

Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста средствами футбола

Калиненко Никита Владимирович

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности развития координационных способностей детей младшего школьного возраста. В рамках исследования произведен анализ научно-методической литературы, раскрывается понятие «координационные способности». В работах отечественных специалистов определены упражнения, методика и техника развития координационных способностей у младших школьников средствами футбола.

Ключевые слова: координационные способности, младший школьный возраст, футбол, средства футбола, общеразвивающие и специальные упражнения.

Development of coordination abilities of primary school children by means of football

Kalinenko Nikita Vladimirovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article discusses the peculiarities of the development of coordination abilities of primary school children. As part of the research, the scientific and methodological literature is analyzed, and the concept of "coordination abilities" is revealed. In the works of Russian specialists, exercises, methods and techniques for developing coordination abilities in younger schoolchildren using football have been identified.

Keywords: coordination abilities, primary school age, football, soccer facilities, general development and special exercises.

Актуальность исследования обоснована тем, что в младшем школьном возрасте происходит формирование и приобретение двигательного опыта, который включает в себя большое количество движений для разных частей тела и имеет различную пространственную, временную и динамическую структуру. Уроки, в которых используются задания и упражнения по тематике футбола, в значительной степени способствуют развитию координационных способностей. По мнению специалистов в области спортивного воспитания школьников, футбол - доступная игра для любого возраста, требующая минимального количества спортивного инвентаря и оборудования для ее

организации и проведения. Футбол не только развивает физические качества, но и способствует успешной социализации детей, формированию командного духа и дисциплины. Использование футбола как средства развития координационных способностей позволяет сочетать игровую деятельность с физическим развитием, что особенно важно для детей младшего школьного возраста, которые лучше воспринимают обучение через игру.

Цель исследования – теоретически обосновать особенности развития координационных способностей у обучающихся начальной школы средствами футбола.

По мнению Н.А. Ноткина, координационные способности - это функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых определяет гармонизацию отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие. Навыки координации включают в себя: ориентацию в пространстве, точное воспроизведение движений с точки зрения пространственных, силовых и временных параметров, статическое и динамическое равновесие [2].

Л.Б. Сулимович, под координационными способностями понимает способность быстро, точно, разумно, экономно и изобретательно управлять двигателем и координацией движений, т.е. решать двигательные проблемы (особенно сложные и неожиданные) наиболее совершенным способом [8].

Н.А. Ноткина дает следующие характеристики координации.

1. Способность осваивать новые движения особенно важна в сложных видах спорта, таких как спортивные игры и боевые искусства, где двигательная активность очень разнообразна, а постоянно меняющаяся ситуация заставляет вас быстро принимать новые решения. Способность осваивать новые движения тесно связана с развитием интеллекта и способности индивида различать и контролировать движения, выбирать наиболее рациональный вариант в той или иной ситуации;

2. Способность к импровизации (неожиданность и неожиданность для противника) и комбинациям (система сложных последовательных движений) в процессе двигательной активности является важнейшим фактором работоспособности в спорте и боевых искусствах;

3. Адекватность реакций и движений в данной ситуации, их адекватность и своевременность. Координационные способности зависят от типа нервной системы, способности быстро мыслить, быстро анализировать ситуации и быстро принимать решения, а также от способности быстро и точно управлять мышцами. Координация движений зависит от развития и степени чувствительности рецепторов: зрительного, мышечного, желудочного лабиринтов и лабиринтов внутреннего уха;

4. Характеристики восприятия: ощущение пространства и времени, мышечный тонус, темп (скорость движения) и ритм (частота движения) и т.д. [2].

Многими исследованиями доказано, что футбол полезен для физического развития детей младшего школьного возраста, в том числе и развития их координационных способностей. Поэтому упражнения,

основанные на игре в футбол, должны как можно чаще использоваться на уроках физкультуры в начальной школе.

Согласно В.П. Губа, на уроках можно применять средства футбола, предполагающие выбор действий и их изменение в процессе выполнения задания. Это создает для школьников необходимость варьировать ритм или скорость выполнения, амплитуду движений или временные аспекты взаимодействия с партнером [1].

А.Г. Киткаев, рекомендует на уроках физической культуры предусматривать выполнение упражнений различной структуры с разной интенсивностью, которая имеет определенную динамику: от умеренной на начальных этапах формирования какого-либо качества до постепенного повышения по мере обогащения технико-тактического арсенала обучающихся начальной школы [6].

По мнению С.В. Пирогова, необходимо стремиться поддерживать высокий уровень активности младших школьников и удерживать их интерес к выполнению конкретных упражнений по футболу, одновременно обеспечивая достаточное воздействие на функциональные системы организма и механизмы, отвечающие за основную нагрузку при развитии различных видов координационных способностей [7].

С.С. Дробышев указывает на то, что что можно применять различные эстафеты как с мячом, так и без него, упражнения на точность ударов, простые комбинации с мячом в разных вариациях, а также задания, выполняемые на месте или в движении. Эти упражнения выполняются с умеренной интенсивностью, поскольку участники еще ограничены в технических навыках и имеют невысокий уровень физической подготовки. К технико-тактическим упражнениям относятся различные варианты квадратов (например, 4x2, 5x2, 6x6, 4x1 и др.) с одним или несколькими мячами, с ограничением количества касаний; футбольные игры; матчи в футбол или мини-футбол с одним или несколькими мячами; а также ведение мяча на ограниченной площадке [3].

Главными методами организации упражнений для развития координационных способностей младших школьников с использованием элементов футбола являются повторный и интервально-серийный. Последний метод, в зависимости от необходимости целенаправленного воздействия на одну из систем энергообеспечения, выполняется с паузами отдыха, которые могут быть постоянными, уменьшающимися или увеличивающимися.

Таким образом, младший школьный возраст представляет собой сенситивный период для совершенствования координационных способностей. В этот период у детей наблюдается высокая пластичность нервной системы, что способствует успешному формированию двигательных навыков и улучшению координации. Для результативного развития координационных способностей у младших школьников с помощью футбольных методик необходим системный подход, который включает: последовательное усложнение двигательных заданий, учет индивидуальных особенностей

каждого учащегося, а также применение разнообразных упражнений и игровых сценариев.

Библиографический список

1. Лексаков А.В., Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебник. М.: Советский спорт, 2012. 176 с. URL: <https://rucont.ru/efd/225199>
2. Двигательные качества и моторика их развития у дошкольников / Составитель Н. А. Ноткина. СПб.: Образование, 1993. 36 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001663265>
3. Дробышев С.С. Обучение базовым элементам футбола учащихся на уроках физической культуры в начальной школе // Современные тенденции развития науки и образования в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности. сборник статей к Международной научно-практической конференции. Оренбург, 2022. С. 125-127. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49939329>
4. Жернаков И.С. Развитие двигательных координационных способностей у младших школьников с использованием подвижных игр // Студенческий вестник. 2023. № 4-3 (243). С. 19-20. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50348535>
5. Зейнетдинов А.С., Шамгуллин А.З. Методика развития координационных способностей у младших школьников // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. Чебоксары, 2022. С. 402-408. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49983103>
6. Киткаев А.Г. Мини-футбол как средство комплексного развития воспитанников общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации // Молодой ученый. 2021. № 34 (376). С. 78-79. URL: <https://moluch.ru/archive/376/83769/>
7. Пирогов С.В. Обоснование применения методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с элементами мини-футбола на уроках физической культуры // Молодой ученый. 2021. № 20 (362). С. 436-440. URL: <https://moluch.ru/archive/362/81085/> (дата обращения: 24.02.2025).
8. Сулимович Л.Б. Развитие координационных способностей у младших школьников // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2013. С. 116-119. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30653658>