

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

*Королев Антон Александрович,
студент кафедры физкультурно-спортивных и
медико-биологических дисциплин,
ПИ ИГУ, г. Иркутск*

ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В современных условиях 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 и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием координация — способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ключевые слова: координация, младшие школьники, футбол, двигательные качества.

Координация— сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами [1]. 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 [3]. Основу ловкости составляют координационные способности. Координационные способности - это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями [2].

Цель исследования: выявить эффективность развития координационных способностей у младших школьников средствами футбола

В сентябре 2016 на базе школы №23 города Иркутска нами был проведён педагогический эксперимент путём внедрения в вариативную часть занятий физической культуры 4б класса элементов футбола. Использовать средства футбола мы решили по трём причинам: 1-футбол – это высоко координированная спортивная игра; 2-футбол одна из самых популярных спортивных игр, детям будут интересны такие занятия; 3-для проведения занятий по футболу требуется минимальное количество инвентаря.

Класс был разделен на контрольную и экспериментальную группы (в каждой по 10 человек). В каждой группе были проведены тесты на разные виды координации: ходьба по гимнастическому бревну на время (4 круга), челночный

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

бег (10раз по 5метров), ловля мяча с отскока от стены (на количество, бросок теннисного мяча с дистанции 1 метр), бег змейка (10 фишек на время), качели (на время).

Далее на протяжении нескольких недель в экспериментальной группе проводились уроки с элементами футбола. Упражнения были взяты из разных обучающих пособий по футболу, и подобраны таким образом, чтобы акцент делался на развитие координации. На завершающем этапе были вновь проведены тесты с целью выявления динамики развития координационных способностей.

Затем, исходя из средних показателей определялись изменения в развитии координационных способностей. Выставлялись баллы каждой группе, по принципу- если средний показатель улучшался +1 балл, а если ухудшался -1 балл.

Таблица 1

Показатели координационных способностей

| Тест | До (эг) | После (эг) | Баллы (эг) | До (кг) | После (кг) | Баллы (кг) |
|------------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|
| Ходьба по бревну | 35,9 | 35,1 | 1 | 35,2 | 34,9 | 1 |
| Челночный бег | 24,4 | 23,6 | 1 | 25,2 | 24,3 | 1 |
| Ловля мяча | 18,3 | 19 | 1 | 18,3 | 18,6 | 1 |
| Змейка | 12,5 | 12,1 | 1 | 12,9 | 12,7 | 1 |
| Качели | 14,8 | 16,1 | 2 | 16,4 | 16,7 | 1 |
| Итого | | | 6 | | | 5 |

Таким образом, исходя из результатов исследования экспериментальная группа набрала 6 баллов, а контрольная 5. Может показаться что разница в один балл – это не показатель эффективности введения в вариативную часть программы раздела «футбол». Но учитывая то, что продолжительность эксперимента была не достаточной, и элементы футбола занимали одну треть от урока можно предположить, что улучшение показателей в экспериментальной группе при более продолжительном периоде были бы очевидными.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
3. Пружинина М.В. Методика обучения и воспитания (Физическая культура): учебно-методическое пособие / М.В. Пружинина. – Иркутск: ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2015. – 123 с.