

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В СЕКЦИИ ФУТБОЛА DEVELOPING CHILDREN'S COORDINATION SKILLS IN THE FOOTBALL SECTION

Военный институт информационно-коммуникационных технологий и связи
Military Institute of Information and Communication Technologies and Communications

Хамидов Рауф Узгаришович

Khamidov Rauf Uzgarishovich

Старший преподаватель цикла «Физическая подготовка и спорт»

Senior Lecturer in the Physical Fitness and Sports program

Касимова Висола Сагдуллаевна

Kasimova Visola Sagdullaevna

Старший преподаватель Ташкентского фармацевтического института

Senior Lecturer at the Tashkent Pharmaceutical Institute

Аннотация: В статье раскрывается тема физических упражнений необходимых для развития координационных способностей детей занимающихся в секциях по футболу.

Ключевые слова: физические упражнения, двигательные действия, футбол, организм, координация, движение.

Annotatsiya: Ushbu maqolada futbol bo'yicha to'garaklarga qatnashayotgan bolalarning muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan jismoniy mashqlar mavzusi yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy mashqlar, harakatlar, futbol, organizm, muvofiqlashtirish, harakat. maqolada harbiy oliy o'quv yurtlarida tahsil olayotgan talabalarda koordinatsiya imkoniyatlarini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan jismoniy mashqlar mavzusi ochib berilgan.

Abstract: The article explores the topic of physical exercises necessary for developing coordination abilities in children attending football training sections.

Keywords: physical exercises, motor actions, football, body, coordination, movement.

Введение: Ведущей характеристикой современной системы тренировки в футболе является большой объем физической и психологической нагрузки, которая предъявляет колоссальные требования к организму спортсменов. Причем данная картина наблюдается на всех ступенях подготовки спортсменов.

В связи с этим Маевский К. В. считает, что, оптимизация учебно-тренировочного процесса юных футболистов является актуальной проблемой. В рамках данного процесса необходимо обязательное решение всесторонней подготовки юного спортсмена, создающей базу для воспитания высококвалифицированного футболиста. Подготовка юных спортсменов должна базироваться на четком соблюдении методических требований, обеспечивающих эффективный рост и становление различных сторон мастерства.

Изложение основного материала: Футбол, являющийся командным видом спорта, заключающийся в сложных технико-тактических действиях, предъявляет высокие требования не только к физической, но и к психомоторной подготовке спортсменов. Характерной чертой футбола выступает непредсказуемость игровых и технико-тактических действий. В данной ситуации является очевидной необходимость специальной координационной подготовки.

Координационные способности обуславливают успешность управления двигательными действиями и их регуляцию. Двигательно-координационные способности – комплекс определенных психологических и моторных способностей, которые в своей совокупности обуславливают особенности двигательной активности человека в условиях, требующих проявления находчивости, быстроты или своевременности действий, пространственной точности. Среди физических способностей двигательно-координационные занимают особое место, потому что тесно связаны с формированием и совершенствованием двигательных навыков. Следовательно, координационные способности создают базу для функциональной и физической подготовленности спортсменов.

При изучении анатомо-физиологических особенностей мальчиков 7-8 лет было выявлено, что этот возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Сердечные мышцы довольно хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг то же получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности. В крови заметно увеличивается количество белых кровяных телец, повышающих сопротивляемость организма к заболеваниям: возраст 7-8 лет отличается самым низким процентом заболеваемости за все время от рождения до наступления зрелости.

Одновременно с ростом тела происходит и формирование скелета, хотя оно еще не заканчивается и в костной системе еще много хрящевой ткани. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Длина тела увеличивается в среднем у мальчиков на 13-14 см, у девочек она увеличивается на 14-16 см. Пропорционально увеличивается и масса тела. Это указывает на то, что в этой возрастной группе существенных различий в показателях антропометрии между мальчиками и девочками не наблюдается. Тело младшего школьника очень гибкое, что создает благоприятные условия для занятий физической культурой и спортом, но требует очень бережного отношения к детям во время этих занятий. Костная система находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, таза, грудной клетки, конечностей еще не завершено.

Одновременно с ростом тела происходит и формирование скелета, хотя оно еще не заканчивается и в костной системе еще много хрящевой ткани. Тело младшего школьника очень гибкое, что создает благоприятные условия для занятий физической культурой и спортом, но требует очень бережного

отношения к детям во время этих занятий. Костная система находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, таза, грудной клетки, конечностей еще не завершено.

Возрастные особенности моторики детей в значительной степени обуславливаются функциональными возможностями вегетативных систем их организма, которые характеризуется следующими признаками: относительно большей, чем у взрослых, поверхностью легких, большим количеством крови, протекающей в единицу времени через легкие, большей величиной минутного объема дыхания, большим минутным объемом крови как в покое, так и при мышечной деятельности, более высокой эластичностью сосудов.

В качестве основного способа формирования координационных способностей выступают физические упражнения, имеющие высокую координационную нагрузку, а также упражнения, включающие в себя элементы новизны. К параметрам, увеличивающим сложность физического упражнения, относятся: пространственные, временные, а также динамические, сюда же следует отнести параметры внешних условий. Эти факторы помогают в наиболее короткий срок воспитать двигательно-координационные способности.

Футбол – это вид спорта с повышенными требованиями к игрокам по координации и физическим качествам к выполнению сложно-технических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Ни в одном виде спорта не используется такой широкий спектр движений. И от того, как точно игрок выполняет технические приёмы, зависит успех команды.

На занятиях в спортивной секции воспитанник может стать профессионалом только в том случае, если будет обладать такими качествами, как: физическая, техническая и теоретическая подготовленность. Но самое важное в подготовке настоящего футболиста - это его координационная подготовка. А совершенствование координации происходит в течение многих лет. И очень важной основой для ребенка на начальном этапе обучения - это развитие координационных способностей.

В литературных источниках о футболе раскрываются многие вопросы по подготовке детей в возрасте 6-12 лет. Рассматриваются несколько направлений развития и совершенствования координационных способностей футболистов, формирования скоростно-силовых способностей и других навыков, способствующих выполнению координационных задач. Но как показывает анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы по футболу и личный опыт, в настоящее время уровень технической и физической подготовки на начальном этапе обучения очень слабый. Для того чтобы соответствовать минимальным требованиям технического мастерства игроков, необходимо работать над развитием координационных способностей у ребят 6 – 12 лет.

Прежде чем говорить о развитии координационных способностей, уточним, что же это такое.

Понятие «координация» происходит от латинского слова, что означает взаимоупорядочение.

Координация движений, по определению В. И. Ляха, представляет двигательную способность, которая при этом развивается посредством движений. Двигательный опыт ребенка становится богаче, чем большим запасом двигательных навыков он обладает.

Координация движения, как отмечает Л. А. Орбели, представляет собой согласование в работе отдельных мышц, которые входят в состав тела человека. Такое согласование ведет к тому, что движения становятся пластичными, гладкими, экономными, размеренными, и не обнаруживают признаков механической борьбы противоположно действующих антагонистических мышц.

Координация представляет собой процессы согласования активности мышц тела, которые направлены на успешное выполнение двигательной задачи, как отмечают В. М. Покровский и Г. Ф. Коротько.

Итак, координационные способности определяются в качестве способностей координировать движения целесообразно, то есть (соподчинять, согласовывать, организовывать их в одно целое) при построении и воспроизведении совершенно новых двигательных действий. Это также способность перестраивать свою координацию движений и при необходимости изменять параметры своего действия или при переключении на другое действие в соответствии с требованиями изменяющихся условий.

В науке определены следующие виды координационных способностей:

1) Пространственные, временные параметры движений. Они зависят от «чувства времени» и «чувства пространства». Вначале овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения.

Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

2). Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Развитие ловкости связано с совершенствованием координационных способностей, временных и пространственных ориентировок. Ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к скорости реакции, сообразительности, вниманию, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

3). Статическое (поза) и динамическое равновесие.

Координационные способности, относящиеся к этой группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие.

Равновесие составляет один из основных видов движений и является обязательным компонентом при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научиться сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений.

Итак, координационные способности представляют собой умение человека наиболее быстро, целесообразно, совершенно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Специальная координационная подготовка – это система применения сложных упражнений, связанных с выполнением освоенных технических умений и навыков игры футбола. Ее степень меняется с расширением двигательного навыка и с ростом опыта игрока: чем богаче навык, чем больше игрок освоит всевозможных комбинаций, тем легче он будет ориентироваться в игровой ситуации.

Например, В. И. Лях и З. Витковски в своих исследованиях рекомендуют для развития координационных способностей в каждом тренировочном занятии отводить от 15 до 45 минут на общие и специальные упражнения, способствующие улучшению разных координационных движений. Эти упражнения рекомендуется использовать в конце подготовительной или в начале основной части занятия после разминки.

По сведениям А. П. Золотарева, для эффективного развития координационных способностей, необходимо с 10 до 12 лет использовать ведение мяча и обводку фишек, жонглирование, короткие и средние передачи мяча, игру головой, удары в ворота ногой, а также следует увеличить количество времени (до 30% общего объема времени практических занятий, отводимого на техническую подготовку) на овладение элементами техники игры, связанными с непосредственным контролем над мячом.

На основании изученной литературы, опираясь на личный опыт, нами были подготовлены методические рекомендации для развития координационных способностей начинающих футболистов на занятиях в спортивной секции. К сожалению, год от года здоровье младших школьников не становится лучше. Поэтому при написании методического материала мы учитывал физиологические особенности современных детей, которые могут приступить к занятиям в любой интервал образовательного процесса.

Впервые приходя на занятие в секцию по футболу, ребенок проходит тестирование согласно нормативам, утвержденным Министерством спорта Республики Узбекистан. Это нужно для определения точки физического развития и понимание целей с последующим подбором упражнений для развития координационных способностей.

Для развития координационных способностей следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) постоянно повышать уровень сложности упражнений (от шага до бега с препятствием);
- 2) менять время выполнения упражнений (задать временные рамки выполнения упражнения);
- 3) упражнения должны содержать элементы новизны, необычности (добавление сопротивления, работа в парах, с инвентарем);
- 4) задания должны включать организацию по самоконтролю и самооценке различных параметров движений (скорость-отрезок времени, выносливость – продолжительность, сила- количество раз);
- 5) объединять отдельные элементы двигательных умений в различные комбинации и доводить их до автоматизма (цикличность упражнений многократное повторение);
- 6) необходимо применять для развития пространственной ориентации разные прыжки, удары на точность, игровые упражнения с несколькими мячами, групповые и командные упражнения (зрительное распределение на несколько объектов).

При работе с детьми можно использовать следующие методические приёмы:

- 1) использование разных исходных положений;
- 2) ограничение пространства;
- 3) выполнение заученных движений в неизвестных сочетаниях;
- 4) совершенствование технических действий в состоянии утомления;
- 5) воздействие на анализаторы путём введения дополнительных звуковых, световых, зрительных сигналов;
- 7) прогнозирование элемента действия;
- 8) зеркальное выполнение упражнений.

Придерживаясь данных рекомендаций, ребёнок может улучшить не только свои результаты, но и здоровье в положительную сторону. В образовательном учреждении в спортивную секцию не проводится профессиональный отбор. Чаще всего на тренировки приходят дети, которые увлечены футболом, но при этом, как правило, у них не развиты координационные способности. И поэтому первоочередной задачей на занятиях становится развитие специальной и общей координационной способности. Следует уделять этому наибольшее количество времени во время тренировки, можно использовать как циклические, так и игровые занятия, целью является:

1. *Оздоровительные:* содействовать развитию координационных способностей, скоростно-силовых качеств и формированию навыков правильной осанки. Укрепление мышц ног в упражнениях с мячом.

2. *Воспитательные:* содействовать воспитанию волевых качеств, самостоятельности и ответственности учащихся, развивать умение слышать и слушать, работать в коллективе

3. *Личностные результаты:*

овладение знаниями и умениями по организации и проведению общеразвивающих и подготовительных упражнений оздоровительной и тренировочной направленности, обеспечивающих функциональную готовность организма к выполнению упражнений, с учетом индивидуальных физических свойств учащихся;

воспитание волевых качеств посредством усложнения условий выполнения учебных заданий, обеспечивающих психологическую готовность организма к овладению навыками, с учетом индивидуальных личностных свойств учащихся;

овладение умением выполнить упражнение с мячом

Метапредметные результаты

Познавательные:

- осмысление техники выполнения физических упражнений;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач, анализ двигательных действий и устранение ошибок;
- ориентация в разнообразии способов решения различных задач в командных соревнованиях.

Регулятивные:

- умение планировать собственную деятельность при выполнении физических упражнений с учетом техники безопасности;
- объективно оценивать технику выполнения физических упражнений на основе ранее полученных знаний и умений учащегося;
- умение устранять характерные ошибки в процессе освоения техники выполнения физических упражнений.

Коммуникативные:

- адекватно воспринимать оценку преподавателя, анализировать свои двигательные действия;
- формировать позитивное взаимодействие со сверстниками при выполнении различных двигательных действий в команде;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении упражнений и их влиянии на развитие человека;
- овладение координационными упражнениями – разновидностями передвижений и прыжков, работу с мячом и необходимыми знаниями об основах техники для их успешного выполнения.

Образовательные технологии: здоровье сберегающие технологии; технологии разно-уровневого обучения; технологии коллективного обучения.

Исходя из этого, В.И. Ляхом разработана минимально допустимая батарея из 5 тестов, позволяющих достаточно полно и информативно определить уровень развития координационных возможностей.

Представленные контрольные упражнения позволяют определить как относительные, так и абсолютные показатели координационных способностей, которые относятся к разным группам двигательных действий:

Челночный бег 10х5 метров



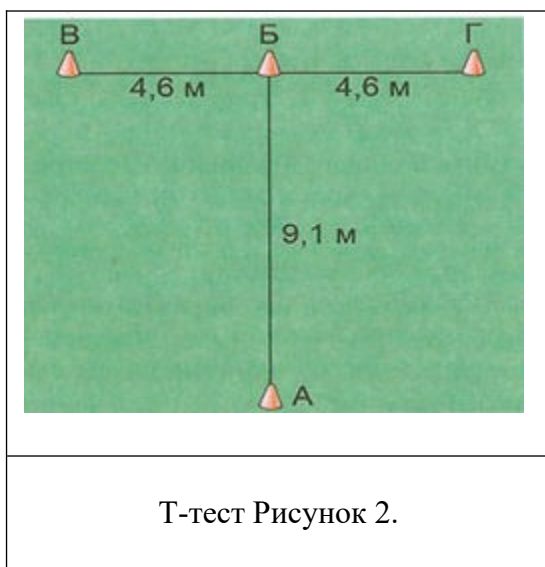
Тест отражает абсолютный показатель способности к перестроению двигательных действий и быстроту.

Для проведения теста необходимо наличие беговой дорожки длиной не менее 5 метров, а также секундомера или тайминговой системы. Перед проведением испытания на беговой дорожке на расстоянии 5 метров друг от друга чертятся две параллельные линии (Рисунок 12).

Выполнение: Испытуемый занимает положение высокого старта за линией. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу испытуемый стартует, бежит к противоположной линии, пересекает её двумя ногами, разворачивается, бежит к линии старта и пересекает её двумя ногами. В ходе испытания тестируемый должен преодолеть 10 отрезков по 5 метров, суммарное расстояние равняется 50 метрам. Время преодоления всей дистанции фиксируется. Задача показать наименьшее время.

Методические указания: В случае, если испытуемый не пересекает одну из линий двумя ногами, попытка не засчитывается.

Т-тест Рисунок 2.



Выполнение Т-теста

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, а также четырёх конусов, которые устанавливаются согласно схеме на рисунке 2.

Выполнение: Испытуемый принимает положение высокого старта рядом с конусом А. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу спортсмен стартует, бежит к конусу Б и касается его правой рукой, не меняя положение тела, движется приставными шагами к конусу В и касается его левой рукой. Затем испытуемый приставными шагами в обратном направлении устремляется к конусу Г и касается его правой рукой, приставными шагами передвигается к конусу Б, касается его левой рукой и финиширует бегом спиной вперёд возле конуса А. Фиксируется время преодоления всей дистанции.

Методические указания: Результат не засчитывается, если испытуемый не совершил касание рукой хотя бы одного конуса или если боковое передвижение было совершено скрестным шагом вместо приставного.

Тест Бальсома

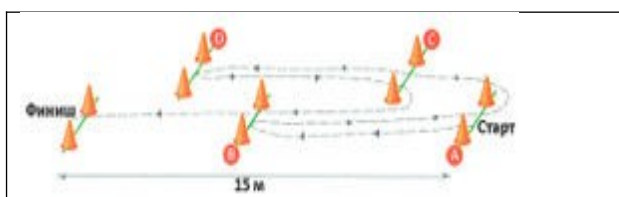


Рисунок 3. Тест Бальсома

Тест отражает абсолютный показатель способности к перестроению двигательных действий и быстроту.

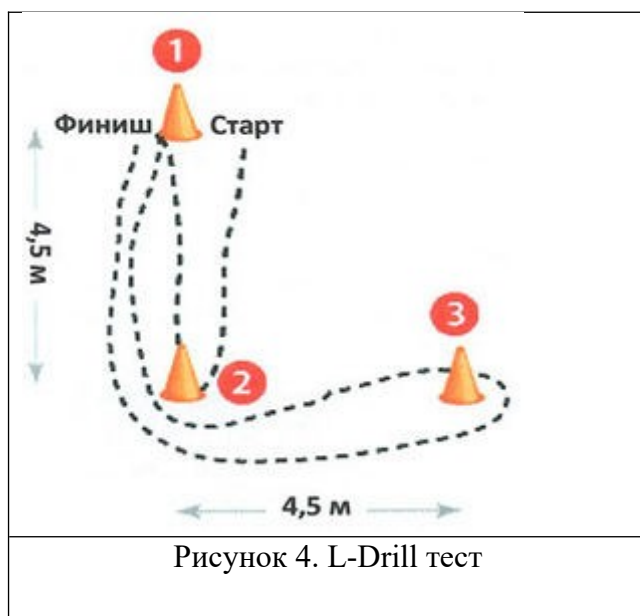
Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, а также десяти конусов, которые устанавливаются попарно на расстоянии два метра друг от друга, между каждой парой чертится линия (Рисунок 3). На расстоянии 10 метров от первой пары «А» (стартовая линия) устанавливается пара «В», в 5 метрах от которой устанавливается пара конусов, образующих финиш. На расстоянии 3 метра от правого конуса пары «А» устанавливается левый конус пары «С» (правый конус, соответственно, на расстоянии 2 метра вправо). Пара конусов «D» устанавливается на расстоянии 10 метров от пары «С».

Выполнение: Испытуемый принимает положение высокого старта за линией между конусами «А». По свистку или иному заранее оговоренному сигналу спортсмен стартует, бежит к конусам «В», двумя ногами пересекает линию, тормозит и разворачивается, пробегает между конусами «А», резко на 180° поворачивает влево, пробегает между конусами «С», бежит к

конусам «D», двумя ногами пересекает линию, тормозит и разворачивается, пробегает между конусами «С», резко на 180° поворачивает вправо, пробегает между конусами «В» и финиширует между заключительной парой конусов. Время преодоления всей дистанции фиксируется.

Методические указания: В случае, если испытуемый не пересекает одну из линий двумя ногами, попытка не засчитывается.

L-Drill мест



Тест отражает абсолютный показатель способности к перестроению двигательных действий и быстроту.

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, а также трёх конусов, которые устанавливают на расстоянии 4,5 метра друг от друга согласно схеме на рисунке 4.

Выполнение: Испытуемый принимает положение высокого старта рядом с конусом «1». По свистку или иному заранее оговоренному сигналу спортсмен стартует, бежит к конусу «2» и касается его правой рукой.

Развернувшись, спортсмен бежит к конусу «1», касается его правой рукой и вновь разворачивается, за конусом «2» поворачивает налево, обегает вокруг конуса «3» таким образом, чтобы он был по правую руку тестируемого, за конусом «2» поворачивает направо и финиширует возле конуса «1». Фиксируется время преодоления всей дистанции.

После отдыха до полного восстановления тест повторяется в другую сторону («зеркально»).

Тест «Иллинойс»

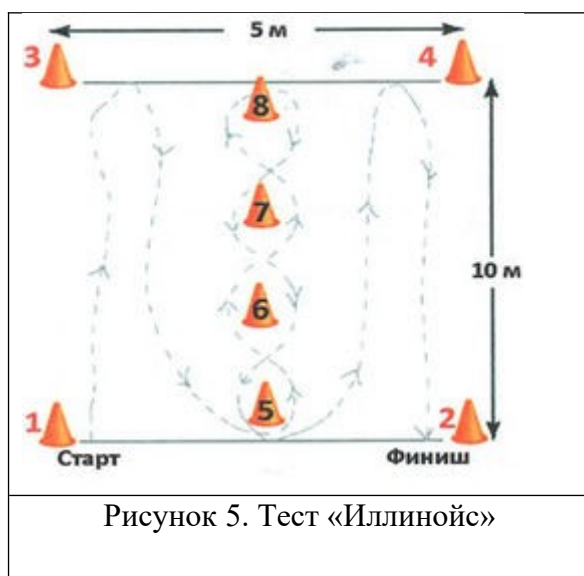


Рисунок 5. Тест «Иллинойс»

Тест отражает абсолютный показатель способности к перестроению двигательных действий и быстроту.

Для проведения теста необходимо наличие секундомера или тайминговой системы, а также восьми конусов (Рисунок 5). Первый и второй конусы устанавливают на расстоянии 5 метров друг от друга, между ними чертится линия, которая служит указателем старта и финиша, соответственно; напротив них на расстоянии 10 метров устанавливаются третий и четвёртый конусы, между которыми также чертится линия. По центру данного прямоугольника перпендикулярно двум линиям на расстоянии 3 метра друг

от друга устанавливаются конусы с пятого по восьмой. От пятого и восьмого конусов расстояние до ближайшей линии составляет 0,5 метра.

Выполнение: Испытуемый принимает положение высокого старта за линией рядом с конусом «1». По свистку или иному заранее оговоренному сигналу спортсмен стартует, бежит к противоположному конусу «3», пересекает двумя ногами линию, разворачивается, движется в сторону стартовой линии, достигнув которую, начинает «змейкой» обегать четыре конуса в центре, таким же образом возвращается назад. Обежав конус «5», испытуемый устремляется к конусу «4», пересекает двумя ногами линию, разворачивается, и финиширует возле конуса «2». Фиксируется время преодоления всей дистанции.

Методические указания:

В случае, если испытуемый не пересекает одну из линий двумя ногами, попытка не засчитывается.

Заключение: Координационные способности имеют важное значение как для занятий спортом, так и в профессиональной деятельности. Хорошая координация позволяет улучшить результаты в любом виде спорта, а также уменьшает риск получения травм, т.к. позволяет правильно распределить нагрузку на различные части тела и группы мышц. Также, умение оптимально управлять своими движениями может уберечь вас от неприятных последствий в повседневных жизненных ситуациях.

Таким образом, футбол – один из тех видов спорта, которые требуют координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях. Ловкость футболистов проявляется в быстрой перестройке своих действий при изменении ситуации на поле, в умении точно выполнять сложные движения.

При совершенствовании координационных способностей юных футболистов, а также техники владения мячом и обводки на занятиях необходимо:

- использовать упражнения, сочетающие бег с изменением направления, «слаломный» бег, старты из различных положений, ведение мяча различными способами со сменой ритма и направления движения, скоростную обводку искусственных препятствий и соперников, упражнения с элементами длительного контроля над мячом при скоростных передвижениях;

- необходимо целенаправленно и систематически формировать координационные способности в тесной связи с физическим, технико-тактическим и интеллектуальным совершенствованием, развитием психических и психофизиологических процессов.

Список источников:

1. Золотарев А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: дис. д-ра пед. наук. Краснодар, 1997. 444 с.
2. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: дис. д-ра пед. наук. Омск, 1998. 328 с.
3. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Сов. спорт, 2010. 216 с.
4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М., Издательский центр «Академия», 2004. -400 с.
5. Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова - М., Чистые пруды, 2006. - 32 с
6. Хамидов, Р.У. Методы и перспективы развития координационных способностей у студентов военных высших учебных заведений. 0<https://scientific-jl.com/luch/> Часть-38_ Том-3_-С. 309-319. Февраль 2025