

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 521 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Павлова Александра Александровича

**Научный руководитель** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                                      подпись, дата

**Зав. кафедрой** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                                      подпись, дата

## **Педагогическое исследование**

### **Организация и проведение педагогического исследования**

Настоящее педагогическое исследование проводилось нами с целью выявления эффективности применяемой методики развития КС в учебно-тренировочном процессе юных футболистов, установления количественных и качественных показателей тренировочного процесса, объема и интенсивности нагрузок, а также наиболее эффективных средств, методов и контроля за уровнем проявления данных способностей.

Мы проводили педагогическое исследование на базе СТК «Сокол» г. Москва в секции футбола, которую посещают учащиеся средних и младших классов.

Учебно-тренировочные занятия тренировок, проводятся по схеме обычных уроков физической культуры и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В первой части, как обычно, проводится разминка, в которую входят специальные беговые упражнения, упражнения на растяжку, эстафеты.

Во второй, основной части дети разучивают и совершенствуют определенные технические элементов и общефизическую подготовку, отработывают тактику.

В третьей части – проводится двухсторонняя игра, завершающаяся упражнениями на развитие силы (отжимания, упражнения на мышцы живота и спины и т.д.). Если же объем работы на тренировке был максимальным, то в конце, как правило, учитель обязательно проводит упражнения на растяжку мышц.

Большое значение тренер придает упражнениям на развитие координационных способностей учащихся, так как игрок в футбол должен быстро думать, реагировать на изменения ситуации на площадке, делать моментальные выводы, срочно принимать решение. Действительно, это особенно необходимо в футболе, так как игровые ситуации скоротечные как по времени, так и в пространстве.

На этапе начального разучивания двигательных действий с мячом на занятиях применяются следующие упражнения:

1. Броски мяча вверх правой (левой) рукой и ловля двумя, затем одной рукой.
2. То же, но ловля мяча после отскока от пола: двумя руками; снизу правой (левой) рукой.
3. Броски мяча вверх правой рукой и ловля его левой, затем, наоборот, броски левой и ловля правой рукой.
4. Броски мяча в пол сверху вниз правой (левой) рукой и ловля его после отскока снизу правой (левой) рукой.
5. То же, но ловля мяча сверху правой (левой) рукой.
6. Броски мяча вверх правой (левой) рукой с последующим хлопком в ладони перед грудью или за спиной и ловля его правой (левой) рукой.

7. То же, но хлопок в ладони после удара мяча в пол с последующей ловлей.

8. Перебрасывание мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

9. Бросок мяча вверх с последующим поворотом кругом через левое (правое) плечо и ловлей его двумя руками.

10. То же, но вместо броска сильный удар мячом в пол.

11. Стоя в шеренге на расстоянии 2-3 м от стены. Броски мяча в стену поочередно правой левой рукой из-за головы и ловля его двумя руками.

12. Стоя в парах на расстоянии 3-4 м от стены. Перебрасывание мяча из-за головы, снизу правой, левой рукой и ловля его двумя руками

13. Броски мяча в вертикальную цель (щит 1x1 м, круг диаметром 1 м, высота от пола 1-2 м), установленную на расстоянии 3-4 м.

14. Жонглирование. Начинать надо с жонглирования левой и правой ногой, бедром, головой (сначала надувным шариком).

15. Удар по мячу на точность. Мяч посылают в пустые ворота с 3, 4, 5 м.

16. Ведение мяча на 13 м носком правой и левой ноги на расстоянии 3-4 м устанавливаются стойки (набивные мячи, кегли). Обойти препятствия, не задев их.

Развитию и совершенствованию координационных способностей способствуют упражнения, направленные на отработку специальных технических приемов, а также эстафеты и игры, проводимые на занятии.

**В одно касание.** В квадрате 8x8 м располагаются 4 игрока. Каждый в круге диаметром 2 м. По сигналу игроки передают мяч друг другу по воздуху в указанном направлении. По сигналу направление движения несколько раз меняется. По истечении условленного времени в игру вступает следующая четверка. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок. Ошибками являются передача мяча ногой или его потеря.

**В цель после прострела.** Игрок от центрального круга ведет мяч к воротам. Приблизившись к штрафной площади, он передает мяч партнеру на фланг. Последний низом возвращает ему мяч под удар. Первый игрок с хода сильным ударом направляет мяч в ворота. Занимающиеся периодически меняются ролями.

**Точный удар.** На стене (или щите) обозначаются ворота 3x2 м. В верхних и нижних углах отмечают мишени диаметром 0,5 м. Занимающиеся наносят удары по цели с 10 м по неподвижному мячу (по 5 ударов левой и правой). За попадание в верхние мишени начисляется 3 очка, в нижние — 1 очко. Победителем считается игрок, набравший большее количество очков.

**Скоростной дриблинг.** На площадке обозначаются линии старта и финиша, между которыми расставлено 6 кеглей. Задача игроков — как можно быстрее пройти дистанцию, обводя кегли змейкой. Игрок, показавший лучшее время, объявляется победителем.

**Вбрасывание мяча.** Упражнение проводят на площадке для мини-футбола. Вратарь с мячом занимает место в штрафной площади. На противоположной стороне поля около боковых линий и перед штрафной площадью обозначаются три круга диаметром 2 м. Вратарь выполняет 6 бросков по указанным целям (по два броска в каждую). За попадание начисляют 1 очко. Затем к состязаниям приступает следующий участник. Игру можно усложнить, натянув на высоте 2 м над средней линией веревку (ленту). Побеждает вратарь, набравший больше очков.

**Добить мяч головой.** Упражняются два партнера. Один из них, встав на линии ворот в 4-5 м от боковой стойки, поднимает мяч над головой и резко бросает его вниз так, чтобы мяч после отскока опустился около 6-метровой отметки. В это время другой игрок, сделав рывок из-за штрафной площади, головой резко направляет отскочивший мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

**Игра в стенку.** На расстоянии 1 м от штрафной площади (напротив одной из стоек ворот) устанавливают стойку. В 5 м от штрафной площади (против другой стойки) обозначают круг диаметром 1 м. Игрок А ведет мяч из глубины поля. Войдя в круг, он передает мяч в направлении к стойке так, чтобы он не доходил до нее примерно 1 м. В это время партнер Б резко стартует из штрафной площади к стойке, обегает ее со стороны боковой линии поля и в одно касание возвращает мяч на ход партнеру А. Тот сильно направляет мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

**Обводка стоек.** На поле в 5 м от штрафной площади устанавливают стойку. Далее через каждые 1,2 м еще три стойки. Игроки поочередно с центра поля ведут мяч к стойкам, обводят их змейкой и с линии штрафной бьют по воротам. Вратари периодически меняют друг друга. Упражнение можно видоизменить: стойки располагают по диагонали, соединяющей 6-метровую отметку и точку пересечения боковой и средней линий поля.

**Мяч в кругу.** В центре круга диаметром 12-15 м. располагается один из игроков с мячом, другие (без мяча) — равномерно с внешней его стороны. Центральной игрок низом передает мяч одному из партнеров, который возвращает мяч тем же приемом и т. д. Таким образом, в передачах участвуют все занимающиеся. Задача игроков, стоящих вокруг круга, при приближении мяча сделать рывок к мячу (внутри круга) и после этого выполнить передачу. Суть данного упражнения в том, чтобы как можно дольше продержаться мяч, выполняя точные передачи. Упражнение можно упростить, разрешив занимающимся выполнять передачу после остановки мяча вторым касанием.

Главное, что нам хотелось бы особо отметить, что большую плотность занятия. Все занимающиеся во время тренировочного занятия постоянно двигаются, чему способствует достаточное количество инвентаря: мячей, скакалок, набивных и теннисных мячей, имеются в достаточном количестве кегли, различных стоек.

С целью выявления влияния занятий, проводимых в секции футбола, на развитие и совершенствование координационных способностей учащихся 5-6 классов мы проводили контрольное тестирование.

Тестирование проводилось в два этапа: в начале учебного года, в сентябре 2022 года и в апреле месяце 2023 года по следующим упражнениям:

1. Ходьба с закрытыми глазами как показатель способности удерживать равновесие в перемещении.
2. Удар по воротам на точность с 12 м. Из пяти ударов попасть по воздуху в ворота, чтобы мяч не касался земли (количество раз).
3. Подбивание мяча ногами, три попытки (количество раз).

Для сравнения полученных результатов нами были исследованы также и результаты учащихся данного возраста, не занимающихся в секции, а посещающие лишь уроки физической культуры в школе. Эта группа учащихся и была нами взята в качестве контрольной группы. Мальчики же, занимающиеся футболом, составили экспериментальную группу.

### **Анализ результатов исследования**

Полученные данные педагогического исследования позволяют нам сделать следующий вывод: занятия футболом оказывают положительное влияние на развитие координации движений, ловкости, а также как и любой другой вид спорта, способствуют развитию и других физических качеств учащихся.

Эти, для каждого мальчика, несложные упражнения показали существенные различия в развитии координационных способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп. Динамика результатов за исследуемый период свидетельствует о значительном влиянии занятий футболом на развитие координационных способностей детей среднего школьного возраста.

### **Выводы**

**Целью** настоящего педагогического исследования является выявление влияния на развитие и совершенствование координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся мини-футболом.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи** исследования:

1. Изучить учебно-методическую литературу по заявленной проблеме.
2. Представить систему физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование КС у юных футболистов (11-12 лет);
3. Выявить влияние данной системы упражнений на развитие КС у детей среднего школьного возраста.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие *методы*:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ результатов.

Анализ учебно-методической литературы позволил нам выяснить основные аспекты методики воспитания КС в соответствии с возрастными и половыми различиями, а также основные средства и методы развития КС у детей среднего школьного возраста, занимающихся футболом.

Мы представили систему физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование КС у юных футболистов (11-12 лет), используемых на этапе начального разучивания двигательных действий с мячом и отработку специальных технических приемов, а также эстафеты и игры, проводимые на занятии в соответствии с заявленной темой исследования.

Мы сделали попытку выявить влияние данной системы упражнений на развитие КС у детей среднего школьного возраста посредством контрольного тестирования. В тестировании принимали также учащиеся данного возраста, не занимающихся в секции, а посещающие лишь уроки физической культуры в школе. Эта группа учащихся из 6 человек и была нами взята в качестве контрольной группы. Мальчики же, занимающиеся футболом, составили экспериментальную группу, также в количестве 6 человек.

Тестирование проводилось в два этапа: в начале учебного года, в сентябре 2022 года и в апреле месяце 2023 года по следующим упражнениям:

1. Ходьба с закрытыми глазами как показатель способности удерживать равновесие в перемещении. Среднегрупповые результаты в данном упражнении в контрольной группе на первом этапе составили 24,6 см, в экспериментальной – 23,5 см, на втором этапе 18,3 и 13,8 соответственно.

2. Удар по воротам на точность с 12 м. Из пяти ударов попасть по воздуху в ворота, чтобы мяч не касался земли (количество раз). Лучший результат ожидаемо показали юные футболисты. Их результаты в среднем улучшились на 1,2 раза, тогда как в контрольной группе средний результат улучшился лишь на 0,5 раза

3. Подбивание мяча ногами, три попытки (количество раз).

Динамика результатов + 1,4 раза в контрольной и +5,6 раза в экспериментальной.

Эти, для каждого мальчика, несложные упражнения показали существенные различия в развитии координационных способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп. Динамика результатов за исследуемый период свидетельствует о значительном влиянии занятий

футболом на развитие координационных способностей детей среднего школьного возраста.

Сравнительный анализ подтвердил выдвинутую нами *гипотезу* исследования, согласно которой игра в футбол создает благоприятные социальные, психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования КС.

### Заключение

Координационные способности или ловкость – это сложное физическое качество, характеризующееся способностью быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Так в процессе любой спортивной или подвижной игры игрок постоянно меняет форму движений, все его двигательные действия должны осуществляться быстро и точно. Человек, обладающий хорошими координационными способностями, затрачивает на выполнение данных действий меньше времени и выполняет их более точно и эффективно.

Наиболее благоприятным возрастом для воспитания координационных способностей является возраст до 10-11 лет. Важное значение имеет способность учащихся управлять своими движениями: дифференцировка временных, пространственных, силовых и ритмических характеристик движений. Реализация их в быту, трудовой и спортивной деятельности эффективно осуществляется при наличии большого запаса двигательных умений и навыков.

Для формирования простейших двигательных навыков и двигательного опыта необходимо систематически выполнять разнообразные общеразвивающие упражнения с предметами без них из различных исходных положений, в различных направлениях и плоскостях, с различной амплитудой и скоростью. Наиболее рациональным средством развития КС являются подвижные и спортивные игры, где двигательная деятельность перестраивается в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, повышая точность двигательных действий.

Наиболее распространенными методами выполнения упражнений для воспитания координационных способностей являются методы стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой и соревновательный.

Современная жизнь требует от человека высоко развитых координационных способностей, быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени, делает еще более актуальным воспитание координационных способностей подрастающего поколения.

Занятия футболом позволяют не только решать задачи повышения уровня физической подготовленности юных спортсменов, но и содействуют укреплению их здоровья, формированию потребности в самостоятельных занятиях спортом.