

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ. – ДЕТСКИЙ САД №555 ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА г. ЕКАТЕРИНБУРГА**

**Аналитический отчет**

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

Выполнила:  
Ярчихина Светлана Александровна  
Инструктор физической культуры

\_\_\_\_\_2019г.  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_

Екатеринбург 2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	
1.1 Характеристика координационных способностей и их проявление в футболе .....	5
1.2 Особенности развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.....	14
1.3 Психолого-педагогические принципы развития координационных способностей старшего дошкольного возраста посредством использования элементов подвижных игр .....	16
<b>ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	
2.1 Организация и методы исследования.....	19
2.2 Описание экспериментальной методики .....	21
2.3 Результаты исследования и их обсуждение .....	21
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>27</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....</b>	<b>28</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....</b>	<b>29</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
Приложение А .....	32

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Футбол с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению физических качеств и выполнением технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях.

Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо. По мнению ряда авторов, они являются критерием высокого спортивного мастерства. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления координационных способностей. Это обуславливает необходимость поиска новых путей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить детей управлять своими движениями.

Важнейшим условием, обеспечивающим в будущем высокие результаты в футболе и тем самым определяющим перспективность юных спортсменов, является соответствующий уровень развития разных координационных способностей.

**Объект исследования** – тренировочный процесс старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования** – методика развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

**Цель** – создание системы работы по использованию комплекса игровых упражнений с мячом и без мяча на занятии по физической культуре для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

В работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить характеристики координационных способностей и их проявление в футболе
2. Выявить возрастные особенности детей старшего дошкольного

возраста.

3. Проанализировать методики координационной подготовки детей на начальном этапе подготовки в футболе.

4. Разработать экспериментальную методику развития координационных способностей футболистов.

5. Дать практические рекомендации.

**Гипотеза исследования.** Предполагаем, что применение в тренировочном процессе подвижных игр, направленных на перестроение движений и ориентировку в пространстве и динамическое равновесие будет способствовать развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Характеристика координационных способностей и их проявление в футболе

Процессы двигательной координации определяются нейрофизиологическими механизмами организации информации, они протекают в системе управления и регуляции движений. Элементы данной системы – центральная нервная система (ЦНС), органы восприятия (рецепторы) и мышцы (эффекторы), обусловленные генотипом и средой, – являются predisпозициями (основаниями, задатками) для становления КС.

Эти predisпозиции (способность функционирования ЦНС, возможности рецепторов и психофизиологических функций (сенсомоторных, перцептивных, интеллектуальных, кинестетических, мышц и др.) находятся во всевозможных взаимосвязях, образуя своеобразные комплексы, обеспечивающие возможности развития разных КС, – условия эффективного управления и регуляции определенных групп двигательных действий [26].

Таким образом, КС – это психомоторные свойства (особенности) индивида, которые определяют готовность к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий. При этом следует различать понятия «координация движений» и «координационные способности». Первое – это организация управляемости движений, или процесс управления и регуляции ими, а второе – свойства, необходимые для оптимального протекания этого процесса.

Согласно современным взглядам, КС – условие для оптимального управления и регуляции двигательных действий, адекватной адаптации к внешним условиям, а также быстроты, стабильности и точности в обучении движениям [34].

В литературе называется от 2-3 основных до 5, 7, 11 и даже 20 специфических координационных способностей и более. Координационные

способности специфично проявляются в зависимости от дисциплины спорта, вида выполняемых двигательных действий и частей тела, реализующих конкретные движения. В этой связи нельзя, например, предполагать, что индивид, отличающийся высокой точностью попаданий мяча в баскетбольное кольцо (зависит от высокого уровня способности к кинестетическому дифференцированию параметров движений), будет точнее наносить удары ногой по мячу в ворота (форма и способ управления и регуляции движений при бросках руками и ударами по мячу ногами весьма различны, хотя центральные механизмы целевой точности могут быть едины). Специфический характер проявления координационных способностей следует учитывать, как при подборе упражнений для их развития и совершенствования, так и при разработке тестов для тестирования КС у футболистов [10].

К ведущим (наиболее значимым) КС в футболе специалисты причисляют следующие семь:

- 1) способность к перестроению и приспособлению двигательных действий;
- 2) кинестетическое дифференцирование движений (чувство мяча);
- 3) чувство ритма движений;
- 4) способность к согласованию (соединению) движений;
- 5) ориентацию в пространстве;
- 6) быстроту двигательной реакции;
- 7) равновесие (в динамических и статических условиях).

Опираясь на данные литературы и учитывая специфический характер проявления КС в футболе, ниже представляем их более подробную характеристику [20].

1. Способность к перестроению и приспособлению двигательных действий. Целенаправленное двигательное действие осуществляется на основе предварительной программы его выполнения в соответствии с индивидуальным опытом спортсмена. Процесс намеренного движения

нередко нарушается из-за изменения условий выполнения (например, при атаке защитника) или из-за собственных ошибок. Это вынуждает футболиста вносить изменения в выполнимые действия (например, выбрать другое направление ведения мяча) или осуществить совершенно новое движение (например, выполнить обманное движение с мячом или передачу мяча партнеру). Быстрота и качество внесения поправок, а также переход к новым двигательным действиям зависят от вышеназванной способности. Последняя определяется как способность к быстрому перестроению освоенных форм движений, или переход от одних двигательных действий к другим в соответствии с изменяющимися условиями. Чем большим двигательным опытом располагает спортсмен, тем легче выбирает он соответствующий способ действия.

Во время игры в футбол данная КС проявляется в ситуациях:

- использование способа ведения, остановки и удара по мячу, обманного действия, отбора мяча и т.п., адекватного (часто неожиданного для соперника) месту и условиям на поле (например, на своей половине и на половине противника без противодействия и при активном противодействии защитников, нахождении тела в разных позициях и т.д.);
- импровизация при выполнении обманных действий в игре 1х1;
- игра против разных соперников (левоножных, правноножных, амбидекстров, физически сильных, низких, высоких, быстрых, медленных, высокотехнических, слабых в техническом оснащении и др.);
- быстрое приспособление к взаимодействию с новыми партнерами;
- игра на различных позициях (в защите, полузащите, в атаке);
- игра при различных тактических построениях и системах;
- игра на различных полях и площадках и т.д.

2. Способность к кинестетическому дифференцированию движений создает высокую точность и экономичность выполнения движений.

Эта КС основывается на соответствующей информации о:

- угловых позициях в суставах или положениях частей тела относительно друг друга (пространственные параметры);
- степени напряжения «работающих» мышц (силовые параметры движений);
- скорости движений (временные параметры).

Благодаря правильной оценке этих параметров, спортсмен может выполнить движение в определенной позиции тела с необходимой силой и в соответствующем моменте игры. В футболе данная способность проявляется как «чувство мяча», например, при точных передачах, ударах по воротам, при «мягкой» остановке быстро летящего мяча.

3. Способность к ритму. С биомеханической стороны каждое движение (например, «финт») можно разделить на несколько фаз. Временные соотношения между очередными фазами движения определяют его ритм.

Способность к ритму проявляется в точности воспроизведения заданного ритма двигательного действия или в адекватном изменении данного ритма в связи с возникающими условиями. Примеры использования данной способности в футболе – изменение ритма ведения мяча (быстрее – медленнее) при атаке со стороны соперника; адекватное выполнение разбега перед ударом ногой по мячу; подбегание при приеме (остановке) летящего мяча в соответствии с расстоянием и скоростью его полета; приспособление ритма собственного бега к передвижению соперника в целях отбора или выбивания мяча; изменение ритма при выполнении обманных движений в ситуации «1х1» с защитником.

В практике встречаются случаи, когда нападающий (благодаря постоянному изменению ритма освоенных движений) может многократно переиграть своего «опекуна» даже при выполнении тех же самых финтов.

4. Способность к соединению (согласованию) движений. КС проявляется в соединении отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

В футболе эта КС имеет место при организации и выполнении таких



технических элементов, как ведение, удар, прием мяча ногами, туловищем, головой на месте и в движении, при выпрыгиваниях, в различных позициях, обманных движениях с мячом и без мяча, при отборе мяча с помощью подката. Во всех этих случаях важно гармоничное соединение движений, выполняемых одновременно и последовательно различными частями тела с движением мяча, а также соединение разных двигательных действий в соответствующие комбинации (например, прием и остановка мяча – ведение – удар по воротам; отбор мяча – финт – передача и т.п.).

5. Способность к ориентации в пространстве – это способность точного определения положения тела и его изменения в соответствии с точкой отнесения (в футболе такие точки - место на поле, ворота, перемещающийся мяч, расположение партнеров, соперников), а также способность к выполнению движения в соответствующем направлении (например, ведение мяча в свободное пространство между обороняющимися соперниками).

Итак, способность к пространственной ориентировке включает в себя два связанных компонента: восприятие (точное и быстрое восприятие ситуации на поле) и выполнение двигательного действия в нужном направлении.

Во время игры в футбол спортсмен проявляет КС при:

- выполнении ведения мяча, обманном движении с мячом в свободное пространство между защитниками;
- ведении, приеме мяча с одновременным наблюдением за действиями партнеров и соперников;
- передаче мяча «открывшемуся» партнеру;
- ориентации, в каком положении находится игрок, и в соответствии с этой передачей мяча (в зависимости от нахождения вратаря, защитников) при ударах по воротам, совершаемых ногами, головой;
- определении положения тела при приеме мяча (на месте, в движении), посылаемого по воздуху с различных сторон относительно игрока,

расположенного спереди, сбоку, сзади;

– одновременном выходе на «свободное» место поля после приема мяча и т.д.

Высокий уровень способности к пространственной ориентации позволяет адекватно оценивать ситуацию на поле, является основой правильного тактического поведения при игре в защите (организация игры при искусственном положении «вне игры» и игры «в линию», выбор момента уменьшения и сужения поля игры, соответствующее расположение и игра в защите против игрока с мячом и без мяча, подстраховка партнеров и т.п.) и в нападении (освобождение от опеки соперника без владения мячом, перенос центра тяжести игры и т.д.).

б. Способность к быстрому реагированию—это возможность быстрого выполнения целостного краткого по времени движения в ответ на известный или неизвестный ранее сигнал (зрительный, слуховой, тактильный, кинестезический) всем телом или его частью (рукой, ногой, туловищем).

При этом, когда мы говорим о реагировании как КС, то такой ответ должен иметь место в соответствующем моменте и с оптимальной быстротой, необходимой до выполнения необходимого действия (например, реакция на обманное движение соперника).

Об уровне способности к реагированию свидетельствует время от поступления сигнала до окончания строго определенного двигательного действия.

Быстрота реакции определяется, как сумма времени реагирования (сенсорный компонент) и времени выполнения действия посредством необходимых для этого групп мышц (моторный компонент).

Таким образом, способность к быстрому реагированию – это более широкое понятие, чем собственно время реакции на сигнал [21].

Выделяется несколько типов описываемой КС. Реагирование заданным способом на один заранее определенный сигнал относится к типу простой реакции. Если среди многих сигналов спортсмен должен выбрать только один

из них и в соответствии с ним выполнить необходимое движение – это пример сложной реакции выбора. Пример еще более сложного типа реагирования – дифференциальная реакция, когда спортсмен в условиях большого числа различных сигналов на каждый из них отвечает по-разному [12].

Экспериментальные исследования показали: между простыми и сложными реакциями существующие взаимосвязи незначительные. В футболе чаще всего работают сложные реакции, потому что футболист вынужден реагировать на многие сигналы разными способами. Такими сигналами для него могут стать движения партнеров и противников, расстояние до футбольных ворот, нахождение мяча на поле и т.д. Ситуации, в которых от футболиста требуется проявление высокого уровня способности к быстрой реакции:

- моментальный удар по воротам при отскоке мяча от штанги, защитника при выпуске мяча из рук вратарем;
- передача мяча партнеру, выбегающему на свободное пространство поля;
- ускорение к мячу после передачи партнера;
- незамедлительный переход к защитным действиям (при отборе мяча и его выбиванию ногой) в ответ на обманное действие соперника;
- быстрое обманное действие в поле штрафной площади и удар по воротам в момент при ошибке защитника (принял неправильное положение);
- последовательные реакции вратаря на удары по воротам, совершаемые нападающими и т.д. [27].

7. Способность к равновесию – удержание определенного статического положения тела (статическое равновесие), а также способность сохранения определенного положения во время выполнения разнообразных двигательных действий и после их окончания (динамическое равновесие). Например, способность удержания равновесия во время ведения мяча в беге в условиях активного противодействия защитников, при единоборстве за мяч в воздухе

при игре головой или ногой, ударах и приеме мяча с воздуха одной ногой, стоя на поле на другой, во время выполнения обманных движений и т.д.

Для футболистов наибольшее значение имеет динамическое равновесие.

Многие специалисты пытались выделить координационные способности, в наибольшей степени влияющие на спортивные достижения футболистов. Достаточно регулярно называют способность к пространственной ориентации, чувство ритма, способность к согласованию (соединению) движений, быстроту реагирования и несколько в меньшей мере способность к равновесию.

Однако в практике спортивной тренировки, особенно на низких этапах спортивного мастерства, рекомендуют акцентировать внимание на развитии всех вышеназванных КС, так как в экспериментальных исследованиях установлена возможность компенсации недостаточного уровня развития одних КС за счет более высокого уровня других [10].

Различия между координационными способностями и двигательными умениями можно также объяснить образно: если мы сравним технику удара внутренней частью стопы по мячу у двух футболистов, играющих в четвертой и первой лиге, то с высокой долей вероятности можно утверждать, что их техники удара весьма близки друг к другу. Однако можно владеть соответствующей техникой удара по мячу, но не уметь эффективно применять ее в условиях игры, при противодействии соперника из-за низкого уровня развития таких способностей, как ориентация в пространстве, кинестетическое дифференцирование («чувство мяча») и др. Другой пример. Игрок умеет выполнять во время тренировки определенное обманное движение (финт с мячом) в строго регламентированных (заданных) условиях без защитника, но никогда не применяет его в реальных условиях игры, так как не умеет приспособить соответственные движения к действиям соперника, не умеет изменить ритм выполнения обманных движений. Эффективность применения данных технических приемов в реальной игровой деятельности во многом определяется уровнем развития соответствующих КС (способность к

перестроению и приспособлению двигательных действий, способность к согласованию (соединению) движений, чувство ритма и др.) [9].

В соответствии с современными концепциями специалистов, координационная подготовка, или координационная тренировка, в спортивных играх подразделяется на общую и специальную.

Общая координационная подготовка – сложные в координационном отношении упражнения, ставящие перед исполнителем повышенные требования к его способности к перестроению и приспособлению двигательных действий, кинестетическому дифференцированию, чувству ритма, согласованию (соединению) движений, ориентации в пространстве, быстрому реагированию, равновесию.

Однако эти упражнения (двигательные действия) не содержат элементов специфической футбольной техники (ведение мяча, удары, прием и остановка мяча, отбор, обманные движения с мячом и т.д.).

С помощью таких упражнений улучшаются общие проявления КС (например, во время бега изменение длины и частоты шагов; многократные ускорения после внезапных остановок; смены направления и темпа бега; прыжки на одной и двух ногах на разные расстояния и в высоту в соединении с поворотами во время перемещения; соединение прыжков с разными формами бега и т.п.).

Специальная координационная подготовка – это система применения сложных в координационном отношении упражнений, которые вызывают повышенные требования к вышеназванным КС на основании элементов специальной футбольной техники (ведение, удары, прием и остановка мяча, отбор, обманные движения с мячом и т.п.). То есть специальная координационная подготовка – это выполнение освоенных технических умений и навыков игры в усложненных, трудных в координационном отношении условиях, где необходимо проявлять целенаправленные КС (способность к перестроению и приспособлению двигательных действий, кинестетическое дифференцирование, чувство ритма, способность к

согласованию (соединению) движений, ориентацию в пространстве, быстроту реагирования, равновесие) [2].

На практике в этих целях чаще всего используют упражнения по совершенствованию техники игровых действий с определенными усложненными элементами в ситуациях, которые могут возникнуть во время игры, или упражнения в форме различных игр-заданий.

Описанные выше зависимости между координационными способностями и техникой, общей и специальной координационной подготовкой имеют большое значение для практики спортивной тренировки [8].

Как подчеркивают специалисты, процесс совершенствования технических умений и навыков, особенно в спорте высших достижений, необходимо осуществлять в тесной связи с углубленным развитием разных координационных способностей. Это означает, что в практической спортивной деятельности специальной координационной подготовке игроков следует уделять значительно больше времени, чем общей [4].

## **1.2 Особенности развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре**

В старшем дошкольном возрасте у ребенка происходит изменения всех систем организма, этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В этом возрасте происходит “закладка фундамента” для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется “золотым возрастом”, имея ввиду темпа развития координационных способностей. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим

упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию ситуационно – адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования. Одним способствующим повышению координационных способностей являются упражнения с мячом, (элементы спортивных игр). Они обладают набором упражнений, которые обеспечивают возможность решения двигательной задачи в условиях вариативности, быстрой смены различных двигательных действий и необходимости управлять различными звеньями опорно-двигательного аппарата при постоянной необходимости преодоления избыточных степеней свободы. По данным В.П. Назарова, А.И. Козлова координация в одних движениях может быть повышена развитием координированности в других, сходных по степени координационной сложности. Определив контрольными упражнениями уровень координационных способностей В.П. Назаров и А.И. Козлов специальными упражнениями развивали эти способности. После соответствующего периода дети выполняли задание на координацию на резко возросшем уровне. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет:

1. Изменения пространственных, временных и динамических параметров.
2. Внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту.

3. Изменения площади опоры, или увеличения ее подвижности в упражнениях на равновесие.

4. Комбинирования двигательных навыков.

5. Сочетания ходьбы с прыжками.

6. Выполнения упражнений по сигналу или за ограниченное время

7. Бега и ловли предметов.

Игровые упражнения с мячом являются средством, гармонически развивающего ребенка, дающий значительный образовательный и воспитательный эффект. Мяч – это снаряд, который требует проворных рук, быстрых ног в элементах мини-футбола и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании мяча, способствуют развитию глазомера, меткости, хорошей координации движений, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося в школе. Игровые упражнения с мячом развивают навыки поведения ребенка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

### **1.3 Психолого-педагогические принципы развития координационных способностей старшего дошкольного возраста посредством использования элементов подвижных игр**

Работа с детьми по развитие координационных способностей старшего возраста посредством использования элементов спортивных игр (мини-футбол) должна базироваться на следующих принципах: учет принципов постепенности, систематичности и последовательности учет возрастных и



индивидуальных особенностей детей, принципа развивающего и воспитывающего обучения, Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа - необходимые условия для развития координации. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами инструктора. Движения ног и рук могут быть: одновременными, поочередными, последовательными. Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны поочередные движения. Самые сложные разноименные и разнонаправленные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности и последовательности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, т.к. это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях. Кроме того, процесс обучения новым движениям всегда связан с быстрым нарастанием утомления. А при утомлении как физическом, так и психическом также сильно снижается четкость мышечных ощущений. В этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо. Отсюда вытекает следующая методическая установка. Упражнения на развитие координационных способностей необходимо применять по возможности часто, т.к. при этом расширяется запас двигательных умений и навыков и одновременно совершенствуется сама способность к их быстрому освоению. Однако нельзя, как уже было отмечено, доводить организм до заметного утомления. Принцип развивающего и

воспитывающего обучения направлен на достижение цели всестороннего развития личности. Для этого необходимо:

- 1) Обращать внимание на личность ребенка;
- 2) Научить обучающегося мыслить причинно

## ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1 Организация и методы исследования

Исследование было организовано на базе МАДОУ №555, с футболистами старшего дошкольного возраста в количестве 20 человек.

Организация системы работы по развитию координационных способностей старшего возраста посредством использования элементов спортивных игр была выстроена поэтапно: Первый этап – констатирующий. Прежде чем приступить к работе по развитию координационных способностей старшего возраста посредством использования элементов спортивных игр детьми экспериментальной группы был проведен мониторинг выявления уровня координационных способностей в старших группах. Для этого были использованы тесты:

Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки). Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, в конце дистанции лежат три кубика. Ребенок добегают и берет по одному каждый кубик, несет его на финиш. Фиксируется общее время бега.

2. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок стоя на одной ноге, подпрыгнуть, и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение нескольких минут.

Тесты с футбольным мячом:

1. Ведение мяча по кругу, по свистку остановка стопой. (Определяется способность контроля мяча)

2.Змейка, с футбольным мячом обходя фишки, стоящие в один ряд. (Определяется способность быстрого и правильного смены направления с мячом).

3.Вбрасывание футбольного мяча руками (м). (Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается лучший результат).

При проведении мониторинга мы оценивали результат по следующим критериям:

время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации, чем оно короче, тем выше координационные способности;

время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;

координационная сложность выполняемых двигательных заданий(действий) или их комплекса (комбинации). В качестве заданий тест рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным); сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). При выполнении каждого упражнения отслеживались следующим критериям:

- время освоения;
- точность выполнения;

- стабильность выполнения.

Результаты исследования показали, что 39% детей имеют низкую координационную способность. Трудности возникли: в тесте бег 3\*10, дети затрачивали много времени на бег, в тесте – стоя на одной ноге, подпрыгнуть, и приземлится на другую ногу, многие не могли удержать равновесие. В тест ведение мяча по кругу, мяч с трудом контролировался, и не выполнялась четкая остановка. В тесте «змейка» с мячом, очень много затрачивалось времени на выполнение, не было точности.

Таким образом, на втором этапе – формирующем нами была составлена определенная система работы по развитию координационных способностей детей экспериментальной группы посредством целенаправленного включения в физкультурные занятия игровых упражнений с мячом элементов мини-футбола, методическое просвещение педагогов и родителей по данной проблеме

## **2.2 Описание экспериментальной методики**

Контрольная и экспериментальная группа футболистов тренировалась три раза в неделю по 30 мин. Контрольная группа занималась по общепринятой методике

Экспериментальная группа футболистов занималась так же в соответствии с программой подготовки. Отличительной особенностью занятий в этой группе было применение разработанной нами методики для повышения уровня координационных способностей у футболистов с использованием игрового метода. Разработанный комплекс игровых заданий и подвижных игр применялся 3 раза в неделю в течение 25 минут в основной части тренировочного занятия.

При развитии координационных способностей выполняются задания разной сложности. Все движения комплекса спортивных элементов,

предназначенных на формирование и развитие координационных способностей детей можно условно классифицировать таким образом:

1. Движения рук и плечевого пояса;

2. Движения ног и мышц всего тела. Для движения рук и плечевого пояса в занятиях по физической культуре используем следующие упражнения:

Упр. с мячом в руках:

- ходьба с круговым вращением мяча вокруг головы, туловища, ног-  
ходьба с выполнением мячом змейки под ногой

- бег с подбрасыванием мяча вверх.

- переход с бега на месте на бег по прямой (по сигналу).

- бег по прямой, по сигналу развернуться и бег в обратном направлении.

- бег с ускорением из различных исходных положений. Для движения ног и мышц всего тела используем следующие упражнения:

Без мяча

- бег различными способами:

- спиной вперед

- с крестным шагом

- челночный бег 3\*10 на скорость- упражнение «лестница». (На полу из гимнастического коврика сделана лестница, она лежит на полу, ребенок выполняет различные комбинации движения ног, проходя эту лестницу от начала до конца на скорость).

С мячом

1. Упражнения на развитие “чувства мяча”.

- бег по кругу с ведением мяча по свистку остановка стопой и смена направления движения.

2. Упражнения, направленные на обучение ударов различными способами.

- внутренней стороной стопы,

- внутренней частью подъема

- средней частью подъёма

3. Упражнения, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами.

- остановки катящегося мяча подошвой,
- остановка мяча внутренней стороной стопы
- передачи мяча на месте в парах с остановкой стопой.
- передачи мяча в движении с атакой на ворота.

4. Упражнения, направленными на обучение ведения мяча различными способами.

- ведение футбольного мяча с изменением направления.
- ведение мяча ногой. – («змейка» с ведением мяча между фишками, стоящими в ряд и забиванием мяча в ворота.)
- обманные движения «финты»
- челночный бег 3\*10 с ведением мяча в футболе.

5. Комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в футбол. Физкультурные занятия с использованием элементов игры в футбол, делятся на:

- обучающие, для ознакомления с новым материалом;
- смешанного типа, направленные на закрепление;
- вариативные, с использованием более сложных вариантов уже освоенных двигательных действий.
- тренировочные, включающие большое количество соревновательных упражнений и игр с мячом, направленные на развитие координационных способностей.

В конце учебного года проведён контрольный этап исследования – диагностический с целью: определить, насколько организованная нами работа была эффективной для развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Проведенный повторный мониторинг в конце года, показал очень хорошую динамику показателей в развитии координационных способностей у старших дошкольников. У экспериментальной группы % низкого уровня снизился, а средний и высокий

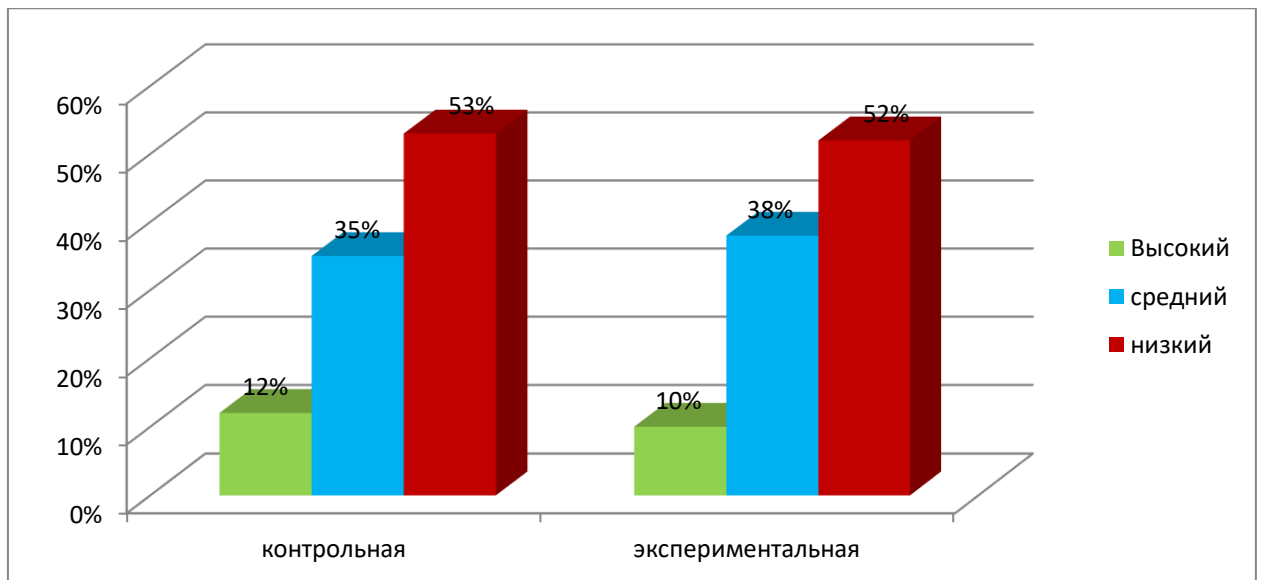
вырос. В дополнение, у многих ребят появился интерес к мини-футболу, они записались на различные секции, что так же положительно влияет на формирование физических способностей. Используя элементы спортивных игр, у детей 5–7 лет при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшими детьми, достигают определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами. В перспективе планируется использовать выше указанный комплекс упражнений на занятиях по физической культуре во всех группах старшего дошкольного возраста.

### **2.3 Результаты исследования и их обсуждение**

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование в обеих группах испытуемых.

Таблица 1 – Показатели тестирования координационных способностей футболисток до эксперимента.



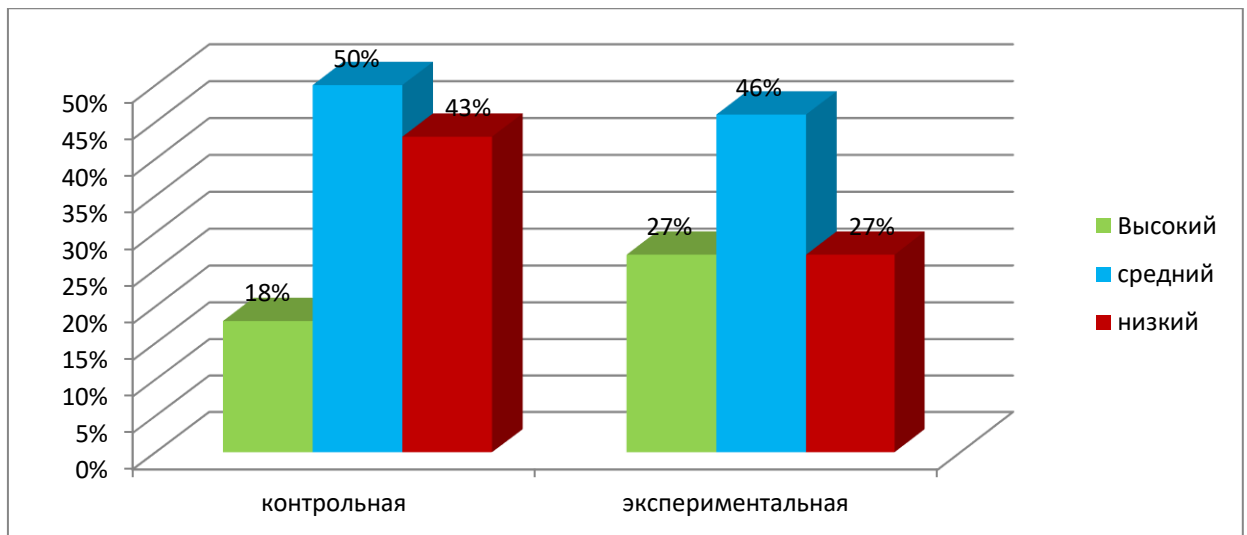


Как видно из представленных в таблице 1 данных, ни в одном из контрольных упражнений между двумя группами не было выявлено статистически достоверных различий ( $p > 0,05$ ).

Следовательно, можно говорить, что данные группы не различались по исходному уровню развития координационных способностей, и эти результаты можно использовать для последующего анализа при оценке динамики координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в ходе педагогического эксперимента.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование в обеих группах.

Динамика показателей координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по окончании педагогического эксперимента свидетельствует, что в обеих группах произошли изменения (таблица 2).



По окончании педагогического эксперимента дети старшей группы сумели достоверно улучшить показатели в контрольных упражнениях в экспериментальной группе по сравнению с контрольной ( $p < 0,05$ ).

За счет разработанной методики, в которой подобраны специальные упражнения для развития координационных способностей, а так же применение игрового метода. В методике были использованы подвижные игры с элементами футбола, а так же эстафеты со специальными футбольными упражнениями.

В контрольной группе «Высокий уровень» 50% экспериментальной на 170%, «средний показатель» контрольная группа 42,8% экспериментальная 21,05%, «низкий показатель» контрольная группа 18,8% экспериментальная на 48%

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. К ведущим и наиболее значимым координационным способностям в футболе относятся: способность к перестроению и приспособлению двигательных действий; кинестетическое дифференцирование движений (чувство мяча); чувство ритма движений; способность к согласованию (соединению) движений; ориентацию в пространстве; равновесие (в динамических и статических условиях).

2. У детей старшего дошкольного возраста интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета,). В этом возрасте дети очень подвижны и энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Старший дошкольный возраст благоприятен для развития всех координационных и скоростных способностей, а так же гибкости.

3. В качестве средств развития координационных способностей в футболе используют разнообразные упражнения (двигательные действия), если они: связаны с преодолением координационных трудностей; требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в использовании этих действий в различных условиях. Являются новыми и необычными для исполнителя, хотя и являются привычными, но выполняются либо при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий.

4. В основу экспериментальной методики был положен игровой метод с техническими элементами футбола, для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. В результате проведенного эксперимента в экспериментальной группе произошел достоверный прирост в результатах тестирования.

5. По результатам проведённого эксперимента разработаны практические рекомендации для развития координационных способностей футболистов младшего школьного возраста.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Учет возрастных особенностей развития координационных способностей футболистов является обязательным условием рационального планирования и построения тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

2. Необходимо обращать внимание на поочередное ведение мяча как правой, так и левой ногой.

3. Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей старшего дошкольного возраста по 10-12 раз по 4-5 серий.

4. На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки.

5. Проводить занятия в различных игровых формах

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Андреев, С.Н. Играй в мини-футбол / С. Н. Андреев. – М.: Советский спорт. 2000. – 147 с.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
3. Андреев, С.Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах: монография / С. Н. Андреев, В. С. Левин, Э. Г. Алиев, – М.: Советский спорт, 2008. – 334 с.
4. Валышко, В.В. Развитие координационных способностей в процессе подготовки юных футболистов / В. В. Валышко, В. М. Лебедев. – Минск: 1992. – 39 с.
5. Васильева, В. В. Физиология человека / В. В. Васильева, Э. Б. Коссовская, М. А. Степочкина. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 164 с.
6. Витковски, З. Координационные способности в футболе: диагностика, прогнозирование развития, тренировка / З. Витковски // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 28-31.
7. Голомазов, С. В. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов / С. В. Голомазов, А. С. Крапивина. – М.: Физическая культура и спорт, 1994. – 185 с.
8. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
9. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология: Учебник / Ю. А. Ермолаев. – М.: Возрастная физиология, 1985. – 34 с.
10. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучение: учебник для студентов пед. вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Партнова. – М.: Академия, 2001. – 520 с.
11. Жуков, А.С. Критерии определения координационных способностей у детей / А. С. Жуков // Теория и практика физической культуры. – 1968. – №

7. – С. 51-52.

12. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

13. Зеленцов, А. М. Моделирование тренировки в футболе. / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – Киев: Здоровья, 1985. – 134 с.

14. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О. Б. Лапшин. – М.: 2009. – 218 с.

15. Лях, В. И. Координационная тренировка в футболе / В.И. Лях, З. Витковски. – М.: Советский спорт, 2010. – 216 с.

16. Лях, В. И. Развитие и совершенствование координационных способностей школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1986. – № 12. – С. 56-60.

17. Лях, В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. -1997. - №7.- С. 28-30.

18. Лях, В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. -1993. - №8. - С. 44-46.

19. Марченко, В. А. Развитие двигательных качеств футболистов / В. А. Марченко. – Харьков: 1991. – 46 с.

20. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебное пособие / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 318 с.

21. Николаев, Д. С. Начальное обучение мини-футболу. Методические указания для специализации «Футбол» /Д. С. Николаев, В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 44 с.

22. Плон, Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б. И. Плон. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с.

23. Подготовка молодых футболистов / под. ред. Я. Палфая. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 102 с.

24. Решетников, В.Л. Техническая подготовка юных футболистов. Методические рекомендации / В. Л. Решетников, В. С. Пахомов. – М.:

Физическая культура и спорт, 1994. – 318с.

25. Сергеев, Г. В. Футбол (техника, обучение, тренировка): учеб. - методическое пособие (элективный курс физического воспитания в вузе) / Г. В. Сергеев, М. М. Чубаров. – М.: МГИУ, 2007. – 116 с.

26. Соболев, Д. В. Педагогические и физиологические аспекты отбора и тренировки футболистов: методическое пособие / Д. В. Соболев. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.1997. – 29 с.

27. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – М.: - 2004. – 220 с.

28. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

29. Шестаков, М. М. Футбол: Структура соревновательной деятельности в мини-футболе / М. М. Шестаков. – Л.: Физическая культура и спорт, 1993. – 287 с.

30. Шилна Б. М. Теория и методика физического воспитания / Б. М. Шилна. – М.: Просвещение, 1989. – 412 с.

31. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / под ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт М.: ФиС, 1993. – 453 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Подвижные игры на развитие координационных способностей

##### 1. «Рывок за мячом»

Руководитель с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д.

##### 2 вариант

Перед командами проводится линия. Все игроки стоят с мячами в руках. Руководитель называет число, игроки кидают мяч за линию и стараются его догнать. Кто первый догонит, тот приносит своей команде очко.

##### 2. «Квадрат»

Каждый игрок становится в свою четверть квадрата. Сначала мяч просто бросали в центр (небольшой квадрат или ромб посередине). На чью сторону мяч из центра укатился - тому и начинать. Ведущий кидает мяч по диагонали так, чтобы он ударился в «свою» четверть квадрата и отскочил в «чужую». Игрок должен был отбить мяч после одного касания о землю в его четверти (принцип - а-ля «теннис»).

##### 3. «Наступление»

Две команды выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По сигналу игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед с ведением мяча соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. "Наступавшие" расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего "дома". Игроки другой команды преследуют



их, стараясь осалить.

#### 4. «Светофор»

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч.

5. «Не урони мяч» На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-6 м. (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3-4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.

По сигналу или команде дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки и бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

#### 6. «Сделай пас»

Участники команд стоят в круге и передают друг другу пас, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Если водящему удастся коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг, и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков.

Эстафеты с элементами футбола:

#### 1. «Быстрый пас»

Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

По сигналу судьи капитаны одновременно делают пас впереди стоящим игрокам в своих командах. Приняв мяч, игрок отдает его обратно капитану и тотчас приседает. Затем капитан делает пас второму игроку и, получив его

## 2. «Двойной удар»

Ведение мяча, обвод фишек, удар по воротам (в этот момент вратарь отдает обратный пас), повторный удар по воротам;

## 3. «Бег за зайцем»

Ведение и передачи мяча выполняются только ногой как одиночными участниками, так и парами.

Варианты эстафеты:

- 1) ведение на отрезках прямой линии с обводкой флажка или стойки;
- 2) ведение по сложной фигуре (восьмерке), обозначенной флажками;
- 3) ведение с обводкой своих партнеров, стоящих в разомкнутом строю;
- 4) ведение попарно на отрезках прямой линии до флага или стойки;
- 5) ведение попарно с передачей через разомкнутый строй;
- 6) ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю.

Бег 3x10 с ведением мяча

4. «Самый меткий» Каждый из игроков должен ударом ноги попасть по кеглям (6 кеглей), а тренер, считает, сколько кеглей упало. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

5. Бег с преодолением препятствий, удар по воротам;

