

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 6–7 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**В. З. Поболь, В. В. Мышьяков, М. З. Поболь**  
(ГГУ имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь)

В статье обоснована актуальность применения подвижных игр как метода, адекватного психофизиологическим особенностям детей младшего школьного возраста. Апробация авторской методики повышения эффективности развития специальных координационных способностей у футболистов 6–7-летнего возраста подтверждает высокую эффективность интеграции подвижных игр в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

*Ключевые слова:* футбол, юные футболисты, координационные способности, двигательная координация, подвижные игры, игровой метод, начальная подготовка, педагогический эксперимент.

Современный футбол характеризуется высокой интенсивностью, динамичностью и постоянно возрастающим уровнем физических на-

грузок [5]. В этих условиях фундаментальное значение приобретает качество начальной подготовки, где закладывается основа будущего технического мастерства. Ключевым элементом этой основы являются специальные координационные способности (СКС), определяющие точность, своевременность, рациональность и эффективность двигательных действий футболиста в постоянно меняющихся игровых ситуациях [3, 7].

Возраст 6–7 лет является сенситивным периодом для развития координации, что связано с активным морфофункциональным созреванием центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата и анализаторов [2, 8]. Несмотря на это, в практике многих детских спортивных школ доминирует подход, ориентированный на механическое разучивание технических приемов, при недостаточном внимании к целенаправленному развитию СКС через адекватные для детей формы работы [1].

Подвижная игра является универсальным и высокоэффективным средством решения данной проблемы. Она комплексно воздействует на физическую и психическую сферу ребенка, создавая условия для развития ловкости, быстроты ориентировки, находчивости, инициативы и тактического мышления в эмоционально привлекательной форме [4, 6]. Однако потенциал подвижных игр часто используется фрагментарно, без четкой методической системы.

*Цель исследования* – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику развития специальных координационных способностей у футболистов 6–7 лет на основе применения специализированного комплекса подвижных игр.

*Задачи исследования:*

1. Выявить исходный уровень развития специальных координационных способностей у футболистов 6–7 лет.
2. Разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс экспериментальную методику, основанную на комплексе подвижных игр.
3. Оценить эффективность предложенной методики путем сравнительного анализа динамики показателей координационной подготовленности в контрольной и экспериментальной группах.

*Методы и организация исследования.* Исследование проводилось в течение учебного года (сентябрь 2024 – май 2025 гг.) на базе ГУО «Средняя школа № 42 г. Гродно». В эксперименте участвовали дети 6–7

лет. Было сформирована контрольная (КГ,  $n=10$ ) и экспериментальная (ЭГ,  $n=10$ ) группы. Занятия в КГ проводились по традиционной программе. В ЭГ была внедрена авторская методика, где 40–50% времени основной части тренировки (3 раза в неделю по 60 минут) отводилось целенаправленным подвижным играм.

Комплекс игр включал: «футбольные салки» (ведение мяча с уклоном), «отбери мяч» (единоборства за владение мячом в ограниченном пространстве), «Теннисбол» (жонглирование мячом с заданием), «Передача мяча по кругу со сменой мест» (ориентировка в пространстве, точность передачи в движении), «Точные передачи» на точность попадания в мишень, «Передачи мяча во встречных колоннах» (скорость реакции и точность в условиях дефицита времени).

Для оценки СКС использовались тесты: жонглирование мячом ногой (количество раз), удар на точность в горизонтальную мишень (сумма баллов), удар на дальность (метры), челночный бег 4х9 м с ведением мяча (секунды).

Для обработки данных применялись методы математической статистики ( $t$ -критерий Стьюдента).

*Результаты исследования.* Результаты тестирования до эксперимента не выявили достоверных различий между группами ( $p>0,05$ ).

Таблица – Динамика показателей специальных координационных способностей детей 6–7 лет ( $M \pm m$ )

Показатель	Группы	До	После	Прирост	$t_{\text{см}} / p$
Жонглирование, раз	ЭГ	1,53±0,27	2,30±0,27	0,77±0,32**	3,94 / <0,01
	КГ	1,60±0,54	1,00±0,19	-0,60±0,35	1,71 / >0,05
Удар на дальность, м	ЭГ	10,2±0,88	12,8±0,65	2,60±0,75**	3,46 / <0,01
	КГ	10,0±0,64	10,3±0,84	0,30±0,19	1,57 / >0,05
Удар на точность, балл	ЭГ	3,50±0,41	5,10±0,21	1,60±0,58*	2,46 / <0,05
	КГ	3,30±0,51	3,90±0,44	0,60±0,32	1,86 / >0,05
Ведение мяча 4х9 м, с	ЭГ	18,2±0,20	16,1±0,25	2,1±0,35***	6,00 / <0,001
	КГ	19,5±0,52	18,1±0,31	-1,40±0,45	3,11 / <0,01
Разница между временем ведения мяча 4х9 м и бегом 4х9 м, с	ЭГ	6,70±0,40	4,50±0,46	-2,20±0,42*	5,23 / <0,001
	КГ	6,90±0,58	6,10±0,51	-0,80±0,43	1,86 / >0,05

Примечание:  $t_{\text{см}}$  – внутригрупповые сдвиги, межгрупповые сдвиги; \* –  $p<0,05$ ; \*\* –  $p<0,01$ ; \*\*\* –  $p<0,001$ .

Как видно из таблицы, во всех тестах в ЭГ наблюдался достоверный прирост результатов. Наиболее значительная положительная динамика зафиксирована в тестах на жонглирование и удар на дальность. Это объясняется тем, что игровые упражнения, в отличие от стандартных, требуют постоянного контроля над мячом в нестабильных условиях, что эффективно развивает тонкое мышечное чувство и способность к быстрому переключению между двигательными действиями.

Сокращение времени в тесте «Ведение мяча 4х9 м» свидетельствует о повышении уровня координации в условиях скоростного маневрирования. Игры типа «Футбольные салки» и «Отбери мяч» напрямую моделируют подобные ситуации, обучая детей контролировать мяч на высокой скорости при внешнем давлении.

Незначительное ухудшение результата в жонглировании в КГ может быть связано с потерей интереса к монотонной отработке этого элемента, в то время как в ЭГ он присутствовал в более увлекательной, соревновательной форме («Теннисбол»).

#### *Выводы.*

1. Разработанная методика, интегрирующая целенаправленный комплекс подвижных игр в учебно-тренировочный процесс, является высокоэффективной для развития специальных координационных способностей у футболистов 6–7 лет.

2. Установлено достоверное превосходство динамики показателей координационной подготовленности (жонглирование, точность и сила удара, скорость ведения мяча) в экспериментальной группе над контрольной группой.

3. Подвижные игры, моделирующие фрагменты соревновательной деятельности, обеспечивают комплексное развитие СКС, способствуя не только улучшению двигательных качеств, но и поддержанию высокой мотивации юных спортсменов.

Практические рекомендации. Предложенный комплекс подвижных игр рекомендуется для внедрения в программы детско-юношеских спортивных школ для групп начальной подготовки по футболу. Игры целесообразно использовать в основной части тренировки, комбинируя их с упражнениями по технической подготовке. Оптимальная доля игрового метода должна составлять не менее 40–50% от общего времени занятия.

## Список литературы

1. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Зданевич, А. А. Двигательные способности школьников и методика их развития : монография / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич ; под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест: БрГУ, 2020. – 296 с.
4. Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Human Kinetics, 2019. – 384 p. (Включает современные подходы к планированию подготовки, в том числе для юных спортсменов).
5. Karimova, D. Modern Approaches to Developing Technical–Tactical Skills in Football Players / D. Karimova // Journal of Sports Research. – 2019. – Vol. 2, № 10. – P. 12–18.
6. Kholmurodov, L. Methods of Developing Coordination Skills of Young Footballers / L. Kholmurodov // Mental Enlightenment Scientific–Methodological Journal. – 2025. – Vol. 6, № 5. – P. 293–298. DOI: <https://doi.org/10.37547/mesmi-V6-I5-33>.
7. Kuksal, M. Effects of Coordination Training on the Technical Development in 10–/13–Year–Old Football Players / M. Kuksal [et al.] // J Sports Med Phys Fitness. – 2021. – Vol. 61, № 4. – P. 497–504. DOI: <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11270-2>.
8. Mirzakarimova, N. I. Improving the Technical and Tactical Training of Young Football Players Through Movement Games / N. I. Mirzakarimova // Proximus Journal of Sports Science and Physical Education. – 2024. – Vol. 1, № 12. – P. 22–27. – URL: <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/169> (дата обращения: 12.11.2025).