Кондриков Анатолий Валерьевич,

учитель физической культуры, тренер

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 368 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**Как развить координационные способности посредством футбола**

*В статье описываются подходы для развития координационных способностей обучающихся на занятиях по футболу. Использование в работе педагога рекомендаций, предложенных в данной статье, позволит шаг за шагом прививать ребенку любовь к выбранному виду спорта, развивать и совершенствовать навыки игры в футбол.*

Футбол – это вид спорта с повышенными требованиями к игрокам по координации и физическим качествам к выполнению сложнотехнических действий в постоянно меняющихся 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 требованием 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.

Координационные способности – это психомоторные свойства (особенности) человека, которые определяют готовность к управлению и регуляции двигательных действий.

Необходимо различать понятия «координация движений» и «координационные способности».

Координация движений или ловкости – это организация управляемости движений. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой физиолого-психический потенциал (способность к восприятию и скорости обработки информации нейронов). Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Координационные способности – это свойства, необходимые для оптимального протекания этого процесса (физиологическое строение опорно-двигательного аппарата).

Общая координационная подготовка – сложные в координационном плане упражнения, сочетающие способности и движения.

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, мной 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. И в первый класс приходят ребята не только с 1-ой, но и со 2-ой и 3-ей группой здоровья. Поэтому при написании методического материала я 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 Российской Федерации (Приложение 1). 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 выполнение 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.

Применение некоторых упражнений, способствующих развитию координационных способностей, можно увидеть на примере занятия «Ведение мяча внутренней и наружной частью стопы, остановка подошвой и передача внутренней стороны стопы».

**Тема занятия:** **«Ведение мяча внутренней и наружной частью стопы, остановка подошвой и передача внутренней стороны стопы».**

Цель: закрепить навык выполнения упражнения с мячом, передвижений в стойке, координационных упражнений.

Задачи:

1.Образовательные: закрепление навык ведения мяча внутренней и наружной частью стопы, остановки подошвой и передачи внутренней стороны стопы

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

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

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 навыков, 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 учителя, 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: здоровьесберегающие технологии; технологии разноуровнего обучения; технологии коллективного обучения.

Оборудование и инвентарь: футбольный мяч 10 шт., координационная лесенка 2 шт., конусы 10 шт., теннисный мяч 15 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи к конкретным видам деятельности | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть занятия  12-15мин | | | |
| Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.  Введение в тему урока.  Повторить правила поведения в спортивном зале.  Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижении.  Подготовить организм учащихся к активным двигательным действиям.  Активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма  с различным положением рук.  Организовать учащихся к выполнению упражнений.  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и подвижности в суставах.  Выполнение заданий:  колени чуть согнуты для амортизации;  следить за осанкой (а-з);  1 раз левой, правой, двумя;  согласование рук и ног; | 1.Построение учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями.  2.Сообщение цели и задач занятия.  3. Ходьба  -на носках,  -на пятках,  -на внутренней стороне стопы,  -на наружной стороне стопы,  -перекатом с пятки на носок.  4. Равномерный бег.  5.Специальные беговые упражнения:  - с захлестыванием голени,  - с высоким подниманием бедра,  - приставным шагом правым левым боком,  - подскоками с махом рук назад,  - крестным шагом правым, левым боком,  - спиной вперед,  - ускорение «догонялки».  6. Передвижение по координационной лесенке:  а) в каждую клетку поочередно правым, левым боком,  б)вход - выход левым, правым боком,  в) в клетке 2 шага,  г) ноги врозь - вместе в клетке,  д) ноги врозь – одной в клетку,  е) разножка – смена ног в клетках.  ж) прыжки в каждую клетку правой, левой, двумя  з) в упоре лежа руки в клетке левым правым боком (каждый шаг отжимание)  к) руки и ноги в клетке | 30сек  1мин  1мин  2 мин  4мин  7 мин  6м  1 раз  6м  1 раз  6м  1 раз  6м  1 раз  6м  1 раз  6м  1 раз  6м  1 раз  6м  1 раз    6м  1 раз | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.  Акцентировать внимание занимающихся на необходимость сохранения правильной осанки при всех видах передвижений.  Выполнять перестроение и передвижение по команде.  Дистанция 2 м.  В медленном темпе.  Следить за осанкой.  В медленном темпе.  Акцентировать внимание занимающихся на необходимость сохранения принятой дистанции,  смену направления движения и способа передвижения выполнять по команде учителя.  Акцентировать внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега.  Выполнять в умеренном равномерном темпе.  Упр. выполняется змейкой по диагонали между конусов.  Акцентировать внимание учащихся на ритме движений.  В среднем темпе.  Акцентировать внимание учащихся на выполнении с максимальной амплитудой движений. |
| Основная часть занятия  25-30 мин | | | |
| По всему залу работа в парах. Дистанция - 2 м.  Ведение мяча на каждый шаг касание.  Ведение мяча на каждый шаг касание.  Акцент на стопу  Следить за техникой остановки ступней.  Акцент на стопу  Следить за техникой остановки ступней.  Четкая постановка ног при передаче.  В медленном темпе и со средней силой удара.  Прикрывая мяч корпусом, не дать партнеру забрать мяч. | 1. Перестроение учащихся в колонну по два.  2. Ведения мяча в парах внутренней стороной стопы (правой, левой ногой).  3.Ведения мяча в парах внешней стороной стопы (правой, левой ногой).  4. Остановка мяча после выкатывания партнером рукой.  5. Передача и остановка на мести (правой и левой ногой).  6. Передача на месте с правой на левую ногу, по сигналу передача мяча партнеру.  7. Передача мяча в одно касание.  8. Игра «Забери мяч у партнера». | 1мин  3мин  3мин  3мин  3 мин  3мин  3мин  2мин | Объяснение задачи, раздача инвентаря.  Касание мяча на каждый шаг  В парах (1 мяч на 2 игрока). Расстояние между игроками 10 м.  Ведение до партнера, передача мяча – перемещение спиной вперед в исходное положение.  Темп средний.  Со сменой расстояния и мяча на теннисный.  Со сменой расстояния  и мяча на теннисный. Опорная ступня смотрит в сторону партнера.  По сигналу передача мяча правой или левой ногой.  На каждый шаг приближение и расхождение партнеров друг к другу. Акцентировать внимание учащихся на слитности выполнения. |
| Заключительная часть занятия  5мин | | | |
| Выделить учеников, которые хорошо справлялись с заданиями. | 1. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока. | 2 мин | Анализ ошибок  Домашнее задание.  Сбор инвентаря. |

Стоит обратить внимание, что разминка - это тоже часть развития координационных способностей, и для увеличения нагрузки на двигательный аппарат добавляется координационная лесенка, где сразу будет заметно, с кем нужно работать более пристально. Более подробное ознакомление с методикой описано в видео - занятии «Остановка, ведение, передвижение» (<https://drive.google.com/file/d/1BDyHxaAYbcs2uE4xvKr0PqgN_CEg3ld6/view?usp=sharing>).

На теоретических занятиях проходит просмотр учебных фильмов не только для разбора сложных координационных движений, но и для мотивации к занятиям. И обязательно при этом следует обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку. На тренировочных занятиях организуется и сама игра. Можно распределить участников игры по их умениям и способностям. Назначить роли в игре (защитник, вратарь, нападающий).

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. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М., Физкультура и спорт,2003. - 360 с.
6. Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова - М., Чистые пруды, 2006. - 32 с

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

(на основании Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол"; Приложения № 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта футбол).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) | Тройной прыжок (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |