

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

Мухаметов Ахмад Мухаметович

Доцент кафедры «Физическая культура и спорт»

Аннотация: Значение физической культуры в период среднего школьного возраста заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков, приводящих к возникновению к гармоническому развитию личности: полноценное развитие школьников без активных физкультурных занятий практически невозможно.

Ключевые слова: Футбол, физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.

The effectiveness of the development of children's coordination abilities at physical education lessons by means of football

Mukhametov Akhmad Mukhametovich

Associate Professor of the Department "Physical Culture and Sports"

Abstract: The importance of physical culture in the period of middle school age is to create a foundation for comprehensive physical development, health promotion, the formation of various motor skills and abilities, leading to the emergence of a harmonious development of the individual: the full development of schoolchildren without active physical education is almost impossible.

Key words: Football, physical development, health promotion, formation of various motor skills.

В связи с переходом на Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) вопрос о воспитании координационных способностей на уроках физической культуры является сейчас особенно актуальным.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям, влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также ведут к большей плотности и

вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, повышая возможности человека в управлении своими движениями.

Кроме этого, координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияя на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил, а разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей, являются гарантией того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях.

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Нельзя сформировать интегральную способность управлять своими движениями, «не овладев комплексом прочно сформировавшихся двигательных умений и качеств», нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями», – считает Г.Н. Сатиров. [10, с. 5]

В публикациях отечественных и зарубежных ученых можно встретить самые разнообразные термины и понятия как более общего плана («ловкость», «координация движений», «способность управлять движениями», «общее равновесие» и т.п.), так и более узкого («координация движений верхних конечностей», «мелкая моторика», «динамическое равновесие», «согласование движений», «изменение ритма», «способность точно воспроизводить движения», «прыжковая ловкость» и др.). [2, с. 92]

Большую роль в развитии координационных способностей отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе: а именно, школьная программа предусматривает широкий спектр новых двигательных навыков и умений, способствующих развитию координационных способностей учащихся, проявляющихся в циклических и ациклических локомотивах, гимнастических

упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и точность, подвижных, спортивных играх.

В младшем школьном возрасте дети имеют способность овладевать технически сложными формами движений, а в 10-11-лет высшая нервная деятельность уже достигает высокой степени развития, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. У младших школьников хорошее восприятие новых движений, но в основном созерцательное.

Пути накопления двигательного опыта и развития координационных способностей не могут рассматриваться как самостоятельные этапы воспитательной работы, которые расположены строго последовательно, один за другим. Основано на способности точно контролировать элементарные движения, параллельно с необходимостью учить более сложные целостные движения. [4]

Футбол – один из самых сложных в координации видов спорта, все это обуславливает необходимость использования комплексов упражнений для развития двигательных-координационных способностей.

На занятиях следует использовать хорошо изученные гимнастические и акробатические упражнения с чередованием элементов футбола в различных комбинациях, подвижные игры, в частности футбол, с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, поддержку прыжков), метаний, лазания, для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную активность в связи с внезапно меняющейся обстановки.

Особой группой средств являются упражнения с преимущественным акцентом на индивидуальные психофизиологические функции, обеспечивающие контроль и регуляцию двигательных действий (развитие чувства пространства, времени, степени развитости мышечных усилий).

Для изучения влияния специального комплекса упражнений на координационные способности детей младшего школьного возраста нами были подобраны 2 метода исследования: тест Ромберга, челночный бег (3×10)

Разработанный и внедренный в процесс обучения комплекс упражнений средствами футбола позволил оценить его как средство улучшения координационных способностей детей 10-11 лет. Данный комплекс обладает следующими свойствами: безопасность при выполнении, легкость и комфортность в восприятии и усвоении элементов.

На диаграмме видно, что экспериментальная группа значительно увеличила свои результаты после занятий с использованием средств футбола, направленных на координацию. Если среднее процентное соотношение результатов в экспериментальной группе по данным пробы Ромберга составило 31, 52% то в обычной группе всего лишь 5,978%.

По данным челночного бега в экспериментальной 6,43% в обычной 0,84%. Можно с уверенностью сказать, что данная методика на улучшение координационных способностей эффективна.



Рисунок 1- Сравнительные показатели результатов контрольной и экспериментальной групп (Проба Ромберга)

Исходя из данных пробы Ромберга, показанных в рисунке 1, видно, что комплекс упражнений, применяемый в экспериментальной группе, улучшает координационные способности детей младшего школьного возраста.

В комплексной программе физического воспитания и программе, направленной на развитие двигательных способностей, предусмотренных для детей среднего школьного возраста, необходимо варьировать новый материал по формированию навыков, начиная от простых и переходя к сложным в координации двигательных действий.

Создание педагогических условий для выполнения подготовительных упражнений до тех пор, пока учащиеся не начнут легко и свободно выполнять освоенные двигательные действия, является одним из важных требований для построения системы воспитания координационных способностей. Однако следует иметь в виду, что на следующих этапах развития двигательных навыков следует варьировать упражнения, изменять условия, в которых они выполняются, чтобы не иметь «координационного барьера». [9]

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. – М.: «Просвещение», 2005.– 344 с.
2. Васильков Г. А., Васильков В. Г. От игры к спорту. Сборник статей. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 81с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник / Л.В.Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
8. Tashpulatov Farhad Alisherovich (2021) Innovative Pedagogical Activity: Content and Structure, european journal of life safety and stability <http://www.ejlss.indexedresearch.org/>
9. Tashpulatov Farhad Alisherovich (2021) dynamics of physical development of students with one and two time compulsory lessons, World Economics & Finance Bulletin (WEFB) <https://www.scholarexpress.net/>
4. Мухаметов А.М. (2021) Methodology for Normalizing Workload in Health Classes, european journal of life safety and stability,<http://www.ejlss.indexedresearch.org/>
5. Мухаметов А.М. (2021) Stages and Methods of Teaching Children to Play in Badminton International Journal of Development and Public Policy <http://www.openaccessjournals.eu/>