

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ГРИГОРЬЕВ АЛЕКСАНДР ДМИТРИЕВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

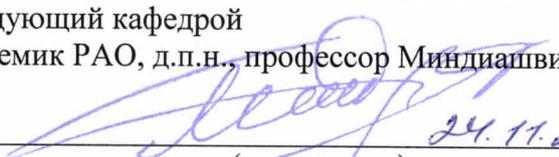
**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

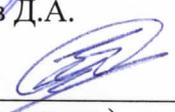
Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической
культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

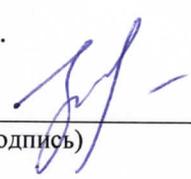
Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.


24.11.2020
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

23.11.2020 
(дата, подпись)

Научный руководитель
К.п.н., доцент Завьялова О.Б.

21.11.2020 
(дата, подпись)

Обучающийся Григорьев А.Д.
(фамилия, инициалы)

19.11.2020
(дата, подпись)

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Целью нашей магистерской диссертации является совершенствования координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста, занимающихся футболом, посредством применения определенных подвижных игр. Подвижные игры – одно из основных средств физического воспитания детей. Сегодня актуальным является поиск наиболее интересных, популярных и эффективных игр для использования их в процессе физического воспитания школьников, направленных на развитие у них конкретных физических качеств.

Нашей основной задачей является оптимизация методики обучения детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, за счет внедрения подвижных игр в учебно-тренировочное занятие, для совершенствования координационных способностей.

Из литературных источников нами было выявлено, что одной из наиболее значимых в практике физического воспитания детей младшего школьного возраста является проблема физических (двигательных) способностей. Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности (КС), развитию которых уделено малое внимание в детских футбольных школах.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в футболе.

Предмет исследования: средства совершенствования координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом.

Гипотеза исследования: развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста будет более эффективным, если будет разработан и реализован комплекс подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить литературные источники, связанные с проблемой развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста посредством игры в футбол с применением подвижных игр.

2. Разработать и реализовать комплекс подвижных игр с направленностью на развитие координационных способностей.

Еassay

The purpose of our master's thesis is to improve the coordination abilities of students of primary school age who are engaged in football, through the use of certain outdoor games. Outdoor games are one of the main means of physical education of children. Today, it is important to search for the most interesting, popular and effective games to use in the process of physical education of schoolchildren, aimed at developing their specific physical qualities.

Our main goal is to optimize the teaching methods of primary school children who play football by introducing mobile games in the training session to improve their coordination abilities.

From the literature sources, we have found that one of the most significant in the practice of physical education of children of primary school age is the problem of physical (motor) abilities. Among motor abilities, one of the Central places is occupied by coordination abilities (CS), the development of which is given little attention in children's football schools.

Object of research: educational and training process in football.

Subject of research: means of improving coordination abilities in children of primary school age engaged in football.

Research hypothesis: the development of coordination abilities in children of primary school age will be more effective if a set of outdoor games is developed and implemented.

Research problem:

1. Analyze and summarize the literature related to the problem of developing coordination abilities in children of primary school age by playing football with the use of outdoor games.

2. Develop and implement a set of mobile games aimed at developing coordination abilities.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ.....	5
1.1. Подготовка юных футболистов.....	6
1.2. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста	11
1.3. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста.....	20
1.4. Техника движений, двигательные навыки детей младшего школьного возраста	29
1.5. Подвижные игры в спорте	38
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	45
2.1. Организация исследований	45
2.2. Методы исследований	46
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ, ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР	48
3.1. Выявление особенностей построения тренировочного процесса у детей младшего школьного возраста (анкетирование).....	48
3.2. Результаты экспериментального определения уровня физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	71
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:	72
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	81

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: в современной игре в футбол значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений. Все эти качества или способности позволяют человеку быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов 2003) Актуальность проблемы сводится к приобретению как можно более обширного двигательного опыта в младшем школьном возрасте, включающего большое количество движений для различных частей тела и имеющих различную пространственно-временную и динамическую структуру. Большинство учёных, практиков, авторов современных программ по физической культуре для средних школ признают важность развития координационных способностей у подрастающего поколения (Матвеев Л.П. 1991; Л.Б. Кофмана 1998; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов 2000). Особенно это относится к детям младшего школьного возраста. В этот возрастной период закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удаётся восполнить в более позднем возрасте (Лях В.И. 1989; А.А. Гужаловский 1986; Б.А. Ашмарин 1990). Различные формы проявления координационных способностей - согласование движений, ориентирование в пространстве, точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров

движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы и др. - часто специфичны, не взаимосвязаны друг с другом (Лях В.И 1996)

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в футболе.

Предмет исследования: средства совершенствования координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом.

Гипотеза исследования: развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста будет более эффективным, если будет разработан и реализован комплекс подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить литературные источники, связанные с проблемой развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста посредством игры в футбол с применением подвижных игр.

2. Разработать и реализовать комплекс подвижных игр с направленностью на развитие координационных способностей.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; изучение и анализ педагогического опыта построения учебно-тренировочного процесса у детей младшего школьного возраста; педагогический эксперимент; контрольно-педагогическое тестирование координационных способностей, методы математической статистики.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Мы исследовали 57 литературных источников. Все литературные источники распределились на 5 разделов неравномерно (рис.1).

Из рисунка 1 видно, что наибольшее количество литературы обнаружено по разделу «Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста». Это связано с тем, что развитие физических качеств является основой для спортсменов любого возраста.

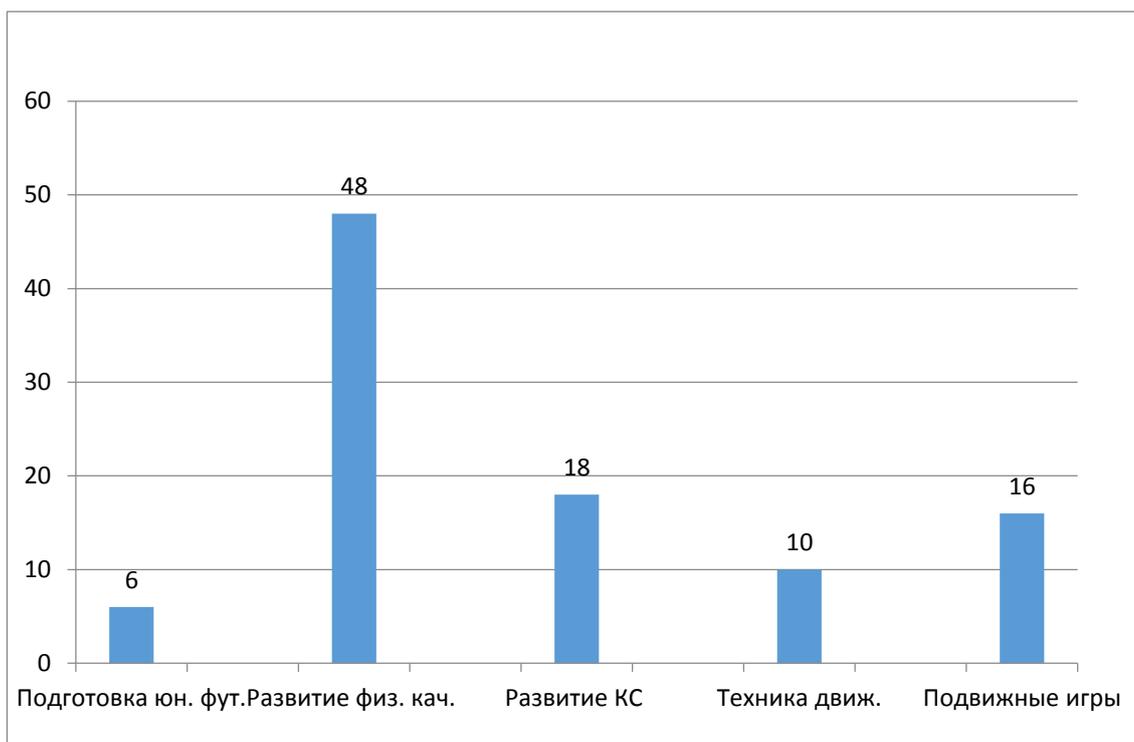


Рисунок 1 – Количество источников по разделам

1. Подготовка юных футболистов
2. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста
3. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста

4. Техника движений, двигательные навыки детей младшего школьного возраста
5. Подвижные игры в спорте.

1.1. Подготовка юных футболистов

Футбол — это одно из самых доступных, массовых и популярных средств физического развития и укрепления здоровья людей разного возраста и уровня подготовки. Игра в футбол не требует особенной экипировки, и поэтому данный вид спорта доступен для разных слоёв населения. Футболом в России занимается более 3,5 млн. человек. Игра занимает одно из основных мест в общей системе физического воспитания и пользуется популярностью среди остальных спортивных игр.. Командная направленность футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимовыручки. Развивает такие важные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, самореализация. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности занимающимся нужно овладевать сложными техническими и тактическими действиями; развивать все физические качества; воспитывать морально-волевые качества личности; преодолевать усталость и утомление; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д.[43].

Несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья и снижением уровня двигательной подготовленности детей дошкольного возраста [34].

Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане

традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [9;10]

Спортивная подготовка футболистов - это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения – это освоение “школы”, т.е. техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности. При этом обучение тесно связано с физическим развитием занимающихся [23;47].

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях.. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, психическому развитию и вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников и детей младшего школьного возраста.

Футбол является одним из самых доступных и популярных видов двигательной активности детей. Однако в теории физического воспитания детей дошкольного возраста методика обучения элементам игры в футбол является одной из наименее изученных. При этом возможности использования упражнений с элементами игры в футбол для психофизического развития ребенка значительны. Еще одной предпосылкой применения футбола для развития физических качеств у дошкольников является тенденция омоложения спорта. В связи с этим причастность детей

дошкольного возраста к спорту должна восприниматься как свершившийся факт. Однако важно помнить о возрастных особенностях данного контингента и строить тренировочные занятия, учитывая их [9;10].

Основной задачей спортивных школ является подготовка всесторонне развитых юных футболистов, обеспечение улучшения их здоровья, включая физическое развитие. В спортивных школах формируются отделения из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. При высоких показателях спортивной работы и необходимых условиях могут создаваться группы спортивного совершенствования [47].

В настоящее время стало очевидно, что высоких результатов в футболе могут достичь только индивиды, отличающиеся исключительными физическими качествами и специфическими способностями. Отбор кандидатов для занятий футболом, основанный на субъективных мнениях тренеров, является неэффективным и приводит к существенным ошибкам в оценке их перспективности. Прогнозы, выполненные на основе тестов, определяющих кондиционные способности, имеют низкую надежность. Показатели физической подготовленности не могут быть единственным критерием в определении пригодности юных футболистов к занятиям, особенно на ранних этапах отбора. Подтверждением этого является тот факт, что только 16,6% юных футболистов сохраняют свое место в спорте при переходе в категорию взрослых [49].

Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей младшего школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях

его выполнения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7 до 12 лет [47].

Существуют методики обучению техническим приёмам с последующей их реализацией в игровых условиях (В.А. Выжгин, 1972; А.Л. Абдулкадыров, 1985; В.М. Ходукин, 1989; Б.Г. Чирва, 1998; О.Б. Лапшин, 2010), а также расширенное применение средств общей физической подготовки, и только затем – обучение технике игры (С.А. Денисенко, 2005; М.А. Годик, 2006; А.В. Антипов, 2008; М.М. Чернецов, 2010). Данные методики имеют некоторые недостатки, заключающиеся в отсутствии тренинга принятия решений и акцентировании внимания на восприятие и оценку игровой ситуации. Вследствие этого, у юных футболистов в недостаточной мере формируется пространственная ориентировка и разносторонность применения технико-тактических действий в игровых, тренировочных и соревновательных условиях (П.А. Пономаренко, 1994; В.А. Кашкаров, 1996; Х. Вайн, 2004) [22; 23].

Успешность игровой деятельности футболиста определяется многими факторами, среди которых одной из важных сторон является умение выполнять технические приемы игры как удобной, так и неудобной ногой (В. М. Лебедев, 1970; В. М. Лебедев, Р. Н. Медников, 1972). Практически любая попытка выполнить какой-либо элемент техники игры неудобной ногой, будь то остановка мяча, передача мяча, удар по воротам, но особенно ведение мяча, приводит к немедленной потере мяча. Поэтому наши футболисты имеют очень узкий диапазон действий или на правой стороне поля (если удобная правая нога), или на левой (если удобная левая нога). Причины этого отставания лежат в несовершенной методике технической подготовки юных футболистов.

Уже в начальных группах подготовки детско-спортивных школ закладывается «фундамент» этого отставания. Натаскивание на результат,

которое возможно при быстром овладении техническими приемами игры удобной ногой, и в тоже время игнорирование овладения техническими приемами неудобной ногой позволяют какое-то время быстро прогрессировать юным футболистам, но к моменту окончания детско-юношеских спортшкол востребованность таких футболистов равна нулю, и дальнейшего роста их мастерства добиться не удастся (Г.С.Лалаков, 1998; М.С.Полишкис, 1999; В.Н.Шамардин, 2000; Б.Г.Чирва, 2001).

Разработанные ранее на основе игрового метода методики требуют определённой коррекции и дополнения (последовательность применения, объём времени и т.д.) с учётом современных требований к подготовке спортивного резерва [4;48].

Развитие современного футбола требует совершенствования тренировочного процесса, начиная со спортивно-оздоровительного этапа, учитывая возрастные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста. По мнению специалистов, качественное становление спортивного мастерства во многих видах спорта определяется поэтапным формированием двигательных способностей в соответствии с их возрастными особенностями.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста отличаются при физических нагрузках быстрым вработыванием и быстрым восстановлением. В этом возрасте характерны малая выраженность устойчивого состояния и быстрое развитие утомления. Для них непереносима монотонная деятельность, тяжелы статические нагрузки, именно поэтому для данного возраста необходима быстрая смена деятельности. В настоящее время мы сталкиваемся с проблемой пониженной двигательной активности дошкольников, которая связана с развитием компьютерных технологий и их нецелесообразным использованием. По данным ВОЗ для гармоничного развития детей данного возраста необходима регулярная двигательная активность, а злоупотребление использованием современных гаджетов приводит к неподвижности. Неподвижность для маленьких детей

утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию. Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма ребенка. Именно поэтому, в данном возрасте нужно создать потребность к занятиям физической культурой различными средствами физического воспитания [30;34].

Эффективное участие в игре зависит - в самом общем смысле – от психофизиологического статуса игрока, определяющей его индивидуальности, а также от высокой работоспособности, которая позволяет переносить интенсивные соревновательные и тренировочные нагрузки. Специалисты физиологии, биохимии, а также спортивной медицины, анализируя такие зависимости, пришли к выводу, что к числу основных показателей, характеризующих интенсивность нагрузки в футболе, следует отнести, прежде всего, уровень расхода энергии игроком в процессе самой игры. Интенсивность метаболических превращений выражается при этом в калориях либо в количестве потребляемого кислорода [47].

1.2. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста

В настоящее время одним из приоритетных направлений, стоящих в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, является не только сохранение здоровья детей, но и обеспечение оптимального развития основных физических качеств. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольников, которая представляет собой разные стороны целостного процесса всестороннего физического развития ребенка, а также является залогом укрепления здоровья на всем протяжении жизни человека. Известно, что

фундамент физической подготовленности закладывается в дошкольном возрасте, являющимся одним из наиболее ответственных периодов в жизни человека. В этот период происходит формирования основ здоровья, правильного физического развития, становления двигательных способностей, проявление интереса к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества [52].

Основным каналом приобщения каждого к физической культуре и одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека в обществе служит физическое воспитание. В качестве одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитываемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т. д.). Вместе с тем физическое воспитание отличается своими специфическими особенностями [31].

«Физические качества – это качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных физических качеств» [52].

Физическое воспитание и образование имеют решающее значение для нормального физического развития ребенка, охраны и укрепления здоровья, развития его двигательной сферы, духовных и нравственных качеств.

Следовательно, в процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо создать такие условия для его развития, в которых раскрывались бы во всей полноте его физические и духовные возможности. Это касается биологической и социальной сущности, чувственно-

эмоциональных и умственных особенностей ребенка и его волевых качеств [12].

Важным периодом возрастного развития детей является младший дошкольный возраст. Он характеризуется интенсивным ростом и развитием основных функций организма ребенка. В связи с чем, по мнению авторов, форсирование в данном возрасте узкой специализации в виде спорта на фоне несформированности функциональных систем с учетом возрастных особенностей приводит к первоначальному росту спортивных результатов, а впоследствии к травмам и раннему уходу из спорта. Поэтому в тренировочном процессе с детьми дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки следует создать условия полноценной основы двигательной, физической и функциональной подготовленности для последующей углубленной спортивной специализации в избранном виде спорта [29;32].

В педагогике, физиологии, педиатрии имеется несколько видов возрастной периодизации, наиболее распространенной считается схема, в которой дети 4–7 лет относятся к «первому детству» и обозначается как дошкольный. В этот период происходят значительные изменения в организме ребенка, связанные с формированием специфических свойств организма, необходимых для жизнедеятельности. К 5–6 годам позвоночник ребенка соответствует форме его у взрослого человека, однако окостенение еще не закончено и в нем много хрящевой ткани. Высокая активность и подвижность детей способствует бурному развитию мышечной системы, что оказывает дополнительную нагрузку на несформированный скелет. Поэтому важно контролировать позу и осанку ребенка в этот период развития, а также воздействовать методами физической культуры для правильного развития. Занятия по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста необходимо проводить с учетом анатомо-физиологических, психологических, моторных и индивидуальных особенностей организма ребенка [30].

Двигательную сферу школьника образуют физические качества, арсенал двигательных умений и навыков, которыми он владеет.

Развитие физических качеств, способствует целенаправленному воздействию на комплекс естественных свойств организма детей, оказывает значительное воздействие на совершенствование регуляторных функций нервной системы, способствует преодолению или ослаблению недостатков физического развития, моторики, повышению общего уровня работоспособности, укреплению здоровья [18].

Физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Они заключаются в том, что характеризуют, прежде всего, процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития двигательных качеств человека, совокупность которых в решающей степени определяет его физическую дееспособность [27;37].

Организованные физкультурные занятия, а так же свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению обмена веществ. Через двигательную активность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы: мышление, внимание, воля, самостоятельность и др. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для формирования познавательных процессов, тем полноценней осуществляется его развитие [5].

Физическая культура способна эффективно решать не только проблему оздоровления учащихся, но и формирования у них всех компонентов культуры здоровья.

В процессе физкультурно-спортивной работы организм должен уметь не только восстанавливать силы и работоспособность учащихся, но и

формировать личностные качества школьников, их мотивацию к занятиям физической культуры, обучать детей умению мобилизовывать себя на преодоление трудностей, применять различные методы и приемы регулирования эмоциональной устойчивости, вырабатывать силу воли для достижения поставленной цели [1;54].

Физическое развитие детей дошкольного возраста проверяют не менее двух раз в год (в январе и июле). Взвешивают их на медицинских весах с точностью до 100 г. Ребенок в это время должен спокойно стоять посередине площадки весов в трусах, без обуви.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями [8;29;30; 36].

Культурные потребности не даны природой, а только ей заданы и формируются в процессе воспитания. Уровень их сформированности и осознанности зависит от качества деятельности человека по удовлетворению осознанной им нужды, необходимости в материальных и духовных, физических, психических, интеллектуальных и эмоциональных ценностях. И по этому механизму в процессе деятельности формируются духовные и физические качества, способности человека, которые потом раскрываются в процессе жизни, труда, быта и т.п. как в интересах самого человека, так и в интересах общества, создания его материальных и духовных ценностей [2].

Одним из наиболее важных показателей здоровья детского населения является физическое развитие. Именно в детском возрасте формируется костно-мышечный аппарат, заканчивается развитие всех систем органов, поэтому антропометрические показатели, показатели функциональных проб достоверно показывают, как развивается детский организм.

Отклонение в физическом развитии часто свидетельствует о наличии в окружающей среде факторов, не благоприятно влияющих на здоровье ребенка [3;28;41].

Приоритетным направлением работы современной дошкольной образовательной организации является формирование у дошкольников рациональных, экономных, осознанных движений и перенос их в повседневную игровую деятельность. Основным специфическим средством физического воспитания детей дошкольного возраста являются физические упражнения, то есть те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания. Следовательно, необходимо подчеркнуть, что физические упражнения не отождествляются и тем более не могут подменяться трудовыми или бытовыми действиями, для их формирования необходима система целенаправленного обучения [39;53].

Первоочередной социальной проблемой является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Особое внимание уделяется дошкольному возрасту. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его успешного физического и психического развития [24;31].

Вершинин М.А. говорил: «что в рамках дошкольного возраста в условиях естественного поступательного развития и индивидуальной социализации закладываются основы здоровья человека, его гармоничного психического и физического развития, мировосприятия, личностных качеств, знаний об окружающем мире». Так же он утверждал, что спортивно ориентированное физическое воспитание – это организованная деятельность детей, которая направлена на формирование у них основ физической культуры и спорта и связанных с ним умений и навыков, а также мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, в результате которой закладываются основы физического, психического и социального здоровья и происходит приобщение детей к спорту. В спортивно ориентированном физическом воспитании детей дошкольного возраста органично сочетаются игровая спортивно-тренировочная и соревновательная направленность процесса физического воспитания, а также интеграция двигательной,

познавательной и творческой деятельности детей. Позитивному развитию эмоционально-волевой сферы способствуют различные виды деятельности ребенка и общение. При этом игровой деятельности отводится особое место. Играя и примеряя на себе игровые роли, дети учатся воспринимать события с разных точек зрения, учитывать интересы и действия других, соблюдать правила и нормы. Игра, выступая в качестве отражения отдельных сторон социальной жизни, существенно воздействует на гармоничное развитие ребенка [7].

Дети дошкольного возраста отличаются при физических нагрузках быстрым вработыванием и быстрым восстановлением. В этом возрасте характерны малая выраженность устойчивого состояния и быстрое развитие утомления. Для них непереносима монотонная деятельность, тяжелы статические нагрузки, именно поэтому для данного возраста необходима быстрая смена деятельности [29;43;45].

Общепринято, что основными показателями физического развития ребенка являются его рост, масса тела и окружность грудной клетки. Родителей всегда интересует, а не отстает ли их сын или дочь в возрасте и массе от своих сверстников. Об этом можно узнать, сравнивая данные физического развития своего ребенка со средними показателями (стандартами) детей соответствующего возраста, которые определялись в результате массовых антропометрических обследований дошкольников [8].

На современном этапе развития общества актуальность проблемы физического и психического здоровья детей не вызывает сомнений. Как отмечают исследователи (Л.А. Абрамян, В.В. Лебединский, О.С. Никольская и др.) в последние годы становится все больше детей с нарушением психоэмоционального развития в виде эмоциональной неустойчивости, враждебности, агрессивности, тревожности и др. [11].

Детство - это уникальный период жизни ребенка, время, когда формируется здоровье, происходит становление личности, опыт детства во многом определяет взрослую жизнь человека. В начале пути, рядом с

беззащитным малышом находятся самые главные люди в его жизни – родители. На определенном этапе жизненного пути ребенок поступает в детский сад. Перед педагогами стоит задача создания условий для обеспечения воспитания счастливых, физически, психически, психологически здоровых детей. Эта задача не может быть осуществлена без взаимодействия педагогов и родителей в интересах ребенка [14].

Физическая подготовка в спорте – это способность соответствовать требованиям вашего вида спорта в физическом плане для оптимальной результативности. Как правило, эти требования существенно выше, чем в повседневной жизни. На одном полюсе мы имеем спортсменов, которые могут пробежать более 26 миль (42 км) в течение двух с небольшим часов, двигаясь со скоростью 13 миль (21 км) в час. (Если у вас есть на это время, прокатитесь на велосипеде со скоростью 21 км в час в течение двух часов, чтобы оценить выдающиеся показатели бега на такое расстояние с такой скоростью.) Хорошая физическая форма тяжелоатлетов экстра-класса предполагает, что их мышцы способны поднимать не менее 295 кг в жиме лежа. На первый взгляд, некоторые виды спорта, такие, как гольф, стрельба из лука и спортивная стрельба, как будто не требуют физической подготовки, существенно отличающейся от режима повседневной жизни, однако это абсолютно не так. Даже в этих видах спортсмены могут повысить свою результативность благодаря более высокому уровню физической подготовки. Например, спортсмены-стрелки знают, что они должны нажать на курок в паузе между ударами сердца, исключая небольшую вибрацию, вызванную биением сердца.. Вряд ли стрелкам понадобится много времени, чтобы понять: улучшение физической формы позволит снизить частоту сердечных сокращений и, таким образом, облегчит нажатие на курок в паузе между ударами [18;30; 36].

Физическое развитие остается одним из важнейших показателей здоровья и возрастных норм совершенствования, поэтому практическое умение правильно оценить его, будет способствовать воспитанию здорового

поколения. Непрерывно протекающие процессы обмена веществ и энергии в организме человека, определяют особенности его развития. Темпы изменений массы, роста, окружностей тела в различные периоды жизни неодинаковы [14].

Физическая форма – это не постоянное состояние, это состояние, в котором тело находится в любой конкретный момент времени. Как все мы знаем из опыта, после прекращения тренировок физическая форма ухудшается быстро и с легкостью – и это не может не удручать, принимая во внимание колоссальный труд, прилагаемый для достижения высокого уровня физической подготовки. Осознавая тот факт, что форма – дело преходящее, тренеры часто планируют тренировочные циклы таким образом, чтобы позволить своим спортсменам набрать пиковую физическую форму к основным спортивным событиям. Тренировка технических и тактических навыков – хороший способ улучшить физическую форму для вашего вида спорта, однако в наше время спортсмены нуждаются в дополнительной подготовке, чтобы оставаться конкурентоспособными. Физическая подготовка подразумевает строгую, упорядоченную систему, включающую специальные процедуры или этапы, которые выполняются спортсменами для улучшения физической формы с целью повышения производительности. Физическая подготовка – медленный и постепенный процесс, когда спортсменам приходится терпеливо работать над своим телом, чтобы приспособиться к более высоким физическим требованиям. Этот процесс нельзя ускорить, но можно оптимизировать; и вам нужно знать, как оптимизировать подготовку спортсменов, чтобы они могли показать свою лучшую результативность [30].

Очевидно, что разные виды спорта требуют различных типов физической подготовки. Соревнования на больших дистанциях, такие, как велогонки Тур де Франс или Бостонский марафон, предполагают кардио-респираторные или аэробные тренировки – то, что я буду называть энергетической подготовкой. Такие виды спорта, как тяжелая атлетика и

толкание ядра, предполагают мышечную подготовку. Другие виды спорта, например, баскетбол, борьба, теннис и хоккей на траве, требуют как энергетической, так и мышечной подготовки. В качестве тренера вы преимущественно занимаетесь физическими тренировками, так что вам будет вполне понятна физиология этих двух компонентов физической подготовки [27].

Формирование здоровья детей, их полноценное физическое развитие – одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленностью и гармонического физического развития, формируются все важнейшие двигательные навыки и умения [19].

1.3. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста

Координация движений - это двигательная способность, которая развивается через сами движения. И чем больше у ребенка двигательных навыков, тем богаче будет его двигательный опыт и тем шире база для освоения новых форм двигательной активности. Мы знаем, что координационные способности человека достигают высокого уровня развития к 6-7 годам жизни. Также отмечается, что дети, занимающиеся спортом, достигают виртуозности движений, которым их учат. Это дает возможность тренировать и улучшать координацию движений [40].

Одним из важнейших компонентов физического воспитания, определяющих готовность человека к оптимальному управлению и регулированию двигательных действий, являются двигательные координационные способности. Среди множества типов координационных способностей (КС) есть основные типы - способность сохранять равновесие, реагировать, дифференцировать, точно измерять и воспроизводить заданные параметры движения; ориентироваться в пространстве; в ритме;

произвольному расслаблению мышц и регуляции дыхания. Считается, что чем выше уровень их развития, тем успешнее происходит формирование новых двигательных навыков; обучение технике выполнения физических упражнений; воспитание физических качеств и психомоторных способностей, необходимых в спорте и работе [13].

Координационные способности важны для обогащения двигательного опыта учащихся. Чем больше двигательных навыков у ученика, тем выше его уровень ловкости и тем быстрее он сможет освоить новые движения. Показателями ловкости являются сложность координации движений, точность и время их выполнения, которые в основном связаны с ориентированием в пространстве и мелкой моторикой.

Координация движений - это нечто иное, чем преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы» [18].

Исследователи отмечают, что координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, которые проявляются в процессе решения двигательных задач различной координационной сложности и определяют успешность управления двигательными действиями и их регуляции [10].

Одной из наиболее значимых проблем в практике физического воспитания детей является проблема физических (двигательных) способностей. Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности (КС), развитию которых большое внимание уделяется в новых программах физического воспитания дошкольников, младших школьников, детских спортивных школ [11].

В обычной жизни возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость. Такие понятия, как чувство ритма, способность

произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, способность сохранять равновесие и др. всё это включают в себя координационные способности. Не овладев этим комплексом качеств и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями, т.е. нельзя сформировать интегральную способность (или умение) управлять своими движениями [25;46].

Она становится все более важной для практики воспитания всесторонне развитой личности, так как непосредственно связана с целым комплексом проблем: подготовкой школьника к жизни, труду и защите родины, выбором профессии в соответствии со склонностями и способностями, ориентацией и отбором для занятий определенными видами спорта [25;26].

Из проанализированных литературных источников можно сделать вывод, что наиболее благоприятный период для развития координационных способностей приходится на возраст 7–10 лет; известно также, что наиболее эффективными средствами для их развития являются подвижные игры, гимнастические, акробатические и игровые упражнения [46].

Развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями является одной из важнейших задач физического воспитания. Как известно, эффективность этого процесса в значительной степени обеспечивают двигательно-координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка. Еще Т. Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал, как важно уметь изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, а также преодолевать их с возможно большей ловкостью. Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое в соответствии с поставленной

задачей. Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей дошкольного возраста [19].

Исследования последних лет показали, что различные виды координационных проявлений человека в физическом воспитании, спорте, трудовой и военной деятельности, быту достаточно специфичны. Поэтому вместо существующего основного термина «ловкость», оказавшегося очень многозначным, нечетким и «житейским», ввели в теорию и практику термин КС, стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию [25;26].

Воспитание личностных свойств у старших дошкольников, вопросы повышения общей физической подготовленности, развития основных физических качеств приобретают особую значимость. В школе требуют от детей значительного психофизиологического напряжения. В период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, психомоторики, активно развиваются физические способности, среди которых ведущее место занимает координация движений [37].

Сложно-координационные движения обеспечиваются прежде всего нейрофизиологическими механизмами (Н.А. Бернштейн, Н.А. Рокотова, А.Р.Лурия и др.). За свою более чем 100-летнюю историю представления об этих механизмах - управляющих функциях мозга - претерпели существенные изменения. Первые научные подходы, касающиеся объяснения двигательного поведения человека и механизмов координации движений, связаны с именами И.М.Сеченова и И.П.Павлова, которые объясняли эти механизмы с позиций теории рефлексорной деятельности. В частности, И.П.Павлов механизмы координационной деятельности ЦНС видел во взаимодействии процессов возбуждения и торможения в центрах рефлексорных дуг, участвующих в осуществлении той или иной двигательной деятельности организма [25; 26].

Прежде всего отметим, что КС занимают одно из центральных мест среди других двигательных (физических) способностей, в структуре которых

выделяют еще скоростные, силовые способности, выносливость, гибкость, а также сочетания этих способностей (скоростно-силовые, силовая выносливость и др.). Слов нет, развивать с учетом возрастнo-половых особенностей необходимо все физические способности и их сочетания. Методики развития кондиционных способностей – силовых, скоростных, выносливости, гибкости и их сочетаний – достаточно полно описаны в специальной литературе по физическому воспитанию дошкольников. Если же говорить о методиках развития (тренировки) КС, то здесь пока нет однозначных мнений, подходов. В научной и методической литературе КС обозначают разными терминами и понятиями, что не способствует созданию у педагога целостного представления о системе такого рода способностей, путях их развития и оценке (В. И. Лях, 1989, 2006) [25;26].

Младший школьный возраст является особенно благоприятным для развития КС. Естественный рост показателей КС с 7 до 10 лет составляет у девочек 28,6-92,3% (в среднем 62,3%), у мальчиков - 22,5-80,0% (в среднем 56,2%). Педагогические воздействия, направленные на развитие КС, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности развития КС едва ли можно наверстать позднее, поэтому учителя и родители должны позаботиться, чтобы эти годы использовать как можно более плодотворно для развития КС [9;25].

Как считает Е. Н. Вавилова и Э. С. Вильчковский, в старшем дошкольном возрасте начинают активно проявляться координационные способности. Но для их совершенствования важно вводить в содержание двигательной деятельности детей упражнения, сложные сочетания движений и необычные условия их проявления.

Развитие координационных способностей осуществляется в нескольких направлениях:

1. Широкое использование любых упражнений, содержащих элементы новизны;

2. Постепенное увеличение координационной сложности упражнений, повышение требований к точности и согласованности мышлений.

3. Совершенствование способности поддерживать равновесие тела.

Можно использовать следующие методические приемы, повышающие проявление двигательной координации:

1) Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки).

2) Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

3) Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.

4) Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

5) Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Развитые координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения техники движений, а также на её дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение [37].

Аналитические координационные упражнения преобладают в младшем школьном возрасте, воздействующие на различные специальные и специфические КС. Много внимания в этом возрасте необходимо уделять общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами: гимнастическими палками, мячами, флажками, обручами.

Учитель должен умело включать в учебный процесс аналитические координационные упражнения на развитие специфических КС и упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции.

Среди упражнений, комплексно воздействующих на координацию и ловкость, в первую очередь следует назвать подвижные игры, а также комбинированные упражнения (эстафеты), элементы единоборств и спортивных игр. Эти средства развития КС можно применять, когда двигательные действия (бег, прыжки, метания, ловля, передачи и броски мяча) хорошо освоены, иначе могут сложиться неправильные координации, исправить которые позднее непросто. Особенно целесообразны названные комплексные средства тогда, когда стоит задача научить умело применять освоенные двигательные действия (умения, навыки) в изменяющейся обстановке [25].

Многие специалисты отмечают, что уровень развития координационных способностей играет важнейшую роль в процессе целостной двигательной деятельности человека. В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остаётся актуальной. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость совершенствования традиционно используемых и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [35].

В младшем школьном возрасте главной задачей координационного совершенствования является - обеспечение широкого базиса (фонда усвоенных двигательных умений и навыков) и на его основе достижение разностороннего развития КС. Чтобы успешно ее решить, младших школьников в первую очередь обучают обширному кругу двигательных действий. Для этого на занятиях с ними применяют разнообразные

упражнения, в большинстве новые или необычные, большинство из которых можно рассматривать как координационные. Самой широкой из них является группа обще подготовительных координационных упражнений [25].

Для воспитания координационных способностей основным средством являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, внешних условий, меняя порядок расположения оборудования и инвентаря, их вес, высоту, площадь опор, увеличивая ее подвижность, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или в ограниченное время [44].

В занятия по физическому воспитанию необходимо включать упражнения из арсенала гимнастики, акробатики, подвижных игр [46].

Проблема здоровья дошкольников — одна из важнейших в жизни современного общества. Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ДОУ, нацелены на формирование двигательной культуры дошкольников. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

Учитывая состояние проблемы, а также то, что двигательная координация является важным компонентом физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, возникла необходимость более глубокого и детального изучения данного вопроса, а также разработки программы физкультурных занятий и методики, направленных на преимущественное развитие двигательной координации у детей старшего дошкольного возраста [37;50;51].

Для формирования практически всего спектра двигательных способностей старший дошкольный возраст является благоприятным. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений, гибкости, функции равновесия.

Проблемой развития координационных способностей у детей занимались и занимаются многие научные и практические работники: В. И. Лях; Н. Панфилова; Н. А. Берштейн; А. В. Курганский; Л. Д. Назаренко. Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio*— взаимоупорядочение. С точки зрения В. И. Ляха, координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. Чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности [37;50;51].

Развитие координации движений ребенка есть чрезвычайно важный фактор его развития в целом. Координация движений имеет важное значение для всех видов трудовой деятельности, способствует выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формирует правильную осанку, вырабатывает чувство равновесия. (Вавилова Е.Н, Викулов А. Д., Бутин И.М).

Таким образом, можно сказать, что развитие координации движений ребенка есть чрезвычайно важный фактор его развития в целом [37].

Процедура проведения тестирования включала набор двигательных тестов, выполняемых стоя на стабилометрической платформе, последовательно.

1. Оценка латеральной асимметрии. Исследование латеральной асимметрии позволяет определить ведущее полушарие человека, выявить

латеральный тип психической деятельности. В футболе позволяет определить потенциального плеймейкера.

2. Эвольвента – оценка качества следящего движения. Результаты проведения данной пробы позволяют оценить возможности спортсмена принимать двигательные решения в случае задания ему внешнего управляющего сигнала.

3. Ступени – оценка состояния системы управления двигательными программами. Тест позволяет оценить реакцию человека на ступенчатое воздействие. По виду получаемого переходного процесса можно судить о предполагаемой реакции человека в экстремальных условиях.

4. Треугольник – оценка кратковременной двигательной памяти. Проба позволяет оценить возможности испытуемого с точки зрения воспроизводства двигательного действия по памяти.

Общее время выполнения тестирующих процедур составляет 5-6 мин. Предлагаемые процедуры составляют неразрывные части системы оценки состояния системы управления движениями, что необходимо для качественного и эффективного проведения технико-тактических тренировок [55].

1.4. Техника движений, двигательные навыки детей младшего школьного возраста

Двигательное развитие — одна из важнейших линий развития дошкольника. Ее научное обоснование заложено в трудах А. В. Запорожца, который отнес исследование движений к фундаментальным проблемам психологии и педагогики. Среди неотъемлемых характеристик физического, психического и социального благополучия ребенка первостепенно выделяется уровень его двигательных умений. Поэтому двигательное развитие целесообразно рассматривать как одну из задач воспитания и одновременно как условие и средство гармоничного становления личности

ребенка. Двигательное развитие — понятие, которое в настоящее время широко используется в теории и практике дошкольного образования. Однако на сегодняшний день не существует единой концепции, равно как четкого и однозначного определения этого понятия. Традиционно под двигательным развитием подразумевается формирование у детей двигательных умений и физических качеств, в совокупности составляющих определенный уровень их физической подготовленности. С учетом современных научных представлений стало очевидным, что этот критерий не дает объективной и достаточно полной картины двигательного развития ребенка, поэтому он не может считаться главным, и тем более единственным. Переосмысление накопленного к настоящему времени немалого научно-методического опыта в области двигательного развития дошкольников указало на важность дополнения оценочного аппарата такими критериями, как:

- 1) характеристика уровней двигательной активности;
- 2) состав движений, используемый ребенком в самостоятельной деятельности;
- 3) уровень физической подготовленности [56].

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет развитие основных движений: ходьбы, бега, метаний, прыжков, лазания и др. Они характерны для повседневной трудовой деятельности человека и являются важным средством физического воспитания.

Систематическое выполнение основных движений оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие ребенка, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость и др. [8].

Обратим особое внимание на один весьма важный аспект — становление двигательной деятельности. Заметим, что в обозначенном направлении двигательное развитие пока только начинает включаться в круг

обсуждаемых вопросов. Между тем среди различных видов деятельности дошкольника (игровая, познавательная, художественно-речевая, изобразительная, музыкальная, конструирование и др.) двигательная занимает особое место. Ее основу, как известно, составляет **двигательная активность** — врожденная биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит здоровье человека, его физическая и умственная работоспособность. Это позволяет считать двигательную деятельность одной из самых востребованных и привлекательных для детей.

Широко используемая в практике оценка двигательного развития дошкольников по уровню физической подготовленности является неполной. Имеется необходимость дополнить оценочный аппарат такими критериями, как оптимальный уровень двигательной активности и состав движений, которым ребенок пользуется в самостоятельной деятельности. Последние следует считать основополагающими в оценке двигательного развития. Физическую подготовленность будем рассматривать не как цель, а как результат оптимизации двигательного поведения ребенка [56].

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяют эффективно решать многие тактические задачи [31;49].

Примерные упражнения:

- 1) из стойки футболиста приподняться на носки, вернуться в исходное положение;
- 2) перемещения боксёрским шагом в разных направлениях.
- 3) принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе;

Ошибки: ноги располагаются широко или слишком близко одна от другой, тяжесть тела находится на одной ноге, на всей стопе или выходит за проекцию ступней, напряжённость позы (верхнего плечевого пояса, мышц,

туловища), колени сведены внутрь, неестественное, неудобное положение тела, туловище сильно наклонено вперёд.

Бег - основное средство передвижений в футболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. Акцент делается на:

- а) умение мгновенно начинать бег;
- б) постановку ноги на землю с носка;
- в) законченность отталкивания;
- г) работу рук;
- д) положение общего центра тяжести.

Примерные упражнения:

1) Бег со старта из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа, в приседе, лицом вперёд, в сторону, назад по отношению к направлению движения) на 10-40 метров;

2) Бег на месте с переходом на бег по прямой;

3) Семенящий бег, бег с захлестом голени, с высоким подниманием бедра на месте и в движении с переходом на обычный бег по прямой;

4) Бег «веером» с возвратом с сопротивлением резины 4) Переход с обычного бега на ускоренный и наоборот;

5) Ускорения и рывки по дугам с быстрым изменением направления..

6) Бег спиной вперед, переход на обычный бег, на бег приставными и скрестными шагами и наоборот.

7) Передвижения бегом по зрительным и звуковым сигналам. Пример: группа движется спокойным бегом лицом вперед. Задание: «свисток» - группа выполняет рывок (10-15 метров); «правая рука в сторону» - группа переходит на бег приставными шагами в правую сторону и так далее [39].

Формирование навыков в разных видах движений у дошкольников начинается с первого ознакомления с определенным движением и

заканчивается (условно) тогда, когда ребенок выполняет его легко, уверенно, с наименьшей затратой сил. Рассмотрим методы обучения детей основным движениям.

Прежде всего широко применяется показ. В основе его исторически сложившаяся способность к имитации (подражанию), к воспроизведению того, что делается в окружающей среде. Ввиду того что внимание детей неустойчиво и имеет произвольный характер, они часто не замечают главных деталей показанного движения. Поэтому показ обязательно сопровождается объяснением, лаконичным и понятным [8].

Ошибки - в технике бега футболиста надо исправлять те ошибки, которые мешают ему играть, не стремясь добиться техники бега, идеальной с точки зрения лёгкой атлетики. Для всех способов бега типичными ошибками являются: неправильное положение туловища и головы, закреплённость мышц верхнего плечевого пояса, волнообразное движение общего центра тяжести, незаконченность отталкивания и другие.

Остановки - рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направления движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в том же или противоположном направлении, уходы влево или вправо, как с мячом, так и без него.

Применяются два способа остановки: прыжком (выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги) и выпадом, (осуществляют за счет последнего бегового шага: маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню, остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног).

Важно при обучении обратить внимание, чтобы перед остановкой не падала скорость бега.

Примерные упражнения:

1) остановки изучаемым способом выполняются произвольно во время равномерного бега;

2) остановки выполняются по звуковым и зрительным сигналам, подаваемым преподавателем внезапно. пример: группа движется бегом лицом вперед. задание: «одна рука вверх» - остановка прыжком; «две руки вверх» - остановка шагом и так далее;

3) то же, остановка в обусловленном месте.

Ошибки: короткий стопорящий шаг, потеря равновесия, смещение центра тяжести на одну ногу, недостаточное сгибание опорной ноги, сильный наклон туловища вперед, расположение стоп на одной линии.

Повороты. С их помощью футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Приемы поворотов: переступание (осуществляется за счет 2 - 3 коротких шагов до необходимого направления), прыжком (его выполняют активным толчком в сторону поворота, стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении, прыжок невысокий, но достаточно широкий), поворот на опорной ноге (имеет две разновидности: выполняется на дальней от направления поворота ноге, вынося проекцию ОЦТ за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге ОЦТ тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги).

При обучении необходимо обращать внимание на выполнение поворотов на согнутых ногах при низко опущенном центре тяжести [39].

Примерные упражнения:

Повороты выполняются в сочетании с другими игровыми приёмами (бегом, вышагиваниями, остановками).

1) на месте поворот и переход на выполнение следующего игрового приёма (бега, прыжка, остановки);

2) передвижение обычным бегом, выполнение поворота в обусловленном месте, произвольно, по звуковым и зрительным сигналам преподавателя. пример: группа движется бегом лицом вперёд. задание: «один свисток» - остановка - поворот на 900 - продолжение бега и так далее.

Ошибки: поворот выполняется на прямых ногах, на всей ступне, на двух ногах одновременно, туловище, голова, верхний плечевой пояс закрепощены.

Прыжки. Используя их, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча грудью, ногой, головой и некоторых финтов. В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх и в смежные с ним; направления. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и, приземления.

Различают два приема прыжков - толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ноги осуществляют вперед, в стороны, вверх они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги, и переносят вес тела в сторону прыжка. Приземление происходит на одну или обе ноги. При выполнении удара по мячу головой в прыжке часто необходима максимальная высота взлета. Этому способствует стопорящая постановка толчковой ноги после разбега.

Прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием, игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге

производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога [37].

При обучении прыжкам необходимо научить: правильному отталкиванию, координации движений в безопорном положении, мягкому приземлению, грамотно рассчитывать точку встречи с мячом, оптимальные выбор места и время отталкивания.

Примерные упражнения [3]:

- 1) прыжки с места и с разбега, толкаясь одной и двумя ногами вверх, вверх - вперёд, вверх - в сторону;
- 2) прыжки с места в высоту, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;
- 3) прыжки со скакалкой.
- 4) прыжки с поворотом в воздухе на 180 - 360°;
- 5) прыжки в круги, обозначенные скакалками: а) простые, б) скрестные;

Ошибки: неправильный выбор места и времени отталкивания, пассивное движение руками и маховой ногой в момент толчка, потеря равновесия при приземлении, постановка толчковой ноги на всю ступню или с носка [37].

Базовыми элементами техники передвижений являются «поза упругости» и «смена опоры».

«Поза упругости» характеризуется соблюдением следующих правил: вес тела на носках, ноги слегка согнуты в коленном и тазобедренном суставе, положение головы и туловища как в основной стойке.

Смена опоры» выполняется как перенос массы тела с одной ноги на другую под действием сил гравитации, когда проекция центра массы тела через движение его частей выходит за пределы площади опоры.

Базовыми элементами «смены опоры» являются «динамическая поза упругости», «задний шаг», «передний шаг», «работа рук», качественно различающихся по решаемым двигательным задачам [23].

Способность к быстрым движениям, наблюдающаяся у детей старшего дошкольного возраста, обусловлена особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстрой сменой процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительностью к утомлению, неготовностью к проявлению предельных, максимальных усилий [16;27].

Таким образом, развитие всех отделов головного мозга, повышение системности в их работе, усиление роли второй сигнальной системы приводит в старшем дошкольном возрасте к качественному скачку в развитии движений, повышению способности детей к их регуляции.

Целесообразно предлагать игры-эстафеты детям старшей группы детского сада. Состоящие из простых комбинаций движений, без сюжета. Особое внимание на данном этапе уделяется соблюдению правил, которые становятся самостоятельным регулятором поведения детей в игре, а также качеству выполняемых движений. Так старших дошкольников подводят к пониманию того, что в играх-эстафетах необходимо выполнять задания не только быстро, но и технически правильно. Только при соблюдении двух этих условий можно добиться успеха.

По мере усвоения детьми правил игры-эстафеты постепенно изменяются и предлагаемые им задания. Движения могут варьироваться, а комбинации – усложняться. Оценка, которую дает педагог по окончании игры, направлена на формирование у детей осознанности выполняемых движений. Так победа команды может рассматриваться как результат слаженных действий всех членов команды, целесообразного решения двигательной задачи, соблюдения правил. Проигрыш, наоборот, расценивается как следствие несогласованности действия игроков, нервного решения двигательной задачи или несоблюдения правил. Целесообразно отметить детей, которые не допустили ошибок и нарушения правил [39].

В настоящее время основным направлением оптимизации процесса физической подготовки учащихся в школе остается совершенствование

методов развития двигательных качеств, привитие учащимися навыков и любви к физическим упражнениям, нагрузкам.

Уроки физической культуры должны содействовать как укреплению здоровья, так и развитию двигательных качеств учащихся. Уровень развития двигательных качеств зависит от многих внешних и внутренних факторов: возраста, пола, веса, образа жизни, наследственности, тренированности. Развитие двигательных качеств – одна из важнейших задач физического воспитания [17;47].

Двигательный навык - это такая степень владения действием, когда управление им осуществляется автоматизировано. Двигательное действие отличается слитностью движения, которая проявляется в легкости, взаимосвязанной координации и устойчивой ритмичности. Оно характеризуется стабильностью результата и устойчивостью к сбивающим факторам (утомление, эмоциональные сдвиги, активное противодействие соперника, длительный перерыв в тренировке, неблагоприятные внешние условия, повышенное требование к скорости, усилиям и некоторые другие) [47].

1.5. Подвижные игры в спорте

Подвижные игры – одно из основных средств физического воспитания детей. Играть для них – это прежде всего двигаться и действовать.

Дворкина Н.И. считает, что «во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила. В то же время целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием дошкольников, еще не нашли своего полного научного разрешения».

К ним мы относим, в частности, развитие физических качеств на основе использования подвижных игр. Как известно, в процессе физического

воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях выполнение подвижных игр происходит без четкой их дифференциации по принципу преимущественного развития тех или иных физических качеств. Очевидно, что решение этих проблем, на наш, взгляд, представляет определенный как научно-теоретический, так и прикладной интерес в совершенствовании системы физического воспитания подрастающего поколения [15].

Сегодня актуальным является поиск наиболее интересных, популярных и эффективных игр для использования их в процессе физического воспитания школьников, направленных на развитие у них конкретных физических качеств [45].

В физическом развитии ребенка подвижные игры выполняют немаловажную роль. Они способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствуют все психические процессы, формируют и совершенствуют физические умения и навыки, именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка – дошкольника [57].

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения [18].

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и

минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции [18].

Подвижные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия подвижными играми способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Наиболее эффективно проведение на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Подвижные игры проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка [21].

В настоящее время дети часто испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, выполненных ими в течение дня, ниже возрастной нормы, в результате задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки [57].

Одной из приоритетных задач физического воспитания школьников является широкое вовлечение их в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом состояния здоровья, функциональной, физической и двигательной готовности. Игра с давних пор использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения, которая удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил [7;45].

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия

играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми [18].

Ряд авторов большое внимание в физическом воспитании уделяли подвижным играм. В занятиях подвижными играми он видел также возможность приобретения ребенком самостоятельности в действиях, основанной на личной инициативе, благодаря которой у человека вырабатывается твердый характер и большая сила воли [15; 22; 57].

Актуальной задачей, которую необходимо решить специалистом дошкольного учреждения является создание образовательно-развивающих элементов, которые могут способствовать формированию разнообразной деятельности, общения детей друг с другом, с окружающим миром и воспитателями. Этим критериям соответствуют занятия с подбором различных игр, элементов игр, эстафет, которые включают в себя различные двигательные действия, обогащающие познавательный потенциал ребенка, заставляющие его думать, тренировать свою нервную систему. «Ребенок постепенно перебегают от тренировки одного нерва к другому. В этом же, конечно, заключается и задаток всестороннего воспитания органов чувств и движения» – считал И.М. Сеченов. Таким образом, занятия предполагают частую смену одних игр другими, сюжетные игры. Такие игры должны составляться совместно детскими психологами и воспитателями по физической культуре [33].

Как указывает Жуков М. Н., в старшем дошкольном возрасте начинают активно проявляться координационные способности. Но для их совершенствования важно вводить в содержание двигательной деятельности

детей упражнения, сложные сочетания движений и необычные условия их проявления [19].

В начале занятия (5–8 минут) следует создать заинтересованность и эмоциональное настроение к занятию, подготовить организм к основной нагрузке. В эту часть занятия, как правило, проводятся несложные игры, которые удовлетворяют вышеизложенным требованиям. Например: лазание через препятствие, передача предметов различными способами. Немаловажен сюжет игры для охотного выполнения задания, использование приемов имитации и подражания, образных сравнений, что облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей [33].

Основная часть (23–25 минут) занятия носит комплексный характер и направлена на развитие двигательных качеств и навыков, познавательной деятельности. Здесь применяются игры и эстафеты с развитием последовательно быстроты и ловкости, скоростно-силовых и силовых качеств, конец основной части отводится на упражнения, развивающие гибкость. Такое распределение нагрузки способствует постепенному и рациональному развитию организма соответственно функциональным возможностям организма ребенка [33].

В заключительной части (3-4 минуты) занятия задачами являются: постепенное снижение функциональной активности организма и переключение детей на последующую деятельность. Для достижения этих целей используются игры, включающие умеренные движения и исключают статические положения. Происходит постепенное «остывание» детей, что помогает снизить состояние возбуждения, присущее предыдущим частям занятия [33].

Для формирования физических навыков, необходимо введение на своих занятиях методов, требующих активного участия детей в осмысливании физических действий. Именно сюжетные занятия позволяют

разнообразить процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательно-творческой инициативы детей [6;19].

Как известно, любая деятельность определяется её мотивом, то есть, тем, на что эта деятельность направлена. Игра является деятельностью, мотив которой лежит в ней самой. Это означает, что ребёнок играет потому, что ему хочется играть, а не ради получения конкретного результата, что типично для бытовой, трудовой и любой другой продуктивной деятельности [37].

Основной резерв увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста заложен в организации физкультурно-оздоровительной работы с использованием подвижных игр и спортивных игр. В практике физического воспитания дошкольников имеется опыт применения элементов спортивных игр в детском саду. Однако современная практика дошкольного образования недооценивает значение элементов спортивной игры как одного из средств комплексного развития ребенка – его физических, интеллектуальных и психологических, а так же нравственных качеств [20].

Различные обучающие игры, в которых взрослый, сообщая ребенку правила игры или объясняя конструкцию игрушки, даёт фиксированную программу действий для достижения определённого результата. В этих играх обычно решаются конкретные задачи воспитания и обучения; они направленные на усвоение определённого программного материала и правил, которым должны следовать играющие. Игра динамична там, где руководство направлено на поэтапное её формирование, с учётом тех факторов, которые обеспечивают своевременное развитие игровой деятельности на всех возрастных ступенях. Здесь очень важно опираться на личный опыт ребёнка. Сформированные на его основе игровые действия приобретают особую эмоциональную окраску. В противном случае обучение игре становится механическим. В игре формируются все стороны личности ребенка,

происходят значительные изменения в его психике, подготавливающие переход к новой, более высокой стадии развития [37].

Познать и диагностировать ребенка можно игрою. С помощью игры можно корректировать, улучшать, развивать в детях важные психические свойства, человеческие личностные качества. Этим объясняются огромные воспитательные возможности игры, которую психологи считают ведущей деятельностью дошкольника [37].

Подвижная игра – сознательная активная двигательная деятельность детей направлена на решение двигательных задач и выполнение игровых правил. Отличительной особенностью или спецификой подвижной игры является мгновенная ответная реакция ребенка на сигнал («Лови!», «Беги!», «Замри!», и т.д). Таким образом, любая подвижная игра может рассматриваться как средство совершенствования двигательных навыков детей, поскольку в процессе игры внимания ребенка направлено на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Поэтому, действуя в соответствии с игровыми условиями, он проявляет ловкость, оттачивает сенсорные коррекции и тем самым совершенствует движения. Тем не менее особое место в классификации подвижных игр отводится играм с элементами соревнования, к которым относятся игры-эстафеты [38;39;42].

Эстафета [фр. estafette] – «соревнование спортивных команд в беге, плавании и др. – прохождение определенного расстояния спортсменами, сменяющими друг друга в пути и передающими друг другу какой-либо предмет, также называемый «эстафетой». Фактор соревнования создает особый эмоциональный фон, который усиливает воздействия физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма [38;42]

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Подвижные игры как средство совершенствования координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста, занимающихся футболом». За период обучения нами было собрано и проанализировано 57 литературных источников.

2 этап – в период с апреля по сентябрь 2019 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 60 респондентов, большинство участвующих приняли участия тренеры города Красноярска 80%, из них 2% тренеры с тренерской лицензией категории А PRO, 4% тренеры с тренерской лицензией категории В, 50% тренеры с тренерской лицензией категории С и остальные 33% тренеры без тренерского образования, 20% тренеры футбольной академии Краснодар, из них 67% имеют тренерскую лицензию категории С, 33% имеют тренерскую лицензию категории В.

Анкетирование было направлено на выяснение точки зрения тренеров на использование в тренировочном процессе специальных упражнений для развития координации.

3 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 обучающихся в младшем школьном возрасте, эксперимент проходил в течение 2-х недель (июнь 2019). Педагогический эксперимент проводился в детском лагере «Солнечный». В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на развитие координационных способностей у обучающихся в экспериментальной группе.

4 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности

полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов, связанных с совершенствованием координационных способностей у детей младшего школьного возраста. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Физическая подготовка юных футболистов», «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного и младшего школьного возрастов»,

«Развитие координационных способностей и равновесия у детей дошкольного и младшего школьного возраста», «Техника движений, двигательные навыки детей младшего школьного возраста», «Подвижные игры в спорте».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления выяснение точки зрения тренеров на использование в тренировочном процессе специальных упражнений для развития координации.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, был разработан комплекс упражнений и тренировочных заданий с применением подвижных игр.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t-критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ, ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

3.1. Выявление особенностей построения тренировочного процесса у детей младшего школьного возраста (анкетирование)

Специалисты признают, что развитие координационных способностей является основой физической подготовки детей младшего школьного возраста.

В настоящее время, большинство детей младшего школьного возраста обладает малым запасом движений и они просто не способны выполнять упражнения для развития физических качеств.

На наш взгляд, тренеры не в полной мере используют упражнения для развития координационных способностей.

Организация проведения тренировочного процесса позволяет выявить количество времени и внимания уделяемого на развитие координационных способностей детей.

С целью выяснения точки зрения тренеров на использование в тренировочном процессе специальных упражнений для развития координации было проведено анкетирование, в котором приняло участие 60 человек:

80% тренеры города Красноярска, из них 2% тренера с тренерской лицензией категории А PRO, 4% тренеры с тренерской лицензией категории В, 50% тренеры с тренерской лицензией категории С и остальные 33% тренеры без тренерского образования, 20% тренеры футбольной академии Краснодар, из них 67% имеют тренерскую лицензию категории С, 33% имеют тренерскую лицензию категории В.

Для дальнейшего исследования нам было важно вычислить с каким возрастом работают опрошенные тренеры. (Рисунок 2)

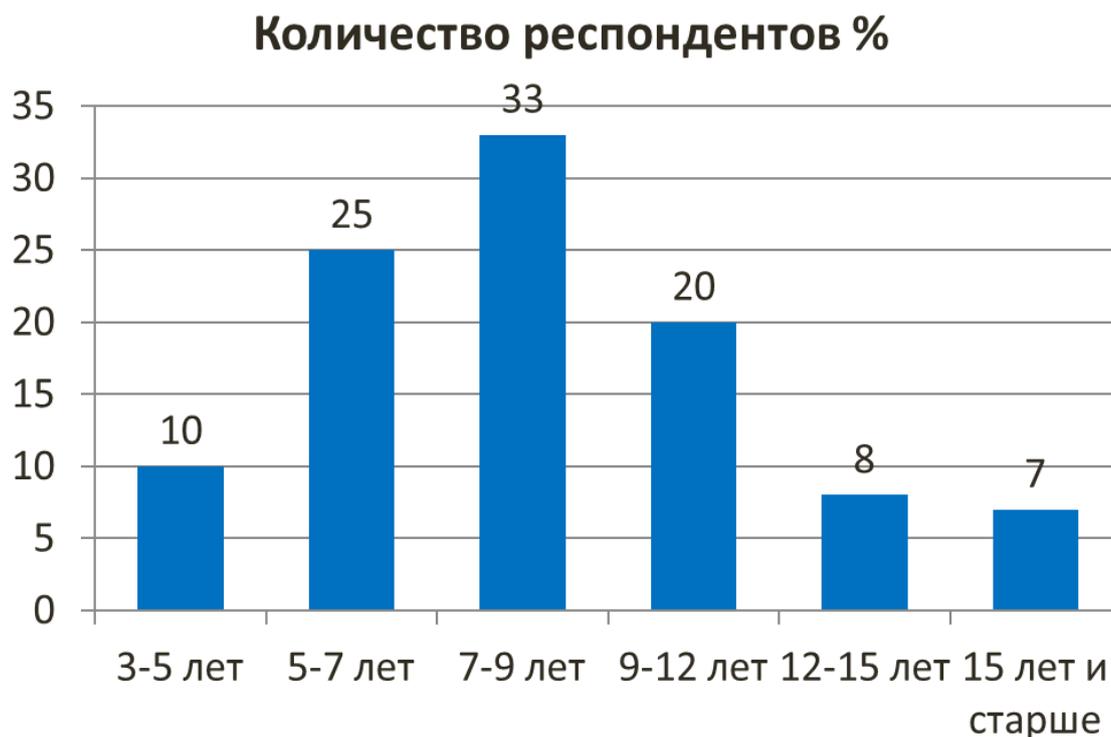


Рисунок 2 – Возраст детей, с которыми работают респонденты.

В результате проведения анкетирования нами было выявлено что, 33% тренеров работает с детьми в возрасте от 7-ми до 9-ти лет, 25% тренеров работает с детьми в возрасте от 5-ти до 7-ми лет, 20% опрошенных работает с детьми в возрасте от 9-ти до 12-ти лет, 10% тренеров работают с детьми в возрасте от 3-х до 5-ти лет 8% опрошенных работает с детьми в возрасте от 12-ти до 15-ти лет и по 7% составили тренеры, работающие с детьми в возрасте от 15-ти лет и старше.

Для максимального развития координационных способностей необходимо знать сенситивный период, мы выяснили, какое количество опрошенных знает в каком возрасте начинается и заканчивается этот период. (Рисунок 3)

Количество респондентов %

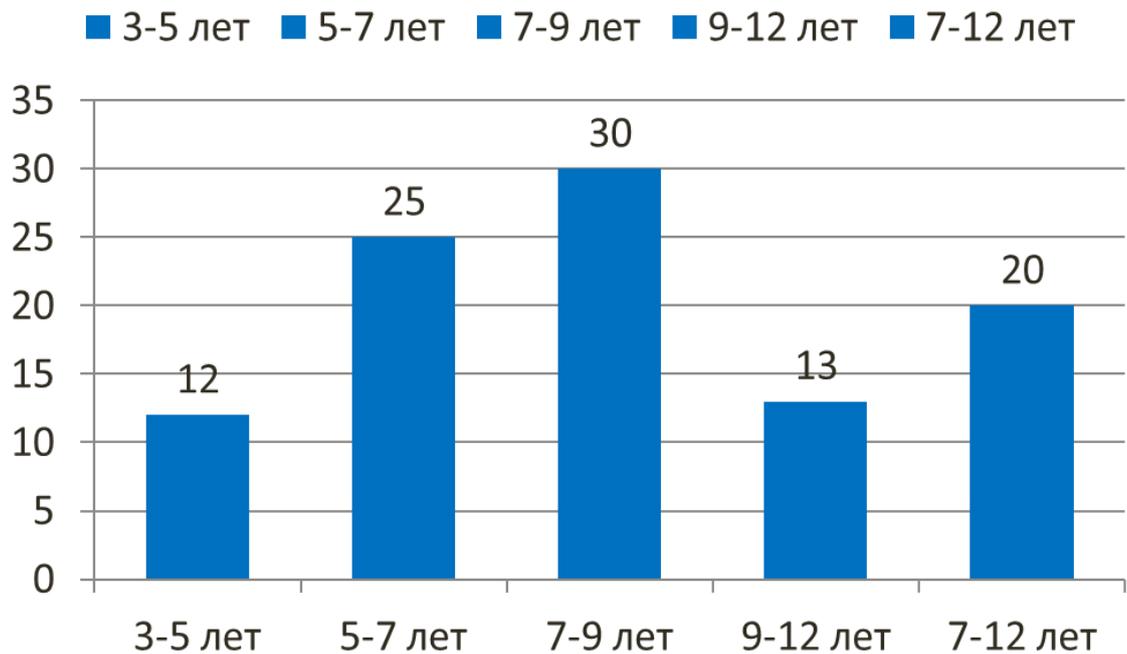


Рисунок 3 – Сенситивный период развития координационных способностей.

На графике видно, в каком возрасте, по мнению респондентов, проявляется сенситивный период развития координационных способностей. Так нами было установлено что, 30% опрошенных считают, что возраст от 7-ми до 9-ти лет является сенситивным периодом развития координационных способностей, 25% опрошенных посчитали, что сенситивны период развития координационных способностей начинается с 5-ти лет и заканчивается в 7 лет, 20% тренеров отметили, что в возрасте от 7-ми до 12-ти лет создается возможность для максимального развития координационных способностей, всего 13% опрошенных посчитали, что возраст от 9-ти до 12 лет является сенситивным периодом развития координационных способностей, 12% считают, что в возрасте от 3-х до 5-ти лет создается возможность для максимального развития координационных способностей.

Немаловажное значение имеет общее время тренировочного занятия.
(Рисунок 4)

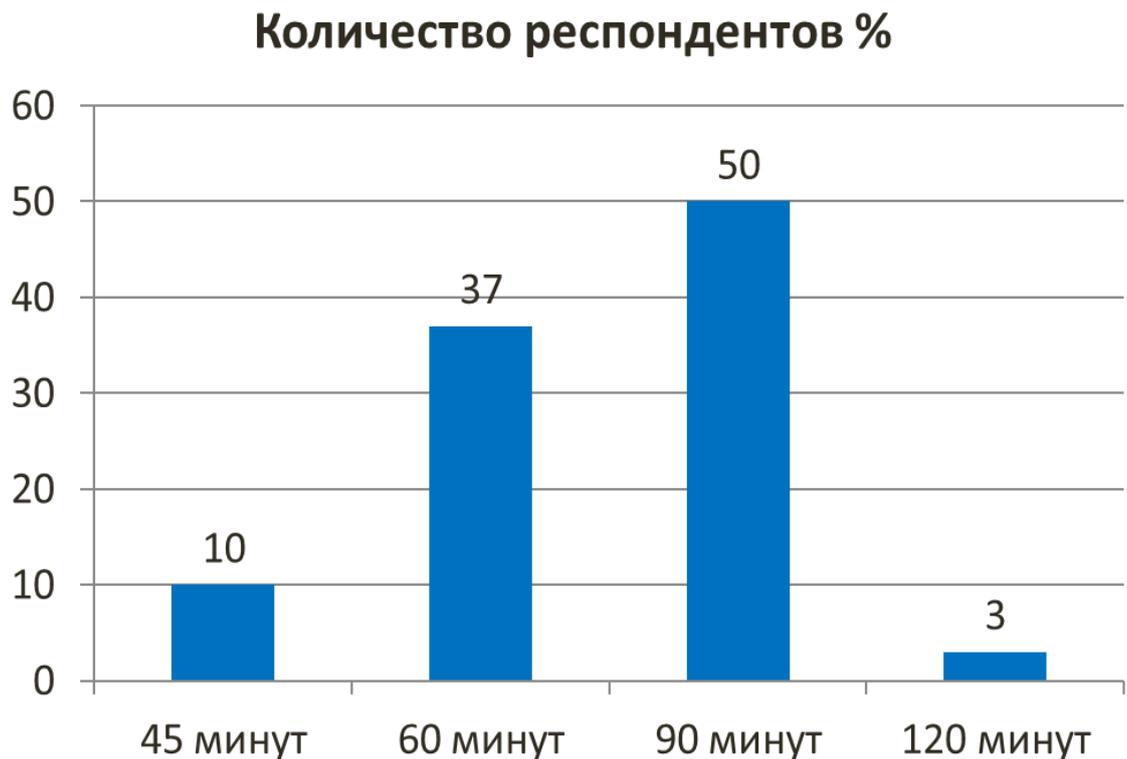


Рисунок 4 – Длительность тренировочного занятия

На этом рисунке видно, что 50% опрошенных проводят тренировки по 90 минут, 37% тренеров ведут тренировочные занятия в течение 60 мин, всего 10% проводят тренировочное занятие в течение 45 мин и лишь у 3-х % тренировочное занятие длится 120 мин.

Далее нам было необходимо вычислить, в течение какого времени тренеры дают упражнения для развития координации. (Рисунок 5)

Количество респондентов %

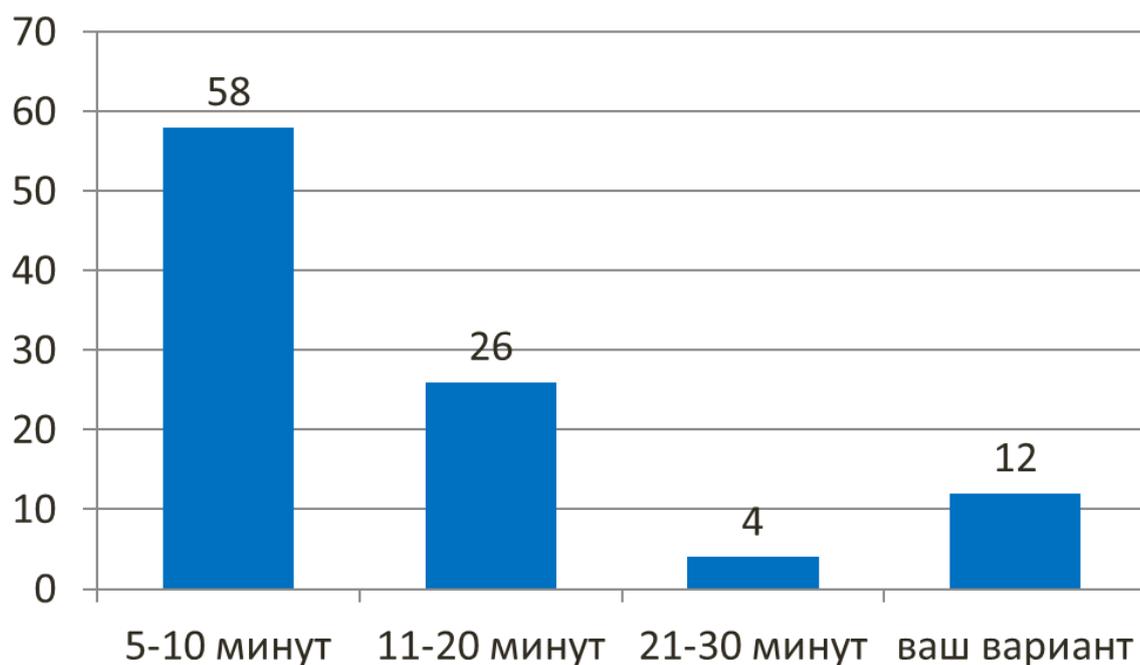


Рисунок 5 – Время, затрачиваемое на упражнения для развития координации.

На этом графике видно, что 58% опрошенных дают упражнения на развитие координации по 5-10 мин за тренировочное занятие, 26% тренеров используют 11-20 минут тренировочного занятия для развития координации, 12 % опрошенных указали свой вариант ответа, в котором уточнили, что в зависимости от цели тренировки, они уделяют время на развитие координации по-разному, всего 4% используют 21-30 мин тренировочного времени на развитие координационных способностей.

На следующем этапе, мы выяснили, в какой части тренировочного процесса тренеры включают упражнения на развитие координационных способностей (Рисунок 6).

Количество респондентов %

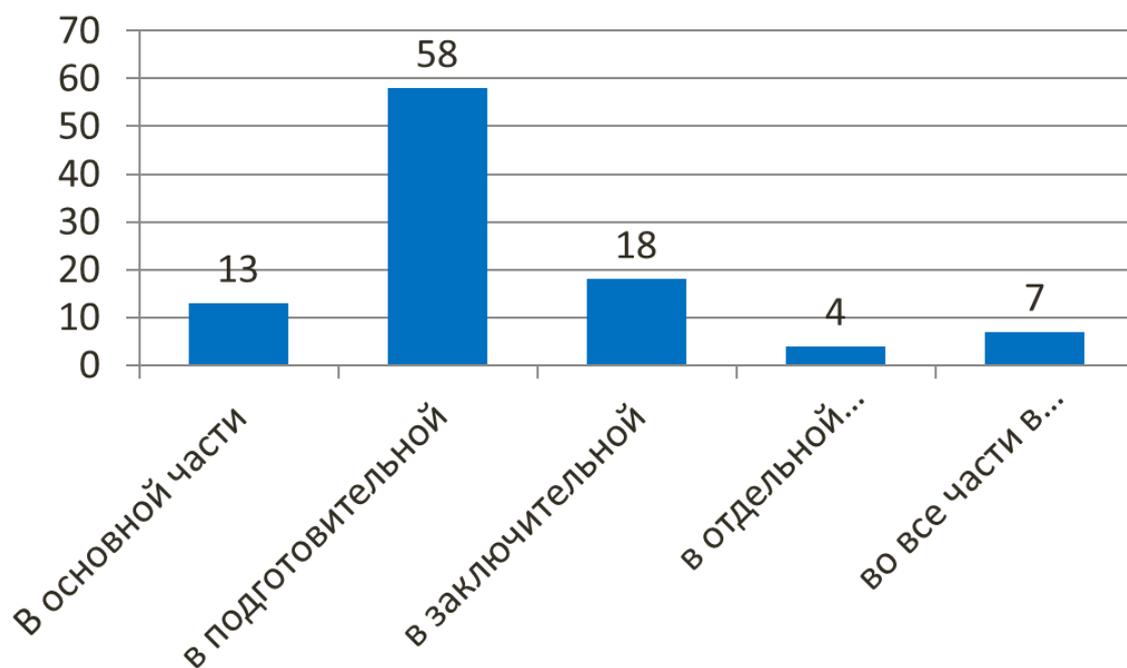


Рисунок 6 – Место координационных способностей в учебно-тренировочного процессе (части занятия).

Большинство опрошенных, а их 58%, дают упражнения для развития координационных способностей в подготовительной части тренировочного процесса, 18% тренеров используют упражнения для развития координационных способностей в заключительной части, остальные 13% в основной части, еще 7% используют упражнения для развития координационных способностей во всех частях тренировочного процесса в зависимости от задачи тренировки и оставшиеся 4% делают отдельную тренировку для развития координационных способностей.

Следующее, что мы решили выяснить, это: какие упражнения для развития координационных способностей используют тренеры. (Рисунок 7)



Рисунок 7 – Упражнения, применяемые для развития координационных способностей.

На диаграмме видно, что 43% опрошенных используют челночный бег, 27% дали свой вариант ответа, в котором содержались подвижные игры, 17% опрошенных посчитали, что передача мяча развивает координационные способности, 10 % сочли, что удар по воротам способствует развитию координационных способностей, 3% считают, что прыжок в длину способствует развитию координационных способностей.

На данном этапе мы решили узнать, на что влияют координационные способности в футболе (Рисунок 8).

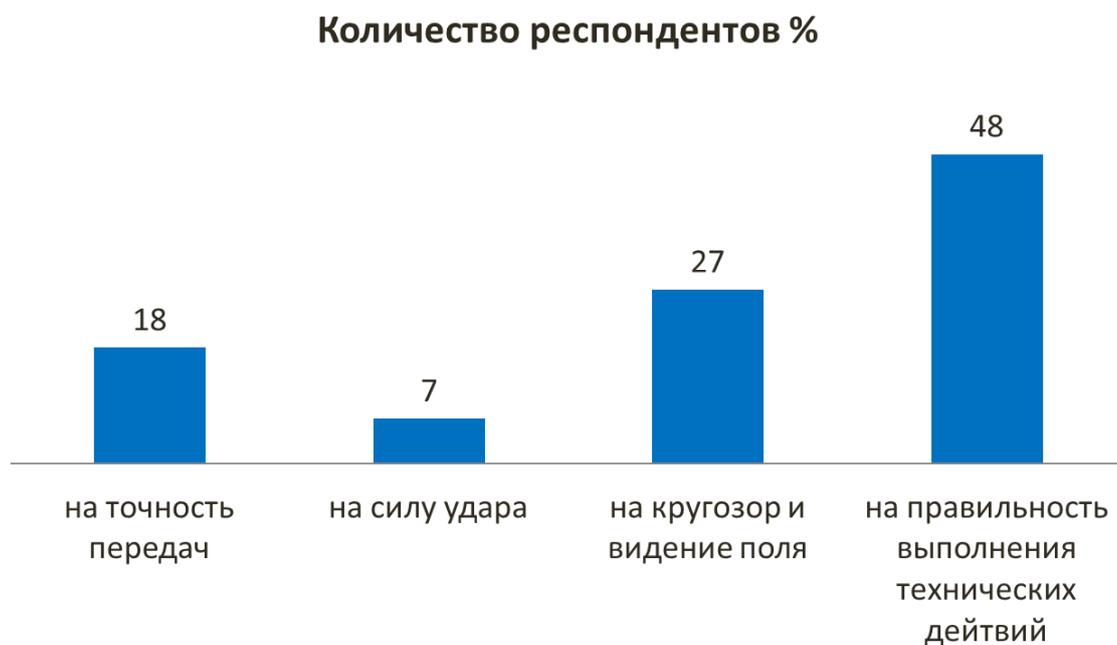


Рисунок 8 – Зоны влияния координационных способностей в футболе.

Большинство тренеров 48% считают, что координационные способности влияют на правильность выполнения технических действий, 27% опрошенных отметили, что координационные способности влияют на кругозор и видение поля, 18% тренеров посчитали, что координационные способности связаны с точностью выполнения передач и 7% опрошенных считают, что координационные способности влияют на силу удара по мячу.

Далее мы решили выяснить какие анализаторы, применительно к футболу, являются основными для совершенствования координационных способностей точности динамических и пространственно-временных параметров движений и поставить их по значимости 1,2,3. (Рисунок 9).

Количество респондентов %

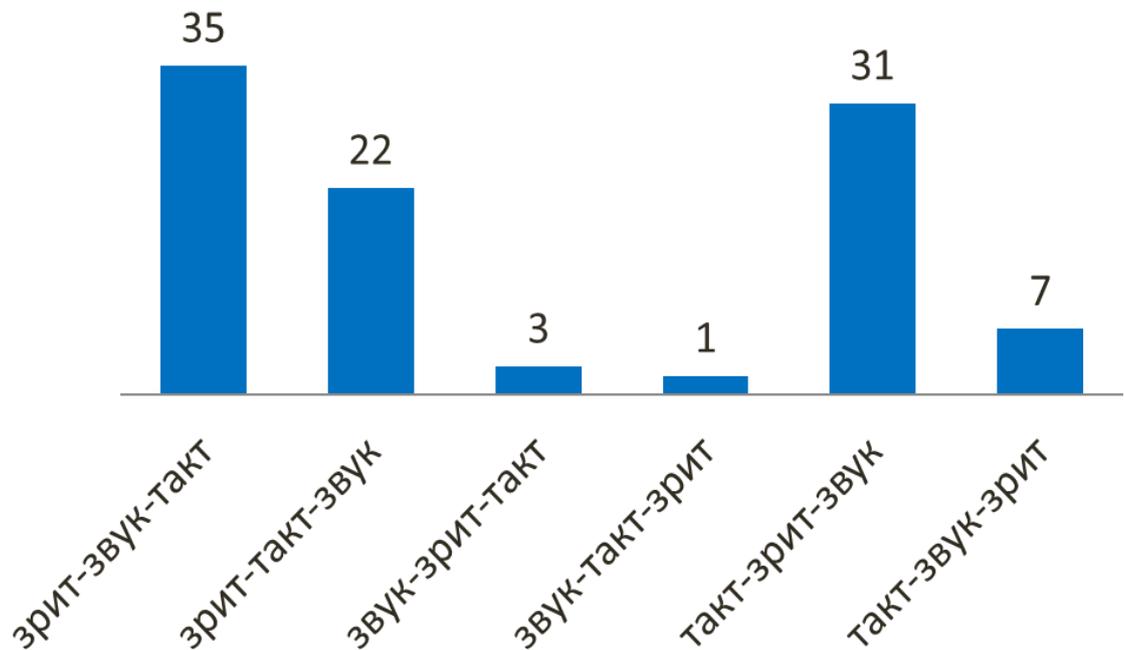


Рисунок 9 – Приоритетные применительно к футболу анализаторы.

На диаграмме видно, что 35% опрошенных считают, что первыми по значимости являются зрительные анализаторы, вторыми звуковые и третьими тактильные, 31% тренеров выбрали иную последовательность, на первом месте они поставили тактильные анализаторы, на втором зрительные анализаторы, на третьем месте остались звуковые анализаторы, 22% опрошенных посчитали, что основными анализаторами являются зрительные, следующим по значимости тактильные анализаторы и в конце звуковые анализаторы, 7% тренеров считают, что первыми по значимости должны быть тактильные анализаторы, вторыми звуковые анализаторы, третьими зрительные, 3% тренеров считают, что звуковые анализаторы являются первостепенными, зрительные анализаторы второстепенными и на последнем месте выбраны тактильные анализаторы и всего 1% опрошенных составили отличимую от других последовательностей, первыми идут

звуковые анализаторы, вторыми тактильные и третьими зрительные анализаторы.

На следующем этапе нам было необходимо выяснить, какую интенсивность выполнения упражнений на начальных этапах используют опрашиваемые тренеры в процессе совершенствования координационных способностей. (Рисунок 10)

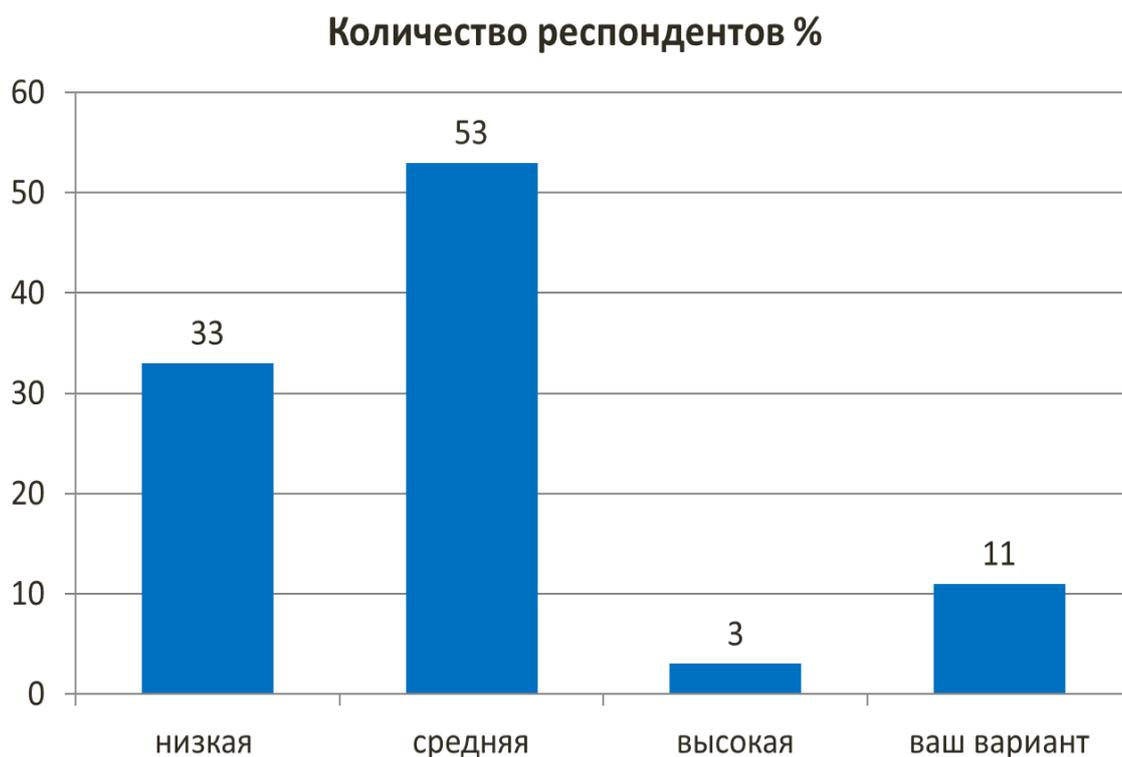


Рисунок 10 – Интенсивность выполнения упражнений на начальных этапах.

На рисунке видно, что большинство опрошенных 53% используют среднюю интенсивность выполнения упражнений на начальном этапе, 33% тренеров используют низкую интенсивность выполнения упражнений на начальном этапе, 11% опрошенных определяют интенсивность в зависимости от целей тренировочного занятия, 3% тренеров используют высокую интенсивность выполнения упражнений на начальном этапе.

Для развития координационных способностей в футболе, можно применять не один мяч, как это принято, а гораздо больше, мы решили узнать у наших тренеров, используют ли они в своей работе упражнения с двумя мячами. (Рисунок 11)

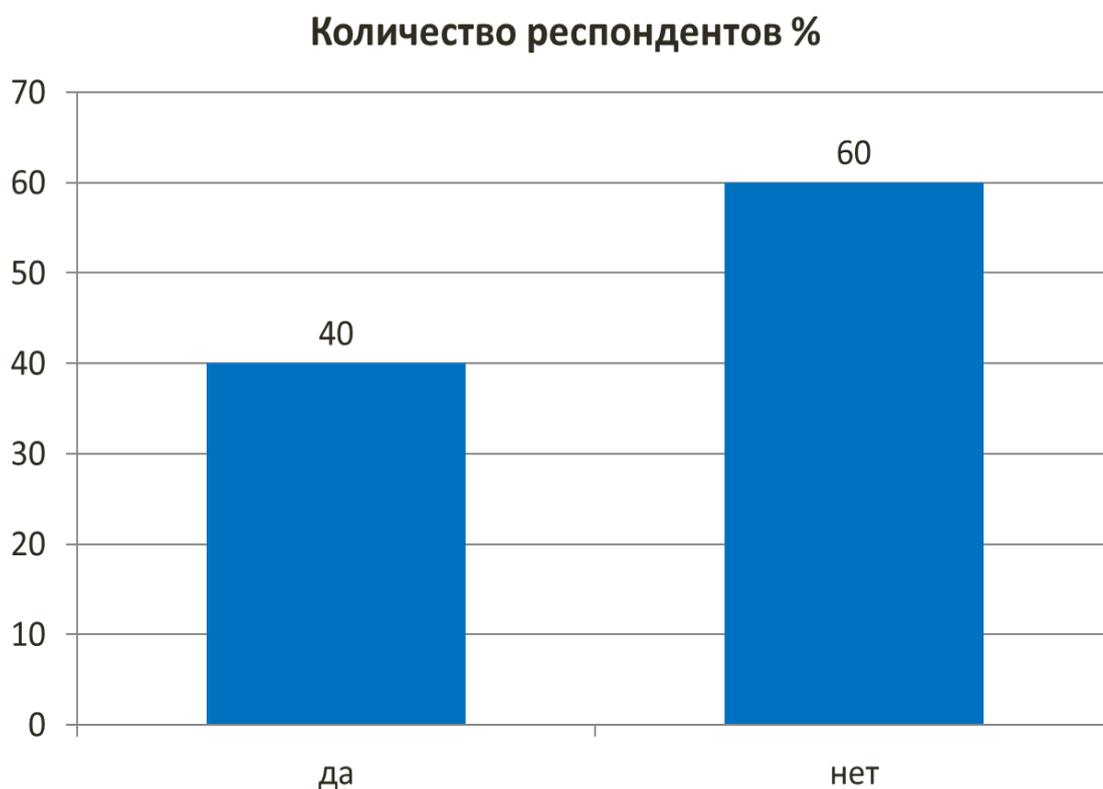


Рисунок 11 – Необходимость использования упражнений с двумя мячами.

В данной диаграмме видно, что 60% не используют в своей работе упражнения с двумя мячами, другие 40% в своей работе используют упражнения с двумя мячами, 12,5% из них работают с детьми в возрасте от 3-х до 5-ти лет, 25% работают с детьми в возрасте от 5-ти до 7-ми лет и оставшиеся 62,5% работают с детьми в возрасте от 7-ми лет и старше.

На следующем этапе мы решили узнать у опрошиваемых, взаимосвязано ли развитие мышц спины с развитием координационных способностей у футболистов. (Рисунок 12)

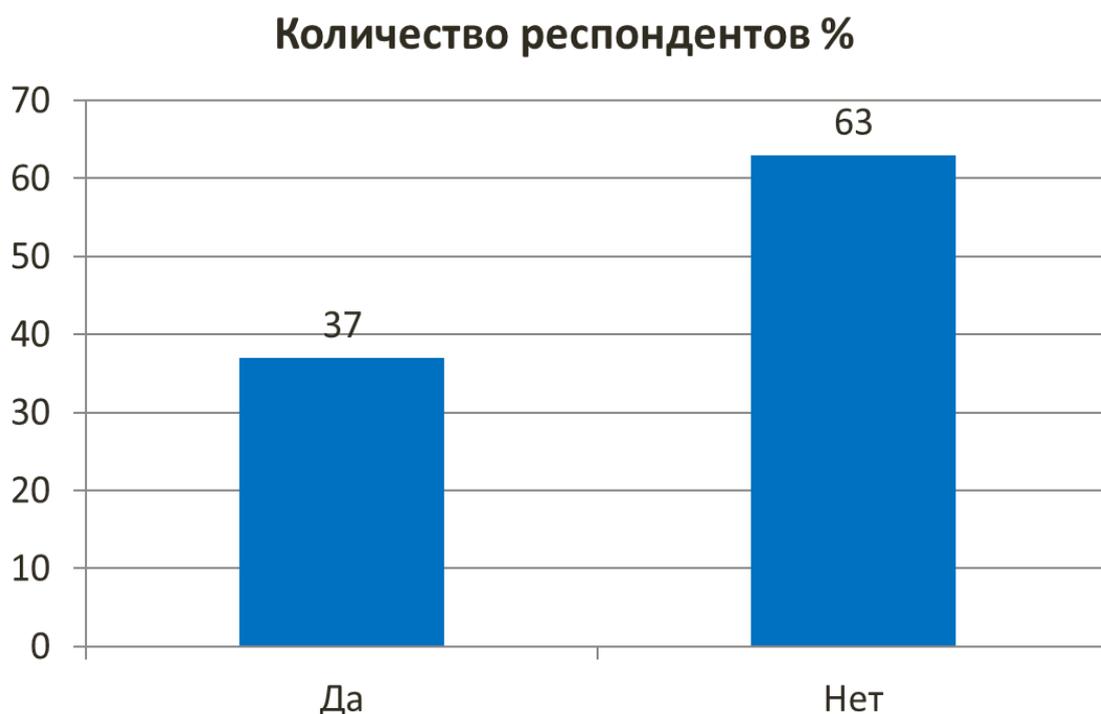


Рисунок 12 – Наличие взаимосвязи между развитием мышц спины и развитием координационных способностей у футболистов.

На рисунке видно, что 63% опрошенных считают, что развитие мышц спины не имеет взаимосвязи с развитием координационных способностей, остальные 37% считают, что развитие мышц спины напрямую влияет на развитие координационных способностей.

Далее мы решили вычислить в каком возрасте необходимо укреплять мышцы спины. (Рисунок 13)

Количество респондентов %

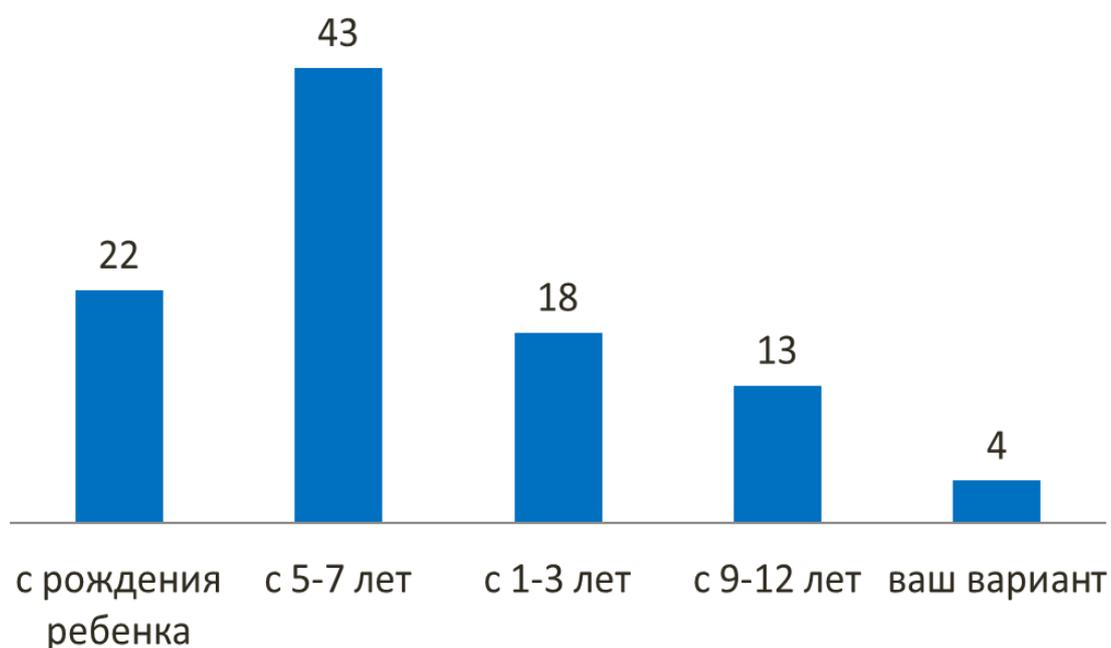


Рисунок 13 – Возраст, в котором необходимо укреплять мышцы спины

На графике видно, что 43% опрошенных считают, что мышцы спины ребенка необходимо укреплять с 5-ти, 7-ми лет, 22% опрошенных придерживаются мнения, что мышцы спины необходимо укреплять с рождения ребенка, 18% посчитали, что мышцы спины необходимо укреплять в возрасте диапазона от 1-го года до 3-х лет, 13% тренеров считают, что мышцы спины необходимо укреплять в возрасте с 9-ти, 12-ти лет и оставшиеся 4% считают, что мышцы ребенка необходимо укреплять с того момента, когда он начал ходить.

Для развития координационных способностей, необходимо укреплять мышцы спины у юных футболистов, в связи с этим мы решили выяснить, какие упражнения используют тренеры для укрепления мышц спины. (Рисунок 14)



Рисунок 14 – Упражнения для укрепления мышц спины

Большинство опрошенных 57% для укрепления мышц спины используют упражнение «планка», 28% тренеров для укрепления мышц спины используют приседания, 8% опрошенных для укрепления мышц спины используют иные упражнения, 7% тренеров для укрепления мышц спины используют упражнение «гиперэкстензия».

В итоге нами было проведено анкетирование на выявление особенностей построения тренировочного процесса у детей младшего школьного возраста.

Мы выяснили, что большинство тренеров используют только по 5-10 минут тренировочного времени на развитие координационных способностей. Так же мы выяснили, что больше половины опрошенных не знают когда наступает сенситивный период развития координационных способностей. Так же мы узнали, что менее 50-ти % считают, что координационные

способности в футболе играют важную роль в правильности выполнения технических действий. Так же мы вычислили, что 43% тренеров по старинке используют челночный бег для развития КС и лишь 27% используют различные подвижные игры и прочие упражнения для развития КС. Так же 40% респондентов не считают использование двух или более мячей эффективным средством для развития КС. Так же мы узнали, что более 50-ти % используют «планку» для укрепления мышц спины независимо от возраста ребенка. И всего 7% используют упражнение гиперэкстензия.

В целом респонденты убеждены, что развитие координационных способностей не взаимосвязано с укреплением мышц спины. Так же респонденты считают, что не стоит придавать большого значения развитию координационных способностей на тренировочных занятиях. Так же опрошенные считают, что координационные способности никак не повлияют на развитие техники и технико-тактических действий. Именно это мы и хотим показать в наших дальнейших исследованиях и ознакомить тренеров с рекомендациями по включению упражнений и подвижных игр в тренировочный процесс.

3.2. Результаты экспериментального определения уровня физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста

Перед проведением педагогического эксперимента у обучающихся были приняты контрольные нормативы, которые отражают развитие координационных способностей:

1. Челночный бег 3x10. Учитывается лучший результат из трех попыток.
2. Прыжки в длину с места. Учитывается лучший результат из трех попыток.
3. Бег 30м. Учитывался лучший результат из трех.

4. Специальное упражнение с элементами игры футбол «полоса препятствий».

Полоса препятствий состоит из:

Координационная лестница, змейка из 4-х конусов, восьмерка из двух конусов, конус для смены направления и квадрат 3х3 из 4-х маркеров разного цвета. Игроки располагаются в две колонны. По команде тренера игрок проходит лестницу заданным способом, затем проходит змейку не касаясь ни одного конуса, затем проходит 2 конуса в виде восьмерки(вперед лицом в коридор и назад спиной за конус), затем задевает рукой маркеры в заданной последовательности и завершает этап.

Расстояние между стартом и лестницей 1 метр, от лестницы до первого конуса 1 метр, расстояние между конусами 1 метр, расстояние между последним конусом и восьмерки из двух конусов 2 метра, расстояние между конусами восьмерки 2 метра, расстояние от восьмерки до конуса для смены направления 2 метра, расстояние от конуса для смены направления до центра квадрата 5 метров, расстояние от центра квадрата до финиша 5 метров.

В начале и в конце педагогического эксперимента проводились тестирования, позволяющие определить эффективность одного из вариантов. В эксперименте приняли участие 2 группы футболистов Футбольной академии «Форвард» в возрасте 6-8 лет. В рассматриваемых показателях подготовленности спортсменов в группах в начале эксперимента по большинству параметров присутствовали статистически достоверные различия. В педагогическом эксперименте в тренировочном процессе был использован комплекс подвижных игр и был составлен план по развитию координационных способностей. Подбор упражнений был спланирован таким образом, чтобы сложность их выполнения постоянно увеличивалась по мере достижения определенной эффективности данного типа заданий.

Челночный бег

В тренировочном процессе для улучшения достижения в данном нормативе мы использовали комплекс подвижных игр. Игры были разной направленности на развитие равновесия, баланса, скоростно-силовых способностей. В ходе достижения определенной эффективности правила и условия игр усложнялись (Рисунок 15).

Прыжки в длину с места

Для улучшения качества и дальности прыжка мы применяли ряд обучающих движений прыжку в игровой форме. Так же был подобран ряд упражнений с элементами футбола для достижения поставленной цели. Например:

- удары головой в прыжке
- эстафеты (с ведением мяча в разных направлениях, старт с различных положений, кувырки и т.п) (Рисунок 16).

Бег 30м

Для улучшения старта и развития скорости были применены так же подвижные игры. Использовались упражнения с элементами футбола такие как:

- игра 1x1
- борьба за мяч 1x1(старт из разных положений)
- беговые упражнения с использованием мяча
- прохождение координационной лестницы с рывком в конце задания (Рисунок 17).

Специальное упражнение с элементами игры футбол «полоса препятствий»

В тренировочном процессе для улучшения показателей и качества выполнения данного норматива мы использовали упражнения на чувство и контроля мяча, такие как:

- ведение мяча заданным способом (внешней и внутренней стороной стопы)

- прохождение змейки из конусов заданным способом

- скоростное ведение мяча со сменой направления

Также, в тренировочном процессе были применены подвижные игры для улучшения координации и переключения внимания (Рисунок 18).

Таблица 1 – Данные результатов тестирования контрольной группы детей младшего школьного возраста до и после педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

Тесты	Результат		Прирост %	P
	Начальный	Конечный		
Челночный бег	10,914±0,8	10,355±0,26	5,1	>0,05
Бег 30 м	6,99±0,19	6,46±0,18	7,5	>0,05
Прыжок в длину с места	114,4±3,06	120,3±2,9	5,1	>0,05
«Полоса препятствий»	22,55±0,5	21,81±0,41	3,0	>0,05

В контрольной группе прирост в тесте челночный бег и прыжок в длину с места составил 5,1 %. К этой группе тестов относится бег 30 метров, прирост, при выполнении которого составил 7,5 %, наименьший прирост произошел в тесте полоса препятствий, который составил 3%.

Анализируя полученные результаты в ходе педагогического эксперимента в контрольной группе, можно констатировать, что по всем показателям подготовленности результаты выросли, но показатели увеличили свои результаты с малой достоверностью ($P > 0,05$).

Таблица 2 - Данные результатов тестирования экспериментальной группы детей младшего школьного возраста до и после педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

Тесты	Результат		Прирост %	P
	Начальный	Конечный		
Челночный бег	11,719±0,307	10,479±0,27	10,5	<0,001
Бег 30 м	7,7±0,24	6,8±0,21	12,2	<0,01
Прыжок в длину с места	102,2±2,8	120,2±2,55	17,6	<0,001
«Полоса препятствий»	23,87±0,58	21,49±0,2	10,0	<0,001

В экспериментальной группе наблюдается значительный прирост в тесте прыжок в длину с места, который составил 17,6%, в тесте бег 30 метров результат вырос на 12,2%, в челночном беге и полосе препятствий прирост составил 10,5% и 10%.

Анализируя полученные результаты в ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе, можно констатировать, что по всем показателям подготовленности результаты выросли, все показатели, кроме теста на бег 30 метров, увеличили свои результаты с высокой достоверностью ($P < 0,001$), в тесте бег 30 метров показатели выросли с достоверностью ($P < 0,01$). Все показатели, в сравнении с контрольной группой выросли в 2 раза.

Таблица 3 - Данные результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы детей младшего школьного возраста до педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

Тесты	Результат		Р
	Контрольная	Экспериментальная	
Челночный бег	10,914±0,8	11,719±0,307	<0,01
Бег 30 м	6,99±0,19	7,7±0,24	<0,01
Прыжок в длину с места	114,4±3,06	102,2±2,8	<0,001
«Полоса препятствий»	22,55±0,5	23,87±0,58	<0,05

Если сравнивать группы на начальном этапе, то наглядно видно, что контрольная группа превосходит по всем показателям экспериментальную группу.

Таблица 4 - Данные результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы детей младшего школьного возраста после педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

Тесты	Результат		Р
	Контрольная	Экспериментальная	
Челночный бег	10,355±0,26	10,479±0,27	<0,05
Бег 30 м	6,46±0,18	6,8±0,21	<0,05
Прыжок в длину с места	120,3±2,9	120,2±2,55	<0,05
«Полоса препятствий»	21,81±0,41	21,49±0,2	<0,05

Анализируя полученные данные тестов после педагогического эксперимента можно увидеть что, применение подвижных игр, позволило обучающимся экспериментальной группы добиться показателей, как и в контрольной группе в таких тестах, как челночный бег, бег 30 метров, прыжок в длину с места. Также можно увидеть, что показатели экспериментальной группы в тесте «полоса препятствий» выше, чем в контрольной группе.

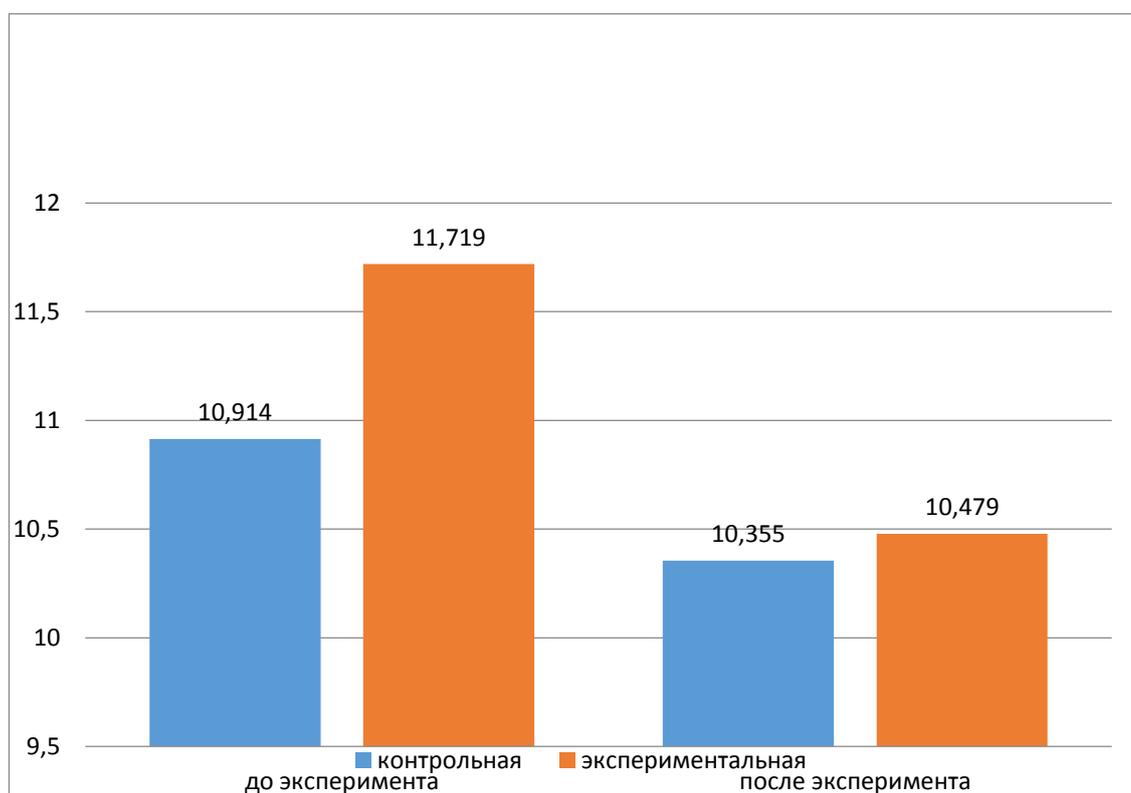


Рисунок 15 – Челночный бег

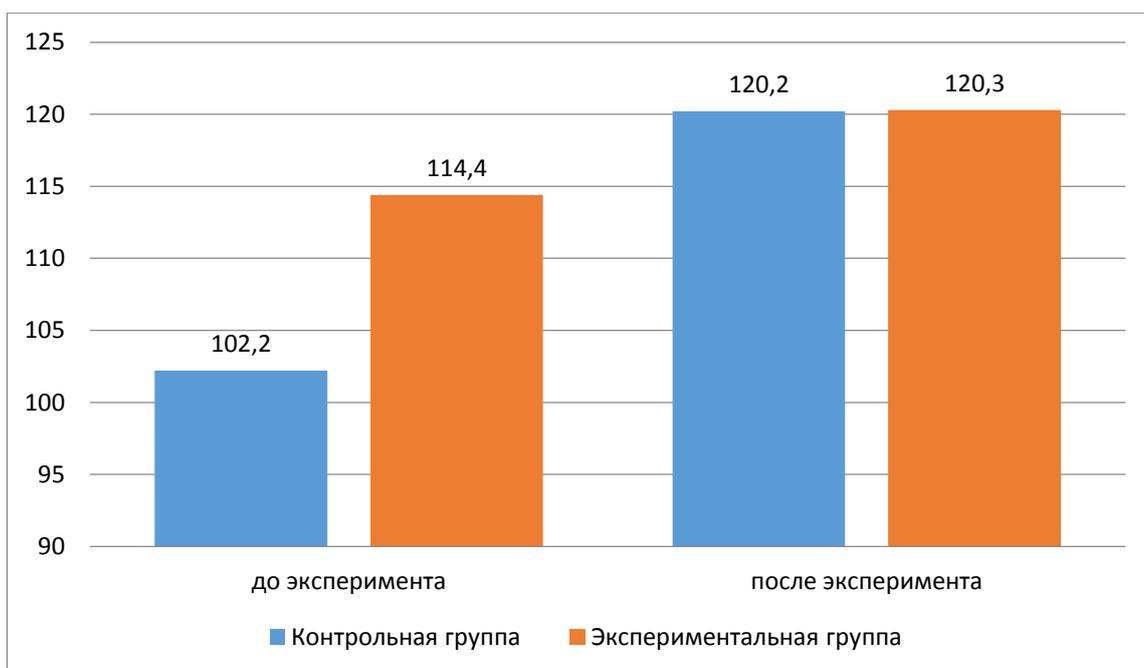


Рисунок 16 – Прыжок в длину с места

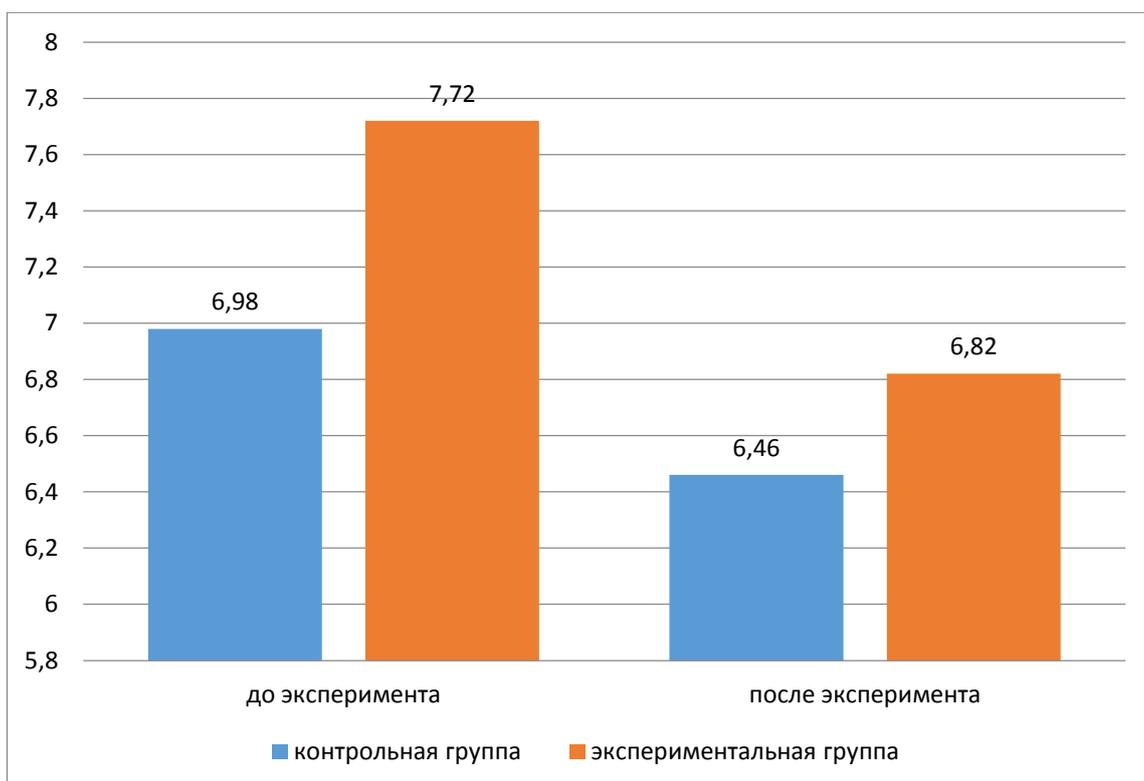


Рисунок 17 – Бег 30 метров

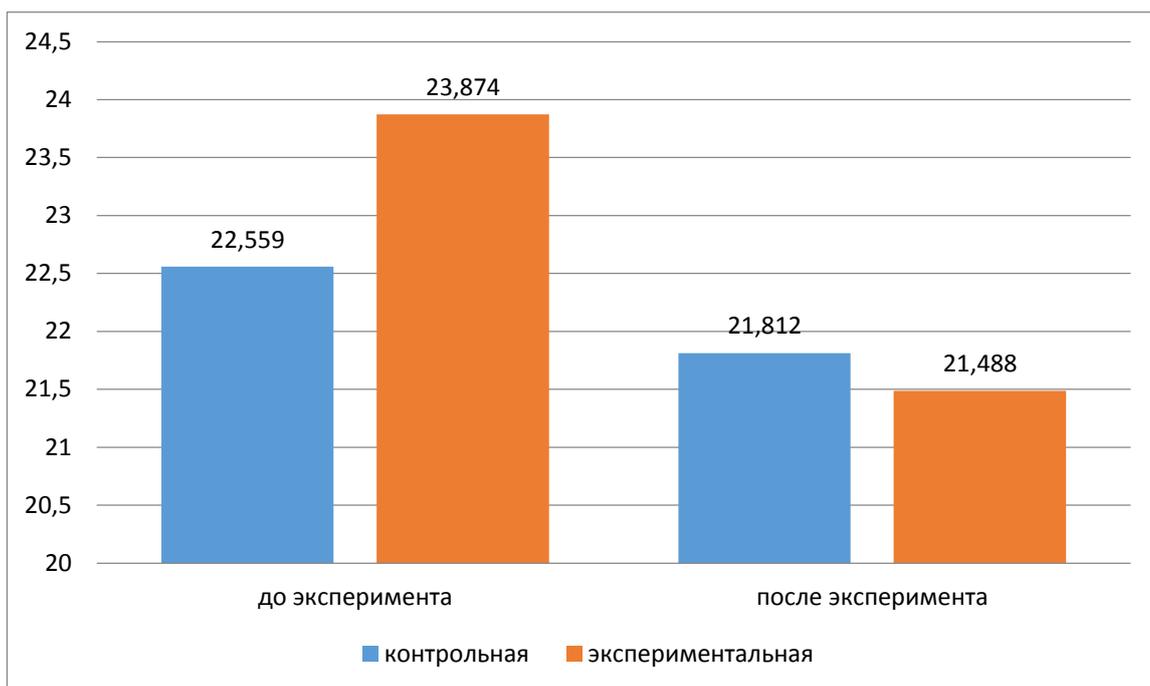


Рисунок 18 – «Полоса препятствий»

Наглядно видно на диаграммах, как изменились показатели до и после эксперимента. Из полученных данных можно сделать вывод, что применение подвижных игр в тренировочном процессе положительно повлияло на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста. По сравнению с контрольной группой, показатели экспериментальной выросли в два раза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основной резерв увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста заложен в организации физкультурно-оздоровительной работы с использованием подвижных игр и спортивных игр. В практике физического воспитания дошкольников имеется опыт применения элементов спортивных игр в детском саду. Однако современная практика дошкольного образования недооценивает значение элементов спортивной игры как одного из средств комплексного развития ребенка – его физических, интеллектуальных и психологических, а так же нравственных качеств.

Совершенствование координационных способностей является одной из важнейших задач физического воспитания. Для осваивания новых технических навыков в футболе, необходимо постоянно обучаться новым движениям, развивать уже приобретенные навыки. Очень важно уметь чувствовать свое тело и управлять им.

По итогам педагогического эксперимента можно сделать выводы, что, применение подвижных игр в тренировочном процессе положительно повлияло на развитие координационных способностей, более того, подвижные игры повысили эмоциональный фон обучающихся, вследствие чего увеличилась самоотдача и стремление достигать новых высот. Очень важно уделять должное внимание планированию учебно-тренировочного процесса и включать туда как можно больше разнообразных подвижных игр.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Абрамова В.В. Условия формирования культуры здоровья у школьников средствами физической культуры и спорта // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов третьей международной научной конференции. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. – С. 5–13.
2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. – 264 с.
3. Балаховский А.А., Тимошев Р.М. Методологическая культура субъекта научной деятельности: теория и практика формирования // Научно-информационный журнал армия и общество. – М.: Научно-исследовательский центр «Наука-XXI», 2012. – № 1 (29). – С. 23–31.
4. Богданец В.В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7-10 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Богданец Валерий Владимирович. – Смоленск, 2005. – 149 с.
5. Бойко В.В., Кириллова А.В. Влияние занятий физической культурой на развитие словесно-логического мышления у детей старшего дошкольного возраста // Успехи современного естествознания. – М.: ООО «Издательский Дом Академия Естествознания», 2013. – № 10. – С. 167–168.
6. Валиева Л.З. Сюжетные занятия как форма работы с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию // Инновационная наука в глобализующемся мире. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Ника», 2015. – № 1(2). – С. 24–26.

7. Вершинин М.А., Финогенова Н.В., Сабуркина О.А. Физическое воспитание старших дошкольников на основе использования средств спортивных игр // Теория и практика физической культуры. – М.: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры, 2017. – № 6. – С. 57–58.
8. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев: Здоров'я, 1979. – 232 с.
9. Витковски З., Лях В.И. Координационные способности в футболе: диагностика, прогнозирование развития, тренировка // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – № 4. – С. 28–31.
10. Востриков С.А. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста с применением футбола // XLVI итоговая студенческая научная конференция удмуртского государственного университета: материалы Всероссийской конф. / под ред. А.М. Макарова. – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2018.– С. 484–485.
11. Герасимова Е.Н., Гамова С.Н. Развитие эмоциональной устойчивости у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры // Вестник Тамбовского университета. – Тамбов: Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, 2007. – Серия: Гуманитарные науки. – № 5 (49). – С. 123–126.
12. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования: пособие для дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
13. Григорьева С.А. Методика совершенствования базовых координационных способностей у студенток специальной медицинской группы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный

- Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», 2012. – № 9 (91). – С. 58–61.
14. Гулян А.Э. Влияние семейного физического воспитания на физическое развитие детей дошкольного возраста // Проблемы педагогики. – Иваново: Научное издательство ООО «Олимп», 2017. – № 7(30).– С. 34–37.
 15. Дворкина Н.И. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста на основе подвижных игр // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – № 2. – С. 65.
 16. Драндров Г. Л., Щербакова Т. А. Интеллектуальное развитие детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания: монография. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 100 с.
 17. Евпатов А.А. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры // Современное общество, образование и наука: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком», 2015. – С. 30–32.
 18. Ермакова, З. И. Физическая подготовка детей пяти-шестилетнего возраста / З. И. Ермакова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск, 1999. – 255 с.
 19. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
 20. Ивко И.А., Копейкина Е.М. Повышение уровня физической подготовленности старших дошкольников средствами игровых заданий с элементами спортивных игр // Физкультурное образование Сибири. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2015. – Т. 33. – № 1.– С. 59–62.

21. Ижбердеева Н.В., Кенжалиева З.С. Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр в условиях реализации ФГОС ДО // Актуальные вопросы современной науки и образования: материалы IV международной научно-практической конф. – М.: Издательство «Перо», 2017. – С. 95–98.
22. Корзун Д.Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8-10 лет на основе акцентированного использования игровых средств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Корзун Дмитрий Леонидович. – Волгоград, 2013. – 24 с.
23. Кудяшев Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кудяшев Наиль Хасанович. – Набережные Челны, 2011. – 161 с-----
24. Лисицкая Т.С., Однокурцев Н.М. Развитие креативности у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2008. – № 6. – С. 25–26.
25. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
26. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. – М.: ООО «Издательство «Спорт», 2016. – 128 с.
27. Мазитова М.А. Обучение дошкольников технике основных движений на занятиях по физической культуре // Педагогический опыт: от теории к практике: сборник материалов III Международной научно-практической конф. / под ред. О.Н. Широкова. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. – С. 251–254.
28. Макарова В.И., Кострова Г.Н. Питание и физическое развитие детей дошкольного возраста // Вопросы детской диетологии. – М.: ООО «Издательство «Династия», 2005. – Т.3. – № 3. – С. 16–19.

29. Мануйлова В.А. Влияние отца на приобщение ребенка к здоровому образу жизни средствами физического воспитания в дошкольный период // Вестник Барнаульского государственного педагогического университета. – Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2007. – № 7–1. – С. 59–62.
30. Мартенс Р. Успешный тренер / пер. с англ. – М.: Человек, 2014. – 440 с.
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
32. Мельникова Ю.А., Мельников Н.К. Методика физической подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся футболом // Человек. Спорт. Медицина. – Челябинск: Южно-Уральский государственный университет, 2017. – Т. 17. – № 2. – С. 81–88.
33. Митрофанова Г.Н., Политова Я.А. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с детьми старшего дошкольного возраста в современных условиях // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2016. – № 1(7). – С. 137–139.
34. Полишкис М.М., Шагин Н.И. Интегральная подготовка юных футболистов 5-6 лет на спортивно-оздоровительном этапе тренировки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2015. – № 5. – С. 66.
35. Салькова Н. А. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура. Спорт.

- Туризм. Двигательная рекреация. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2017. – Т. 2. – № 3.– С. 111–116.
36. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека: учеб. для студ. биол. и мед. спец. вузов: в 2 кн. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ООО «Издательский дом «ОНИКС 21 век», 2002. – Кн. 2. – 431 с.
37. Сейтвелиева Э. Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема // Вопросы дошкольной педагогики. – Казань: ООО «Издательство Молодой ученый», 2016. – №1(4). – С. 54-56.
38. Семенова Т.А. Игры-эстафеты как средство совершенствования двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. – М.: ООО «Издательский дом «Академия естествознания», 2016. – № 6. – С. 348.
39. Семенова Т.А. Технология поэтапного обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования. – М.: ООО «Издательский дом «Академия естествознания», 2014. – № 6. – С. 816.
40. Скитневский В.Л. Региональная система физического воспитания как комплект системы физического воспитания российской федерации // Теория и практика физической культуры. – М.: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры, 2008. – № 12. – С. 71.
41. Степанова М. В., Еремейшвили А. В. Физическое развитие детей дошкольного возраста и микроэлементный статус // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – Том III (Естественные науки). – № 3.
42. Телицына О.А. Игры-эстафеты, как средство развития быстроты, ловкости и координационных способностей для детей старшего дошкольного возраста // Выступление из опыта работы на региональном семинар-практикуме для педагогов дошкольных образовательных учреждений «Влияние спортивных, подвижных игр и

- упражнений на физическое развитие детей дошкольного возраста», на базе МБДОУ № 31 «Жемчужинка» г. Елабуга. – 2015. – 3 с.
43. Тимин И.С. Повышение физической работоспособности у детей старшего дошкольного возраста средствами футбола // Инновации в науке и практике: сборник статей по материалам VIII международной научно-практической конференции. – Уфа: ООО Дендра, 2018.– С. 112–120.
44. Трофимов О.Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста // Ярославский педагогический вестник. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2011. – Т.2. – № 3. – С. 114–118.
45. Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю. Использование разнообразных игр в проекте «ГТО–НИКА» для физического воспитания и социализации школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», 2016. – № 4 (134). – С. 288–293.
46. Формирование координационных способностей детей 4-12 лет / Никитушкин В.Г., Малиновский С.В., Разинов Ю.И. [и др.] // Вестник спортивной науки. – М.: Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 2012. – № 2. – С. 25–29.
47. Футбол: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
48. Чирва Б.Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 / Чирва Борис Григорьевич. – Москва, 2008. – 191 с.

49. Шамардин А.А. Координационные способности юных футболистов как критерий прогнозирования их специфических двигательных возможностей // Известия волгоградского государственного педагогического университета. – Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, 2008. – № 1 (25). – С. 115–117.
50. Шамонин А.В. Повышение координационных способностей к сохранению равновесия при развитии специальной гибкости у юных футболистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2008. – № 6. – С. 40–42.
51. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шамонин Андрей Валентинович. – Екатеринбург, 2009. – 191 с.
52. Шарикало Н.А. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста как приоритетное направление в физическом воспитании // Электронный научно-образовательный вестник здоровье и образование в XXI веке. – Калининград: Некоммерческое партнерство Сообщество молодых врачей и организаторов здравоохранения, 2017. – Т.19. – № 11. – С. 58–65.
53. Швалева Т. А. Влияние занятий плаванием на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста // Экология южной Сибири и сопредельных территорий / под ред. В. В. Анюшина. – Абакан: Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, 2016. – С. 129–130.
54. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с.

55. Шестаков М.П. Особенности тестирования координационных способностей футболистов // Известия ЮФУ. Технические науки. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2008. – № 6 (83). – С. 145–148.
56. Шишкина В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошк. образования. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 133 с.
57. Шмакова С. В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – М.: Академия социального управления, 2017. – № 1.– С. 1279–1286.

АНКЕТА

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты.

Ваш возраст _____ Стаж работы тренером _____

Спортивная квалификация /Лучший результат в спорте

1. Укажите возраст детей, с которыми работаете:

- а) 3-5 лет б) 5-7 лет в) 7-9 лет г) 9-12 лет д) 12-15 лет е) 15 лет и старше

2. Отметьте сенситивный период развития координационных способностей:

- а) 3-5 лет б) 5-7 лет в) 7-9 лет г) 9-12 лет д) 7-12 лет

3. Ваше тренировочное занятие длится (если возраст разный, то допишите возраст):

- а) 45 мин б) 60 мин в) 90 мин г) 120 мин

4. Упражнения на развитие координации вы даете в течение:

- а) 5-10 мин б) 11-20 мин в) 21-30 мин г) ваш вариант _____

5. Упражнения на развитие координации вы включаете:

- а) в основной части в) в заключительной б) в подготовительной
г) в отдельной тренировке д) во все части в зависимости от задачи

6. Для развития координации вы используете:

- а) челночный бег в) удары по воротам б) передачи мяча г) прыжки в длину
д) ваш вариант

7. Координационные способности в футболе влияют:

- а) на точность передач б) на силу удара в) на кругозор и видение поля
г) на правильность выполнения технических действий

8. В процессе совершенствования КС точности динамических и пространственно-временных параметров движений, какими вы считаете основными анализаторами, применительно к футболу (поставьте по значимости 1,2,3,):

- а) зрительные б) звуковые в) тактильные

9. В процессе совершенствования КС, какую интенсивность выполнения упражнений на начальных этапах вы используете:

- а) низкая б) средняя в) высокая г) ваш вариант

10. Используете ли вы в своей работе упражнения с двумя мячами:

- а) да (укажите, с каким возрастом): _____ б) нет

11. Взаимосвязано ли развитие мышц спины с развитием координационных способностей у футболистов:

а) да б) нет

12. Мышцы спины необходимо укреплять:

а) с рождения ребенка в) с 1-3 лет б) с 5-7 лет г) с 9-12 лет д) ваш вариант

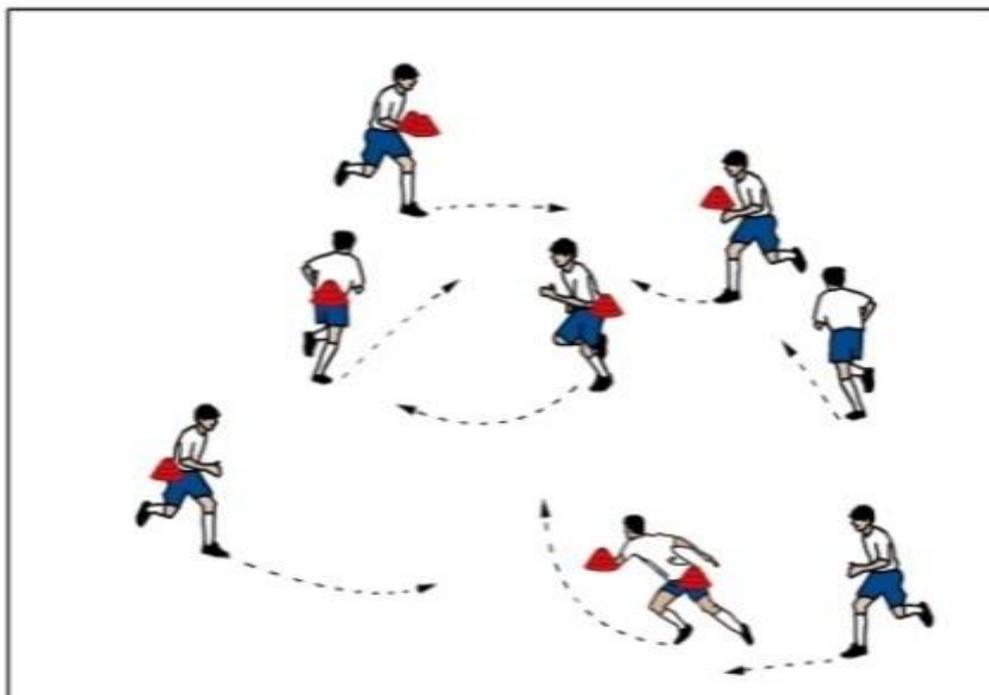
13. Вы используете для укрепления спины:

а) жонглирование мячом в) приседания б) планка г) гиперэкстензия
д) ваш вариант

Благодарим за ответы!

Подвижные игры

Подвижная игра « Сорви манишку »



Описание игры:

Каждый играющий за пазуху(за спиной) заправляет манишку так, чтобы край ее свисал, как «хвост» и заходит в поле. По сигналу тренера каждый стремится сорвать как можно больше манишек у соперников и при этом сохранить свою. Игра заканчивается, когда остается последний игрок с «хвостом» - лучший защитник. За каждую манишку начисляется балл. Выигрывают игроки, набравшие большее количество баллов. Они становятся лучшими нападающими.

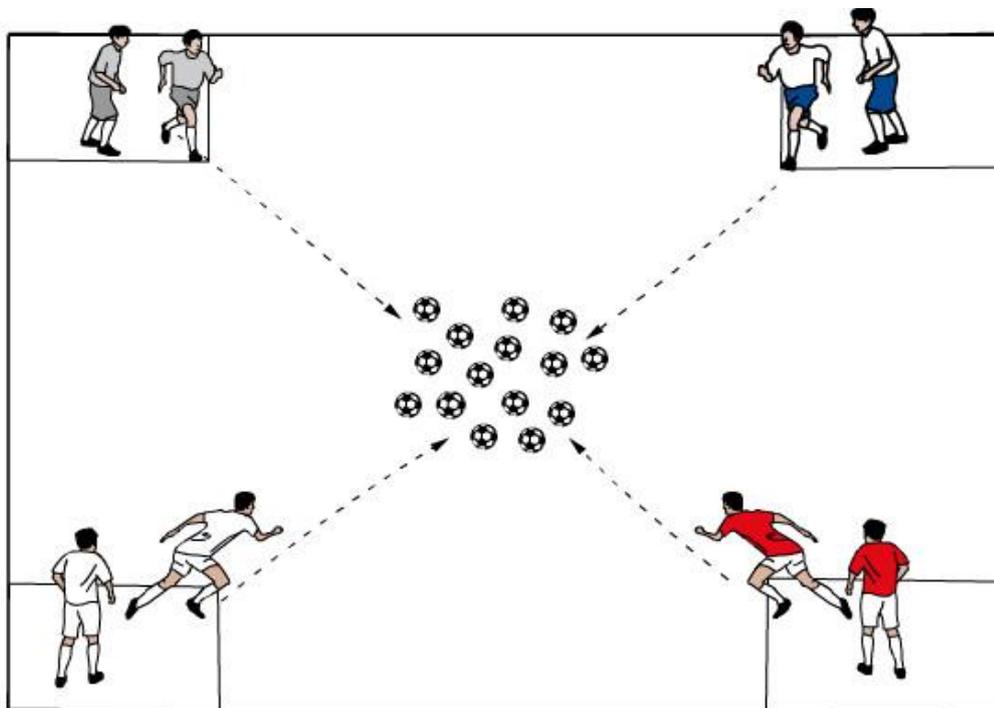
Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 8-10 манишек (хвост).

Подвижная игра « Украти мяч »



Описание игры:

Четыре команды по 2 игрока располагаются в своих «домах». По сигналу тренера один игрок из каждой команды выбегает в центр за мячом (определенным способом) и возвращается с ним к себе в дом. Потом выбегает второй игрок и т.д. Когда в центре мячи заканчиваются, игрокам разрешено воровать мячи у соперников (брать можно только один мяч), при этом другие не препятствуют «краже». Игруют установленное время -1 мин., затем подсчитываются мячи в каждом из домов. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей.

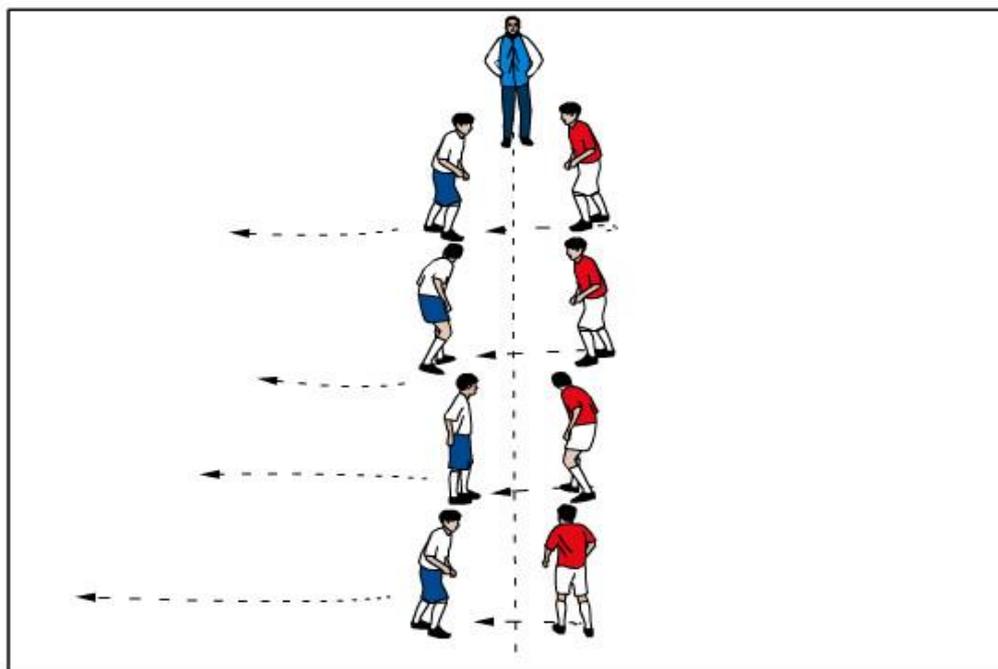
Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 14×14 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов, 15 мячей, фишки

Подвижная игра « Вороны и воробьи »



Описание игры:

Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у средней линии лицом (спиной к друг другу, сидя, лежа и т.д.). Одна команда - «вороны», другая - «воробьи». По звуковому сигналу тренера названная команда убегает в свой «дом» за лицевую линию. Другая же команда стремиться их догнать и осалить. Игра проводится несколько раз с одинаковым вызовом команд. Побеждает команда, осалившая большее количество игроков, нежели команда соперников. Расстояние от средней линии до линии «дома» 12 м.

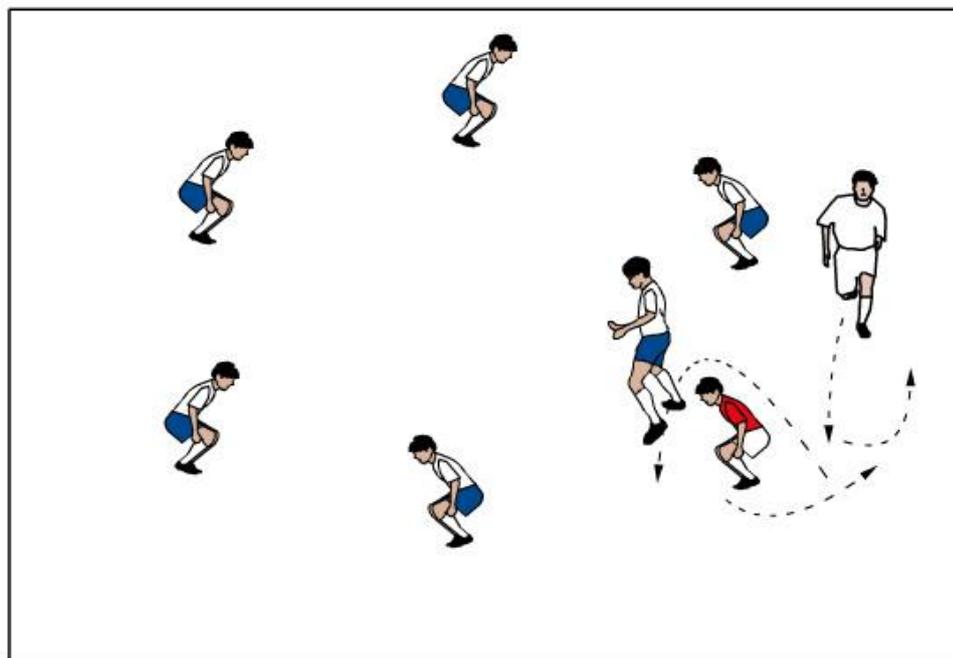
Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек.

Размеры площадки: 14×14 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов.

Подвижная игра « Салки со сменой роли с водящим »



Описание игры:

Выбирают 2-х игроков, догоняющего и убегающего, а остальные играющие приседают (можно использовать и др. И.п.) образуя круг ($d = 6$ м). По сигналу догоняющий осаливает убегающего который, спасаясь может перепрыгнуть через спину любого играющего. Если это произошло, происходит смена роли с водящим и догоняющий становится убегающим, а сидячий игрок – новым догоняющим. В конце игры отмечают наиболее внимательные и быстрые игроки.

Продолжительность: 10-12 мин.

Количество играющих: 8-10 человек

Размеры площадки: 15×15 м.

Инвентарь: 8-10 манишек разных цветов