

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

*Петров Иван Романович,*

*ГПОАУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж, г. Рыбинск*

Особенность игровой деятельности в футболе требует высокого уровня развития координационных способностей занимающихся. Многие авторы едины во мнении, что значение координационных способностей для занятий футболом неоспоримо.

В последнее время идёт акцент на раннюю специализацию, усложнение спортивной техники, уменьшаются сроки обучения- всё это требует от будущих спортсменов проявления координационных способностей на высоком уровне. Для успешного достижения результата в научении детей управлять своими движениями необходимо искать новые пути, способы организации и средства обучения.

Футбол является одним из самых распространенных и популярных видов спорта. В игре учащиеся овладевают сложной техникой и тактикой. Техника футбола сложна так же и тем, что действия с мячом выполняют ногами, что требует особой ловкости, способности к тончайшей координации, быстроты.

По мнению Б.А. Ашмарина, координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях [1].

П.Ф. Лесгафт отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и, приспособившись к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью». Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственно поставленной задаче [3].

В футболе наиболее важными показателями координационных способностей, как считает Гожин В.В., являются способность к переключению и перестройке двигательных актов адекватно меняющейся ситуации, реагирующая и дифференцировочная способности. Составной частью дифференцировочной

способности является показатель точности двигательных действий [2].

Вопрос развития координационных способностей учащихся среднего школьного возраста, занимающихся в секции футбола до сих пор остаётся актуальным, так как мало изучен на разных уровнях, как мировом, так и на национальном.

Основным средством для воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров. Также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения средств, их вес и высоту; изменяя площадь опор или увеличивать ее подвижность в упражнениях на равновесие и так далее; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или в ограниченное время.

Все специализированные упражнения для развития координационных движений необходимо подбирать с учетом особенностей избранного вида спорта. Это должны быть координационно сходные упражнения с технико- тактическими действиями в футболе.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях при различных положениях тела или его частей

Координационные способности в футболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей дает возможность занимающимся ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от того, насколько развита у футболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Основываясь на этом, целесообразно использовать на занятиях различный инвентарь, не являющийся стандартным для футболистов.

В последнее время всё больше в тренировочный процесс внедряется фитнес индустрия, а именно- её инвентарь.

Оборудование, предусмотренное для спортивного фитнес зала — это специальный фитнес инвентарь, который предназначен для организованного

проведения эффективных тренировок, различных спортивных игр, лечебной физкультуры или занятий профессиональными видами спорта [4].

Рассмотрев широкий спектр фитнес инвентаря и оборудования, мы выделили следующий: фитбол, босу, степлатформа, координационная лестница, глайдинг диски, тренировочные кольца и др. Данный инвентарь способствует развитию таких способностей как частота движений, ритм, ориентация в пространстве, кинестетическая способность, равновесие и т.д.

Упражнения с использованием фитнес- инвентаря дают эффект новизны, специфичность использования способствует увеличению возможностей тренера разнообразить тренировку, повысить интерес к занятиям, повышать нагрузку, а также более эффективно воздействовать на локальные мышечные группы, специфичные для футболиста.

Приведём пример ряда специальных упражнений на координационные способности, специфичные для занимающихся футболом:

- Полусфера вниз полусферой. Учащиеся стараются ловить баланс. Если тренажер накачан умеренно, сделать это несложно. Перемещение веса тела с одной ноги на другую, привыкая к неустойчивому положению.

- Выполняются по обычной траектории, но стопы при движении в диагональ не должны отрываться от пола. Движения выполняются попеременно на каждую ногу. Важно держать равновесие и не уводить ногу слишком далеко.

- Сидя лицом к стене, спиной упираясь о фитбол передачи мяча от стены другу и т.д.

Таким образом, хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

### Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании - Москва: Физкультура и спорт, 1978. -301 с.
2. Гожин В.В. Вариативность и двигательная одаренность в спорте. - Москва: МНПИ, 1998.-176с.
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Избранные труды / Сост. И.Н. Решетень. –Москва: ФиС, 1987
4. Тарабрина Н.Ю. Особенности влияния специальных средств фитнеса на скоростно-силовые и координационные показатели юных футболистов [Электронный ресурс]: Cyberleninka – режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vliyaniya-spetsialnyh-sredstv-fitnessa-na-skorostno-silovye-i-koordinatsionnye-pokazateli-yunyh-futbolistov>