

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

Развитие координационных способностей у юных футболистов 11-12 лет
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 521 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Мукашева Руслана Максutowича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Футбол является одним из видов спорта, требующих координированного проявления всех моторных способностей в непрерывно меняющихся условиях. Не секрет, что у футболистов большое количество двигательных передвижений. Это сложные структуры, их творческие комбинации, которые имеют исключительно большую вариативность. Это объясняется необходимостью развития координации в более молодом возрасте как одного из важных аспектов тренировки физической подготовки.

Анализ игр свидетельствует о том, что основная часть заброшенных мячей в ворота происходит из штрафной площади. Большая часть мячей забивается в ворота из неудобных, а иногда даже очень сложных мест, требующих высокой координации движений. Под двигательными координационными способностями можно понимать способность быстрого, точного, целесообразного, экономного и находчивого, то есть наиболее совершенного решения двигательных задач особо сложных и неожиданных ситуаций.

Возраст от 11 до 12 лет - благоприятный возраст развития координации у молодых игроков. Создается так называемый фундамент развития координации, приобретает знание, навыки и умения при выполнении тренировки по координации. Это возраст называется «золотым» для того, чтобы развивать координационные способности, поскольку темп развития таких способностей увеличивается.

Воспитание координации не связано ни с одной стороной определенной подготовки, она является как бы одной из непосредственных сторон.

Одна из главных ролей физического толкования координационных способностей отводится к координационным функциям центрального нервного аппарата. Умело качественно управлять движениями.

Способность изменять новые, непрерывно изменяющиеся и сложные формы движения в большинстве случаев требуется для таких видов спорта, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, т.к. у этих видов спорта есть периодически обновляемая и произвольная программа, а также для

игровых видов спорта, таких как баскетбол, теннис, футбол и волейбол. От этой способности сильно зависит прогресс и в других видах спорта с разнообразным составом движений.

Актуальность. Проблемой развития физических качеств в футболе занимались многие исследователи. Однако экспериментальных работ по развитию координационных способностей юных футболистов пока недостаточно. Поэтому проблема исследования связана с противоречием уровня разработанной теоретической базы и методов развития координационных способностей у юных футболистов и потребностями практики.

Объект исследования – тренировочный процесс, направленный на развитие координационных способностей юных футболистов 11-12 лет.

Предмет исследования – применение комплекса упражнений направленный на развитие координационных способностей юных футболистов.

Цель исследования – экспериментально проверить и выявить эффективность разработанного комплекса упражнений координационного характера.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме развития координационных способностей в футболе;
2. Составить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей футболистов 11-12 лет;
3. Экспериментально проверить и выявить эффективность составленного комплекса упражнений.

Гипотеза. Предполагается, что внедрение в тренировочный процесс футболистов 11-12 лет разработанный комплекс, включающий упражнения координационного характера, будет способствовать повышению уровня развития координационных способностей юных футболистов.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры, на протяжении долгого времени, применялся термин «ловкость». Начиная с середины 70-х гг. для их обозначения все чаще используют термин «координационные способности». Данные понятия близки по смыслу, но не тождественны по содержанию.

Как считают Ж.К.Холодов и П.Н.Казаков, «ловкость – способность человека оперативно, быстро, точно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях».

Координационные способности по их мнению – это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относят свойства нервной системы (силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов, особенности строения и функционирования нервно-мышечного аппарата, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.

Общими задачами развития координационных способностей у детей школьного возраста являются: систематическое освоение новых двигательных

действий, совершенствование и адекватное применение их в различных условиях с целью всестороннего развития специальных координационных способностей, развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной и профессиональной деятельности; совершенствование психофизиологических функций анализаторов движений, связанных с управлением и регулировкой двигательных действий.

Задачи развития координационных способностей в младшем школьном возрасте: обеспечение широкого координационного базиса – фонда новых двигательных умений и навыков; развитие специфических координационных способностей; формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений.

В.И.Лях считает, что решать указанные задачи необходимо с учетом возрастных способностей. В младшем школьном возрасте процесс развития координационных способностей должен идти наряду с развитием, прежде всего скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости.

При воспитании координационных способностей решают две группы задач:

- по разностороннему развитию;
- специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой

основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

М.М. Боген отмечает, что решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, прежде всего на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста), со школьниками и с другими занимающимися приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых разнообразных движений.

Как считает Ю.Ф. Курамшин к числу основных видов координационных способностей относятся:

Способность к дифференцированию различных параметров движения (временных пространственных, силовых).

- Способность к ориентированию в пространстве.
- Способность к равновесию.
- Способность к перестраиванию движений.
- Способность к комбинированию движений.
- Способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач.
- Способность к выполнению заданий в заданном ритме.
- Способность к управлению временем двигательных реакций.
- Способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом.
- Способность к рациональному расслаблению мышц.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

1. способность человека к точному анализу движений;

2. деятельности анализаторов и особенно двигательного;
3. сложности двигательного задания;
4. уровня развития других физических способностей;
5. смелости и решительности;
6. возраста;
7. общей подготовленности занимающихся.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса развития координационных способностей футболистов 11-12 лет. Этот метод преследовал цель, выявления существующих особенностей развития данного исследуемого качества. Рассмотреть существующие методы и средства координации.

Педагогическое наблюдение. Данный метод можно охарактеризовать регистрацией отдельных характеристик процесса физического воспитания футболистов 11 - 12 лет без вмешательства извне. В данной работе этот метод включал в себя постановку цели и фиксацию результатов наблюдения за изменением показателей координации у мальчиков, занимающихся футболом. Спортсмены наблюдались в обычных для них условиях, без внесения каких-либо изменений в их естественное поведение. Статистические данные собирались путем наблюдения по предварительно составленному плану (программе) в соответствии с задачами исследования. Мониторинг проводился систематически, количество наблюдений и число наблюдаемых было достаточным для получения достоверных результатов. При проведении наблюдения были учтены обстоятельства, сопутствующие основному явлению, которое наблюдалось при разных, закономерно меняющихся условиях.

В ходе эксперимента были использованы контрольные тесты, целью которых являлось определение эффективности предложенного нами комплекса упражнений, направленной на повышение уровня

координационных способностей мальчиков 11-12 лет, занимающихся футболом.

1. Слаломный бег (сек);

Испытуемый по сигналу пробегает отрезок 30м с максимальной скоростью. Затем на отрезке 30м располагаются 5 набивных мячей, расположенных на расстоянии 1м от центра и 2,5м друг от друга. Испытуемый по сигналу должен пробежать дистанцию, огибая препятствия с максимальной скоростью. Время выполнения задания фиксируется с помощью секундомера. Оценивается разница между слаломным бегом и бегом без препятствий.

2. Обегание стоек с ведением мяча (сек);

На расстоянии 10м по прямой линии устанавливаются три стойки, из которых первая - на расстоянии 2,5м от линии старта, а две очередные стойки на таком же расстоянии друг от друга. По сигналу испытуемый преодолевает расстояние 10м, последовательно обегая вокруг трех стоек с одновременным ведением мяча. При обегании стоек с левой стороны мяч следует вести левой ногой, а при обегании с правой стороны - правой. Результат фиксируется в секундах.

3. Жонглирование мячом (кол-во раз);

Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

4. Бег 30 м с ведением мяча (сек).

Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша.

В ходе педагогического эксперимента мы наблюдали за ростом показателя физического качества – координации в ходе применения комплекса упражнений у юных футболистов.

После проведения тестирования и педагогического наблюдения мы провели математическую обработку полученных данных и внесли данные в таблицу. Математическая обработка полученных данных. Этот метод исследования заключается в нахождении среднего арифметического значения на основании полученных результатов по каждому тесту. На основании среднего арифметического показателя можно сравнить уровни физического развития и двигательной подготовленности юных футболистов.

В работе использовались следующие статистические характеристики:

- 1) среднее арифметическое значение - M ;
- 2) среднее квадратическое отклонение - σ .

Среднее квадратическое отклонение (стандартное отклонение) имеет те же единицы измерения, что и результаты измерения, т.е. характеризует степень отклонения результатов от среднего значения в абсолютных единицах.

Исследование проводилось с октября 2022 года по апрель 2023 года на базе ФОК «ДЮСШ», с. Александров-Гай, Саратовской обл., ул. Проезд Связистов 6.

В исследовании приняло участие 20 футболистов (мальчики в возрасте 11 - 12 лет). Были сформированы две группы: экспериментальная – 10 человек и контрольная – 10 человек. Контрольная группа занималась по общепринятой методике. В тренировочные занятия мальчиков экспериментальной группы включались специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю, в течении 90 минут. Участники экспериментальной группы раз в неделю занимались по предложенному комплексу упражнений, направленному на развитие координационных способностей. Занятия проводились как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

На первом этапе производилось изучение и анализирование методических и литературных источников, изучались особенности разнообразных методов воздействия, формулировались цель, определялись объект и предмет исследования, оформлялась конечная гипотеза, формулировалась методика, подлежащая апробации.

На втором этапе осуществлялся подбор участников исследования, осуществлялись контрольные тестовые замеры исследуемых, определялась периодичность и способы работы с исследуемыми.

На третьем этапе осуществлялась сама экспериментальная программа, осуществлялось прямое воздействие с исследуемыми как в части проведения реализации авторской методики, так и в части получения обратной связи от тренируемых.

На четвертом этапе производились констатирующие замеры, обрабатывались полученные, в рамках исследования, результаты.

По данным таблицы 1, можно сделать вывод, что различие между участниками экспериментальной и контрольной группами не является статическими значимыми, группы однородны по результатам всех четырех предложенных тестов оценки уровня развития координационных способностей у юных футболистов.

После проведения педагогического эксперимента, было проведено повторного контрольное тестирование. Для оценки произошедших изменений в результате воздействия комплекса упражнений сравнились средние групповые показатели до и после эксперимента, высчитывались данные прироста изучаемых показателей в %.

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем тестам произошли положительные сдвигом, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Однако. Прирост показателей экспериментальной группе выше, чем у контрольной группы. Прирост результатов экспериментальной группы носит более выраженный характер и имеет достоверные отличия от результатов контрольной группы.

В тесте «Слаломный бег» экспериментальная группа показала результат 5,81 сек - показатели выросли на 14,2%, в контрольной группе участники показали результат 6,51 сек, прирост составил – 3,5%;

«Обегание стоек с ведением мяча» в экспериментальной группе результат составил 9,87 сек, прирост показателей – 10,5%, в контрольной группе результат стал 10,65 сек, прирост – 3,2%;

В тесте «Жонглирование мячом» в экспериментальной группе участники показали 11 раз, результат вырос на 25,5%, в контрольной группе футболисты показали 8 раз, прирост составил на 6%;

«Бег 30 м с ведением мяча» экспериментальная группа показала средний результат 6,8 сек, прирост составил 16%, в контрольной группе участники показали 7,9 сек и прирост составил 4,8%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей у футболистов 11-12 лет является эффективным.

1. Теоретический анализ проблемы развития координационных способностей у футболистов 11-12 лет показал, что в данном возрасте человек обучается основным двигательным умениям и навыкам, в формировании которых значительную роль играют двигательно-координационные способности. Развитие координационных способностей у футболистов 11-12 лет является важной частью тренировочного процесса. Данный возраст является благоприятным, чувствительным периодом для развития координационных способностей, так как в этот период формируется у ребенка «школа движений», которая, в дальнейшем, помогает с наименьшими усилиями разучивать сложные движения и осваивать новые умения и навыки. Хорошо развитые координационные способности являются благоприятной почвой для развития кондиционных физических качеств (сила, быстрота, выносливость и т.д.).

2. Теоретический анализ позволил разработать наиболее эффективный комплекс специальных упражнений с варьированием способа их

выполнения, с изменением внешних условий, комбинированием двигательных действий при ограниченном времени, который положительно повлиял на развитие координационных способностей у футболистов 11-12 лет.

3. Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития координационных способностей у юных футболистов 11-12 лет экспериментальной группы, при сравнении с контрольной группой.

Разработанный комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных способностей у юных футболистов 11-12 лет, может быть использован на учебно-тренировочных занятиях по футболу.