

УДК 796.1

## ***ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ***

***Кройтор Д.В.,***  
*студент<sup>1</sup>,*

*Балашовский институт (филиал) ФГБОУ ВО  
«Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского»,  
г. Балашов, Россия*

### **Аннотация**

В статье рассматривается проблема улучшения скоростных и координационных способностей юных футболистов. Представлены результаты исследования скоростных и координационных способностей детей, занимающихся футболом в возрасте 6-11 лет. Обоснован подобранный комплекс тестов для определения исследуемых способностей. На основании полученных результатов для улучшения скоростных и координационных способностей был реализован комплекс упражнений, который показал свою эффективность, что позволяет рекомендовать его использование на практике тренировочного процесса при подготовке юных футболистов.

**Ключевые слова:** скорость, координация, скоростные и координационные способности, юные футболисты, тренировочный процесс.

## ***IMPROVING THE SPEED AND COORDINATION ABILITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS***

***Kroitor D.V.***  
*student,*

*Balashov Institute (branch)Saratov National Research University N.G.  
Chernyshevsky State University,*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель Медведева Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия

*Balashov, Russia*

### **Annotation**

The article discusses the problem of improving the speed and coordination abilities of young football players. The results of a study of the speed and coordination abilities of children who play football at the age of 6-11 years are presented. A set of tests has been selected to determine the abilities under study. Based on the results obtained, a set of exercises has been implemented to improve the speed and coordination abilities, which has shown its effectiveness, allowing it to be recommended for use in the training process of young football players.

**Keywords:** speed, coordination, speed and coordination abilities, young football players, the training process.

Скорость – это умение человека осуществлять максимальное количество движений с предельной быстротой, она выражается повышением физической активности нервных процессов, стремительно следующих друг за другом, предоставляя возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, активизируя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) цикл опорно-двигательной системы.

При развитии скоростных способностей играют роль 2 основополагающие задачи:

- улучшение скорости нервно-мышечных процессов;
- совершенствование техники движений.

Младший школьный возраст: девочки 6-10 лет, мальчики 7-11 лет – считается благоприятным периодом с целью формирования таких способностей как скорость и координация. Это обозначает, что в данном возрастном периоде развитие данных способностей совершенствуется более усиленно, и у детей младшего школьного возраста темпы их развития более возрастают [2].

Чтобы определить возможности футбола в развитии скоростных и координационных способностей у детей младшего школьного возраста, мы провели исследование на базе МАУ «СШ по игровым видам спорта» в г. Балашова Саратовской области было проведено исследование. Для чего была отобрана экспериментальная группа детей, занимающихся в футбольной секции (7-8 лет), в количестве 8 человек под руководством тренера этой спортивной организации. Исследование проводилось в течение 2 месяцев с марта по май 2025 года.

Для оценки скоростных и координационных способностей был составлен комплекс тестов:

- бег 30 метров – это показатель скорости (важен для игроков атаки - форвардов и крайних полузащитников);

- челночный бег 3x10 метров - показатель скорости реакции и координации на действия соперника, для возможности вернуться в защиту и провести контратаку;

- ведение мяча 15 метров «слалом» - это показатель скорости, включающий в себя элементы координации.

- бег на дистанции 300 метров используется для определения скоростной выносливости: насколько быстро футболист может провести контратаку.

Результаты среднегруппового тестирования на начальном этапе исследования (таблица 1) показали слабую подготовленность будущих футболистов.

Таблица 1 – Среднегрупповые результаты тестирования физической подготовленности футболистов:

Этап		Тесты			
		Челночный бег 3x10 м, (с)	Ведение мяча 15 м. «слалом», (с)	Бег 30 м., (с)	Бег 300 м., (с)
Исходный		7,8±0,1	5,8±0,4	7,6±0,3	87,5±5,5
Заключительный		7,7±0,1	5,7±0,3	7,5±0,3	87,2±4,4
Различие	абсол.	0,1	0,1	0,1	2,0

	%	1,3	1,7	1,3	2,3
Достоверность различий (P)		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

По результатам полученных данных были подобраны следующие упражнения:

Специальные упражнения без мяча:

1. Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи», «Два Мороза», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.

2. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 3х10 м, 2х15 м, 2х30 м.

3. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

4. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу

5. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м. и т.п.

С футбольным мячом:

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторение 3-4 раза.

2. Выполните удар по мячу руками, затем потянутся за мячом и, направить его ногами, вернуться в исходное положение. Повторение 3-4 раза.

3. Медленное ведение мяча, по сигналу партнера мяч направляется вперед, а игрок одновременно делает в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, вновь медленно его вести. Выполнять 4-6 подобных рывка.

4. Жонглирование мячом с помощью ног, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро повести мяч на расстояние 20-30 шагов. 3-4 повторения.

5. Партнер ведет мяч по прямой, а вы следите за ним без мяча. Партнер должен внезапно направить мяч низом вперед, а сам отойти в сторону. Сделать рывок за мячом, овладеть им и вести в медленном темпе. Теперь уже товарищ следует за вами. Сделать по 5—6 рывков [3].

В процессе организации тренировочного процесса и планировании тренировочных нагрузок нужно иметь ввиду, что на начальном этапе процесс адаптации происходит по пути повышения мощности энергетических процессов, затем емкости и только в последнюю очередь повышается эффективность процессов энергообеспечения [2].

На заключительном этапе исследования было проведено повторное тестирование по тому же комплексу тестов. Исходя из данных в таблице 1, можно сделать вывод, что за 2 месяца показатели скоростных и координационных способностей у юных футболистов улучшились.

Наиболее выраженные положительные изменения наблюдались в динамике результатов в тесте бег на 300 м. Средний результат группы в этом упражнении улучшился на 2,3% ( $P < 0,05$ ). В 15-метровом слаломе улучшение по сравнению с первоначальным средним значением составило 1,7% ( $P < 0,05$ ). Наименее выраженный положительный эффект от проделанной тренировочной работы наблюдался в тестах, характеризующих скоростные и координационные способности. Улучшение среднего контрольного результата группы в челночном беге и беге на 30 м составило 1,3% ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, по результатам исследования можно говорить о положительной динамике в подготовке юных футболистов при включении в тренировочный процесс комплекса выбранных нами упражнений. Поэтому предлагаемые упражнения для развития скорости являются подходящими и могут использоваться учащимися и тренерами-преподавателями общеобразовательных учреждений.

### Библиографический список

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 144 с.
2. Медведева Н.А., Тимушкин А.В. Профессиональная подготовка

будущих педагогов физической культуры и спорта на основе интегративного подхода // Человеческий капитал. – 2023. – № 1 (169). – С. 246 – 250.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2003 – 480 с.