**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Методическое пособие:**

**«Методы развития координационных способностей**

**у юных футболистов»**

|  |
| --- |
| Выполнил: Кудрявцев В.Н. |
| тренер - преподаватель |
| по футболу МУДО «ДЮСШ №1» |

Саранск 2021г.

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………………….....................3

1. Что называют координационными способностями в спорте.……..………….5

1.1 Виды координационных способностей в футболе …………………..…..….8

1.2. Методы развития координационных способностей у футболистов……....11

1.3. Координационные тренировки и упражнения ………………………..…...18

1.4. Волейбол ногами…………………………………….…………………..…...19

1.5. Совершенствование ориентации в пространстве ……………………..…...19

1.6. Упражнение для совершенствования быстроты реакции…………….…....20

1.7. Упражнение для совершенствования способности к сохранению равновесия………………………………………………………………………....20

1.8 Игры для комплексного совершенствования разных координационных способностей футболистов………………………………………………….…....20

1.9 Подвижные игры на развитие координационных способностей…………..21

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

Список использованных источников……………………………………..…..….26

**Пояснительная записка**

Футбол – это вид спорта с повышенными требованиями к игрокам по координации и физическим качествам к выполнению сложнотехнических действий в постоянно меняющихся ситуациях. Ни в одном виде спорта не используется такой широкий спектр движений. И от того, как точно игрок выполняет технические приёмы, зависит успех команды

Современный футбол – это, относительная универсализация игроков, их умение (в случае необходимости) действовать одинаково эффективно на любом участке поля как в обороне, так и в атаке. Структура современной игры предъявляет повышенные требования ко всем физическим качествам футболистов (силе, быстроте, выносливости, ловкости, гибкости). Это, в свою очередь, требует от тренеров умение выбирать и применять в учебно-тренировочном процессе наиболее эффективные средства развития координационных способностей юных футболистов. Футбол с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, в которых к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению основных физических качеств и координационных способностей в постоянно меняющихся игровых ситуациях. У мальчиков в возрасте 7-11 лет предопределяются будущие успехи в спорте, а в технико-тактической подготовке юного футболиста является приоритетное развитие координационных способностей. В современном футболе накоплен большой экспериментальный опыт подготовки юных спортсменов, нашедший отражение в специальной научно-методической литературе, в которой рассмотрены и обоснованы методические аспекты обучения технике игры, развитию физических качеств. Координационные способности до сих пор изучены недостаточно, несмотря на то, что от уровня их развития, по мнению многих специалистов [Чирва Б.Г., Зонин Г.И., Морозов Ю.А.] зависит качество решения большинства возникающих в процессе игры технико-тактических задач. Тренеры детско-юношеских команд уделяют недостаточно внимания развитию координационных способностей у юных футболистов, считая это второстепенным. Поэтому, выпускники Академий футбола и детско-юношеских школ не обладают достаточным уровнем скоростной техники и имеют в своѐм арсенале довольно скудный набор разнообразных технических приѐмов, что не позволяет им претендовать на место в составах ведущих нелюбительских команд, Нерешенность многих вопросов развития координационных способностей у юных футболистов обуславливают актуальность данной проблемы.

Методика развитие координационных способностей юных футболистов будет более эффективной, если:

1) упражнения на развитие координационных способностей будут применяться в каждой части тренировочного занятия (разминке, основной части и заминке);

2) постепенно упражнения будут усложняться и в подборе упражнений будет учитываться положительный перенос навыка предыдущего упражнения;

 В любом виде спорта всегда ценилась ловкость, в футболе – особенно. Умение владеть мячом и собственным телом отличало великих мастеров всегда. Такие способности в последнее время называют координационными. Наверняка они закладываются генетически, но корректировать и развивать их нужно. Есть целые методики такого развития с юного возраста, и они дают свои плоды.

1. **Что называют координационными способностями в спорте?**

Так называют способность регулировать собственные движения и управлять ими. В этом сложном процессе участвуют центральная нервная система, рецепторы, как органы восприятия, и мышцы, как двигательный механизм. При этом следует различать координацию движений вообще и координационные способности в частности. Первое – это просто процесс управления движением, второе – возможности этого управления. У всех людей они разные. Многое зависит от возраста и степени тренированности.



*Виды координации.* На сегодняшний день под координационными способностями футболиста принято понимать следующие факторы:

* умение быстро реагировать на изменение игровой ситуации на поле;
* быструю ответную адекватную реакцию на эти события;
* способность быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени;
* умение координировать и соотносить собственные физические возможности и необходимость определённых действий;
* готовность к постоянному изменению обстановки;
* способность предвидеть развитие игровой ситуации и действовать сообразно возможному её развитию.

 Многие тренеры особенно ценят и умение игрока быстро подразделять задачи на главные и второстепенные. То есть, из всех возможных действий нужно уметь быстро выбрать самое необходимое. А на некоторые действия можно и вовсе не тратить силы, они необязательны. Например, бегать беспрестанно за каждым мячом просто не хватит сил, нужно доверять и партнёрам.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию.

Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику.

Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения. Развитие специфической футболисту ловкости, игрокам команды следует уделять больше внимания в учебно-тренировочном процессе.

Футбол – один из тех видов спорта, который требует координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях. Известно, что число двигательных локомоций у футболистов велико. Речь идет о сложных структурах и их творческих комбинациях с исключительно большой вариативностью. Этим объясняется необходимость развития координационных способностей, в более юном возрасте, как одному из важнейших аспектов физической подготовки. Поэтому у юных футболистов 11-12 лет происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей. Но воспитание координационных способностей не сводится ни к одной из сторон конкретной подготовке, а составляет как бы одну из инертных сторон.

Способность преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений в наибольшей мере требуется в видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программы состязаний (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и так далее) и конечно же в игровых видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и так далее). От этой способности существенно зависит прогресс и в других видах спорта со сложным составом двигательных действий

В спортивной медицине, как и в медицине вообще, физические качества человека характеризуются несколькими основными показателями:

* мышечной силой;
* быстротой выполнения определённых движений;
* выносливостью;
* ловкостью.

При этом выделяется несколько видов физических способностей. Основу двигательных способностей составляют умения и навыки человека. Сюда относятся силовые возможности,  скоростные, умение переносить определённые нагрузки.

Здесь же классифицируются и координационные способности. Двигательные способности имеют абсолютные и относительные показатели. Первые выражены явно, вторые как бы скрыты.

К абсолютным показателям можно отнести, например, скорость бега или длину и высоту прыжка. К относительным – выносливость и всё те же координационные способности, поэтому они нуждаются в коррекции и постоянном развитии.

Природной основой координационных способностей человека является несколько факторов:

* сила и подвижность;
* уравновешенность нервных реакций;
* физическое развитие мышечной системы.

Однако весь этот комплекс нуждается в постоянном развитии, если спортсмен (в данном случае – футболист) стремится добиться высоких целей. Природные координационные способности – это своего рода потенциал, дремлющая сила. Её нужно разбудить и развивать. Как тут не вспомнить Павлюченко и то, как его охарактеризовал Гус Хиддинк! А ведь слова о «спящем гиганте» – как раз о координационных способностях.

 **1.1 Виды координационных способностей в футболе**

Координационные способности различны для разных видов спорта. Человек, умеющий точно забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, может вообще не попадать мячом в футбольные ворота. Но при этом он уже будет иметь высокие свойства координации, только предназначенные для другого вида спорта.

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.

Наконец, степень координации выявляется и в умении играть на полях и площадках разного качества. Нередко талантливый  техничный футболист совершенно теряется на искусственном газоне или на песчаном грунте, свойственном некоторым азиатским стадионам.

Развитие способностей к равновесию, чувству ритма и ориентированию.

При отработке координации движений футболиста следует обращать внимание на несколько основных физических качеств: умение соотносить расположение разных частей тела во время движения; степень мышечного напряжения; скорость движения. Часто именно от этих параметров зависит точность передач или ударов по мячу.

Большое значение следует уделять развитию чувства ритма. Нередко нападающий именно сменой интенсивности своих движений, что называется, сбивает с толку обороняющихся защитников соперника и уходит от них даже без использования финтов. Чувство ритма  проявляется в футболе в нескольких формах:

* во время ведения мяча;
* при разбеге в момент выполнения штрафного или углового удара;
* при приёме мяча с учётом скорости и траектории его полёта;
* во время соотношения собственных движений и бега соперника.

 Все движения футболиста на поле должны быть соединены, согласованны. Эта способность отрабатывается в воспроизведении нескольких основных элементов:

* ведения мяча во время движения по футбольному полю;
* ударов по спортивному снаряду ногой или головой;
* приёма мяча различными частями тела;
* обманными движениями;
* выполнением подкатов различной сложности.

 Вся подобная отработка выполняется комплексно, то есть сначала, например, игрок ведёт мяч по полю, потом обыгрывает воображаемого соперника и наносит удар. Или, скажем, изменяется ритм бега во время действий в защите, а потом выполняется подкат.

Своё значение имеет пространственная ориентация. Она включает в себя два основных компонента:

* восприятие событий, происходящих на футбольном поле;
* движение в нужном направлении, исходя из этих событий.

 Яркий пример правильной ориентации на футбольном поле – создание искусственного положения «вне игры». Это уже – элемент коллективной координации.

Во время футбольного матча пространственная координация также проявляется в следующих ситуациях: выход игрока с мячом в свободное пространство между защитниками соперника; передача партнёру, который только ещё собирается выбегать на открытое пространство; соотношение точности удара по воротам соперника и позиции вратаря.

 Игрок, хорошо ориентирующийся на футбольном поле, часто и полезно открывается для передачи, сковывает действия защитников соперника, создаёт голевые ситуации. Успешность действий футболиста во многом зависит от быстроты его реакции на события на футбольном поле. Поэтому на тренировках отрабатываются ситуации, развивающие это умение:

* удар по воротам после неожиданного отскока мяча;
* ускорение после не очень точной передачи или отскока;
* быстрый переход от нападения к защите в случае неожиданной потери мяча;
* выход к воротам соперника после тактической ошибки защитника;
* Большое значение имеет выработка  динамического равновесия. Для его развития применяются следующие методы:
* выполнение упражнений с мячом в состоянии неустойчивого равновесия;
* удержание равновесия во время борьбы с несколькими соперниками;
* обманные движения с наклонами тела.

Сохранение равновесия вовремя движения – важный элемент футбола, игроки, умеющие это делать в совершенстве, ценятся не менее футболистов с высокими техническими способностями.

**1.2 Методы развития координационных способностей у футболистов**

Методов развития координац3ионных способностей у футболистов несколько:

* повторный метод предполагает многократное повторение упражнений для их окончательного закрепления;
* переменный применяется при смене заданий;
* игровой расковывает действия;
* соревновательный используется не только на тренировках, но и в товарищеских и контрольных играх с постановкой определённой функциональной задачи.

 Как правило, координационные способности развиваются комплексно, с применением нескольких методов одновременно.

Средствами обучения и тренировки футболиста являются физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы. Формирование и совершенствование навыков и умений происходят главным образом благодаря систематическому выполнению физических упражнений. Они многообразны, и их выбор диктуется задачами, которые ставятся в процессе обучения и тренировки. Физические упражнения способствуют развитию и совершенствованию координационных способностей. При этом совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и, следовательно, повышается спортивная работоспособность, ускоряется процесс восстановления после нагрузок. Все упражнения на координацию, применяемые в тренировке футболистов, могут быть условно разделены на три группы:

1) соревновательные;

2) специально-подготовительные;

3) обще-подготовительные.

 Соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия либо их совокупность, составляющие предмет игры в футбол и выполняемые в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением ловкости в условиях постоянной и внезапной смены ситуаций и форм движений и представляют собой подвижную, варьируемую в зависимости от условий совокупность различных двигательных действий, объединенных «сюжетом» .

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей (игровые действия и комбинации).

Состав специально-подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой игры в футбол. В тоже время эти упражнения не тождественны игре. Они подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленные и дифференцированные воздействия на развитие координационных способностей, необходимых футболисту.

 Круг специально-подготовительных координационных упражнений ограничен спецификой избранного вида спорта. К ним относят:

1) подводящие упражнения, способствующие освоению формы и закреплению технических навыков и технико-тактических действий в футболе;

 2) развивающие упражнения, направленные главным образом на развитие физических качеств, а также специальных координационных способностей, относящихся к футболу;

3) упражнения, развивающие специфические координационные способности: к ориентированию в пространстве, ритму, равновесию, вестибулярной устойчивости;

4) упражнения, вырабатывающие и улучшающие специализированные восприятия (чувство мяча, ворот, поля):

* сенсомоторные реакции;
* мнемические (оперативная двигательная память) и интеллектуальные процессы (быстрота, способность к предвидению ситуации, инициативность);
* речемыслительные процессы (проговаривание вслух с одновременным осмыслением двигательных действий).

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей у юных футболистов составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.

 Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

 При их использовании необходимо учитывать время, которое можно выделить без ущерба для других упражнений в процессе внеклассных, тренировочных занятий; возрастные особенности (в младшем школьном возрасте доля их использования выше, чем в остальных); половые и индивидуальные различия.

 Общеподготовительные упражнения направлены преимущественно на общую подготовку футболиста. К их числу могут быть отнесены самые разнообразные упражнения, как приближенные по своему воздействию к специально-подготовительным, так и существенно отличные от них.

С помощью обще-подготовительных упражнений можно эффективно решать задачи всестороннего физического воспитания и избирательно воздействовать на развитие основных физических качеств, двигательных навыков и умений футболиста.

Все упражнения, применяемые в тренировке футболиста, могут быть разделены на основные и вспомогательные.

К основным упражнениям относятся:

1) упражнения для общего и специального развития двигательных качеств;

 2) упражнения для обучения технике владения мячом и совершенствования в ней;

3) упражнения для разучивания и совершенствования тактических приемов, комбинаций и систем игры.

К вспомогательным упражнениям относятся:

1) общеразвивающие упражнения, которые способствуют образованию новых систем условных рефлексов, расширяющих функциональные возможности организма в осуществлении основного двигательного навыка;

2) специальные упражнения, которые по структуре движений (временных связей) соответствуют или близки различным частям двигательного навыка;

3) упражнения из других видов спорта, которые способствуют формированию двигательного навыка и расширению функциональных возможностей организма.

 Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

 Вследствие увеличения общего объема применяемых упражнений все большее значение получает применение одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженного воздействия упражнений.

В соответствии с принципом преимущественного воздействия на координационные способности, упражнения можно разделить на аналитические и синтетические.

Аналитические направлены преимущественно на развитие координационных способностей, относящихся к однородным группам двигательных действий, например циклические движения, бег на лыжах, езда на велосипеде и т.д.

 Синтетические координационные упражнения содействуют развитию двух и более координационных способностей, например бег с препятствиями, круговая тренировка, различные спортивные игры. Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной (рациональной) техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

 Естественные силы природы и гигиенические факторы способствуют лучшему воздействию упражнений и других средств на организм занимающихся. И, конечно, важную роль играют правильное чередование нагрузок и отдыха, рациональное питание, режим сна, гигиена труда и быта.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методологические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся, не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта.

 3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (футболе, спортивной гимнастике, баскетболе и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению. Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким. Для ее снятия целесообразно использовать:

а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;

 б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии;

в) плавание;

г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

 Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

 а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению;

 Для развития координационных способностей юных футболистов 11- 12 лет используются следующие методы.

 1) Наглядные методы: показ упражнений на схеме, макете, кинограмме, просмотр учебных и официальных соревнований.

 2) Словесные методы: рассказ, объяснение, указание, замечание, убеждение, беседа, лекция, доклад.

3) Практические методы: метод вариативного упражнения (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения координационным способностям занимают показ и объяснение тренера. Показ помогает получить точное представление об упражнении. К показу предъявляется ряд требований. Демонстрируемый прием должен быть ясно виден всем занимающимся, поэтому тренер выбирает наиболее удобное место по отношению к группе или команде. Показывать прием нужно неторопливо, четко и выразительно, сосредоточивая внимание обучаемых на наиболее важных элементах. Так, при показе удара по мячу с разбега надо четко выделить момент постановки опорной ноги по отношению к мячу,

**1.3 Координационные тренировки и упражнения**

Вообще-то до определённого времени термина координационные способности в спорте не было. Существовало одно понятие – ловкость. Ловкого, пластичного футболиста видно сразу. Таким был неповторимый Пеле, так играл Марадона, неповторимой ловкостью, хотя и без большой скорости обладал россиянин Фёдор Черенков. Их координационные способности в сочетании с футбольным интеллектом сделали из них кудесников мяча на футбольном поле. Подобных игроков отличает целый комплекс умений:

* способность анализировать игровую ситуацию буквально в считанные секунды;
* быстрое, почти мгновенное принятие необходимых и, главное, верных технических и тактических решений;
* исполнение задуманного в соответствии со своими высокими техническими возможностями.

 То есть, на тренировках мало уделять внимание умению ориентироваться в пространстве и «читать» игру. Нужно ещё и обладать техническими средствами для необходимой реакции на ситуацию.

**1.4 Волейбол ногами.**

Эта игра развивает так называемое чувство мяча. При этом в упражнении присутствует соревновательный элемент, что дополнительно увлекает занимающихся в любом возрасте. Правила здесь просты:

* обычно площадкой является прямоугольник 5 на 6 метров;
* сеткой может быть просто натянутая на определённой высоте верёвка;
* мяч должен всё время находиться в воздухе, игра головой запрещается.

 Обычно для одного сета хватает 10-15 минут.

**1.5** **Совершенствование ориентации в пространстве**

Одна половина игроков располагается по периметру воображаемого круга, другая находится внутри него. У каждого стоящего по кругу есть мяч. Те, кто внутри. Перемещаются в своём пространстве. подбегая периодически к внешним игрокам. Стоящие напротив друг друга в данный момент должны выполнить быструю перепасовку в одно касание. Сбившиеся внешние игроки выбывают из игры. Задача тех, кто внутри – постоянно разнообразить и ускорять своё движение.

**1.6 Упражнение для совершенствования быстроты реакции**

Игроки стоят на коленях (можно в приседе, лежа на животе и т п)  на расстоянии 1-2 м один от другого, каждый перед своим мячом. расположенном на линии. В 5 м от линии обозначена еще одна (линии можно обозначить с помощью фишек или стоек). По сигналу тренера каждый участник как можно быстрее встает и осуществляет ведение мяча близко от себя внешней частью подъема от одной к другой линии. Добежав до нее, они возвращаются назад к первой линии, и т.д. Получается в определённом виде броуновском движение, в котором появление пасующего предугадать сложно.

**1.7 Упражнение для совершенствования способности к сохранению равновесия**

Двое игроков противодействуют друг другу: владеющий мячом старается мяч удержать, а второй игрок стремится им овладеть. Когда это ему удается, игроки меняются ролями. При блокировании мяча игроки пытаются вывести друг друга из равновесия, но соблюдая правила игры. Пары игроков выполняют упражнение на ограниченной поверхности поля (например, 10 пар занимаются в квадрате 30x30 м).

**1.8 Игры для комплексного совершенствования разных координационных способностей футболистов.**

 Игра “7x7” на 8 ворот. Квадратное поле размером 40 м2. Задачей является забить как можно больше голов. На разных участках поля ставится 8 маленьких ворот шириной 2 метра (можно использовать стойки или фишки). Количество ворот должно быть больше на 1, чем количество игроков в командах. Отсюда получается, что одни ворота постоянно менее защищены от атак. Команда, владеющая мячом разыгрывает мяч между собой и атакует наиболее уязвимые ворота. Игрок может сделать максимум 3 касания к мячу, третьим касанием мяча он должен отдать передачу игроку своей команды. Очко команде дается, когда после передачи, мяч пересекает “пространство” с одной из сторон ворот и им овладеет партнер по команде. Команда противников в это время старается защитить ворота от “гола” и перехватить мяч или выбить его. Когда защита происходит успешно, она становится атакующей командой и т.д. Если мяч выходит за пределы поля от одного из игроков, то ввод мяча в игру осуществляет игрок другой команды ногой с места, где мяч покинул пределы. Продолжительность игры: 15 – 45 минут.

**1.9 Подвижные игры на развитие координационных способностей**

1. «Рывок за мячом» Руководитель с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д. 2 вариант Перед командами проводится линия. Все игроки стоят с мячами в руках. Руководитель называет число, игроки кидают мяч за линию и стараются его догнать. Кто первый догонит, тот приносит своей команде очко.

 2. «Квадрат» Каждый игрок становился в свою четверть квадрата. Сначала мяч просто бросали в центр (небольшой квадрат или ромб посредине). На чью сторону мяч из центра укатился - тому и начинать. Ведущий кидал мяч по диагонали так, чтобы он ударился в «свою» четверть квадрата и отскочил в «чужую». Игрок должен был отбить мяч после одного касания о землю в его четверти (принцип - а-ля «теннис»).

3. «Наступление»

Две команды выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По сигналу игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед с ведением мяча, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. "Наступавшие" расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего "дома". Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить.

4. «Светофор»

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч.

5. «Не урони мяч»

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-6 м. (в зависимости от возраста играющих детей). Играющие дети делятся на 3-4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног. По сигналу или команде дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки и бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

6. «Сделай пас»

Участники команд стоят в круге и передают друг другу пас, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Если водящему удается коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг, и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков.

7. «Внимательные защитники»

 Игроки становятся в круг парами лицом к друг другу. В центре – руководитель. Спиной к нему располагаются защитники, лицом – нападающие. Руководитель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад, ускоряет или замедляет их передвижение. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменяя свои действия, сохранив при этом необходимое расстояние. Победителем становится нападающий, которому удалой уйти от защитника большее количество раз.

8. «Десять передач»

Играющие разбиваются на пары и располагаются на расстоянии 2-3 м друг от друга, образуя шеренги. У каждой пары мяч. По сигналу они начинают передавать мяч определенным способом, ранее оговоренным, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

9. «У кого меньше мячей»

Играющие образуют две команды. Каждая из них берет ровное количество мячей и располагается на своей половине. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. по сигналу играющие стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

10. «Футбол руками»

 Играющие стоят по кругу и перекидывают мяч друг. Если мяч″гол″другу руками. Каждый из них старается забить проскользнет между ногами играющего, то он поворачивается спиной к играющим и в таком положении продолжают игру. Победитель – игрок, ни разу не пропустивший гол.

**Эстафеты с элементами футбола**:

1. «Быстрый пас»

Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу судьи капитаны одновременно делают пас впереди стоящим игрокам в своих командах. Приняв мяч, игрок отдает его обратно капитану и тотчас приседает. Затем капитан делает пас второму игроку и, получив его

1. «Двойной удар»

Ведение мяча, обвод фишек, удар по воротам (в этот момент вратарь отдает обратный пас), повторный удар по воротам;

1. «Бег за зайцем»

Ведение и передачи мяча выполняются только ногой как одиночными участниками, так и парами.

4. «Самый меткий»

Каждый из игроков должен ударом ноги попасть по кеглям (6 кеглей), а тренер, считает, сколько кеглей упало. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты эстафеты:

1) ведение на отрезках прямой линии с обводкой флажка или стойки;

 2) ведение по сложной фигуре (восьмерке), обозначенной флажками;

 3) ведение с обводкой своих партнеров, стоящих в разомкнутом строю; 4) ведение попарно на отрезках прямой линии до флага или стойки;

5) ведение попарно с передачей через разомкнутый строй;

6) ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю. Бег 3х10 с ведением мяча.

**Заключение**

В качестве итога остаётся выделить несколько основных моментов:

* сегодня большое значение имеет тактическое построение, следовательно, и коллективная координация немаловажна;
* это же касается и создания искусственного офсайда;
* игрок, умеющий сохранять равновесие вовремя движения с мячом при активном противодействии соперника опасен для него вдвойне;
* координированный футболист, как правило, обладает хорошим техническим арсеналом;
* координационные способности изначально даны человеку природой, но нуждаются в развитии;
* наделённый координационными способностями футболист имеет большие возможности для совершенствования и развития своего игрового потенциала;
* задача тренера – увидеть эти способности и развивать их.

Остаётся добавить что координированных, ловких игроков любят и выделяют и зрители. А футбол, в конечном счёте, – это игра для них.

**Список литературы**

1. Чирва Б. Развитие у футболистов двигательной чувствительности в возрасте до 10-11 лет при обучении технике ведения мяча по прямолинейной траектории и с изменением направления перемещения / Б. Чирва // Теория и практика футбола. – 2003. – № 1. – С. 31-35
2. В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопач / Первые шаги в футболе методическое. пособие – РФС
3. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 2005
4. Губа В. П., Лексаков А. В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / Полянский А.В., Романов Д.А. Методика измерения ловкости как физического качества
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития М.: Терра - Спорт, 2000.
6. Лях В.И., Витковски З. Развитие и тренировка координационных способностей юных футболистов 11-19 лет/ Академия физического воспитания, Краков, Польша, - 2010.
7. Годик, М. А. Командные, групповые и индивидуальные упражнения футболистов [Текст] / М. А. Годик. – М.: ГЦОЛИФК, 1995.
8. Качании, Л. Тренировка футболистов [Текст] / Л. Качании. – Братислава: Шпорт, 1984.
9. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Фомин, Н. А. Возрастные особенности физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин. – М., 1977.
11. Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова - М., Чистые пруды, 2006.
12. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Сов. спорт, 2010