МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Шабанова Алексея Владимировича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Доцент кафедры физической культуры
и спорта, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время в современной педагогической теории и практике проблема развития координационных способностей у детей достаточно актуальна. Координационные способности тесно связаны с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве.

Уровень развития координационных способностей является одним из показателей интеллектуального развития и способности к школьному обучению. Ребенок, который имеет высокий уровень развития координационных способностей, умеет логически мыслить, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь (Антакова-Фомина А.В., 1974, Боген М.М., 2013, Бот О.С., 2003, Быковец Л.Л., 2012, Глазырина Л.Д., 2005, Филиппова С.О., 2014, Филочева Т.Б., 2014, Чиркина Г.В., 2014, Трофимов О.Н., 2011).

Одним из эффективных средств всестороннего воздействия на функции организма детей является футбол. Учитывая комплексный характер игровой деятельности в футболе, можно предположить, что именно данный вид спорта будет способствовать повышению физических и психологических способностей подростков.

Футбол, без преувеличения, игра номер один во всем мире, так в мировом рейтинге среди культивируемых видов спорта футбол занимает одно из ведущих мест. С проведением Чемпионата мира в России интерес к нему только возрастает. Если раньше формировали группы с 6 до 18 лет по 15 человек, то сейчас - по 18-20. Количество детей, поступающих в футбольные школы Москвы, выросло после чемпионата мира по футболу на 25-30 %, среди записывающихся в секции особенно много детей 4-8 лет. У людей изменилось отношение к футболу: появилось желание смотреть или играть в футбол.

Футбол учит играть в команде и поддерживать друзей, развивает выносливость, позволяет проявить лидерские качества, потратить энергию.

Другими словами, он является идеальным видом спорта для детей. А развитие бесплатных школ, секций делают его доступным для всех. Даже в школьном образовании значительно увеличиваются учебные часы для занятий футболом. Хотя традиционно футбол и считается мужским видом спорта, но девушки все активнее принимают в нем участие. Функции игроков настолько разнообразны, что место на поле найдется каждому.

Футбол – очень динамическая игра, где главным является управление своими движениями. Одним из путей эффективного управления своими движениями является совершенствование координационных способностей.

Предмет исследования – воспитание координационных способностей футболистов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в футболе.

Цель исследования – разработка эффективного комплекса тренировочных занятий, направленного на воспитание координационных способностей футболистов.

Задачи:

- 1) Дать характеристику футбола как вида спорта.
- 2) Раскрыть сущность координационных способностей и методику их воспитания.
- 3) Разработать комплекс учебно-тренировочных занятий для воспитания координационных способностей средствами футбола и экспериментально проверить его эффективность.

Методы: анализ научно-методической литературы по теме исследования: обобщение, планирование учебно-тренировочного процесса, тестирование, эксперимент, методы математической обработки полученных данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе "**Воспитание координационных способностей в футболе**" дается характеристика футбола как вида спорта, приводится его

краткая история, как за рубежом, так и в нашей стране. Также в этой главе раскрывается понятие координационных способностей

Футбол - от английского foot (ступня) и ball (мяч). Еще в древние времена, человек осознал, что он может бросать и катать предметы, которые имеют более менее округлую форму. После чего подобные действия превратились в своеобразную игру. Постепенно произошло разделение людей на две команды, установились конкретные правила игры и ее цель. Именно в таком виде, игра распространилась среди южноамериканских индейцев, которые, кстати, первыми применили для игры каучуковый мяч.

Также, при раскопках, в захоронениях фараонов Египта, которые относятся ко 2-3 тысячелетию до н.э., были найдены мячи для подобной игры. В тот же период времени, китайцы играли в три похожих с футболом игры, которые назывались чжу-чу, цу-цзюй и дзу-ню. А в древнем Риме данную игру называли гарпас-туп. В Греции – фенинда, гарпанон, эпискирос. Также, в шестом веке в Японии была популярна подобная игра в мяч, которая называлась кемари. И это еще далеко не все страны, которые считают, что футбол появился именно у них. Но официальной родиной футбола считается Англия.

Первые правила футбола были разработаны еще в начале 19-го века, а в 1871 году, в Англии прошел первый матч. После этого, через год, состоялась первая встреча шотландской и английской сборных команд. К началу двадцатого века, футбол стал популярен во всем мире. Со временем футбол признали олимпийским видом спорта (в 1908 году, футбол впервые вошел в программу Олимпийских игр).

В России игра в футбол появилась в 1880 году. Он был перенят от английских моряков и рабочих иностранцев, которые в то время работали на советских заводах. На международный уровень наша страна выходит уже после Великой Отечественной войны. Заново формируется сборная СССР, которая входит в состав FIFA в 1946 году. Спустя шесть лет сборная страны впервые участвует в Олимпийских играх, показав достойную игру.

Координационные способности очень часто подразумевают понятие «ловкость». Однако эти понятия не совсем тождественны. Ловкость проявляется не только в физической культуре и спорте. Она проявляется в любых двигательных действиях, связанных с выполнением неизвестных, неудобных, связанных с измененными или изменяющимися условиями. Любые условия, требующие от человека проявления двигательной маневренности, находчивости и т.д. будут способствовать проявлению ловкости.

Специальные координационные способности принадлежат к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных актов, систематизированных по возрастающей сложности.

В этой связи выделяют специальные координационные способности:

- во всевозможных циклических (спортивная ходьба, бег, ползание, лазание, перелазание, плавание; локомоции на приспособлениях: коньки, велосипед, гребля и др.) и ациклических двигательных действиях (прыжки);
- в мелкомоторных движениях туловища в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);
- в движениях манипулирования в пространстве некоторыми частями туловища (движения указывания, прикосновения, укола, обвода контура и т.п.);
- в движениях перемещения предметов в пространстве (перекладывание вещей, накручивание шнура на палку, поднятие тяжестей);
- в баллистических (метательных) двигательных актах с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);
- в метательных движениях на меткость (метания или броски разных предметов в цель; теннис, городки, жонглирование);
- в движениях прицеливания; в раздражательных и копирующих движениях; в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование, восточные единоборства);
- в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол,

ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.)

Во второй главе **"Экспериментальное исследование воспитания координационных способностей средствами футбола"** приводятся результаты исследования, которое проводилось на базе МОУ СОШ п.Красная Кудрявка Саратовской области. В эксперименте принимали участие 13 обучающихся подросткового возраста 12-13 лет, посещающие секционные занятия по футболу.

Исследование осуществлялось в 3 этапа:

На 1 этапе исследования проводился теоретико-методологический анализ литературных источников, посвященных изучению особенностей тренировок и методики развития координационных способностей на секционных занятиях по футболу.

На 2 этапе исследования осуществлялся подбор тестов на выявление показателей развития координационных способностей у обучающихся, выбирались испытуемые и проводилось начальное тестирование координационных способностей испытуемых.

В качестве тестов использовались следующие: 1) балансирование на гимнастической скамейке, 2) бег к пронумерованным набивным мячам, 3) броски мяча в цель, стоя к ней спиной, 4) прыжки на разметку, 5) стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

На 3 (заключительном) этапе:

1) разработан и реализован специальный комплекс физических упражнений для развития координационных способностей на секционных занятиях по футболу на этапе начальной подготовки (см. таблицу 1);

2) проведено контрольное тестирование для выявления эффективности разработанного специального комплекса физических упражнений для развития координационных способностей на секционных занятиях по футболу на этапе начальной подготовки.

Таблица 1 - Комплекс специальных упражнений для развития
координационных способностей у юных футболистов на этапе начальной
подготовки

Основные средства	Специальные средства
<p>А. Прыжки вверх через резинку. Б. Выпрыгивание на горку матов. В. Прыжки через набивные мячи. Г. Прыжки на двух ногах по лестнице вверх. Д. Стоя на одной ноге и положив руки на пояс удерживать равновесие с закрытыми глазами.</p>	<p>А. Удары ногой по футбольному мячу в динамике: удары в одно касание после передачи; удары до Б. Преодоление препятствий (координационная лестница, барьеры, сопротивление партнера по команде) перед нанесением удара ногой по мячу. В. Прием передачи мяча с сопротивлением партнера по команде.</p>
<p>А. Метание мячей разного веса и диаметра с разных расстояний (5,7,10 метров), из разных положений (стоя, сидя, лежа) по мишеням разного диаметра (30, 40, 50 сантиметров) и на дальность. Б. Передача мячей разного веса и диаметра с разных расстояний (5,7,10 метров), из разных положений (стоя, сидя, лежа) руками в парах и тройках.</p>	<p>А. Удары ногами (правой, либо левой) по футбольному мячу в цель (конусы разного размера) с разных расстояний (5,10,15 метров) из статического положения. Б. Удары ногами (правой, либо левой) по футбольному мячу в цель (конусы разного размера) с разных расстояний (5,10,15 метров) после преодоления препятствий разной сложности. В. Возврат мяча партнеру после наброса. Возврат осуществляется разными частями тела (голова, плечо, бедро, стопа) Г. Передача мяча ногами в парах и тройках на разные расстояния и из разных положений (статическое, динамическое).</p>
<p>А. Прием и передача мяча руками из разных положений (стоя, сидя, лежа). Б. Прием и передача мяча после выполнения акробатических упражнений (бросок мяча - перекат в сторону – прием мяча).</p>	<p>А. Игра в футбол, либо ручной мяч на площадках разного размера (10х10м; 15х15м; 15х25м) мячами разного диаметра (теннисный, футбольный, баскетбольный). Б. Челночный бег. В. «Полоса препятствий».</p>
<p>А. Прыжки на двух ногах из приседа в присед. Б. Прыжки из положения стоя с приземлением поочередно на правую и на левую ногу. В. Подбрасывание мяча из положения сидя, с последующей ловлей мяча в положении стоя и наоборот. Г. Бег на разных частях стопы (пятка, носок) с изменением темпа.</p>	<p>А. Жонглирование мяча ногами с отскоком от пола и без. Б. Передача мяча ногами (правой, левой) на разные расстояния и с разной силой. В. Удары по мячу ногами (правой, левой) с разных расстояний в цель (ворота, стойки, конусы).</p>

Сравнительные результаты экспериментальной группы до и после эксперимента приведены в таблице 2.

Таблица 2 - Динамика результатов испытуемых в конце педагогического эксперимента

№	Название тестов	Исходные данные	В конце эксперимента	Достоверность* (t)
1	Балансирование на гимнастической скамейке, (сек.)	11,15	9,74	3
2	Бег к пронумерованным набивным мячам, (сек.)	10,96	9,79	2,9
3	Броски мяча в цель, стоя к ней спиной (кол-во)	1,15	2,08	3,1
4	Прыжки на разметку, (см.)	10,76	8,39	2,8
5	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, (сек.)	23,03	26,42	4,5

*При критических значениях $t_{кр}$: $p \leq 0,05 = 2,06$; $p \leq 0,01 = 2,8$

Сравнительный анализ показателей уровня развития координационных способностей, представленный в таблице 2, позволил выявить достоверные внутригрупповые различия в тестах, оценивающих: статическое и динамическое равновесие, способность к ориентированию в пространстве и способность к кинестезическому дифференцированию.

Таким образом, полученные результаты исследования уровня развития координационных способностей обучающихся, на секционных занятиях по футболу, демонстрируют положительный прирост показателей координационных способностей. Это в свою очередь подтверждает достаточно высокую степень эффективности предложенного специального комплекса физических упражнений для развития координационных способностей на секционных занятиях по футболу на этапе начальной подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сделать ряд следующих выводов:

1. Игры с мячом, похожие на футбол, существовали с незапамятных времен. Датой рождения современного футбола принято считать 1863 г., когда в Лондоне были выработаны единые правила игры и создана футбольная ассоциация.

Последняя редакция официальных футбольных правил датирована 1 июня 2013 года и состоит из 17 правил. Правила, применяемые в российском футболе, полностью соответствуют международным. Все изменения и дополнения, вносимые в международные Правила, в России вступают в силу с разрешения FIFA с 1 января следующего года в связи с проведением соревнований по принципу «весна – осень».

На протяжении уже многих столетий футбол остается самым популярным видом спорта среди детей школьного возраста. Футбол как вид спорта позволяет воспитывать не только чувство борьбы, но и умственные способности в игре, а также способствует разностороннему физическому развитию. Так, одной из особенностей данной игры является высокая физическая подготовка игроков, в которой особая роль отводится координационным способностям.

2. Возможности индивида, показывающие готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия в теории и методике физической культуры и спорта получили название «координационные способности». Координационные способности выражаются в способности человека точно, быстро, экономически целесообразно решать двигательные задачи.

Приемы и методики для совершенствования координации бывают двух типов: 1) изменение способа выполнения различных упражнений (смена темпа, количества нагрузки, направления движений, исходное и конечное положения); 2) изменение условий выполнений, но сохранение способа выполнения (предварительные нагрузки и раздражение вестибулярного аппарата силовые упражнения, изменяющиеся условия упражнений).

3. Исследование проведенное на базе МОУ СОШ п.Красная Кудрявка Саратовской области с детьми 12-13 лет, посещающими секционные занятия по футболу, позволило утверждать, что развитие координационных способностей детей посещающих секционные занятия по футболу не превышает уровень ниже среднего и имеется необходимость разработки специального комплекса физических упражнений для развития

координационных способностей на секционных занятиях по футболу на этапе начальной подготовки.

Предложенный специальный комплекс физических упражнений для развития координационных способностей на секционных занятиях по футболу на этапе начальной подготовки, и состоящий из четырех блоков основных и специальных средств во взаимосвязи с элементами техники футбола, направленных на развитие координационных способностей юных футболистов был включен в основную часть занятий.

При планировании тренировочных заданий учитывались определенные компоненты нагрузки: сложность движений, интенсивность и продолжительность, количество повторений в одном подходе, продолжительность пауз и отдыха между упражнениями.

Результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента, выявили эффективность применения комплекса специальных упражнений для развития координационных способностей у юных футболистов на этапе начальной подготовки. Так же, данная методика воспитания координационных способностей была экспериментально проверена и доказана с позиции ее эффективности. Все тесты показателей координационных способностей по t-критерию Стьюдента являются статистически достоверными.

Таким образом, подтвердилась гипотеза исследования. Предложенный комплекс специальных физических упражнений, технических средств и методов, направленных на развитие координационных способностей мальчиков 12-13 - летнего возраста на секционных занятиях по футболу на этапе начальной подготовки, способствует более эффективному развитию координационных способностей по сравнению с обычной тренировкой.