

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 1 / 2025, Vol. 7, Iss. 1 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.012.2



Тестирование координационных способностей у юных футболистов на начальном этапе обучения

¹ Самошкин Д.А.,
¹ Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Аннотация: статья посвящена исследованию тестирования координационных способностей у юных футболистов на начальном этапе обучения. Автор обосновывается актуальность и значимость темы исследования. Автор отмечает, что изучение координационных способностей является важной составляющей успешного обучения юных футболистов. Наличие развитых координационных качеств позволяет спортсменам эффективно выполнять технические элементы игры, адаптироваться к быстрым изменениям обстановки и улучшать свои игровые навыки. Цель исследования - найти наиболее эффективные упражнения для оценки координационных способностей, которые бы учитывали анатомические и физиологические особенности, возраст спортсменов, а также уровень их подготовки. Очень важно, чтобы футболисты, особенно на начальном этапе обучения, могли правильно и с удовольствием выполнять эти упражнения. В настоящей статье рассматриваются методы тестирования координационных способностей у юных футболистов, анализируются результаты и выдвигаются рекомендации по их оптимизации на начальном этапе обучения.

Ключевые слова: футбол, координационные способности, юные футболисты, тестирование, физическая подготовка, игровые навыки, тестирование координационных способностей, начальный этап подготовки

Для цитирования: Самошкин Д.А. Тестирование координационных способностей у юных футболистов на начальном этапе обучения // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 1. С. 194 – 198.

Поступила в редакцию: 17 октября 2024 г.;
Одобрена после рецензирования: 19 декабря 2024 г.;
Принята к публикации: 14 февраля 2025 г.

Testing the coordination abilities of young football players at the initial stage of training

¹ Samoshkin D.A.,
¹ The Russian University of Sport «GTSOLIFK»

Abstract: the article is devoted to the study of testing the coordination abilities of young football players at the initial stage of training. The author substantiates the relevance and significance of the research topic. The author notes that the study of coordination abilities is an important component of successful training of young football players. The presence of developed coordination qualities allows athletes to effectively perform the technical elements of the game, adapt to rapid changes in the environment and improve their playing skills. The purpose of the study was to find the most suitable exercises for testing coordination abilities, taking into account anatomical, physiological, age-related indicators, as well as the athlete's fitness level. It is very important that the players at the initial stage of training can perform them correctly and with interest. This article discusses methods for testing coordi-

nation abilities in young football players, analyzes the results and makes recommendations for their optimization at the initial stage of training.

Keywords: football, coordination abilities, young football players, testing, physical fitness, gaming skills, testing coordination abilities, initial stage of training

For citation: Samoshkin D.A. Testing the coordination abilities of young football players at the initial stage of training. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (1). P. 194 – 198.

The article was submitted: October 17, 2024; Approved after reviewing: December 19, 2024; Accepted for publication: February 14, 2025.

Введение

За последние пятнадцать лет футбол претерпел значительные изменения, которые затронули не только отдельные аспекты тренировок, но и подход к подготовке молодых игроков на начальном этапе обучения.

Как известно, результативность в футболе складывается из множества факторов, включая технические, тактические, физические, физиологические и психологические аспекты. Кроме того, эффективная техника в спорте подразумевает слаженную и своевременную работу мышц, что делает координационные способности особенно значимыми для определения исхода футбольных матчей. Так, координационные способности представляют собой комплекс навыков, необходимых для выполнения сложных двигательных задач. В футболе, где быстрота реакции, точность движений и самоконтроль являются ключевыми факторами, исследование этих качеств у юных спортсменов приобретает особую актуальность.

Значение координации не ограничивается только техническими аспектами. Она также влияет на общую физическую подготовку и профессиональное развитие игроков. Координация движений – это способность игрока точно ориентироваться в пространстве. Рассмотрим, к примеру, игру головой: чтобы совершить прыжок, необходимо скоординировать работу нескольких мышц одновременно и правильно расположить тело. Это требует слаженной работы нескольких систем:

- мозга с анализом траектории и принятия решений;
- мышц, при выполнении прыжка;
- памяти, то есть программирование жестов.

Координация движений не является врожденной, ее необходимо развивать у молодых игроков. Это очень важно, так как она является основой техники. Одна из самых распространенных ошибок – сосредоточиться только на индивидуальной технике, не уделяя внимания координации [1, 3].

Регулярные тренировки футбольной техники и практика конкретных движений, будь то базовые навыки или продвинутые приемы, помогают игрокам обрести уверенность в себе и делают целена-

правленные движения естественными. Молодым футболистам необходимо работать над различными аспектами, такими как сила, скорость, выносливость и техника, но не забывать о роли координации движений, которая связывает их воедино. Сначала нужно освоить общие двигательные навыки, а затем переходить к более конкретным, таким как футбольная моторика.

Изучив научно-методическую литературу, выяснилось, что применение различных средств как физические упражнения и гимнастические упражнения с динамическим характером на уроках физической культуры позволит качественно повысить уровень координационных способностей учеников.

Материалы и методы исследований

Анализ литературных источников, педагогические наблюдения. В данном исследовании были выбраны наиболее подходящие тесты для юных футболистов на начальном этапе. Многие тесты являются комплексными, т.е. оценивают сразу несколько видов координационных способностей.

Результаты и обсуждения

Так, на начальном этапе обучения важным аспектом является выбор адекватных методов оценки координационных способностей. Существуют различные методики тестирования, которые помогают оценить уровень развития координационных способностей у юных спортсменов. Например, популярные тесты включают "Тест на ловкость", который оценивает быстроту и точность движений в пространстве, а также "Тест на равновесие", позволяющий проверить способность удерживать тело в стабильном положении при выполнении различных действий [2, 5]. Важные элементы также включают метание мяча, прыжки и змейку – упражнения, которые развивают ловкость и координацию.

Эти тесты не только помогают выявить общий уровень координационных способностей, но и дают возможность оценить влияние обучающих методик на развитие данных качеств. Например, при использовании игровых упражнений, которые включают элементы конкуренции, дети могут лучше усваивать координационные навыки благо-

даря естественным игровым ситуациям, что делает процесс обучения более эффективным и интересным.

Результаты тестирования должны анализироваться с учетом возраста, уровня подготовки и индивидуальных особенностей ребенка. Это поможет тренерам адаптировать тренировочные программы и выбирать наиболее подходящие методы работы с каждым юным футболистом. Кроме того, регулярное проведение тестов позволяет отслежи-

вать прогресс спортсменов, корректировать планы тренировок и устанавливать новые цели [6, 8].

Следует согласиться с мнением Дитрих М. о том, что координационные качества необходимо тренировать и развивать на очень раннем этапе из-за раннего развития нервной системы (рис. 1). Он пришел к выводу, что идеальный возраст для отработки координации движений – от 9 до 12 лет, или даже немного раньше для работы над реакцией [4, 10].

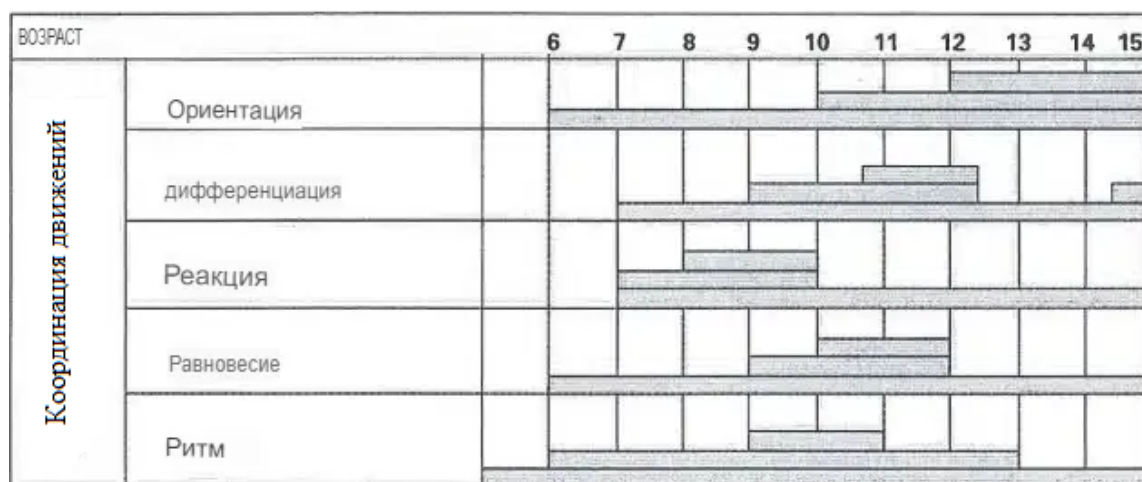


Рис. 1. Координация движений.
Fig. 1. Coordination of movements.

Отметим, что анализ современного опыта тестирования среди юных футболистов, публикуемого на различных профильных форумах, сайтах образовательных организаций, также позволяет сделать вывод о том, что уровень координационных способностей различается в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей. Так, к примеру, исследования показывают, что координационные способности у детей младшего возраста (до 10 лет) часто находятся на низком уровне. Это связано с тем, что в этом возрасте дети только начинают осваивать основные двигательные навыки, и их нервная система еще не полностью развита для координации сложных движений. На этом этапе важно не только заниматься физической подготовкой, но и создавать игровые условия, в которых дети могут развивать ловкость и координацию в эмоционально насыщенной обстановке.

По мере старения спортсменов и накопления опыта из года в год наблюдается прирост координационных навыков. Дети в возрасте 10-14 лет чаще демонстрируют гораздо лучшие результаты в тестах на координацию, что можно объяснить как физическим развитием, так и эффектом повторяющихся тренировок и игрового опыта [6]. Эти

спортсмены начинают лучше осознавать своё тело в движении, что позволяет им выполнять более сложные задачи и работать над техникой владения мячом и взаимодействием с другими игроками.

На основании проведенных тестов и анализа результатов можно выдвинуть несколько рекомендаций:

- индивидуализация тренировочного процесса: учебный план должен учитывать уровень координационных способностей каждого юного футболиста.
- интеграция координационных упражнений в тренировки с мячом: это поможет связать развитие технических навыков с развитием координации.
- регулярное тестирование: периодическое тестирование позволит отслеживать прогресс и корректировать тренировочный процесс.

Важно также, чтобы процесс тестирования был игровым и увлекательным. Это поможет избежать стресса у детей и повысить их мотивацию к занятиям спортом. Игровые элементы в тестировании могут включать соревнования между группами или индивидуальные челленджи, в которых участники могут проявить свои координационные навыки, работая как в команде, так и индивидуально.

Выводы

Таким образом, тестирование координационных способностей на начальном этапе обучения юных футболистов является важным инструментом для тренеров [9]. Оно позволяет не только оценить текущий уровень навыков, но и способствует формированию более эффективных тренировочных программ, обеспечивая фундамент для успешного развития игроков в дальнейшем. Эффективная компания тестирования и последующая работа с полученными данными смогут значительно улучшить результаты и игровое мастерство

юных спортсменов, подготавливая их к более сложным задачам, которые поставит перед ними игра в будущем.

На основании вышеизложенного можно заключить, что предложенная нами система оценки уровня развития координационных способностей достаточно информативна, легко выполняема в условиях тренировки, не требует дорогостоящего оборудования и может применяться для оценки координационных способностей юных футболистов на начальном этапе обучения.

Список источников

1. Аверьянов И.В., Горская И.Ю. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет // Аверьянов АВ-Тюмень. 2008.
2. Беликова Е.В., Дедловская М.В. Развитие координационных способностей футболистов 8-10 лет в условиях школьной секции // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 99 – 105.
3. Витковски З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 170 с.
4. Дитрих М. Насколько важна координация движений при обучении футболу. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.prepa-physique.net/la-coordination-motrice/> (дата обращения: 15.09.2024)
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания // М.: Физкультура и спорт. 996. 198 с.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
7. Назаров В.И. Координация движений у детей школьного возраста. М., 1969.
8. Харланов В.А. Отбор, подготовка и тестирование юных футболистов // Научная сессия гуап. 2015. С. 255 – 258.
9. Шагин Н.И. Теоретико-методические основы начального обучения футболу: учебное пособие. М.: Спортивная книга. 2019. 110 с.
10. Шамонин А.В. Развитие координационных способностей юных футболистов на начальном этапе подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 6. С. 37 – 39.

References

1. Averyanov I.V., Gorskaya I.Yu. Methodology for improving the kinesthetic coordination abilities of 10-11 year old football players. Averyanov AV-Tyumen. 2008.
2. Belikova E.V., Dedlovskaya M.V. Development of coordination abilities of 8-10 year old football players in a school section. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2018. No. 3. P. 99 – 105.
3. Witkowski Z. Coordination abilities of young football players: diagnostics, structure, ontogenesis: dis. ... candidate of ped. sciences. Moscow, 2003. 170 p.
4. Dietrich M. How important is coordination of movements in teaching football. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.prepa-physique.net/la-coordination-motrice/> (date accessed: 15.09.2024)
5. Zatsiorsky V.M. Physical qualities of an athlete. Fundamentals of the theory and methods of education. Moscow: Physical Education and Sport. 996. 198 p.
6. Lyakh V.I. Coordination abilities: diagnostics and development. Moscow: TVT Division, 2006. 290 p.
7. Nazarov V.I. Coordination of movements in school-age children. Moscow, 1969.
8. Kharlanov V.A. Selection, training and testing of young football players. Scientific session of the State University of Applied Physics and Technology. 2015. P. 255 – 258.
9. Shagin N.I. Theoretical and methodological foundations of primary football training: a tutorial. Moscow: Sports book. 2019. 110 p.
10. Shamonin A.V. Development of coordination abilities of young football players at the initial stage of preparation. Physical education: upbringing, education, training. 2009. No. 6. P. 37 – 39.

Информация об авторе

Самошкин Д.А., аспирант, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» 105122, РФ, Москва, Сиреневый б-р, 4

© Самошкин Д.А., 2025