровое соперничество в искусстве создания новых вариантов индивидуальных, групповых и командных тактических действий в спортивных играх и т. п.).

Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при формировании КС в младшем и среднем школьном возрасте, не строго регламентированного – в старшем. Последние, следует широко использовать в занятиях с юными и квалифицированными спортсменами.

1. ***Метод направленного сопряжения (В. М. Дьячков)***

Направленное сопряженное совершенствование координационных способностей и физических способностей, координационных способностей и фаз техники и технико-тактических действий, технической и физической подготовки.

1. ***Игровой и соревновательный метод***

По факту, большинство упражнений, рекомендованных для развития координационных способностей, можно провести этими методами. Для детей младшего возраста этот метод является приоритетным. Игры на развитие координации:

* Салки
* Колдунчики
* Сифа
* Гандбол
* Пионербол
* Вышибалы
* Квадрат
* Тише едешь-дальше будешь - стоп!
* Резиночки
* Классики
* Царь Горы
* Рыбак и рыбки
* Горячая картошка
* Козёл

***Упражнения для развития ловкости.***

* Прыжки с разбега применяя толчок одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180.
* Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.
* Прыжки с места или с разбега с последующим ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте.
* Кувырки вперед, назад, в сторону через правое и левое плечо.
* Держание мяча в воздухе (жонглирование),
* Жонглирование различными частями стопы,
* Жонглирование бедром и головой;
* Ведение мяча разными способами.
* Парные и групповые упражнения с ведением мяча с последующей обводкой стоек и обманными движениями.
* Эстафеты с применением элементов из акробатики.
* Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.
* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, тоже самое с поворотом до 180 градусов.
* Упражнения с применением различных прыжков через короткую скакалку.
* Прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов.
* Использование различных упражнений с подкидным трамплином.
* Переворот в сторону с места и с разбега.
* Стойка на руках.
* Из стойки на руках кувырок вперед.
* Кувырок назад через стойку на руках.
* Переворот вперед с разбега.
* Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Для определения уровня координационных способностей применялись следующие тесты:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м.
2. Бег змейкой.
3. Проба Ромберга.
4. Бег к "пронумерованным" мячам.
5. Бег с оббеганием стоек.

Без фундамента, слагающегося из превосходной координированности, специальных движений, доведенных до автоматизма, о техническом росте не может быть и речи, потому что дальнейший уровень развития технического мастерства во многом зависит от уровня развития ловкости.

По мнению большого, количества ведущих футбольных специалистов, координационные способности – это значимая физическая способность, развивать которую надо как начинающим спортсменам, не имеющим значительный спортивный опыт, так и игрокам самого высокого класса.

**Список используемой литературы**

1. Вильчковский, Э. С. Физическое воспитание школьников [Текст] / Э.С. Вильчковский. – М. : Логос, 2002. – 340 с.
2. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным [Текст] / Г. Доман. – М. : Аст, Аквариум, 2005. – 230 с.
3. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е.Н. Захаров. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
4. Качании, Л. Тренировка футболистов [Текст] / Л. Качании. – Братислава. : 1984. – 230 с.
5. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания. М.; Сфера. 2002. 230 с.
6. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л.Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт. 1998. – 220 с.
7. Ливерова, Е. В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания [Текст] / Е.В. Ливерова. М. : Спорт в школе. 2003. – 170 с.
8. Луури, Ф. Физическое развитие детей [Текст] / Ф. Луури. – М. : Феникс, 2003. – 300 с.
9. Лях, В. И. Физическая культура [Текст] / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2001. – 184 с.
10. Марченко, В. А. Развитие двигательных качеств футболистов [Текст] / В.А. Марченко. – 1991. – 311 с.
11. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст] / А.П. Матвеев. – М. : Феникс, 1991. – 191 с.
12. Матвеев, А. П. Основы развития скоростных способностей [Текст] / А.П. Матвеев. – М. : Феникс, 2006. – 430 с.
13. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов [Текст] / Г.В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2005. – 241 с.
14. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М.Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
15. Петровский, В. В. Бег на короткие дистанции [Текст] / В.В. Петрвоский. – М. : Гардарики, 2005. – 217 с.
16. Ращупкин, Г. В. Физическая культура школьников [Текст] / Г.В. Ращупкин. – Спб. : Нева, 2004. – 210 с.
17. Сапожниковежнов, И. С Футбол сегодня и завтра [Текст] / И.С. Сапожниковежнов. – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1965. – 250 с.
18. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин. – М. : ФиС, 1987. – 128 с.
19. Фомин, Н. А, Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 187 с.
20. Хедман, Р. Спортивная физиология [Текст] / Р. Хедман. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 234 с.
21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. – М. : Академия, 2000. – 310 с. и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. – М. : Академия, 2000. – 345 с.
22. Координационные способности футболистов [Электронный ресурс] <http://www.dynamomania.com/blog/341148-koordinacionnyesposobnosti-futbolistov>