



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»**

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**  
**У ФУТБОЛИСТОВ 6-7 ЛЕТ**

**Выпускная квалификационная работа**  
**Специальность 49.02.01 Физическая культура**  
**Форма обучения заочная**

Работа рекомендована к защите  
«28» Май 2022 г.  
Заместитель директора по УР  
Пермякова Г.С.

Выполнил(а):  
студентка группы ЗФ-418-263-4-1  
Шумихина Ирина Рафаиловна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Моставщиков Дмитрий Юрьевич

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 6-7 ЛЕТ ...	5
1.1 Характеристика координационных способностей у футболистов 6-7 лет .....	5
1.2 Возрастные особенности футболистов 6-7 лет .....	12
1.3 Проблемы детского футбола в России.....	17
Выводы по 1 главе.....	20
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 6-7 ЛЕТ .....	22
2.1 Организация и методы исследования .....	22
2.2 Методика развития координационных способностей футболистов 6-7 лет .....	29
2.3 Оценка эффективности методики развития координационных способностей футболистов 6-7 лет.....	39
Выводы по 2 главе.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	56

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современный футбол относится к наиболее зрелищным и популярным среди болельщиков видам спорта. Конкуренция на мировом уровне растет стремительно из года в год. Для сохранения высоких позиций в мировом рейтинге игрокам требуется постоянное совершенствование разных сторон подготовки, в том числе и физической.

Одним из важных физических качеств футболистов, определяющих перспективность юных игроков, являются координационные способности. Высокий уровень их развития лежит в основе успешного воспитания остальных физических качеств спортсменов в данном виде спорта, а также совершенствования технического и тактического мастерства.

Вопросы развития разных видов координационных способностей освещены в работах разных авторов (Н. А. Бернштейн, В. И. Лях, Л. Д. Назаренко, В. Н. Платонов, И. Г. Хурамшин, И. Г. В. Н. Шамардин) [31, 58, 59].

Под координационными способностями понимают совокупность свойств организма человека, позволяющих в процессе двигательной деятельности решать задачи разной координационной сложности. Своевременное развитие координационных способностей позволяет создать прочный фундамент для освоения сложных двигательных действий в разных видах спорта на профессиональном уровне.

Известно, что дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей. В научно-методической литературе представлено не мало работ, посвященных данному вопросу [5, 34, 39, 42, 46, 52]. Однако, в доступных нам литературных источниках мы не встретили научно обоснованных методик по развитию данных физических качеств у футболистов 6-7 лет.

В результате возникает противоречие между необходимостью развития разных видов координационных способностей у юных футболистов и отсутствием грамотно разработанных методик.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей футболистов 6-7 лет.

Объект исследования: развитие координационных способностей у футболистов 6-7 лет.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей футболистов 6-7 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем развитие координационных способностей у футболистов 6-7 лет будет проходить более эффективно при условии применения подвижных игр, направленных на развитие отдельных видов координационных способностей, определяющих успешность соревновательных выступлений в данном виде спорта.

Задачи исследования:

1 Изучить и проанализировать научно-методической литературу по проблеме исследования.

2 Разработать методику развития координационных способностей футболистов 6-7 лет.

3 Оценить эффективность методики развития координационных способностей футболистов 6-7 лет.

Методы исследования:

1 Теоретические: анализ литературных источников;

2 Практические: эксперимент

Организация эксперимента. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа (МБУ ДО ДЮСШ) «Факел» г. Челябинкс, ул. Университетская набережная, 34.

В исследовании принимало участие 20 мальчиков 6-7 лет, которые были сформированы в экспериментальную и контрольную группы.

Экспериментальное исследование проходило с сентября 2021 по май 2022 года и включало 3 этапа.

Практическая значимость. Экспериментально обоснованная методика развития координационных способностей футболистов 6-7 лет может применяться в детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (ДЮСШОР) по футболу, а также в дошкольных учреждениях, в которых организуются дополнительные занятия по футболу.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 6-7 ЛЕТ

## 1.1 Характеристика координационных способностей футболистов 6-7 лет

Каждый человек обладает определенными двигательными возможностями и способностями, об этом в своих работах пишут все специалисты теории и методики физического воспитания и спорта. Неоднократные и многочисленные исследования последних десятилетий говорят о том, что различные виды координационных проявлений человека в физическом воспитании, спорте, трудовой, военной деятельности, быту достаточно специфичны. Исходя из этого вместо существующего основного термина «ловкость», оказавшегося очень многозначным, неконкретным, нечетким и «житейским», ввели в теорию и практику термин «координационные способности», и после стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию [26, 53].

Согласно определениям, ловкость – это способность выполнять движения в определенный момент времени с точно заданной амплитудой, а координация – способность строить целостные двигательные акты, преобразовывать выработанные формы действий и переключаться от одних действий к другим, согласно быстро меняющимся ситуациям.

Рассмотрим понятие, основные критерии их оценки, виды и показатели этих способностей. Чтобы правильно осмыслить эти вопросы необходимо рассматривать координационные способности с позиции системного подхода и многоуровневой теории управления движениями, разработанной выдающимся советским психофизиологом Н.А. Бернштейном [54].

Координация – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Термин

«координация» происходит от латинского *coordinatio* – взаимоупорядочение.

При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. На начальных стадиях обучения управление движением осуществляется прежде всего за счет активной статической фиксации этих органов, затем – за счет коротких физических импульсов, которые направляются в необходимый и определенный момент к нужной мышце. Наконец, на заключительных, финальных, стадиях формирования навыка происходит уже использование возникающих инерционных движений, направляемых теперь на решение целенаправленных задач. В хорошо сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов. Когда все мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно по отношению друг другу, можно говорить о хорошей координации движений [22, 44].

Люди с хорошей координацией, как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий, как, например, профессиональный спортсмен. Однако координация нужна не только в спорте и физкультуре. От ее развития зависит каждое движение человека. Изучая теорию управления движениями человека основополагающие понятия – координация движений, которую определил выдающийся русский нейропсихолог Н.А. Бернштейн как «преодоление лишних степеней свободы движущегося органа», или другими словами, перевоплощение последнего в управляемую систему, и её высшая форма – ловкость, являющаяся интегральной качественной чертой. Ловкость принято считать как системное качество и дифференцировать её на отдельные координационные способности [8, 58].

Теория о координационных способностях выделяет более 20 различных видов способностей, которые можно дифференцировать,

классифицировать в зависимости от специфики их проявления в двигательных действиях, на: особые, специальные и общие, а также на элементарные и сложные. Дифференциация или классификация координации движений и ловкости на отдельные координационные способности, позволяет целенаправленно и динамично осуществлять процесс их развития в согласовании с предполагаемой двигательной деятельностью [32].

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени они включают в себя:

- пространственную ориентировку;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- статическое и динамическое равновесие [56].

Пространственная ориентировка подразумевает:

- сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий;
- умение перестраивать двигательное действие в соответствии с требуемыми изменениями. Ребенок не просто реагирует на внешнюю ситуацию, он должен учитывать и соотносить:
  - возможную динамику ее изменения,
  - осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата [18, 60].

Вопросы классификации, развития, формирования, совершенствования координации движений человека всегда привлекали внимание исследователей своей чрезвычайной биомеханической сложностью этих движений, обилие степеней свободы, многообразие и дифференцированность двигательных актов обуславливают значительные трудности в исследованиях движений. Поэтому в нейрофизиологическом плане лучше всего изучена природа координации в простейшем звене –



суставе; обладающем одной степенью свободы и обслуживаемом двумя группами мышц антагонистического действия.

Особенности использования средств и методов развития координационных способностей.

Одной из характерных черт детского организма является то, что в течение развития, роста строения и функции всех органов и систем постоянно совершенствуются их деятельность. Детские мышцы очень эластичны, исходя из этого, они способны выполнять движения с наибольшей амплитудой. Тем не менее, движения для развития гибкости дети совершают соответственно с мышечной силой. Растянность мышц и связок может являться причиной их ослабления, а далее нарушение правильной осанки, ослабление стопы и мини травмы. Укрепляя и развивая силу мышц туловища, преимущественно статической (статическая сила – нет движений), имеет огромное значение для формирования правильной осанки, укрепление наружного свода стопы, которые в данном возрасте не устойчивы и нестабильны [27, 40].

Укрепляя мышцы ног, особенно те, которые, удерживают в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактики плоскостопия. Большая часть стопы проходит стадию окостенения более старшем возрасте, это дает возможность активно и целенаправленно работать в данном направлении [2].

У ребенка 6-7 лет крупные суставы рук и ног, а также мелкие суставы позвоночника обладают высокой подвижностью. Такая подвижность обусловлена высоким содержанием минеральным веществ в костях и хрящах. Все это приводит к тому, что, например, кости таза начинают сращиваться гораздо позднее.

Важной особенностью организма футболистов 6-7 лет, которую должен учитывать педагог при выборе средств и методов на развитие координации движений, является высокая возбудимость нервной системы,

а также неэкономичное исполнение двигательных действий, что приводит к быстрому расходу энергетических ресурсов и утомляемости юного спортсмена. В связи с этим при построении содержания тренировки для дошкольника, необходимо чередовать упражнения на развитие разных физических качеств [58].

Ведущим методом обучения в данном возрасте является метод рассказа и показа, которые должны применяться почти на каждом тренировочном занятии. Даже упражнения, имеющие простую техническую структуру для эффективного освоения детьми, требуют тщательного объяснения и чёткого показа со стороны педагога. Объяснение должно проводиться по такой схеме: название упражнения, четкие формулировки основных технических моментов, акцент на распространённые ошибки.

Для лучшего понимания и усвоения упражнения показ должен сопровождаться ярким и эмоциональным рассказом с акцентом на основные моменты в технике. Педагог должен активно применять методы имитации и сравнения, т.к. дети в этом возрасте любят подражать. Следует помнить, что начинать обучение технике нужно с самых простых и коротких по времени упражнений. Не стоит затягивать время выполнения сложных упражнений, т.к. организм ребенка быстро утомляется, качество исполнения падает, это может привести к травматизму. Если у детей появились признаки утомления, то педагогу стоит сделать небольшие паузы между подходами. Это могут быть периоды пассивного отдыха пока педагог объясняет следующее упражнение, либо периоды выполнения упражнений на расслабление.

Процесс формирования двигательного стереотипа у детей 6-7 лет имеет свои особенности. Чем сложнее по своей структуре разучиваемое двигательное действие, тем более выражена скачкообразность при их освоении. Для создания устойчивого двигательного стереотипа, упражнение следует повторять не менее 6-7 раз на каждой тренировке при

сохранении параметров исполнения: темп, амплитуда, скорость, количество раз и т.д. [46, 61].

В возрасте 6-7 лет ведущим видом деятельности остается игра. У детей хорошо проявляется фантазия и воображение, что позволяет им легче воспринимать структуру упражнения и быстрее его осваивать. Учитывая такую особенность, педагогу рекомендуется многие упражнения проводить в игровой форме с элементами соревнований [15].

Следует подчеркнуть, что центральное место в координационной подготовке занимают физические упражнения разной координационной сложности с обязательным содержанием элементов новизны. Такой подход позволит длительное время поддерживать интерес и мотивацию детей к занятиям на высоком уровне. По мере освоения простых упражнений, необходимо их постепенно усложнять за счет изменения параметров исполнения.

- изменяя их порядок расположения снарядов, их вес и высоту;
- изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.;
- комбинировать двигательные навыки;
- комбинировать ходьбу с прыжками, ловлю предметов и бег [23].

Планируя работу по развитию и совершенствованию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста необходимо использовать следующие правила:

1. Основным средством являются физические упражнения.
2. Используемые двигательные навыки должны быть технически правильно разучены и правильно выполняться под контролем.
3. Использование дополнительных средств, которые улучшают функцию анализаторов (предметы, спортивный инвентарь).
4. Выбор средств должен быть таким, чтобы воздействовать на определенные двигательные способности.

5. Результат обучения будет в том случае, если с помощью методических примеров будет повышаться сложность упражнений.

6. Использовать методы имитации и сравнения [25].

Большое множество существующих упражнений разделяются на две группы:

– упражнения, которые совершенствуют координационные способности, скоростные, скоростно-силовые движения, при их развитии можно увеличить и улучшить двигательную ловкость (бег на короткую дистанцию, прыжки и метания);

– к упражнениям для страховки координационных способностей в движении на выносливость, предъявляются повышенные требования в дифференцированной, ориентационной и ритмической способностях учитывая быструю утомляемость детей [41].

Методические приемы, которые используют для совершенствования координационных способностей, так же делят на две группы:

1. Изменение условий выполнения при сохранении самого способа выполнения задания или упражнения:

- постоянно меняющееся условие;
- включение силовых упражнений;
- предварительная нагрузка (разминка);
- предварительные раздражители вестибулярного аппарата;
- дополнительное задание во время выполнения;
- комбинирование с другими упражнениями.

2. Изменение способа выполнения движения:

- направление движения и действия;
- сила выполнения упражнения;
- темп выполнения упражнения;
- объем выполнения упражнения;
- ритм движения;
- исходное и конечное положение;

– зеркальное выполнение упражнений [5, 34].

Таким образом, возраст 6-7 лет является благоприятным для развития координационных способностей. В качестве средств применяются упражнения, содержащие новизну и по своей технической структуре схожие с упражнениями для футбола. Тренеру необходимо учитывать высокую подвижность нервных процессов при выборе средств методов работы с футболистами 6-7 лет.

## 1.2 Возрастные особенности футболистов 6-7 лет

Согласно возрастной классификации возрастной период 6-7 лет относится к старшему дошкольному возрасту. Этот период является важной ступенью в развитии ребенка, т.к. связан с активным появлением новых психологических преобразований, развитием многих систем организма (нервной, кардиореспираторной, опорно-двигательного аппарата). К 6-7 годам степень возбуждения нервной системы снижается, активность симпатического и парасимпатического отделов становится более уравновешенной. Все это создает благоприятные предпосылки для формирования новых навыков и умений

Период 6-7 лет характеризуется бурными процессами созревания и роста всего организма. Степень созревания разных областей коры головного мозга приближается к состоянию взрослого человека. К 6 годам у ребенка достаточный уровень физического развития и двигательного опыта. Процессы окостенения скелета продолжаются, однако еще не завершены. В связи с этим позвоночник ребёнка обладает высокой степенью подвижности и может быть подвержен разного рода деформациям. Родители и педагоги должны создавать детям условия профилактики нарушений осанки и развития сколиоза [43].

Важным моментом в развитии опорно-двигательного аппарата является формирование крупной и мелкой моторики, а также активные процессы развития межмышечной координации. Известно, что чем выше

уровень мелкой моторики, тем выше уровень общего психического и физического развития ребенка. Учитывая вышесказанное, важным моментом в обучении и развитии старших дошкольников является развитие мелкой моторики пальцев рук. Хороший уровень развития мелкой моторики лежит в основе высокого интеллекта, качественной речи и подготовки кисти в письму.

Известно, что возраст 5-7 лет относится к периоду первого полуростового скачка – в течение года длина тела ребенка может увеличиться до 10 см. Наиболее высокая динамика длины и массы тела отмечается на седьмом году жизни. Рассматривая среднестатистические показатели, можно отметить, что показатели длины тела у детей 5 лет находятся в пределах 106,0-107,0 см, массы тела – 17,0-18,0 кг. В течение 2-х идет равномерная прибавка длины массы тела – в среднем на 200 гр и 0,5 см в месяц. Однако, у многих детей такие прибавки происходят скачкообразно.

В составе костей детского скелета преобладают органические вещества, что приводит к высокой эластичности и склонности к деформациям в опорно-двигательном аппарате. Не завершены процессы сращения многих костей скелета. Дети 6-7 лет подвержены деформациям позвоночника при длительных удержаниях статических поз.

В возрастной период 6-7 лет активно протекают процессы окостенения частей верхней и нижней конечности: запястья, фаланги пальцев, костей плеча и предплечья, костей стопы.

К возрасту 6-7 лет процесс развития и окостенения свода стопы еще не завершен. Кости стопы и их соединения обладают высокой подвижностью, что может привести к деформациям и уплощениям. Часто встречаемая патология стопы – это плоскостопие. Для профилактики плоскостопия необходимо создавать специальные условия:

- ношение качественной обуви в соответствии с размером ноги;
- следить за массой тела ребенка;

- избегать прыжков с высоких поверхностей;
- профилактика травм.

Для того, чтобы вовремя обнаружить патологические состояния, необходимо прислушиваться к жалобам ребенка на усталость в ногах.

На данном возрастном этапе интенсивно развивается двигательный анализатор, что является благоприятным условием для развития графических движений руки и мелкой моторики. Эти условно-двигательные рефлексы формируются постепенно при соблюдении принципов систематичности и доступности.

К 6-7 годам у детей достаточно хорошо развиты крупные мышцы тела и конечностей, что позволяет ребенку легко осваивать основные движения: бег, ходьба, прыжки, метания. Однако, в связи с не достаточным развитием мелкой мускулатуры, движения еще не координированы, что приводит к неэкономичным движениям и большим расходам энергии, быстрой утомляемости детей. Увеличение мышечной массы происходит в основном за счет утолщения волокон. В первую очередь происходит развитие крупных мышц ног, таза, тела, а потом более мелких мышц пояса верхних конечностей. Скелетные мышцы еще тонкие и слабы, однако благодаря изменениям в иннервации мускулатуры, дети способны осваивать даже сложнокоординационные движения.

Каждый возрастной период ребёнка характерен гетерохронностью, т.е. разными темпами созревания разных систем организма. Так, показатели длины рук и ног, окружности грудной клетки и головы активно увеличиваются в течение шестого года жизни. Но всегда отмечаются индивидуальные темпы прироста, зависящие от генетической программы и гендера. Так, авторы [1, 31, 57] отмечают что динамика показателей окружности грудной клетки у девочек 6-7 лет протекает более интенсивно. Для детей 6-7 лет характерна неравномерность пропорций тела: длина конечностей увеличивается более интенсивно в сравнении с размерами

туловища. Так, к 7 годам размеры тела увеличиваются в 2 раза, а длина рук и ног – в 2,5 раза.

Чаще всего к 6-7 годам практически завершается формирование системы внешнего дыхания. Заканчиваются процессы дифференциации легких и дальше оно лишь увеличивается в размерах. Однако она еще не обладает функциональными возможностями органов дыхания взрослого человека. Развитие органов дыхания на данном возрастном этапе еще продолжается: носовые ходы, трахея и бронхи обладают узким просветом, а подвижность ребер ограничена, что снижает эффективность вентиляции воздуха. У детей объем грудной клетки значительно меньше, чем у взрослого и имеет конусообразную форму. В связи с этим дыхание детей поверхностное, они не могут делать глубоких вдохов и выдохов. Необходимая вентиляция достигается за счет увеличения количества дыхательных циклов в минуту. Слизистая оболочка еще достаточно тонкая, что создаёт хорошие условия для травм и развития воспалений в органах дыхания. Следует отметить, что к 6-7 годам у ребёнка появляется способность контролировать дыхание и согласовывать его с движениями. Со стороны педагогов очень важно научить ребенка дышать носом. Для этого необходимо включать в ежедневные занятия упражнения. Требующие интенсивного выдоха [1].

В отличие от дыхательной системы, сердечно-сосудистая система лучше адаптируется к другим возрастным изменениям организма и предлагаемым физическим нагрузкам. Однако педагогам следует помнить, что нагрузку необходимо строго дозировать и менять тип нагрузки, чтобы избежать переутомления. Эластичность сосудов, широкий просвет и скорость кровотока ребёнка выше в сравнении со взрослыми. В среднем показатели артериального давления оставляют 95/65 мм рт. ст., а значения ЧСС находятся в диапазоне 80-105 ударов в минуту. Такие высокие показатели сердцебиения обеспечивают ткани организма достаточным количеством кислорода. Следует отметить, что значения ЧСС у ребенка



6-7 лет могут быть нестабильным и подвергаться влияниям со стороны нервной системы. Так, при высоком возбуждении нервной системы в момент стрессов, ЧСС легко увеличивается. У 6-7 летних детей изменяется качественный состав кроки в сторону повышения эритроцитов и процентного содержания в них гемоглобина. Эти изменения способствуют увеличению газообмена и количества кислорода, доставляемого тканям.

Процессы развития и морфофункциональных перестроек продолжаются и в нервной системе. Процессы возбуждения и торможения более уравновешены в сравнении с детьми 3-5 лет, однако возбуждение легко иррадирует, что выражается в излишних движениях и быстрой утомляемости детей [43].

Для периода жизни 6-7 лет характерна высокая активность щитовидной железы, которая проявляется в усилении обмена веществ. Под ее влиянием в организме ребёнка можно наблюдать увеличение скорости расщепления питательных веществ, что препятствует увеличению жировой ткани. Кроме этого, высокая активность щитовидной железы лежит в основе активности и подвижности детей, что также препятствует накоплению жира в клетках. В связи с этим высокая интенсивность процесса сгорания питательных веществ и неравномерность роста разных частей тела, делают ребёнка худощавым.

Возраст 6-7 лет характеризуется интенсивными процессами психоэмоционального развития ребёнка и его личности. У детей начинает формироваться словесно-логическое мышление, которое характеризуется наличием внутреннего плана действий – способностью оперировать различными представлениями в уме. Важным психологическим образованием является изменение представления о себе и образе своего Я. Данный возрастной период является сенситивным для морального развития [1, 62].

Для ребенка 6-7 лет характерно хорошо развитая способность к анализу и синтезу. За счет хорошего уровня речевого развития ребенок способен систематизировать и уточнять получаемую информацию.

Возраст 6-7 лет является сенситивным для развития координационных способностей.

Таким образом, возрастной период 6-7 лет характеризуется первым полуростовым скачком и неравномерностью темпов созревания разных систем организма. Несмотря на незавершенность развития основных систем организма, данный возрастной период обладает большим функциональным потенциалом для выполнения физической нагрузки координационной направленности.

### 1.3 Проблемы детского футбола в России

Уровень детского и юношеского футбола в России в период с 2011 года и по настоящее время заметно повысился. Сразу после того, как стало известно о том, что в нашей стране пройдет Кубок Мира по футболу в 2018 году, руководством Российского футбольного союза были приняты соответствующие меры для развития детского и юношеского футбола на всех уровнях.

Выстраивание многоступенчатой системы подготовки юных игроков является одной из важнейших задач, стоящих перед Российским футбольным союзом. Необходимо, чтобы обучение российских футболистов азам игры проходило по единым нормам и стандартам, вне зависимости от их географического местоположения. В Москве, Новосибирске или во Владивостоке дети одного возраста должны осваивать технику выполнения одних и тех же элементов игры [9, 11, 47].

Только прогресс в развитии детско-юношеского футбола позволит сборной России достигать своей главной цели – одерживать победу на крупных международных соревнованиях. Детям, которые будут выступать за национальную команду на первенстве планеты через несколько лет,

сейчас не более 12 лет. Их подготовка зависит в первую очередь от руководителей ДЮСШ, СДЮШОР и тренеров. Первые должны будут выстроить, организовать работу спортивной школы максимально эффективным образом, вторые – помочь юным спортсменам выйти на следующую стадию развития, полностью реализовать свои потенциал. В национальную сборную России должны приходить футболисты, полностью подготовленные, как в техническом, так и в физическом плане, способные решать задачи самого высокого уровня сложности [16, 37].

Модернизация футбольной индустрии, о которой говорится в стратегической программе РФС, невозможна без реформирования системы управления футболом, в том числе всего, что касается подготовки юных футболистов, юношеских команд, сборных команд России. Параллельным курсом нужно повышать качество образования футболистов в сфере футбола: совершенствовать образовательные программы, создавать условия для улучшения качественного состава научных и тренерско-педагогических кадров, эффективной системы мотивации тренерского труда; стимулировать приток молодежи в сферу футбола.

На сегодня в российском детском футболе главным критерием успешности тренера является командный результат, а не индивидуальное развитие игроков. Это приводит к специфическим методам работы с детьми: критике за ошибки и поощрению наименее рискованных вариантов продолжения игры. Вследствие этих методов футболисты с детства учатся не брать на себя ответственность и не искать умные, творческие решения, а действовать без риска. Ещё одной проблемой остаётся недостаточное число тренеров с высокой квалификацией. Существует всего семь региональных центров, где можно получить лицензию категории С, обладателям которой по стандартам УЕФА разрешено работать в детско-юношеском футболе.

Для решения этих проблем нужно помочь региональным ДЮСШ предоставлять тренерам необходимое профильное обучение и усилить

контроль над квалификацией детских специалистов, а также изменить систему организации турниров, чтобы игровой процесс и удовольствие детей от игры стали доминирующими задачами тренеров [12, 36].

Чтобы пройти курс обучения, необходимый для того, чтобы стать квалифицированным детским тренером, желающим приходится отправляться за тысячи километров, в один из семи центров подготовки специалистов. Необходимо увеличить количество центров, чтобы каждый, кто хочет начать тренерскую карьеру, мог пройти курс обучения и получить лицензию категории С, не покидая свой субъект федерации [10].

Академии при футбольных клубах и частные футбольные академии заинтересованы в повышении квалификации своих специалистов, но муниципальные ДЮСШ часто работают с тренерами, которые не имеют необходимой лицензии. РФС должен получить полномочия обязывать ДЮСШ отправлять таких тренеров на курсы обучения для получения лицензии или отстранять их от работы. Ужесточение контроля над квалификацией детских тренеров в ДЮСШ будет реализовано после того, как курсы обучения станут доступными в каждом регионе [4, 13].

Цель тренера в детско-юношеском футболе – развитие природных способностей будущих футболистов, а не победы в турнирах местного значения. Турнирные таблицы можно вводить в соревнованиях возрастных групп начиная с 12 лет. Дети до девяти лет не должны быть привязаны к позиции, необходимо разрешать им играть там, где они хотят, и позволять менять позиции. Критерии оценки работы детского тренера будут включать индивидуальные показатели его игроков, число детей, которые хотят у него учиться, отзывы родителей, но не количество набранных в соревнованиях очков [14, 17].

Таким образом, методы работы детских тренеров в России нуждаются в серьезной корректировке. Смена приоритетов с результатов на индивидуальные показатели позволит добиться развития талантов

детей, одновременно профессия детского тренера должна стать более заманчивой с финансовой точки зрения, а обучение ей – более доступным.

## **Выводы по 1 главе**

Под координационными способностями понимают совокупность двигательных возможностей человека, позволяющих ему в короткие сроки осваивать технику физических упражнений разной технической сложности, а также в условиях дефицита времени решать разные двигательные задачи. Различают несколько видов координационных способностей. Ведущими средствами развития координационных способностей являются физические упражнения с элементами новизны и разного уровня технической сложности.

Возрастной период 6-7 лет характеризуется незавершённостью и гетерохронностью процессов созревания многих систем организма. Бурные изменения происходят в сердечно-сосудистой и дыхательной системах и опорно-двигательном аппарате. Для кардиореспираторной системы в сравнении с детьми 3-5 лет характерны интенсивные морфофункциональные перестройки. Так, объем и масса сердца увеличиваются, в тканях лёгких завершена дифференциация, что повышает их производительность. Однако узкий просвет трахеи, бронхов и носовых ходов, а также небольшая подвижность грудной клетки делает процесс дыхания не таким эффективным как у взрослого. Волокна миокарда еще достаточно тонкие и слабые, поэтому необходимый запас кислорода для организма достигается за счет высокой ЧСС. В опорно-двигательном аппарате еще не завершены процессы окостенения, в связи с этим он обладает высокой подвижностью, что может привести к деформациям позвоночника и стопы. Эти особенности должен учитывать педагог при организации тренировочного процесса, дозировании физической нагрузки, а также родители при создании условий жизнедеятельности ребенка.

Детский футбол относится к наиболее популярным видам спорта в нашей стране благодаря высокой эмоциональности, разнообразию эффективных средств и методов повышения уровня физической

подготовки детей, экономической доступности. Однако, наличие многих проблем не позволяет подготовить достойную замену современным взрослым игрокам. Специалисты полагают, что основными проблемами детского футбола в России являются отсутствие квалифицированных тренерских кадров, условий для спортивных тренировок, научно обоснованных методик подготовки юных игроков разного возраста.

## **ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 6-7 ЛЕТ**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Организация эксперимента. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБУ ДО ДЮСШ «Факел» г. Челябинск, ул. Университетская набережная, 34. В исследовании принимало участие 20 мальчиков 6-7 лет, которые были сформированы в экспериментальную и контрольную группы.

Экспериментальное исследование проходило с сентября 2021 по май 2022 года и включало 3 этапа.

На первом, теоретико-поисковом этапе (сентябрь – октябрь 2021 г.) проводился анализ и обобщение отечественных литературных источников по теоретико-методическим аспектам развития координационных способностей у дошкольников; изучались возрастные особенности дошкольников, анализировалось содержание методик развития координационных способностей в футболе; проводился отбор педагогических тестов для оценки уровня координационных способностей юных футболистов. На данном этапе проводилась начальная оценка уровня координационных способностей мальчиков с целью определения содержания методики.

На втором, экспериментальном этапе исследования (октябрь 2021 г. – апрель 2022 г.) на базе МБУДО КДЮСШ «Факел» г. Челябинска проводился педагогический эксперимент с участием мальчиков 6-7 лет в количестве 20 человек. Целью эксперимента явилось обоснование эффективности методики развития координационных способностей футболистов 6-7 лет.

На третьем, аналитическом этапе (май 2022 г.) была проведена повторная оценка уровня координационных способностей юных



футболистов, проведена математическая обработка и анализ полученных данных, сформулированы выводы и оформлена работа.

Педагогическое тестирование проводилось 2 раза: в начале и конце методики. Контрольная группа занималась по методике, предложенной МБУ ДО ДЮСШ «Факел», методика экспериментальной группы включала подвижные игры, направленные на развитие разных видов координационных способностей, определяющих успешность соревновательных выступлений в данном виде спорта.

Для оценки координационных способностей применялись следующие педагогические тесты, рекомендованные В. И. Ляхом [31].

Для оценки способности к ритму

1. Бег по обручам с ведением мяча

Оборудование: 11 гимнастических обручей диаметром 80 см, измерительная лента, мел, секундомер, футбольный мяч.

Описание теста: вначале испытуемый преодолевает с максимальной скоростью с высокого старта 30 м. Затем, после перерыва, в несколько минут пробегает дистанцию 30 м по обручам, установленным, как показано на рисунке 1. В третьей пробе спортсмен ведет мяч ногами до первого ряда обручей, посылает мяч сбоку от них, а сам выполняет бег, каждый раз ставя стопу в очередной обруч. После этого он снова переходит к ведению мяча и далее поступает в соответствии со схемой, описанной выше. Тест заканчивается при пересечении испытуемым, ведущим мяч, линии финиша.

Результат: 1) время бега по обручам без ведения мяча (с); 2) время бега по обручам с ведением мяча (с); 3) разница во времени бега по обручам без ведения мяча и гладкого бега на 30 м (с); 4) разница во времени бега по обручам с ведением мяча и без ведения мяча (с). Точность измерения теста - до 0,01 с.



Рисунок 1 – Бег по обручам с ведением мяча

## 2. Подтягивание мяча стопой

Оборудование: футбольный мяч, секундомер.

Описание теста: испытуемый стоит в исходном положении, как показано на рисунке 2 (обе стопы на полу). По сигналу следует как можно быстрее вести мяч подошвой назад. После каждого контакта с мячом стопа должна коснуться пола, и так 10 раз. После последнего, десятого, контакта стопы с мячом испытуемый должен как можно быстрее коснуться пола стопой, после этого секундомер выключается.



Рисунок 2 – Подтягивание мяча стопой

Для оценки способности к равновесию

### 1. Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой.

Оборудование: футбольный мяч, секундомер.

Описание теста: испытуемый, стоя на одной ноге, руки на бедрах, вторая нога вытянута вперед. Ему требуется как можно дольше удержать мяч на поднятой стопе (рисунок 3). В тот момент, когда испытуемый снимет руки с бедер, сделает движение ногой, стоящей на полу, в случае падения мяча со стопы, тест прекращается.

Результат: лучшее время удержания мяча на стопе из двух повторений с точностью до 0,01 с.

Замечания: каждый испытуемый выполняет по две пробы для левой и правой ноги. В случае удержания мяча на стопе 2 мин тест прекращается и испытуемому записывается максимальный результат – 120 с.



Рисунок 3 – Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой

## 2. Повороты на гимнастической скамье

Оборудование: гимнастическая скамья, секундомер.

Описание теста: стоя в позиции «стопы одна перед другой» на узкой стороне (10 см) гимнастической скамьи, испытуемый должен в течение 20 с выполнять как можно больше поворотов на  $360^\circ$  по очереди – один раз влево, другой раз – вправо, не теряя равновесия (рисунок 4).

Результат: число выполненных поворотов за 20 с (с точностью до 0,5 оборота). Учитывается лучший результат из двух повторений.

Замечание: поворот считается выполненным, когда испытуемый вернется в исходное положение. В случае утраты равновесия (падение со скамьи, касание пола), следует как можно быстрее принять предыдущее положение и продолжить тест.



Рисунок 4 – Повороты на гимнастической скамье

Для оценки способности к дифференцированию параметров движений

1. Удар мячом в цель

Оборудование: гимнастический мат, гимнастический обруч диаметром 80 см, набивной мяч 2 кг, футбольный мяч, измерительная лента, мел.

Описание теста: в определенном месте укладывается мат, в середине которого размещается гимнастический обруч, а в середине обруча – набивной мяч. На расстоянии 10 м от передней стороны мата определяется линия, из за которой испытуемый выполняет удары мячом в цель с воздуха, сам себе подбрасывая мяч, удерживаемый в руках (рисунок 5). Удары он выполняет любой частью стопы по десять раз на смену ведущей (чаще правой) и не ведущей ногой. При попадании в мат он получает одно очко, за попадание в обруч – два, за попадание мячом в поле между обручем и набивным мячом – три очка, а за попадание в набивной мяч – четыре.

Результат: сумма очков, набранных из десяти ударов, выполненных отдельно правой и отдельно левой ногой, а также общая сумма очков.

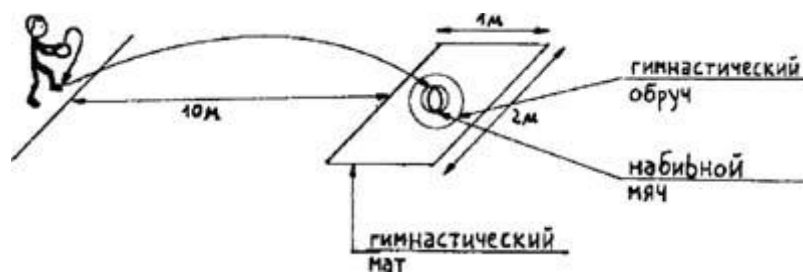


Рисунок 5 – Удар мячом в цель

Для оценки способности к приспособлению и перестроению двигательных действий

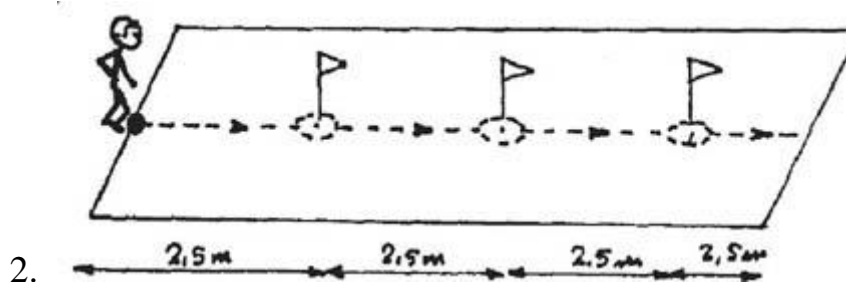
1. Бег с обеганием стоек

Оборудование: измерительная лента, мел, 3 стойки, футбольный мяч, секундомер.

Описание теста: на расстоянии 10 м по прямой линии устанавливаются три стойки, из которых первая – на расстоянии 2,5 м от

линии старта, а две очередные стойки на таком же расстоянии друг от друга (рисунок 6). По сигналу испытуемый преодолевает расстояние 10 м, последовательно обегая вокруг трех стоек с правой стороны, затем после перерыва 3-4 мин – с левой. Затем он выполняет две данные пробы с одновременным ведением мяча. При обегании стоек с левой стороны мяч следует вести левой ногой, а при обегании с правой стороны – правой.

Результат: 1) время бега при обегании стоек с левой стороны без мяча (с); 2) то же, но при обегании стоек с правой стороны (с); 3) время бега с обеганием стоек с левой стороны, с ведением мяча (с), 4) то же, что и «3», но с обеганием стоек с правой стороны с ведением мяча (с); 5) разница между временем бега с обеганием стоек и ведением мяча и бега без ведения мяча с левой стороны (с); 6) разница между временем бега с обеганием стоек и ведением мяча и бега без ведения мяча с правой стороны (с). Измерения – с точностью до 0,01 с.



3. Рисунок 6 – Бег с обеганием стоек

Для оценки способности к согласованию

#### 1. Слалом с ведением двух мячей

Оборудование: 3 стойки, измерительная лента, мел, секундомер, футбольный мяч.

Описание теста: на расстоянии 10 м по прямой линии устанавливается три стойки, из которых первая на расстоянии 2,5 м от линии старта, остальные две на таком же расстоянии одна от другой. По сигналу испытуемый преодолевает данную дистанцию, пробегая слаломом между стойками. Затем выполняет то же, но с ведением одного мяча. В

последней попытке он делает то же самое, но с одновременным ведением двух мячей ногами (рисунок 7).

Результат: 1) время бега слаломом между стойками с ведением двух мячей (сек); 2) разница между временем бега с ведением двух мячей и временем бега с ведением одного мяча (сек). Точность измерения до 0,01 сек.

Замечание: Между отдельными пробами делается перерыв в несколько минут.

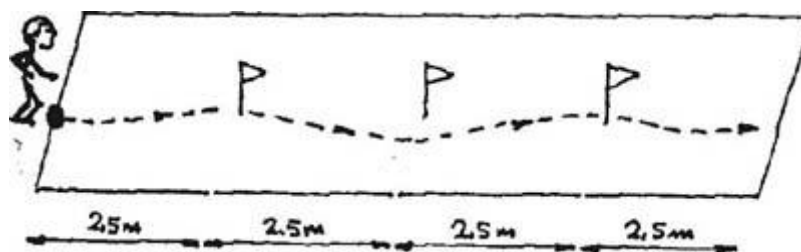


Рисунок 7 – Слалом с ведением 2-х мячей

Методы математической статистики. Достоверность различий между группами в ходе исследования рассчитывалась по t-критерию Стьюдента. Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке общепринятыми методами вариационной статистики с определением средней арифметической вариационного ряда ( $\bar{X}$ ), ошибки среднего арифметического ( $m$ ). При статистической обработке данных нами была использована компьютерная программа Microsoft Excel [].

Темпы прироста показателей рассчитывались по формуле Бруды:

$$T=100(P_2-P_1)/0,5(P_1+P_2)\%, (1)$$

где  $T$  – темпы прироста;

$P_1$  и  $P_2$  – исходный и конечный результаты [49].

Таким образом, на базе МБУ ДО ДЮСШ «Факел» было приведено педагогическое исследование. Нами определены тесты для оценки разных видов координационных способностей футболистов 6-7 лет.

## 2.2 Методика развития координационных способностей футболистов 6-7 лет

Благодаря особенностям протекания процессов в нервной системе, а также морфофункциональным перестройкам во всех системах организма, возраст 6-7 лет является благоприятным для развития координационных способностей. Учитывая вышесказанное именно в том возрасте необходимо начинать целенаправленные тренировки по развитию разных видов координационных способностей.

Анализ работ авторов показывает, что современные старшие дошкольники обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. В связи с высокой возбудимостью нервной системы, формирование двигательных стереотипов происходит на фоне избытка лишних действий и низкой способности к дифференцированию усилий [62].

В футболе к координационным способностям относят несколько основных качеств:

- способность к быстрому перестроению темпа и направленности движения;
- дифференцирование движений на кинетическом уровне, – это многие тренеры называют чувством мяча;
- ощущение ритма собственных движений;
- способность к согласованию своих действий;
- быструю ориентацию на футбольном поле и вообще в пространстве;
- универсальность реакции;
- умение сохранять равновесие в любой игровой ситуации, в том числе и после столкновения с игроком команды соперника.

Способность к координированию движения в футболе может проявляться следующим образом:

- изменение способа ведения и отбора мяча;

- наличие импровизации в исполнении технических приёмов;
- противостояние соперникам с разным уровнем технических возможностей и способностей;
- умение взаимодействовать с меняющимися партнёрами по команде;
- способность игры на различных позициях; умение одинаково активно и полезно действовать при разных тактических схемах [35].

Учитывая вышесказанное, развитие разных видов координационных способностей уже в юном возрасте у футболистов занимает ведущее место в тренировочном процессе.

В работе с детьми дошкольного возраста тренеру рекомендуется проявлять осторожность в выборе дозировке упражнении, что связано с незавершённостью процессов созревания основных систем организма.

Возрастной период 6-7 благоприятен для развития всех видов координационных способностей. Если в этот период не применять никаких целенаправленных упражнений, то время для развития координационного потенциала будет упущено, ибо применение упражнений в более старшем возрасте будет противоречить закономерностям развития двигательных навыков и процесс будет происходить гораздо сложнее и дольше [52].

При развитии координационных способностей юных футболистов 6-7 лет следует учитывать 2 группы задач: общее развитие координационных способностей и развитие специальных видов.

У дошкольников большая часть координационной подготовки основывается на решении первой группы задач – развитие общей координации движений. Однако в тренировках по футболу возможно применение средств и методов, направленных на развитие отдельных видов координационных способностей.

Ведущим средством развития координационных способностей футболистов 6-7 лет является физическое упражнение. Выбор упражнений происходит по принципу от простого к сложному. Изменение сложности



происходит за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а так же за счет внешних условий, изменяя вес, изменяя площадь опоры, комбинируя двигательные навыки, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени [62].

В работе с дошкольниками применялись общеподготовительные упражнения динамического характера. Из этой группы упражнений основной акцент ставился на двигательные задания, направленные на развитие психофизиологических функций – чувство пространства, времени, степени прилагаемых усилий и т.д. Выбор специальных упражнений проводился на основании возрастных особенностей детей и уровня координационной подготовленности [3].

Обучение детей проводилось на основании следующих методических приёмов:

1 Включение новых двигательных упражнений проводилось по принципу от простого к сложному. По мере освоения упражнения тренером либо изменялись условия исполнения, либо подключались новые элементы. Такой подход позволяет расширить двигательный опыт ребенка и улучшить способность к быстрому и качественному освоению новых двигательных действий. Такой прием позволяет наработать большую двигательную базу, которая в будущем облегчит детям освоение новых упражнений любой сложности, в том числе качественно решать внезапно возникшую двигательную игровую задачу. Включение новых упражнений в тренировочный процесс должно проходить постоянно, в противном случае способность к быстрому их освоению будет снижаться.

2 Включение упражнений на формирование способности перестраивать двигательную деятельность во внезапно меняющихся условиях.

3 Включение упражнений, направленных на развитие таких параметров движений как пространственная, временная и силовая точность.

4 Формирование способности к мышечному расслаблению и преодолению чрезмерного мышечного напряжения. Слишком большое мышечное напряжение будет препятствовать освоению новых двигательных действий, что проявляется в раскоординированности, наличии чрезмерной усталости, недостаточном проявлении силы и быстроты, все это приводит к искажению техники движений [20, 23, 33].

Для развития разных видов координационных способностей футболистов 6-7 лет нами применялись следующие методы:

Метод стандартно-повторного упражнения. Такой метод применялся для разучивания новых действий со сложной координационной структурой, т.к. без многократных повторений в стандартных не меняющихся условиях такие упражнения осваивать сложно.

Метод вариативного упражнения со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действия и условий выполнения. В первой разновидности метода нами применялись следующие методические приемы:

- выполнение техники упражнения или его элементов в строго заданных условиях;
- изменение исходных и конечных положений (выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча из исходного положения стоя – лоя сидя и наоборот и т.д.)
- изменение способов выполнения действия (броски из-за головы, с боку и т.д.)
- «зеркальное» выполнение упражнений (бросание мяча «не ведущей рукой» и т.д.) [6, 45].

Во второй разновидности методов применялись следующие методические приемы – использование условий окружающей среды (например, бег в горку с подбрасыванием мяча).

Игровой. Этот метод подразумевает выполнение упражнений в игровой форме или использование специальных подвижных игр. Сущность игрового метода заключалась в том, возникающие игровые задачи дети должны были решить самостоятельно исходя из имеющегося двигательного, координационного, игрового опыта [41].

Особенности формирования отдельных видов координационных способностей у детей дошкольного возраста.

#### Равновесие

Как говорилось выше, одним из видов координационных способностей, оказывающих влияние на успешность соревновательных выступлений, является статическое и динамическое равновесие, т.е. способность балансировать в статических и динамических положениях, появляющихся в ходе игровой ситуации. Следует отметить, что в разделе дошкольного физического воспитания задача развития равновесия старших дошкольников носит основной характер. Это связано с тем, что равновесие лежит в основе формирования других видов координации. Чтобы удерживать равновесие, необходимо уметь согласованно напрягать и расслаблять целые группы мышц при фиксации какой-либо позы. Задача усложняется тем, что в игровой ситуации добавляются дополнительные условия для удержания позы тела в пространстве, а также слабостью костно-мышечной системы детей данного возраста.

По мнению В. И. Ляха [31] в основе успешности воспитания равновесия в высоко интенсивных двигательных действиях лежит способность ребенка фиксировать свое тело в разных условиях игры, которые нарушают устойчивость этой позы. Для формирования устойчивого удержания положения тела, в процессе тренировки применяются разные внешние условия. Центральное место в процессе развития равновесия занимают упражнения для улучшения функции вестибулярного аппарата, которые выполняются на специальных тренажерах: качелях, вращающихся дисках и т.д.

## Способность к мышечному расслаблению

Такая способность, как и противоположная ей способность к мышечным напряжениям, является важной составляющей координационной подготовленности юных футболистов. Формирование способности футболиста к балансу мышечного напряжения и расслабления является основой для обучения сложным координационным действиям. Для футболистов 6-7 лет характерна чрезмерная мышечная напряжённость, которая корректируется за счет рационального построения этапов разучивания техники движений и применении приемов напряжения и расслабления мышц, а также оптимальному сочетанию их сочетанию в ритмической структуре движения. При хорошо изученном двигательном действии с координационной структурой любой сложности работа по коррекции излишнего мышечного напряжения продолжается. Обычно с этой целью могут изменяться параметры движения – научиться выполнять движения с разной степенью мышечных усилий, в условиях разной степени утомления, с изменением внешних условий [20].

Для детей дошкольного возраста на начальном этапе развития координационных способностей применяются специальных упражнений, направленных на расслабление мышц. После их усвоения, эти упражнения целесообразно сочетать с другими упражнениями, что позволит снижать степень мышечного напряжения при разучивании сложных координационных действий.

Для эффективного обучения упражнениям на расслабление мышц нами применялись следующие методические приемы:

- обучение расслаблению отдельных мышечных групп начиналось с обучения расслабления всего тела. Для этого детям предлагалось просто полежать удобной позе неподвижно несколько минут. Для обеспечения качественного общего расслабления детям предлагалось расслабить в первую очередь мимические мышцы, мышцы кистей и пальцев. Для расслабления мимических мышц мы использовали упражнения,

вызывающие положительные эмоции. Учитывая слабость этих мышц, чтобы их не переутомить, все упражнения выполнялись в спокойном темпе не более 6-7 раз под расслабляющую музыку [39].

Известно, что движение глаз связано с напряжением некоторых мышечных групп. Для создания эффекта общего расслабления нами применялись упражнения для расслабления мышц глаз в сочетании с дыхательными упражнениями.

Также для общего расслабления применялись упражнения для речевой мускулатуры, выполняемые на вдохе.

В качестве заключительных упражнений, применялись дыхательные упражнения. При выполнении таких упражнений необходимо создавать условия, чтобы избежать гипервентиляцию легких [42].

Примерный план-конспект

Задачи:

- ознакомление детей с футболом;
- освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы»;
- развитие координационных способностей и прыгучести.

Таблица 1

№/№	Содержание	Дозировка	Методические указания
Разминка – 10-15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий			
1	Подвижная игра «Кто подходил	5 мин	
2	Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шеренги в две, потом из двух - в четыре. Перестроение из четырех шеренг в одну	2 мин	
3	Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед приставными	2 мин	

		шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоящего партнера».		
4		Юные игроки располагаются в колоннах по 4-6 чел. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2-3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером.	3 мин	Задача – сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое.
5		У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 м x 20 м,	3 мин	Мяч вести - внутренней частью подъема.
Основная часть тренировки (25 мин): освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы».				
5		Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.	5 мин	
6		Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.	5 мин	
7		Подвижная игра	3 мин	
8		Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги,	3 мин	

		потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами.		
9		Упражнение на координацию со скакалками	3 мин	
Игровая часть тренировки				
10		Продолжение подвижной игры из 2-й части этого тренировочного занятия	3 мин	
11		Игра 3 на 3 игрока на площадке 15 м x 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.	3 мин	Контроль точности ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2-3 м.
Заключительная часть – 5-7 минут				
12		бег трусцой с ходьбой по периметру площадки	2 мин	Темп медленный
13		упражнения стретчинга в положении сидя	5 мин	Научиться делать упражнения в расслабленном состоянии мышц

Примеры подвижных игр для развития координационных способностей футболистов 6-7 лет.

## Игра «Круговая погоня»

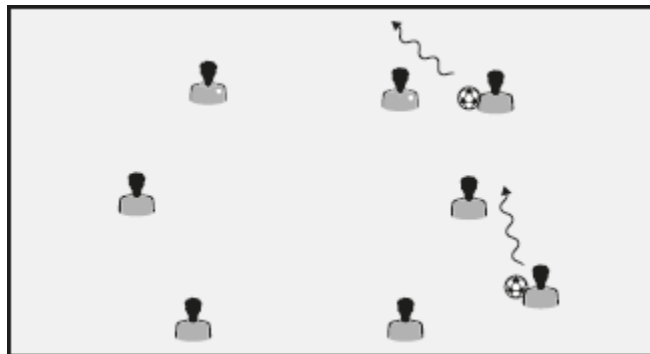


Рисунок 8 – Схема игры «Круговая погоня»

Место: спортивная Площадка «Орлик».

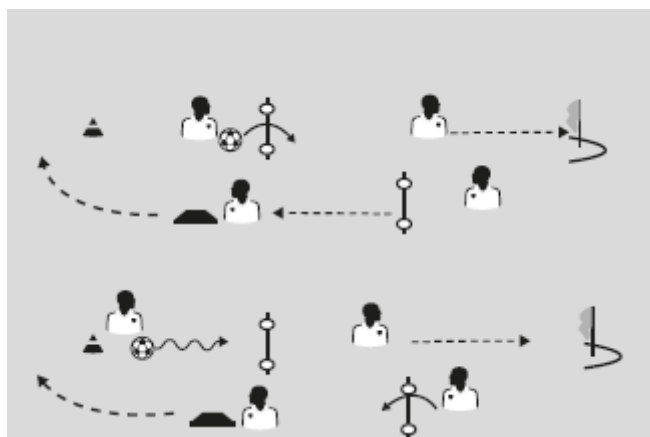
Число участников: 10–12 участников.

Продолжительность: 15 минут.

Ход: Игроки формируют круг и стоят в позиции ноги на ширине плеч. Два участника с мячами находятся вне круга. Один убегает, второй догоняет. Убегающий игрок бежит по кругу, меняя направление движения, проходя между ногами партнеров. Оба игрока используют один стиль ведения мяча. Смена убегающего происходит через пас из центра круга к игроку на окружности. Когда в убегающий попадает мячом, становится он становится догоняющим.

Методические рекомендации: а) ведение мяча руками, б) ведение мяча левой или правой рукой.

## Игра «Эстафета с препятствиями»





## Рисунок 9 – Схема игры «Эстафета с препятствиями»

Место: спортивная Площадка «Орлик».

Число участников: 2 команды с одинаковым количеством участников.

Продолжительность: 3–4 повторения.

Ход: Игроки с мячом устремляются к стойкам по ходу движения, перескакивают через барьер и ведут мяч к установленному флагу. На обратном пути пролазят под барьером и перескакивают через матрас. Выполняют передачу следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее и точнее преодолела определенный маршрут.

Методические рекомендации: Типы препятствий модифицировать в зависимости от уровня координационных способностей участников.



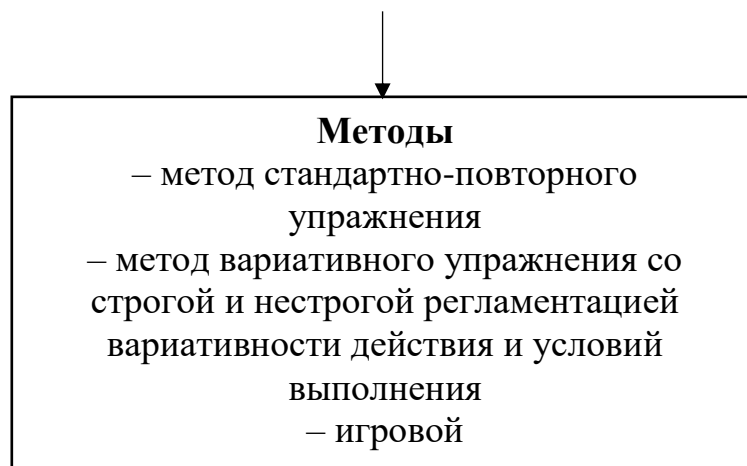


Рисунок 10 – Методика развития координационных способностей футболистов 6-7 лет

### 2.3 Оценка эффективности методики развития координационных способностей футболистов 6-7 лет

Уровень координационных способностей футболистов 6-7 лет оценивался нами при помощи педагогических тестов, предложенных В. И. Ляхом, до и после реализации методики.

Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень координационных способностей юных футболистов 6-7 лет до начала реализации методики

Таблица 2

Педагогические тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Бег по обручам без ведения мяча, сек	8,8±0,3	8,8±0,3	p>0,05
Бег по обручам с ведением мяча, сек	10,8±0,5	10,8±0,6	p>0,05
Подтягивание мяча правой стопой, сек	8,7±0,4	8,7±0,4	p>0,05
Подтягивание мяча левой стопой, сек	9,0±0,5	8,9±0,5	p>0,05
Стояние на левой ноге с удержанием мяча на правой стопе, сек	35,0±2,5	34,0±3,0	p>0,05
Стояние на правой ноге с	24,5±1,9	24,3±2,3	p>0,05

удержанием мяча на левой стопе, сек			
Повороты на гимнастической скамье, раз	7,4±0,6	7,5±0,8	p>0,05
Удары по мячу в цель правой ногой, баллы	7,4±0,5	7,3±0,7	p>0,05
Удары по мячу в цель левой ногой в цель, баллы	6,5±0,3	6,4±0,5	p>0,05
Бег с обеганием стоек с левой стороны (сек)	10,8±0,3	10,7±0,5	p>0,05
Бег с обеганием стоек с правой стороны (сек)	10,7±0,3	10,8±0,4	p>0,05
Бег с ведением мяча и обеганием стоек с левой стороны, сек	14,4±0,6	14,6±0,8	p>0,05
Бег с ведением мяча и обеганием стоек с правой стороны, сек	14,8±0,8	14,8±0,9	p>0,05
Слалом между стойками с ведением двух мячей, сек	9,7±0,7	9,8±0,8	p>0,05

Данные таблицы 1 указывают на отсутствие достоверно значимых различий в результатах тестирования уровня координационных способностей в начале методики, что говорит об однородности групп испытуемых.

Через 6 месяцев было проведено повторное тестирование, результатом которого является достоверно более высокий уровень координационных способностей у мальчиков экспериментально группы. Данные отражены в таблице 2.

Таблица 3 – Динамика уровня координационных способностей юных футболистов 6-7 лет в конце реализации методики

Таблица 3

Педагогические тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Бег по обручам без ведения мяча, сек	7,8±0,2	8,6±0,3	p<0,05
Бег по обручам с ведением мяча, сек	9,1±0,3	10,5±0,5	p<0,05
Подтягивание мяча правой стопой, сек	7,8±0,2	8,5±0,2	p<0,05
Подтягивание мяча левой стопой, сек	7,8±0,3	8,6±0,3	p<0,05

Стояние на левой ноге с удержанием мяча на правой стопе, сек	43,0±2,0	36,0±2,0	p<0,05
Стояние на правой ноге с удержанием мяча на левой стопе, сек	33,1±1,9	26,2±2,0	p<0,05
Повороты на гимнастической скамье, раз	10,3±0,5	8,2±0,7	p<0,05
Удары по мячу в цель правой ногой, баллы	8,7±0,4	7,9±0,6	p<0,05
Удары по мячу в цель левой ногой в цель, баллы	8,1±0,4	6,8±0,4	p<0,05
Бег с обеганием стоек с левой стороны (сек)	9,2±0,3	10,4±0,4	p<0,05
Бег с обеганием стоек с правой стороны (сек)	9,3±0,4	10,5±0,3	p<0,05
Бег с ведением мяча и обеганием стоек с левой стороны, сек	12,0±0,6	14,0±0,6	p<0,05
Бег с ведением мяча и обеганием стоек с правой стороны, сек	11,8±0,6	13,9±0,7	p<0,05
Слалом между стойками с ведением двух мячей, сек	7,4±0,6	9,4±0,6	p<0,05

Согласно данным таблицы 3, уровень развития координационных способностей мальчиков экспериментальной группы после реализации методики был достоверно выше по всем исследуемым тестам в сравнении с данными детей контрольной группы.

Следует отметить, что за период исследования у футболистов экспериментальной группы, по всем видам координационных способностей наблюдалась положительная динамика, достигшая степени достоверности. Данные отражены на рисунках 11-24.

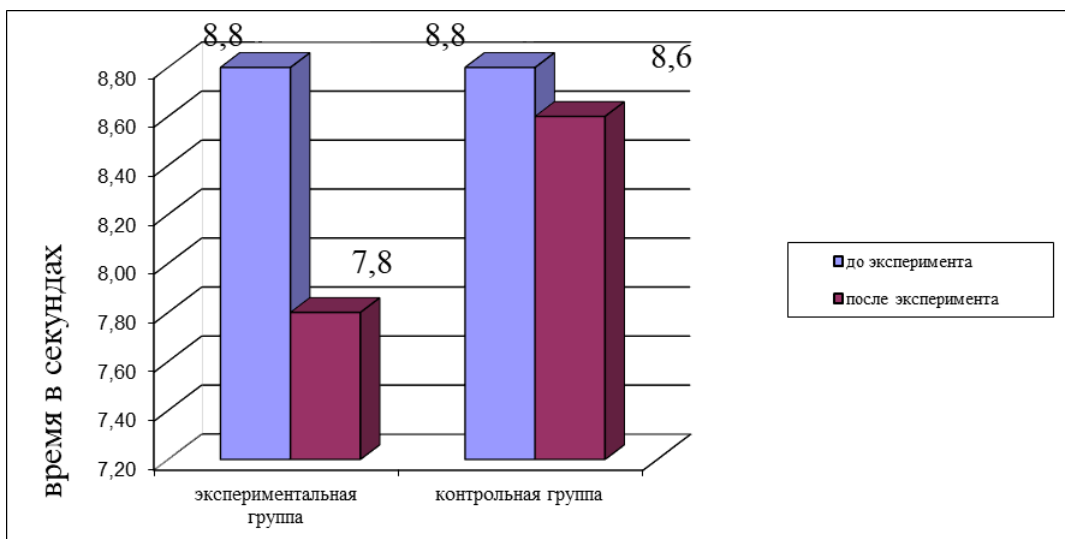


Рисунок 11 – Динамика уровня способности к ритму (данные теста «Бег по обручам без ведения мяча») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

Согласно данным рисунка 11, уровень способности к ритму у футболистов экспериментальной группы за период исследования достоверно вырос на 12,04%, время преодоления теста улучшилось с 8,8 до 7,8 сек,  $p < 0,05$ . В контрольной группе прирост был лишь на 2,29%.

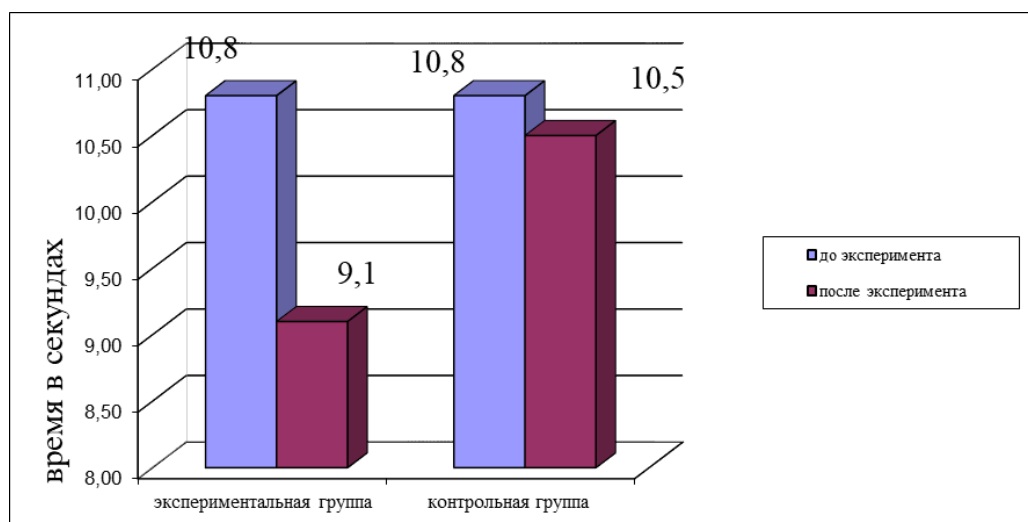


Рисунок 12 – Динамика уровня способности к ритму (данные теста «Бег по обручам с ведением мяча») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

Данные теста «Бег по обручам с ведением мяча» подтверждают улучшение уровня способности к ритму у юных футболистов обеих групп (рисунок 12). Однако в экспериментальной группе результаты достигли степени достоверности. Так, показатели теста достоверно выросли на

17,08%, время выполнения улучшилось с 10,8 до 9,1 сек,  $p < 0,05$ . В контрольной группе уровень способности к ритму вырос лишь на 2,81%.

Дополнительно уровень способности к ритму оценивался нами при помощи теста «Подтягивание мяча правой и левой ногами»

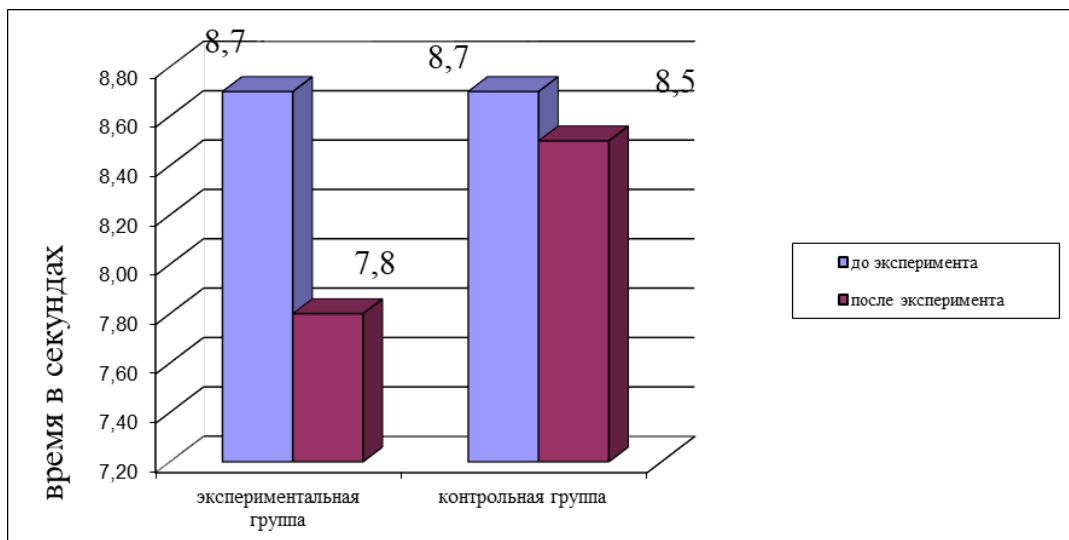


Рисунок 13 – Динамика уровня способности к ритму (данные теста «Подтягивание мяча правой стопой») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

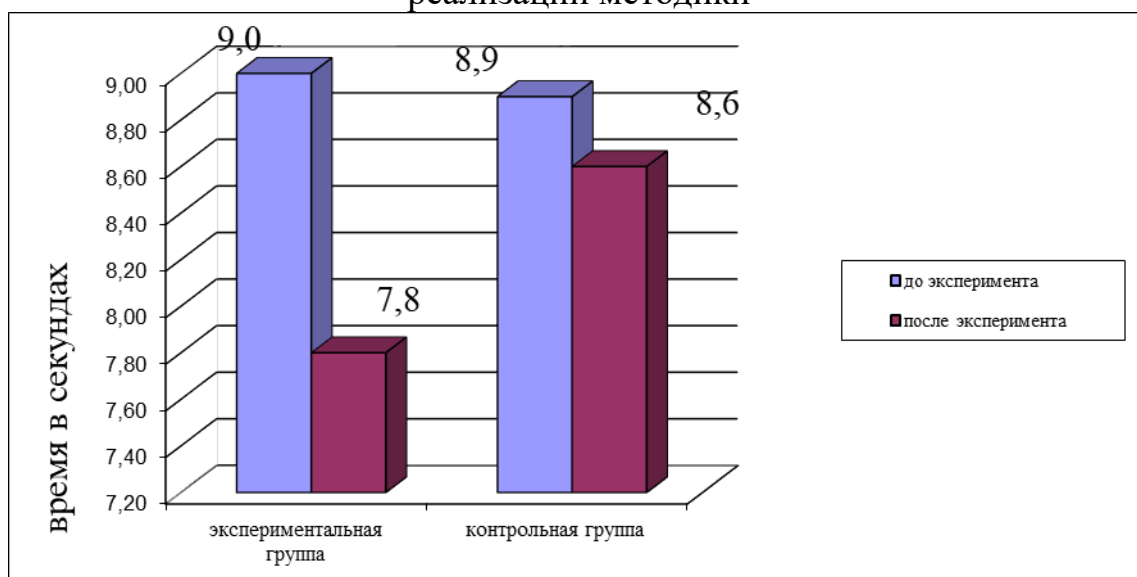


Рисунок 14 – Динамика уровня способности к ритму (данные теста «Подтягивание мяча левой стопой») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

Согласно данным рисунков 13 и 14, результаты тестов «Подтягивание мяча правой и левой стопой» за период реализации методики достоверно улучшились у мальчиков экспериментальной группы. Так, показатели теста на правую ногу выросли на 10,9% (время

улучшилось с 8,7 до 7,8 сек,  $p < 0,05$ ), а результаты теста на левую ногу улучшились на 14,28% (время улучшилось с 9,0 до 7,8 сек,  $p < 0,05$ ). В контрольной группе прирост соответственно был 2,32 и 3,42%.

Данные рисунков 15 и 16 свидетельствуют о достоверном повышении уровня равновесия у детей экспериментальной группы за период исследования.

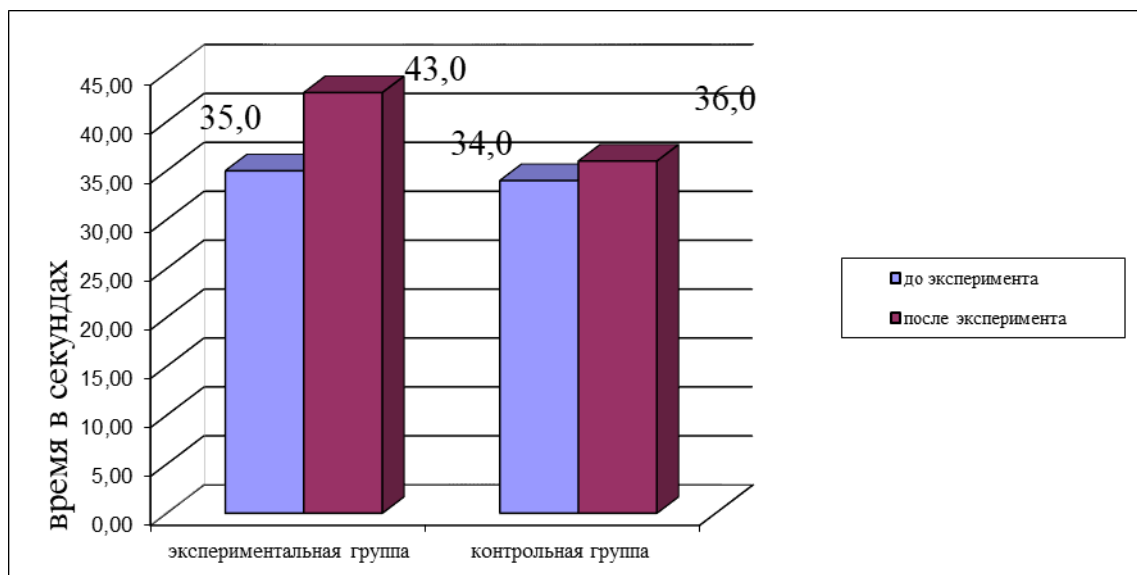


Рисунок 15 – Динамика уровня способности к равновесию (данные теста «Стояние на левой ноге с удержанием мяча на правой стопе») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

Так, при выполнении теста на левой ноге результаты у футболистов экспериментальной группы улучшились на 20,51%. Время выполнения повысилось с 35,0 до 43,0 сек,  $p < 0,05$ . В контрольной группе улучшение составило 5,71%.

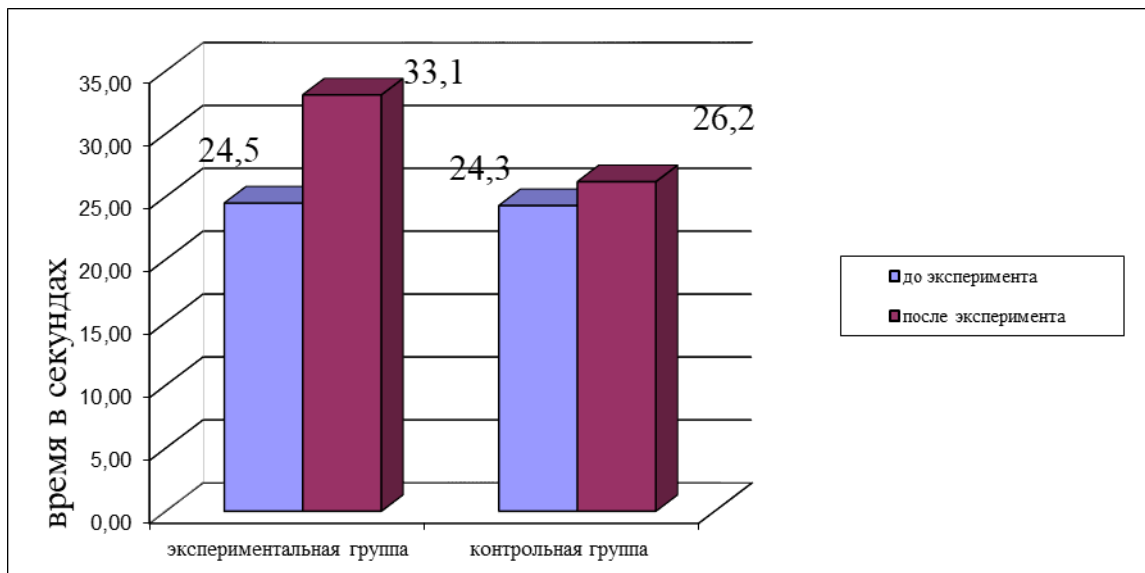


Рисунок 16 – Динамика уровня способности к равновесию (данные теста «Стояние на правой ноге с удержанием мяча на левой стопе») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

При выполнении теста на правой ноге прирост результатов за период исследования у мальчиков экспериментальной группы составил 29,86%. Время выполнения теста достоверно выросло с 24,5 до 33,1 сек,  $p < 0,05$ . В контрольной группе улучшение было на 7,52%.

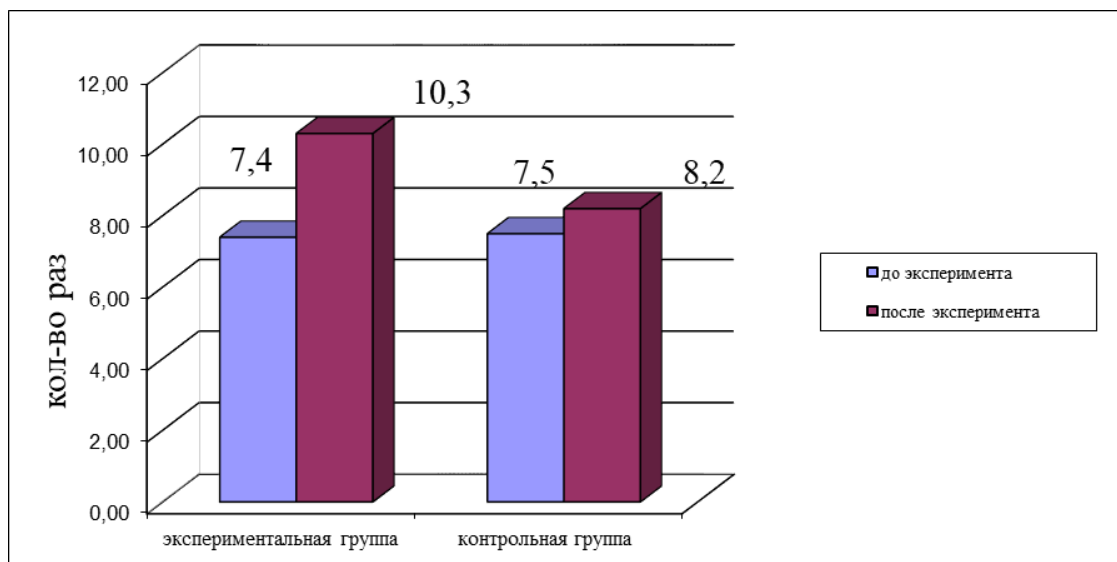


Рисунок 17 – Динамика уровня способности к динамическому равновесию (данные теста «Повороты на гимнастической скамейке») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

За период исследования уровень динамического равновесия у мальчиков экспериментальной группы достоверно вырос на 32,76



(рисунок 17) Результат выполнения теста «Повороты на гимнастической скамейке» повысился с 7,4 до 10,3 раз,  $p < 0,05$ . В контрольной группе улучшение было лишь на 8,91%.

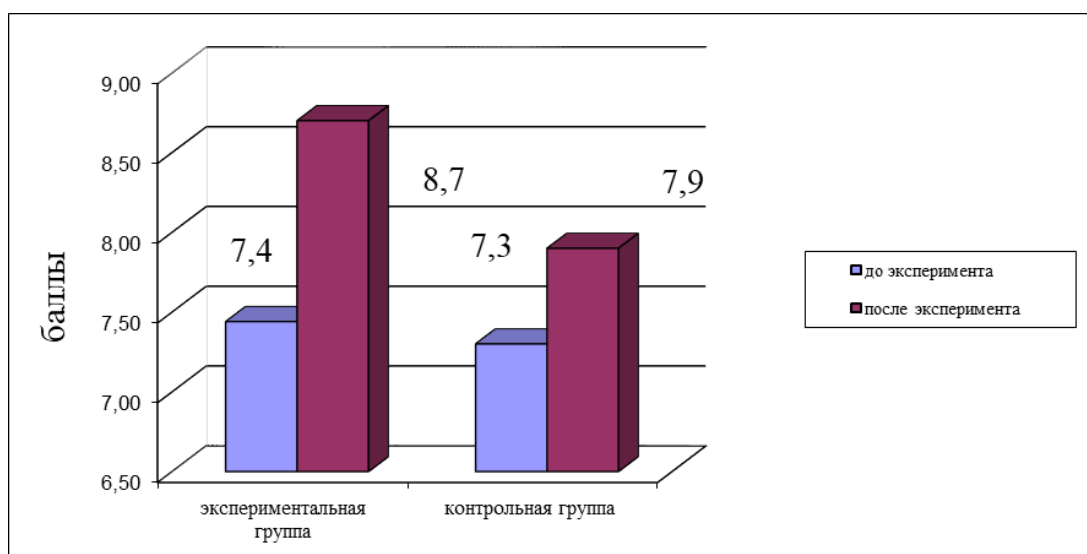


Рисунок 18 – Динамика уровня способности к дифференцированию параметров движений (данные теста «Удары по мячу в цель правой ногой») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

Согласно данным рисунка 18, за период реализации методики у детей экспериментальной группы значительно вырос уровень способности к дифференцированию параметров движений. Так, результаты выполнения теста «Удары по мячу в цель правой ногой» выросли на 16,14%,  $p < 0,05$  (с 7,4 до 8,7 баллов). В контрольной группе прирост составил 7,89%.

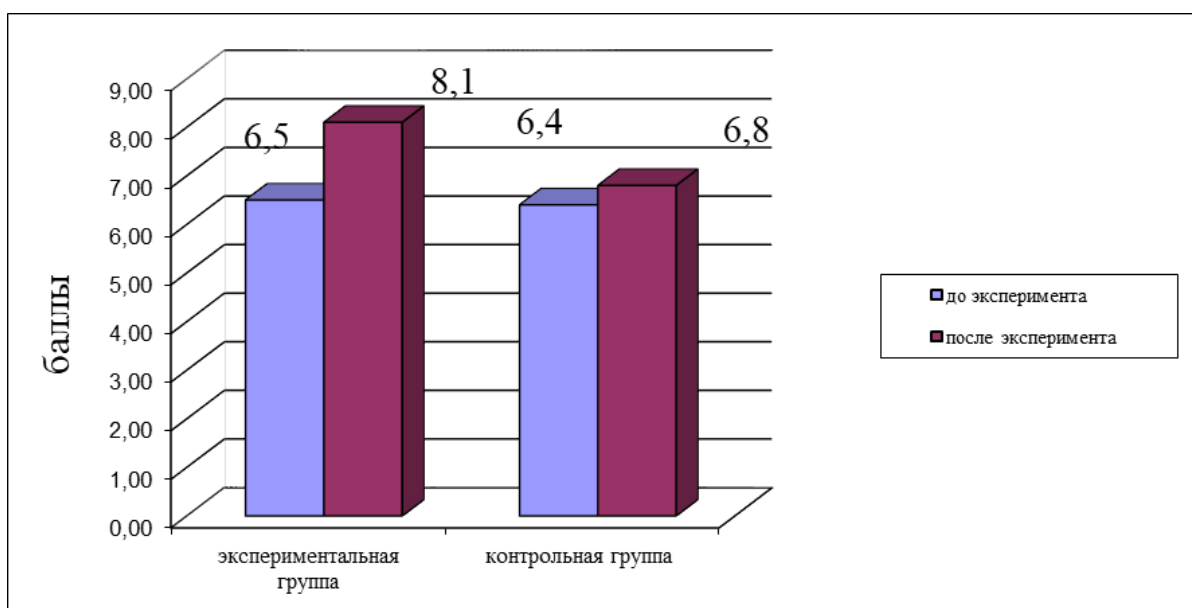


Рисунок 19 – Динамика уровня способности к дифференцированию параметров движений (данные теста «Удары по мячу в цель левой ногой») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

Схожая динамика отмечалась и по данным теста на левую ногу. Так, у футболистов экспериментальной группы показатели теста «Удары по мячу в цель левой ногой» достоверно выросли с 6,5 до 8,1 баллов,  $p < 0,05$ , на 21,91%. В контрольной группе результаты увеличились лишь на 6,06% (рисунок 19).

От начала и до конца эксперимента у футболистов обеих групп наблюдается прирост уровня способности к приспособлению и перестроению двигательных действий. Однако только в экспериментальной группе динамика показателей достигла степени достоверности.

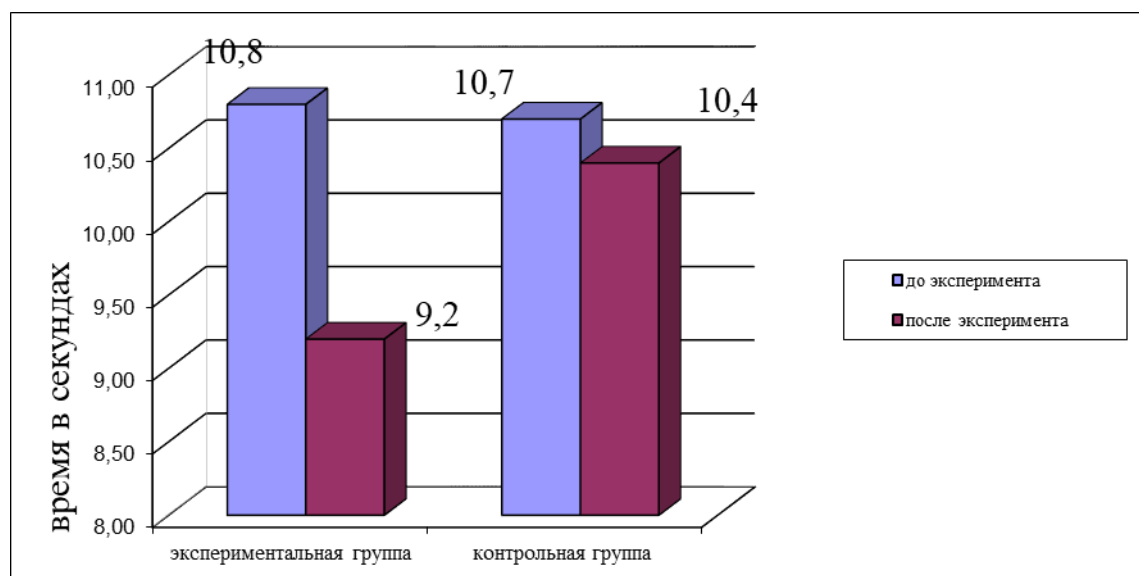


Рисунок 20 – Динамика уровня способности к приспособлению и перестроению двигательных действий (данные теста «Бег с обеганием стоек с левой стороны») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

Так, согласно данным рисунка 20, уровень способности к приспособлению и перестроению двигательных действий по данным теста «Бег с обеганием стоек с левой стороны» у мальчиков экспериментальной группы достоверно вырос на 16,0%. Время выполнения улучшилось с 10,8 до 9,2 сек,  $p < 0,05$ . В контрольной группе динамика составила 2,84%.

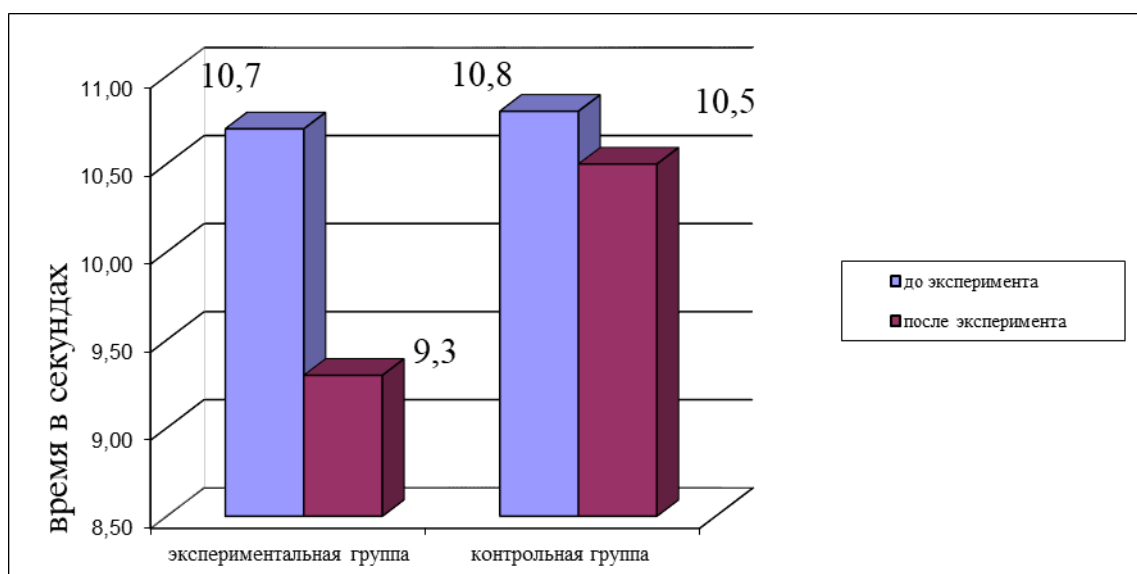


Рисунок 21 – Динамика уровня способности к приспособлению и перестроению двигательных действий (данные теста «Бег с обеганием стоек с правой стороны») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

Аналогичный результата получен и при выполнении теста с правой стороны (рисунок 21). Так, показатели теста «Бег с обеганием стоек с правой стороны» достоверно выросли на 14,0%,  $p < 0,05$ . Время выполнения улучшилось с 10,7 до 9,3 сек. В контрольной группе прирост был лишь на 2,81%.

Результаты тестов «Бег с ведением мяча и обеганием стоек с левой и правой стороны») подтверждают повышение уровня способности к приспособлению и перестроению двигательных действий у футболистов экспериментальной группы.

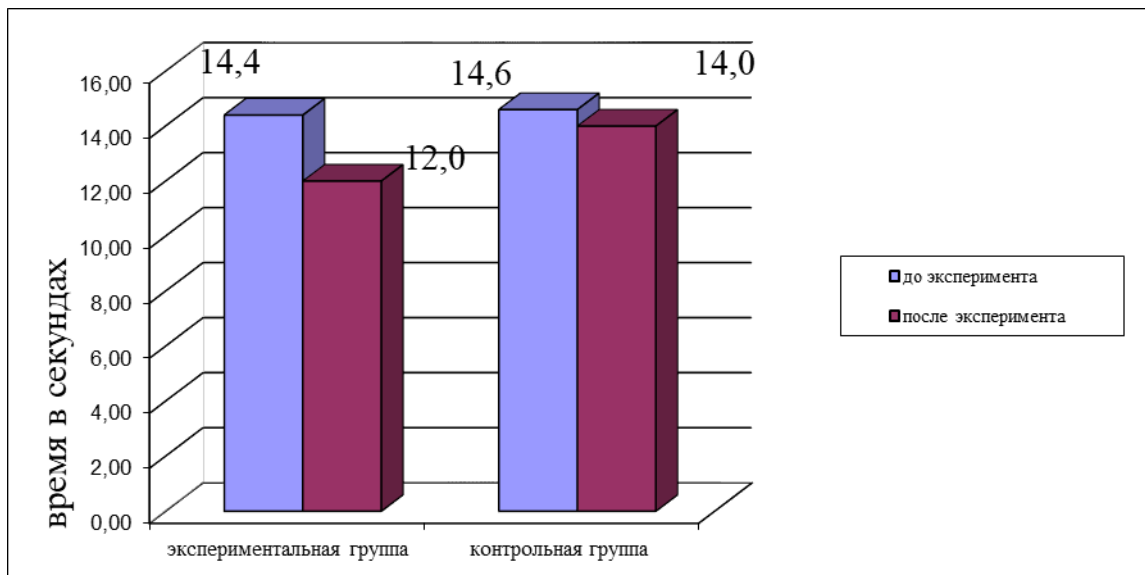


Рисунок 22 – Динамика уровня способности к приспособлению и перестроению двигательных действий (данные теста «Бег с ведением мяча и обеганием стоек с левой стороны») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

Так, за период исследования, показатели теста «Бег с ведением мяча и обеганием стоек с левой стороны» достоверно выросли на 18,18% у мальчиков экспериментальной группы (рисунок 22). Время выполнения теста улучшилось с 14,4 до 12,0 сек,  $p < 0,05$ . В контрольной группе прирост был только на 4,19%.

Схожая тенденция отмечалась и при выполнении теста с правой стороны.

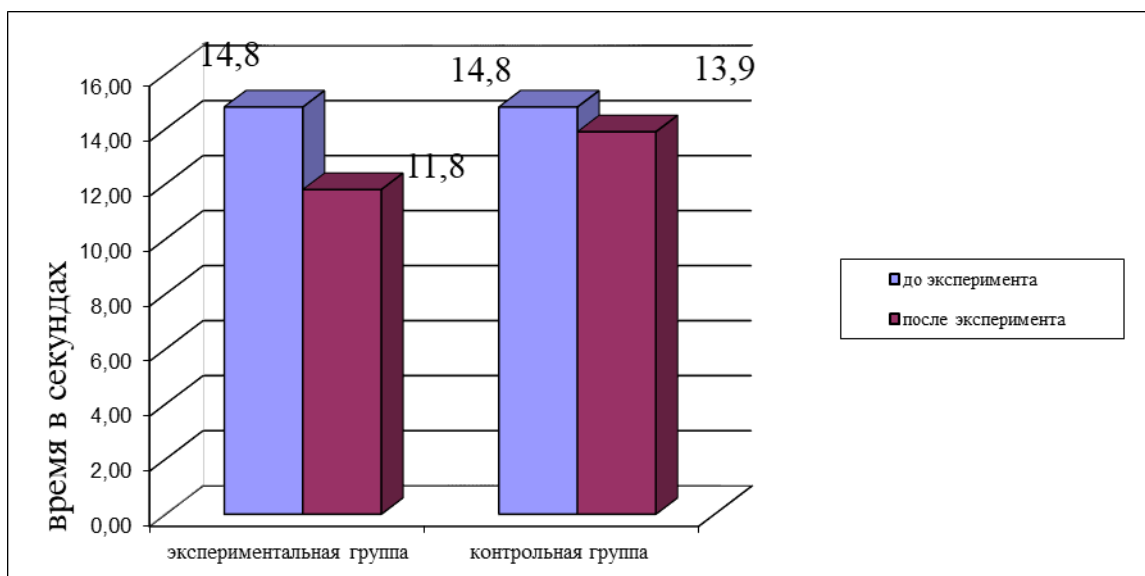


Рисунок 23 – Динамика уровня способности к приспособлению и перестроению двигательных действий (данные теста «Бег с ведением мяча

и обеганием стоек с правой стороны») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

Так, результаты выполнения теста с правой стороны, у детей экспериментальной группы достоверно выросли на 22,55%. Время выполнения теста сократилось с 14,8 до 11,8 сек,  $p < 0,05$ . В контрольной группе динамика была на 7,66% (рисунок 23).

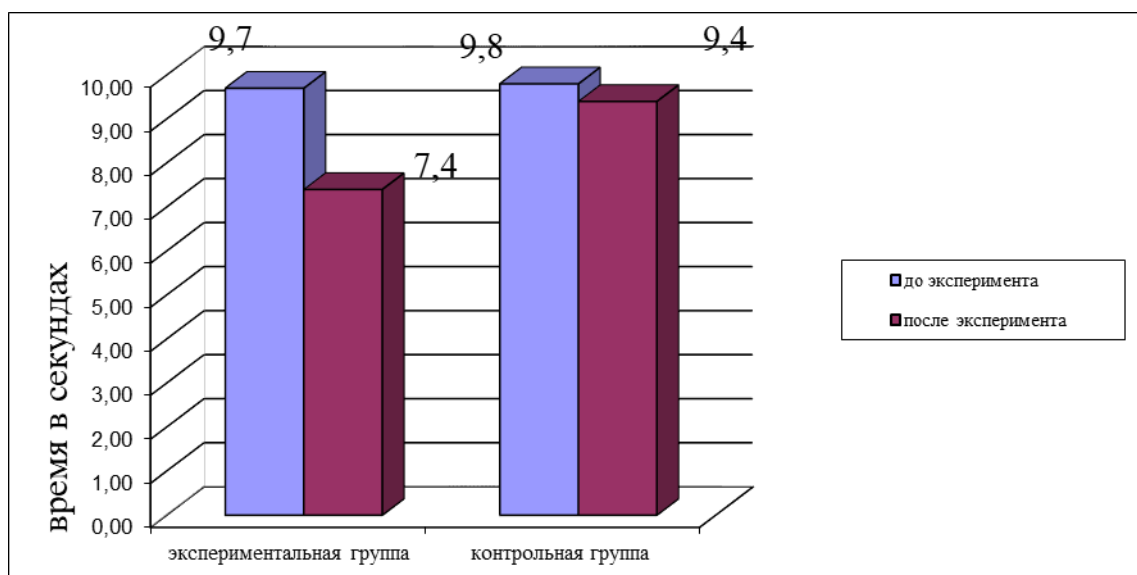


Рисунок 24 – Динамика уровня способности к согласованию (данные теста «Слалом между стойками с ведением двух мячей») юных футболистов 6-7 лет за период реализации методики

За период проведения эксперимента, у мальчиков экспериментальной группы достоверно улучшился уровень способности к согласованию на 26,9%. Время выполнения теста улучшилось с 9,7 до 7,4 сек,  $p < 0,05$ . В контрольной группе динамика составила 4,16% (рисунок 24).

Таким образом, полученные данные педагогического эксперимента подтверждают эффективность методики развития координационных способностей юных футболистов.



## **Выводы по 2 главе**

На базе МБУДО КДЮСШ «Факел» г. Челябинск, ул. Университетская набережная, 34 была проведена опытно-экспериментальная работа с участием 20 мальчиков 6-7 лет.

Нами была реализована методика развития координационных способностей футболистов 6-7 лет, особенностью которой явилось применение подвижных игр, направленных на развитие разных видов координационных способностей, определяющих успешность выступлений в данном виде спорта.

Сравнительный анализ данных полученных в ходе экспериментальной части позволяет говорить об эффективности методики для юных футболистов 6-7 лет, о чем свидетельствуют следующие показатели. Так, значения уровня способности к ритму улучшились на 12,04% (по данным теста «Бег по обручам без ведения мяча»), на 17,08% (по данным теста «Бег по обручам с ведением мяча»), на 10,9% и 14,28% (по данным теста «Подтягивание мяча правой и левой стопой»);

– результаты уровня способности к равновесию повысились на 20,51% (по данным теста «Стояние на левой ноге с удержанием мяча на правой стопе») и на 29,86% (по данным теста «Стояние на правой ноге с удержанием мяча на левой стопе»);

– показатели уровня способности к динамическому равновесию увеличились на 32,76% (по данным теста «Повороты на скамейке»);

– результаты уровня способности к дифференцированию параметров движений улучшились на 16,14% и 21,91% (данные теста «Удары по мячу в цель правой и левой ногой»);

– показатели уровня способности к приспособлению и перестроению двигательных действий повысились на 16,0% и 14,0% (данные теста «Бег с обеганием стоек с левой и правой стороны») и на 18,18% и 22,55% (данные теста «Бег с ведением мяча и обеганием стоек с левой и правой стороны»);

– результаты уровня способности к согласованию улучшились на 26,9%.



## Заключение

Современный футбол относится к видам спорта, требующим комплексного проявления физических качеств для достижения высоких спортивных результатов на мировой арене. Одним из ведущих физических качеств футболиста, определяющих высокий уровень результатов на соревнованиях, являются координационные способности. Высокий уровень проявления координационных способностей требуется как для профессионального игрока, так и для начинающего.

Многие специалисты отмечают недостаточный уровень развития разных видов координационных способностей у игроков на этапах углубленной подготовки и спортивного совершенствования, что служит препятствием для дальнейшего роста не только уровня физической подготовленности, но и технического и тактического мастерства. В связи с этим координационные способности необходимо начинать развивать на более ранних этапах подготовки.

Известно, что дошкольный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей. Если не применять в тренировочном процессе юных футболистов целенаправленных упражнений на развитие разных видов координационных способностей, то этот период будет упущен, а недостаточный уровень координации сложно будет восполнить в более старшем возрасте.

Учитывая вышесказанное, мы сформулировали цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей футболистов 6-7 лет.

На базе МБУДО КДЮСШ «Факел» г. Челябинск, нами было организовано педагогическое исследование с участием 20 футболистов 6-7 лет.

После первоначальной оценки уровня координационных способностей юных футболистов, нами были получены данные, на основании которых была разработана методика развития разных видов

координационных способностей. Особенностью методики явилось применение подвижных игр, направленных на развитие разных видов координационных способностей, определяющих успешность выступлений в данном виде спорта.

После реализации методики, нами были получены результаты, которые позволили доказать ее эффективность. Полученные данные свидетельствуют о достоверно более высоких значениях педагогических тестов у футболистов экспериментальной группы в конце методики и более значимую их динамику, достигшую степени достоверности, за период проведения эксперимента.

Таким образом, подтвердилась наша гипотеза о том, что развитие координационных способностей у футболистов 6-7 лет будет проходить более эффективно при условии применения подвижных игр, направленных на развитие отдельных видов координационных способностей, определяющих успешность соревновательных выступлений в данном виде спорта.

## Список использованных источников

- 1 Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология : учебное пособие [Текст] / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – Москва : Инфра-М, 2015. – 352 с.
- 2 Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учебное пособие [Текст] / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кушелова, 2010. – 284 с.
- 3 Барчуков, Е. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для ССУЗов. Для всех специальностей [Текст] / Е. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2015. – 368 с.
- 4 Башкиров, В. Ф. Физиология футбола [Текст] / В. Ф. Башкиров. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 145 с.
- 5 Безденежных, Г. А. Исследование уровня физической подготовленности дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Г. А. Безденежных // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 5. – С. 98-101.
- 6 Безденежных, Г. А. Возрастные особенности развития основных видов движений и физических качеств у детей дошкольного возраста (в условиях направленного физического воспитания) [Текст] / Г. А. Безденежных, О. Б. Завьялова // Проблемы современного образования. – 2012. – № 5. – С. 66-70.
- 7 Безруких, М. М. Возрастная физиология [Текст] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин. – Москва : Медицина, 2003. – 416 с.
- 8 Вавилова, Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы [Текст] / Е. Н. Вавилова. – Москва : Издательство Скрипторий 2003, 2014. – 160 с.
- 9 Варюшин, В. В. Подготовка юных футболистов : учебное пособие [Текст] / В. В. Варюшин. – Москва : ФОН, 2014. – 75 с.

- 10 Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов [Текст] : Учебное пособие / В. В.Варюшин. – Москва : Изд-во Физическая культура, 2011. – 120 с.
- 11 Вахитов, И. Х. Физиология физических упражнений : учебное пособие [Текст] / И. Х. Вахитов. А. Р. Гиззатуллин, Т. Л. Зефирова. – Казань : Казанский федеральный университет, 2015. – 248 с.
- 12 Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов [Текст] / М. А. Годик. – Москва : Терра-спорт, 2012. – 272 с.
- 13 Голомазов, С. В. Теория и практика футбола [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва // Теория и практика футбола. – 2012. – № 4. – С. 6-9.
- 14 Голомазов, С. В. Футбол. Проблема адаптации техники : методическое пособие [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – Москва : РГАФК, 2010. – 31 с.
- 15 Гришин, Ю. И. Общая физическая подготовка : учебное пособие [Текст] / Ю. И. Гришин.. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 249 с.
- 16 Губа, В. П. Методология подготовки юных футболистов [Текст] / В. П. Губа, А. Стула. – Москва : Спорт, 2015. – 410 с.
- 17 Губа, В. П., Теория и методика футбола [Текст] : Учебник / В. П. Губа, А. В. Лескаков. – Москва : «Советский спорт», 2013 - 536 с.
- 18 Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств [Текст] / И. А. Гуревич. – Минск : Альфа, 2011. – 255 с.
- 19 Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции в нарушении в развитии [Текст] / Г. В. Гуровец. – Москва : Владос, 2013. – 431 с.
- 20 Дворкина, Н. И. Развитие физических качеств способностей и мышления детей 6-7 лет в условиях игровой деятельности [Текст] / Н. И. Дворкина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 8. – С. 90-94.

- 21 Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для бакалавров [Текст] / А. О. Дробинская. – Москва : Юрайт, 2015. – 527 с.
- 22 Доева, А. Н. Педагогические условия развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста средствами физической культуры [Текст] / А. Н. Доева, З. А. Гагиева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 5. – С. 80-84.
- 23 Зациорский, В. М. Физические качества: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 200 с.
- 24 Каменская, В. Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебник [Текст] / В. Г. Каменская. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 304 с.
- 25 Квашук, П. В. Эффективность непрерывных и повторных методов тренировки юных спортсменов [Текст] / П. В. Квашук. А. Н. Корженевский // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 42-46.
- 26 Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – Москва : Просвещение, 2018. – 565 с.
- 27 Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : схемы и таблицы [Текст] / Н. Н. Кожухова, В. И. Козлова. – Москва : Владос, 2016. – 192 с.
- 28 Кулагов, М. М. Организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки [Текст] / М. М. Кулагов, Е. Н. Филиппова // Science Time. – 2015. – № 5 (17). – С. 233-238.
- 29 Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиологии : учебное пособие [Текст] / Н. Ф. Лысова. – Москва : Инфра-М, 2015. – 352 с.

30 Любимова, З. В. Возрастная физиология. В 2 частях. Ч. 1 [Текст] / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – Москва : Владос, 2004. – 304 с.

31 Лях, В. И. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов = Sports-Motor Tests for Estimation of Specific Coordination Abilities of Soccer Players [Текст] / В. И. Лях, З. С. Витковски, В. А. Жмуда // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 8. – С. 51-54.

32 Малоземова, И. И. Физическое воспитание дошкольников : теоретические и методические основы. Учебное пособие [Текст] / И. И. Малоземова. – Екатеринбург : УГПУ, 2018. – 94 с.

33 Массанова, А. А. Развитие физических качеств ребенка-дошкольника [Текст] / А. А. Массанова // Эксперимент и инновации в школе. – 2011. – № 3. – С. 45-58.

34 Микляева, Н. В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО [Текст] / Н. В. Микляева. – Москва : ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.

35 Микляева, Н. В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО [Текст] / Н. В. Микляева. – Москва : Творческий центр Сфера, 2015. – 176 с.

36 Михаличик, П. А. Спортивные игры (Футбол) [Текст] / П. А. Михаличик, П. С. Алешин. – Москва : Росс. футб. союз., 2017. – 98 с.

37 Можаяев, Э. Л. Физическая подготовка футболистов : учебно-методическое пособие [Текст] / Э. Л. Можаяев, Р. В. Фаттахов, Д. Ю. Денисенко, М. Р. Рахимов. – Казань : Отечество, 2017. – 211 с.

38 Морщанина, Д. В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) : учебное пособие для ВУЗов [Текст] / Д. В. Морщанина, Р. М. Кадыров. – Москва : КноРус, 2015. – 144 с.

39 Муравьева, В. А. Воспитание физических качеств детей, методическое пособие [Текст] / В. А. Муравьева, Н. Н. Назарова. – Москва : ФКиС, 2015. – 110 с.

40 Мухина, М. П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания [Текст] / М. П. Мухина // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 7. – С. 87-91.

41 Мухина, Н. П. Становление моторного потенциала дошкольников в условиях реализации педагогической системы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Н. П. Мухина // Физическая культура, спорт: наука и практика. – 2011. – № 6. – С. 98-102.

42 Мухина, Н. П. Формирование двигательных способностей дошкольников [Текст] / Н. П. Мухина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 55-59.

43 Назарова, Е. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебник [Текст] / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва : Академия, 2013. – 256 с.

44 Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов [Текст] / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 240 с.

45 Никитушкин, В. Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов [Текст] / В. Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 40-41.

46 Ноткина, Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников [Текст] / Н. А. Ноткина. – Санкт-Петербург : Знание, 2019. – 157 с.

47 Панин, И. Н. Русский футбол : учебно-методическое пособие [Текст] / И. Н. Панин. – Москва : Советский спорт, 2015. – 108 с.

- 48 Савченков, Ю. И. Возрастная физиология [Текст] / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. – Москва : Владос, 2014. – 143 с.
- 49 Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии : руководство [Текст] / Е. В. Сидоренко. – Москва : Речь, 2000. – 350 с.
- 50 Соловьева, Л. А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : Учебник [Текст] / Л. А. Соловьева. – Москва : Academia, 2016. – 64 с.
- 51 Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Советский спорт, 2012. – 620 с.
- 52 Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова. – Москва : Просвещение, 2015. – 368 с.
- 53 Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин. – Москва : СААМ, 2010. – 446 с.
- 54 Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта [Текст] / Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов. – Москва : Воениздат, 2010. – 416 с.
- 55 Тихомирова, И. А. Анатомия и возрастная физиология : учебник [Текст] / И. А. Тихомирова. – Москва : Феникс, 2015. – 286 с.
- 56 Тхорев, В. И. Технология спортивной подготовки : учебник [Текст] / В. И. Тхорев. – Краснодар, 2017. – 151 с.
- 57 Тюрикова, Г. Н. Анатомия и возрастная физиология : Учебник [Текст] / Г. Н. Тюрикова, Ю. Б. Тюрикова. – Москва : Инфра-М, 2016. – 116 с.
- 58 Хурамшин, И. Г. Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с применением подвижных игр [Текст] / И. Г. Хурамшин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 7. – С. 19-23.



59 Шамардин, В. Н. Система подготовки юных футболистов [Текст]/ В. Н. Шамардин. – Днепропетровск : Пороги, 2011. – 134 с.

60 Шарикало, Н. А. Концептуальные основы развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в условиях дифференцированного подхода [Текст] / Н. А. Шарикало // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 3. – С. 42-46.

61 Шкурпит, М. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / М. Н. Шкурпит, Н. В. Ткаченко // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – № 2. – С. 45-49.

62 Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] / Е. А. Югова. Т. Ф. Турова. – Москва : Академия, 2012. – 336 с.