



## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 3  |
| ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....  | 5  |
| 1.1 Организация тренировочного процесса футболистов 10-12 лет.....   | 5  |
| 1.2 Средства и методы двигательного-координационной подготовки юных футболистов.....                         | 10 |
| ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....   | 17 |
| 2.1 Методы исследования. ....  | 17 |
| 2.2 Организация исследования. ....   | 20 |
| ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....  | 21 |
| 3.1 Основные положения двигательного-координационной подготовки юных футболистов.....                        | 21 |
| 3.2 Динамика уровня физической подготовленности юных футболистов 10-12 лет .....                             | 23 |
| 3.3 Динамика уровня технической подготовленности юных футболистов, занимающихся по различным методикам ..... | 29 |
| ВЫВОДЫ .....   | 33 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....  | 35 |
| ЛИТЕРАТУРА .....   | 38 |

## Введение

**Актуальность.** Анализ тенденций развития современного футбола свидетельствует о непрерывном возрастании интенсивности игровых действий, повышении уровня физической подготовленности спортсменов, значения эффективности и точности выполнения футболистами игровых приемов и двигательных действий.

Становление спортивного мастерства футболиста определяется многочисленными факторами: уровнем физического развития начинающего спортсмена, его природными задатками, желанием тренироваться. Важнейшим условием, обеспечивающим высокие результаты в футболе, является высокий уровень развития координационных способностей (В.И.Лях, 2006; З.Витковски, 2003; О.А.Двейрина, 2008).

В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика развития двигательных-координационных способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. Особенно важно существенно повысить уровень развития ловкости футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст – возраст формирования специальных умений и навыков. В этот период происходит интенсивное развитие организма, повышается адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов при совершенствовании физических качеств.

Таким образом, разработка новых средств и методов двигательных-координационной подготовки юных футболистов является актуальным вопросом.

**Цель исследования** – повышение общей и физической и технической подготовленности юных футболистов 10-12 лет.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс юных футболистов на этапе начальной специализации.

**Предмет исследования** – изменение физической и технической подготовленности юных футболистов в результате применения упражнений двигательного-координационного направления.

**Научная гипотеза.** Предполагалось, что применение специальных упражнений для развития координации в тренировочном процессе будет способствовать повышению физической и технической подготовленности юных футболистов 10-12 лет.

**Практическая значимость.** Разработанные комплексы упражнений могут быть использованы в работе тренеров с целью повышения физической и технической подготовленности юных спортсменов. Упражнения могут применяться в учебном процессе общеобразовательных школ и спортивных секций.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать уровень физической и технической подготовленности юных футболистов 10-12 лет.
2. Разработать структуру тренировочных нагрузок юных футболистов, направленную на развитие координационных способностей.
3. Изучить динамику показателей физической и технической подготовленности юных футболистов 10-12 лет в годичном тренировочном цикле.