

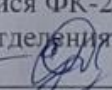
Министерство просвещения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Развитие координационных способностей у детей 8-9 лет
на секции по футболу**

Выпускная квалификационная работа

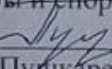
Исполнитель:

Сулицына Дарья Денисовна,
обучающийся ФК-2032z группы
заочного отделения

03.03.2025 
дата И.Д. Сулицына

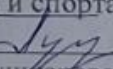
Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

03.03.2025 
дата И.Н. Пушкарёва

Научный руководитель:

Пушкарёва Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,

03.03.2025 
дата И.Н. Пушкарёва

Екатеринбург 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Научные и методические основы развития координационных способностей футболистов 8-9 лет.....	5
1.1. Координационные способности и их значение в физическом воспитании юных футболистов.....	5
1.2. Возрастные особенности детей 8-9 лет	14
1.3. Методики развития координационных способностей детей занимающихся футболом.....	22
Глава 2. Организация и методы исследование	39
2.1. Организация исследования.....	39
2.2. Методы исследования.....	40
2.3. Экспериментальная методика.....	42
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	47
Заключение	50
Практические рекомендации	52
Список используемой литературы	53
Приложения	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, точности движений и их рациональности. Все эти качества в теории физического воспитания объединяет понятие координационных способностей.

Координационные способности имеют важное значение в обогащении двигательного опыта обучающихся. Чем большим объемом двигательных навыков владеет учащийся, тем выше уровень его ловкости, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями. Показателями ловкости является координационная сложность движений, точность и время их выполнения, которые главным образом связаны с ориентировкой в пространстве и тонкой моторикой.

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития КС. 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.

Таким образом, изучение координационных способностей и методов их развития является очень актуальным научно-методическим направлением в ФКиС.

Развитие координационных способностей состоит в том, что целенаправленное их развитие, позволит в дальнейшем сократить время на освоение технической подготовки и становление технического мастерства спортсмена, что в свою очередь приведёт к успешному выступлению на соревнованиях высокого уровня. В литературе очень мало где, встречаются

научные работы о целенаправленном развитии физических качеств и в частности координационных способностей с учётом сенситивных периодов. В большинстве научных работ только говорится о сенситивных периодах, о необходимости их использования для физического развития детей, но в практике применяется очень мало.

Объект исследования: физическая подготовка футболистов 8-9 лет.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей футболистов 8-9 лет.

Цель исследования: повысить уровень координационных способностей футболистов 8-9 лет.

Задачи:

1. Изучить значение координационных способностей в физическом воспитании юных футболистов.

2. Изучить возрастные особенности детей 8-9 лет.

3. Проанализировать методику развития координационных способностей футболистов младшего школьного возраста.

4. Разработать экспериментальную методику развития координационных способностей футболистов 8-9 лет.

5. Дать практические рекомендации.

Практическая значимость исследования: применение в ОФП футболистов 8-9 лет подвижных игр и упражнений, направленных как на различные проявления координационных способностей, а так же комплексной направленности с регламентированными режимами нагрузки и отдыха будет способствовать улучшению их двигательной координации.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 58 страницах, состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 32 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами и практическими рекомендациями.

Глава 1. Научные и методические основы развития координационных способностей футболистов 8-9 лет

1.1. Координационные способности и их значение в физическом воспитании юных футболистов

Младший школьный период представляет уникальную возможность для формирования координационных навыков у детей. Динамика развития координационных показателей демонстрирует существенный прирост: девочки достигают улучшений от 28,6% до 92,3%, мальчики показывают результаты в диапазоне 22,5-80,0%. Целенаправленная работа над координационными способностями требует систематического подхода, причем максимальная эффективность достигается именно в возрасте семи-десяти лет. Упущенные возможности развития двигательной координации в данном возрастном периоде практически невозполнимы на последующих этапах взросления. Педагогам совместно с родителями необходимо обеспечить оптимальные условия для полноценного координационного развития ребенка в этот значимый временной промежуток.

Выдающийся специалист советской школы физического воспитания Г.Н. Сатиров обосновал фундаментальную взаимосвязь между формированием устойчивых двигательных навыков и способностью человека координировать собственные движения. Согласно его научной концепции, развитие комплексного контроля над телом становится возможным исключительно через последовательное освоение базовых двигательных паттернов и физических качеств, закладывающих основу целостного управления моторными функциями организма [12].

Выдающийся педагог и анатом П.Ф. Лесгафт определял формирование целостной физической подготовленности учащихся как ключевое направление общеобразовательной системы в области физического воспитания, что отражено в его фундаментальных научных исследованиях [30].

Совершенствование координационных способностей представляет собой комплексное двигательное качество, которое научное сообщество выделило из общего понятия ловкости за последние три десятилетия, что позволило существенно расширить понимание механизмов управления движениями человека.

Уникальная природа координационных способностей человека базируется на комплексном взаимодействии психомоторных и физических качеств, определяющих точность управления двигательными действиями в пространстве. Многочисленные научные труды, опубликованные за последние десятилетия, раскрывают фундаментальные основы координационных возможностей организма через призму биомеханических и нейрофизиологических закономерностей.

Скорость освоения новых двигательных паттернов характеризует базовую способность человека к обучению моторным навыкам. Адаптационные механизмы перестройки координационных способностей позволяют эффективно реагировать на резкие изменения окружающей среды. Моторная адаптация проявляется через комплексное взаимодействие нервной системы и опорно-двигательного аппарата как при выполнении типовых упражнений, так и при необходимости мгновенного реагирования на нестандартные ситуации.

Множественные практические наблюдения и экспериментальные данные опровергли первоначальную концепцию универсальной обучаемости движениям. Накопленный с двадцатых годов исследовательский опыт демонстрирует узкоспециализированный характер двигательных способностей человека. Выдающиеся результаты в освоении акробатических или гимнастических элементов отнюдь не гарантируют аналогичных достижений при изучении тактико-технических приемов спортивных игр.

Многолетние научные исследования, берущие начало в тридцатых годах прошлого столетия, позволили существенно расширить понимание концепции координационных способностей человека. Современная спортивная наука выделяет множество разновидностей координационных проявлений - от базовых

общих форм до узкоспециализированных компетенций. Различные научные школы классифицируют от пяти до двадцати самостоятельных видов координационных способностей, каждая из которых обладает уникальными характеристиками и областями применения.

Регуляция мышечной активности организма охватывает комплексное взаимодействие крупных мускульных систем, обеспечивая точность выполнения двигательных задач. Статическое и динамическое балансирование тела требует согласованной работы вестибулярного аппарата при различных условиях опоры. Способность поддерживать устойчивое положение с открытыми и закрытыми глазами формирует основу пространственной ориентации. Удержание равновесия на ограниченной поверхности развивает проприоцептивную чувствительность. Манипулирование объектами для достижения баланса совершенствует координационные навыки. Скорость адаптации двигательных программ к меняющимся условиям определяет эффективность моторного контроля.

Координационные характеристики включают множество компонентов двигательной активности: пространственное ориентирование, точность мелких движений, дифференцировку параметров действий, воспроизведение заданных показателей, отмеривание силовых и временных характеристик, ритмическую организацию, устойчивость вестибулярного аппарата, произвольную мышечную релаксацию и сопутствующие элементы моторного контроля.

В результате научно-практического переосмысления традиционного понятия «ловкость» специалисты физической культуры внедрили комплексный термин «координационные способности», который позволил систематизировать различные двигательные качества и разработать методологию их специфической оценки и совершенствования [16].

Существующая терминология координационных способностей отличается многообразием формулировок и отсутствием единой классификации. Научные работы российских и международных исследователей демонстрируют широкий спектр определений - от фундаментальных характеристик двигательной

активности до узкоспециализированных аспектов моторики. Базовые понятия включают координацию, ловкость и равновесие, тогда как специфические термины охватывают согласованность движений верхних конечностей, точность воспроизведения двигательных актов, динамическое балансирование и прыжковую координацию.

Многообразие терминологических конструкций при описании индивидуальных особенностей управления двигательными действиями демонстрирует комплексность координационных проявлений человеческого организма. Недостаточная систематизация понятийного аппарата создает существенные препятствия для педагогов при развитии координационных навыков учащихся в процессе физической подготовки. Разрозненность терминологической базы значительно усложняет теоретическое осмысление двигательных механизмов и практическое применение методик физического воспитания.

Способность человека эффективно управлять своими двигательными действиями через комплексное взаимодействие различных систем организма определяется уровнем развития координационных возможностей, позволяющих достигать оптимальной регуляции движений при выполнении физических упражнений.

Виды координационных способностей.

Разнообразные комплексные исследования, включающие теоретические разработки и практические эксперименты, позволяют классифицировать координационные способности по трем основным категориям - специальные, специфические и общие направления двигательной активности.

Систематизация однородных двигательных действий согласно возрастающей сложности позволяет определить психофизиологические механизмы специальных координационных способностей. Классификация специальных координационных способностей основывается на группировке двигательных действий с учетом сходных психофизиологических механизмов и степени их усложнения.

Разнообразные локомоторные действия охватывают широкий спектр физической активности, включая естественные передвижения человека посредством ходьбы, бега, плавания, лазания. Специализированные виды перемещений реализуются при использовании вспомогательных средств: коньков, велосипедов, гребных тренажеров.

Пространственная ориентация тела развивается через выполнение гимнастических элементов, акробатических упражнений, прыжковых движений разной сложности. Точность манипулятивных действий совершенствуется при отработке указательных жестов, прикосновений, обводящих движений.

Координационные способности формируются в процессе перемещения предметов, намотки шнуров, подъема тяжестей. Баллистические навыки оттачиваются при метании спортивных снарядов: гранат, дисков, молота, толкании ядра.

Точностные метательные действия практикуются в теннисе, городках, жонглировании. Высокая степень пространственного контроля достигается через прицельные, подражательные, копирующие движения.

Боевые искусства развивают атакующие и оборонительные двигательные навыки: бокс, борьба, фехтование, восточные единоборства. Командные виды спорта совершенствуют технико-тактическое мастерство: баскетбол, волейбол, футбол, хоккей.

В представленной систематизации отсутствуют комплексные структуры, описывающие производственные процессы и повседневные операции, формирующие вертикальную классификационную модель трудовых действий.

Специфические координационные способности включают множество важных двигательных характеристик. Пространственная ориентация позволяет спортсмену точно определять положение тела при выполнении физических упражнений. Равновесие обеспечивает устойчивость при статических и динамических нагрузках. Ритмические способности дают возможность гармонично распределять усилия во времени. Точность воспроизведения движений определяет качество технического мастерства атлета.

Дифференцирование параметров движения помогает спортсмену контролировать пространственно-временные характеристики. Скорость двигательной реакции и перестроения мышечной активности формирует адаптивность к меняющимся условиям. Согласованность движений обеспечивает целостность двигательного акта. Произвольный контроль мышечного тонуса и статокINETическая стабильность создают основу для эффективного выполнения сложнокоординационных действий.

Дадим краткие определения этих способностей.

Пространственное ориентирование включает комплекс индивидуальных навыков человека по определению местоположения собственного тела, своевременной корректировке позиции и выполнению двигательных действий согласно заданному вектору перемещения.

Дифференцирование двигательных параметров, включающее пространственные характеристики суставных углов, силовые показатели мышечного напряжения и временные микроинтервалы, определяет максимальную эффективность и прецизионность выполняемых движений. Комплексное восприятие кинематических и динамических составляющих позволяет достигать оптимального уровня двигательной экономичности при сохранении высокой точности выполнения физических действий.

Развитая реактивность организма обеспечивает максимально точное и оперативное выполнение единичных краткосрочных двигательных действий различными частями тела при возникновении ожидаемых либо спонтанных сигналов внешней среды.

Перестроение двигательных паттернов представляет собой комплексный процесс трансформации сформированных моторных навыков, характеризующийся оперативным переключением между различными двигательными актами в ответ на динамически меняющуюся обстановку.

Двигательная координация представляет собой сложный физиологический механизм объединения разрозненных моторных элементов в единую

функциональную систему, обеспечивающую формирование целостных двигательных паттернов при выполнении комплексных физических задач.

Сохранение баланса и устойчивости при выполнении статических и динамических двигательных действий представляет собой комплексное проявление координационных способностей человека, охватывающее широкий спектр физической активности - от базовых поз до сложных акробатических элементов и спортивных единоборств.

Двигательная координация позволяет воспроизводить точные ритмические паттерны при выполнении физических действий, а также адаптировать ритмическую структуру движений под меняющиеся внешние обстоятельства. Моторная синхронизация выступает ключевым элементом управления телом при реализации последовательных двигательных задач разной сложности.

Способность организма сохранять пространственную ориентацию и выполнять точные двигательные действия при различных перемещениях тела определяется как вестибулярная устойчивость. Данный физиологический механизм позволяет спортсменам эффективно координировать движения во время выполнения сложных акробатических элементов, включая вращения, перевороты и резкие смены положения тела в пространстве [28].

Эффективное управление мышечным тонусом предполагает своевременную координацию между периодами активного сокращения и последующего расслабления различных мышечных групп, что определяет качество выполнения двигательных задач организмом в целом.

Каждая координационная способность характеризуется многоуровневой структурной организацией. Статическое и динамическое равновесие, наряду с балансировкой предметов, формируют единый комплекс вестибулярной устойчивости. Многогранная природа дифференцировочных возможностей включает пятнадцать базовых компонентов, связанных с восприятием и контролем пространственно-временных и силовых характеристик двигательных действий. Реагирующие способности проявляются через механизмы селективного выбора, антиципации и переключения, тогда как ритмические

качества определяются точностью воспроизведения и модификации темпоритмовой структуры движений [14].

Длительные научные изыскания и практические наблюдения привели к формированию концепции общих координационных способностей, объединяющей специальные и специфические координационные характеристики. Многочисленные исследования двигательной активности детей выявили закономерность проявления сходных уровней координации при выполнении разнообразных физических действий, демонстрируя либо стабильно высокие, либо устойчиво низкие показатели.

Многочисленные наблюдения за детьми демонстрируют равномерно высокие показатели при выполнении комплексных двигательных упражнений, включающих элементы пространственной ориентации, балансировки и ритмических движений, что подтверждает наличие единого координационного фактора, определяющего общую двигательную подготовленность организма.

Координационная подготовленность наиболее ярко выражается у младших школьников и учеников средних классов. Возрастные изменения структуры координационных способностей старшеклассников характеризуются снижением влияния генерального фактора. Практика показывает существенную вариативность развития специальных координационных способностей учащихся, когда высокие показатели в циклических или ациклических движениях сочетаются с низкой результативностью в метаниях на точность или командных видах спорта.

Специфические координационные способности у детей проявляются весьма неравномерно, демонстрируя значительные различия между отдельными показателями. Статическая устойчивость может находиться на высоком уровне развития, при этом пространственная ориентация характеризуется низкими значениями, а скорость реакции в условиях многозадачности остается на среднем уровне.

Координационные способности представляют собой комплекс реализованных и потенциальных возможностей индивида, обеспечивающих

эффективное управление двигательными действиями различной природы и целевой направленности.

Готовность школьника к эффективному выполнению родственных по биомеханической структуре двигательных действий формируется через развитие специальных координационных способностей, создающих основу для оптимального управления движениями.

Специфические координационные способности формируют индивидуальный базис двигательного потенциала, благодаря которому человек эффективно выполняет различные координационные задачи. Данные способности включают комплекс взаимосвязанных навыков: поддержание баланса тела, создание ритмических паттернов движения, пространственную ориентацию, быстроту моторной реакции, адаптивную перестройку двигательных действий, межмышечную координацию, точность контроля кинематических параметров, устойчивость вестибулярного аппарата при динамических нагрузках.

Координационные способности делятся на потенциальные, существующие до начала выполнения двигательных действий, и актуальные, которые проявляются непосредственно при осуществлении физической активности и на этапе её инициации.

В процессе спортивного развития координационные способности преобразуются из скрытой формы предрасположенности в реализованные навыки. Врожденные анатомо-физиологические характеристики ребенка формируют базис для освоения специфических двигательных практик, таких как акробатические упражнения или фехтовальные приемы. Регулярные тренировки и достижение спортивных результатов трансформируют генетически обусловленные задатки в выраженные координационные умения. Длительное совершенствование техники движений позволяет раскрыть наследственный потенциал и развить мастерство в выбранной спортивной дисциплине.

Динамическое развитие координационных способностей школьников не ограничивается заранее установленными рамками, поскольку точное

прогнозирование двигательного потенциала остается научно необоснованным. Постоянное совершенствование спортивных результатов в гимнастике, фигурном катании и командных видах спорта наглядно демонстрирует безграничные возможности развития координационных навыков как ключевого фактора достижения выдающихся спортивных показателей [27].

Педагогам физического воспитания необходимо выявлять природные способности учащихся к определенным координационным способностям путем специализированного тестирования. Комплексная диагностика координационных возможностей позволяет разработать эффективную программу тренировок и персонализировать учебный процесс согласно индивидуальным показателям каждого ученика. Методически грамотное построение занятий на основе результатов оценки двигательных качеств обеспечивает максимальное развитие врожденного потенциала спортсменов.

Двигательные координационные способности подразделяются на базовые и комплексные характеристики. Локомоторные действия, включающие ходьбу и бег, демонстрируют фундаментальные координационные механизмы, тогда как боевые искусства и командные виды спорта требуют многоуровневой интеграции двигательных навыков. Пространственная точность движений представляет собой базовый уровень координации, в то время как мгновенная адаптация моторных программ при неожиданных изменениях внешних условий относится к высшим проявлениям двигательного мастерства [25].

1.2. Возрастные особенности детей 8-9 лет

В процессе физиологического развития младших школьников-футболистов наблюдаются фундаментальные преобразования структуры опорно-двигательного аппарата. Формирование основных изгибов позвоночного столба происходит параллельно с активным ростом костной системы. Незавершенность процесса окостенения создает предпосылки для высокой пластичности скелета, что открывает широкие перспективы физического

совершенствования через спортивные занятия. Организация правильного положения тела при помощи эргономичной мебели становится определяющим фактором гармоничного развития осанки юных спортсменов. Соблюдение данных условий закладывает прочный фундамент для будущей результативной спортивной деятельности ребенка.

Развитие мускулатуры юных футболистов характеризуется неравномерным процессом укрепления разных групп мышц, при котором основные мышечные массивы формируются опережающими темпами. Мощные движения с широкой амплитудой даются начинающим спортсменам значительно легче выполнения точных и деликатных элементов техники. Анатомическое формирование костной структуры кисти проходит несколько стадий: фаланги пальцев завершают окостенение к девяти-одиннадцати годам, а полное созревание запястного отдела происходит в период десяти-двенадцати лет.

Младшие школьники сталкиваются с определенными физиологическими трудностями при выполнении письменных работ, обусловленными недостаточным развитием мышц кисти. Продолжительное написание текста приводит к быстрому мышечному утомлению, снижая скорость и качество выполнения заданий. Многократное переписывание работы для улучшения внешнего вида текста зачастую приносит обратный эффект, усугубляя физическую усталость ребенка. Педагогам начальных классов рекомендуется ограничивать объем письменных упражнений, особенно для учащихся первого и второго года обучения.

Сердечная мышца младших школьников демонстрирует высокую выносливость благодаря активному росту и эффективному кровоснабжению. Расширенный диаметр сонных артерий обеспечивает оптимальный приток крови к головному мозгу, создавая необходимые условия для полноценной мозговой деятельности. Масса головного мозга существенно возрастает после достижения семилетнего возраста. Лобные доли претерпевают значительные изменения,

способствуя развитию сложнейших психических функций человеческого организма [18].

Физиологические процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы претерпевают существенные изменения в младшем школьном возрасте. Усиление тормозных механизмов, лежащих в основе произвольной регуляции поведения, способствует развитию самоконтроля ребенка. Высокая возбудимость нервной системы младших школьников по-прежнему проявляется через двигательную активность и затрудненную концентрацию внимания.

Формирование сбалансированного соотношения процессов возбуждения и торможения у детей происходит благодаря последовательному применению воспитательных мер старшими членами семьи. Достижение семилетнего возраста знаменует психофизиологическую готовность ребенка к школьному обучению, проявляющуюся через способность соблюдать дисциплинарные нормы и демонстрировать необходимую усидчивость при выполнении учебных задач.

Совершенствование познавательных процессов юных спортсменов характеризуется формированием качественно новых механизмов восприятия действительности, где психические функции приобретают осозанный и целенаправленный характер. Становление абстрактного мышления, наряду с развитием письменной коммуникации, знаменует переход детей-футболистов к углубленному анализу окружающего мира через призму приобретаемых навыков и способностей.

Поступление в школу существенно изменяет социальное окружение младшего школьника, обогащая его эмоциональный опыт через взаимодействие с педагогами и одноклассниками. Интенсивное формирование способности ребенка выражать эмоциональные переживания происходит параллельно с освоением новых форм коммуникации в образовательной среде.

Эмоциональное восприятие младших школьников отличается повышенной чувствительностью к внешним раздражителям, особенно ярким и нестандартным проявлениям окружающего мира. Формирование личностных

качеств ребенка происходит через развитие социально-значимых эмоциональных реакций, включая осознание собственного достоинства, принятие ответственности за свои действия и способность к эмпатии. Общение со сверстниками становится катализатором эмоционального развития, позволяя ребенку преодолеть эгоцентризм в восприятии чувств других людей. Значительное влияние на эмоциональную сферу младшего школьника оказывают педагоги и близкие взрослые, формируя модели эмоционального реагирования и поведения.

Мотивационная структура детей младшего школьного возраста претерпевает значительные трансформации, характеризующиеся постепенным становлением многоуровневой системы стимулов и формированием осознанных поведенческих паттернов. Процесс развития волевых механизмов саморегуляции определяет качественные изменения в побудительной сфере ребенка на протяжении всего периода начальной школы.

К десятилетнему возрасту у детей происходит существенная трансформация коммуникативных приоритетов, характеризующаяся смещением фокуса внимания от старшего поколения к ровесникам, преимущественно одного пола. Данный возрастной этап отмечается формированием социально-ориентированных поведенческих паттернов, основанных на нравственных принципах и бескорыстном стремлении помогать окружающим. Моральные убеждения становятся ключевым фактором, определяющим межличностные взаимодействия ребенка в этот период развития.

Мотивационная структура образовательной деятельности младших школьников базируется на двух фундаментальных компонентах: когнитивных стимулах и социальных побуждениях. Внутренняя познавательная мотивация естественным образом формируется через непосредственное взаимодействие ученика с образовательным процессом, глубокое погружение в учебный материал и практическое освоение новых знаний. Социальная составляющая мотивационного комплекса проявляется через желание ребенка обрести новый социальный статус школьника, достичь высоких академических показателей,

укрепить свою позицию в классном коллективе и получить признание среди одноклассников.

Каждый ребенок среднего дошкольного возраста проявляет повышенную двигательную активность, стремясь познать окружающий мир через физическое исследование пространства, включая запретные территории. Формирование самосознания у дошкольников проявляется через естественное стремление к самоактуализации личности, познанию своих возможностей и границ. Расширение жизненного пространства позволяет ребенку глубже осознавать собственное место в социуме. Поступление в школу становится ключевым этапом становления личности, когда происходит естественная трансформация самовосприятия ребенка в новой социальной роли ученика.

Физический облик и телесное самовосприятие выступают ключевыми элементами формирования личностной идентичности ребенка в процессе взросления. Многогранная природа взаимовлияния эмоциональной и познавательной составляющих определяет специфику самооценки детей среднего возраста. Максимальная выраженность когнитивного аспекта самовосприятия коррелирует с двумя противоположными тенденциями: позитивным принятием себя либо глубинным ощущением собственного несовершенства.

Успеваемость школьника и его самовосприятие находятся в тесной взаимосвязи, формируя единый механизм личностного развития. Образовательные достижения ученика непосредственно влияют на становление его внутренней самооценки, при этом позитивное самоощущение способствует повышению академических результатов. Главной задачей формирования личностной концепции становится развитие у ребенка способности к автономной мотивации и внутренней поддержке собственных действий [17].

Начало школьного периода кардинально трансформирует жизненный уклад ребенка, формируя новые поведенческие паттерны. Образовательная активность занимает центральное место среди всех видов деятельности

младшего школьника, органично сочетаясь с элементами труда и игры под чутким руководством педагогов и родителей.

Младший школьный возраст характеризуется существенным прогрессом в физиологическом развитии юных футболистов. Мышечный корсет приобретает большую прочность, кардиоваскулярная система демонстрирует стабильные показатели функционирования, нервные процессы достигают оптимального баланса между возбуждением и торможением. Физиологическая зрелость организма позволяет детям успешно справляться с возросшими интеллектуальными и физическими нагрузками, сопровождающими переход к систематическому школьному обучению.

В процессе психического развития дошкольника формируются различные виды деятельности, среди которых ролевая игра становится доминирующей формой познания окружающего мира. Дошкольники, посещающие образовательные учреждения, параллельно с игровой деятельностью осваивают начальные трудовые навыки и получают базовые знания. Ролевые игры способствуют развитию социальной активности детей, стимулируют творческое мышление и формируют способность к символическому отображению действительности. Приобретенные через игровую деятельность навыки создают необходимый фундамент для успешного перехода ребенка к школьному обучению.

Вступление ребенка в школьную жизнь знаменует кардинальную смену приоритетов и деятельности. Маленький человек, переступая порог образовательного учреждения, начинает осваивать принципиально новую социальную роль. Познавательная активность становится определяющим фактором развития личности младшего школьника, формируя базис его поведенческих мотивов. Учебный процесс раскрывает перед учащимся обширные возможности для интеллектуального и морального совершенствования. Постепенная трансформация мировосприятия ребенка происходит поэтапно, затрагивая различные аспекты его психоэмоционального становления.

Психологическая готовность младших школьников к обучению проявляется через их положительное эмоциональное восприятие предстоящих перемен. Дети дошкольного возраста демонстрируют естественное стремление к познанию нового школьного мира, существенно отличающегося от привычной домашней среды. Позитивный настрой ученика формирует благоприятную основу для успешной адаптации и раскрытия познавательного потенциала в образовательном процессе.

Предвкушение нового этапа школьной жизни создает благоприятную психологическую основу для быстрой адаптации первоклассника к образовательной среде и принятия установленных правил. Социальная значимость школьных требований естественным образом воспринимается учениками как неотъемлемая часть их нового статуса. Многолетняя педагогическая практика подтверждает необходимость четкого разъяснения правил поведения ученика с первых дней пребывания в школе. Ясное понимание различий между дошкольным и школьным периодом жизни способствует формированию осознанного отношения к новым обязанностям и привилегиям ребенка.

Соблюдение установленных образовательных стандартов формирует у первоклассников четкое понимание школьной действительности, закладывая фундамент успешной адаптации к учебному процессу. Размытые границы дисциплинарных норм препятствуют осознанию школьниками значимости нового жизненного этапа, существенно снижая мотивацию к обучению и познавательную активность.

Позитивное восприятие познавательных процессов формирует внутреннюю позицию дошкольника относительно будущего обучения. Мотивация ребенка к получению знаний базируется на романтических представлениях о желаемых профессиях, воплощаемых через игровую деятельность. Абстрактность детского восприятия образовательного процесса характеризуется отсутствием понимания конкретного набора необходимых навыков для будущей специальности. Познавательная активность дошкольника

проявляется через стремление к освоению общественно значимых знаний, лишенных прагматической составляющей. Любознательность ребенка выражается в искреннем желании понять окружающий мир, основываясь на теоретическом осмыслении действительности.

Познавательная активность младшего школьника базируется на фундаменте дошкольного периода, где ведущую роль занимает многогранная игровая деятельность. Начальный этап обучения характеризуется отсутствием глубокого понимания специфики школьных дисциплин у ребенка. Постепенное погружение в математические концепции, языковые закономерности и другие предметные области способствует формированию устойчивой мотивации к познанию конкретных наук.

Любознательность учащихся младших классов служит фундаментальной основой начального образования, позволяя эффективно усваивать базовые математические концепции и правила грамматики. Педагоги начальных классов умело направляют естественную тягу детей к познанию для формирования устойчивого интереса к абстрактным понятиям, включая числовые последовательности и алфавитный порядок. Природная склонность ребенка к изучению нового трансформируется в осознанное стремление к освоению академических дисциплин через грамотно выстроенную педагогическую работу.

Познавательная активность младших школьников формируется через раскрытие неординарных аспектов школьных дисциплин, начиная с первых уроков математики, русского языка и других предметов. Нестандартные проявления учебного материала пробуждают у учащихся естественное стремление к получению новых знаний, закладывая прочный фундамент для дальнейшего академического развития [29].

Таким образом, на начальной стадии обучения ученик осваивает новые правила поведения, установленные педагогом для школы и домашней подготовки, постепенно проявляя искренний интерес к изучаемым дисциплинам. Успешная адаптация младшего школьника к образовательному процессу демонстрирует достаточный уровень подготовленности к

систематическим занятиям. Значительная часть семилетних детей сталкивается с различными сложностями при вхождении в учебную деятельность, требуя дополнительного времени для полноценного включения в образовательную среду.

1.3. Методики развития координационных способностей детей, занимающихся футболом

Физические упражнения со сложной координационной структурой, включающие нестандартные двигательные задачи и вариативные элементы, служат фундаментальным инструментом развития координационных способностей человека. Усложненные комплексы движений, требующие нестандартного подхода к решению моторных задач, позволяют эффективно совершенствовать согласованность работы нервно-мышечного аппарата.

Гимнастические упражнения динамического характера представляют собой основополагающий элемент развития координационных навыков, включая разнообразные комплексы с применением спортивного инвентаря и без него. Методика выполнения координационных упражнений охватывает работу со скакалками, гимнастическими палками, мячами различного размера, а также специальные тренировки равновесия на гимнастическом оборудовании. Систематическое применение данных упражнений позволяет эффективно развивать двигательные способности спортсменов благодаря доступности и многофункциональности тренировочных комплексов.

Формирование координационных навыков у начинающих футболистов происходит преимущественно через освоение базовых двигательных действий, включающих беговые упражнения, прыжковые элементы, технику метания мяча и преодоление препятствий различной сложности.

Развитие навыков мгновенной адаптации двигательных реакций к меняющимся условиям среды эффективно достигается через разнообразные спортивные дисциплины. Подвижные игровые упражнения, различные виды

борьбы, преодоление пересеченной местности при беге или лыжном передвижении, а также горнолыжная подготовка формируют комплексную способность к быстрой перестройке моторных функций организма.

Систематическое совершенствование координационных способностей требует постоянного обновления двигательных паттернов, поскольку автоматизация выполняемых упражнений существенно снижает развивающий эффект тренировочного процесса. Максимальную эффективность в развитии координации демонстрируют новые или усложненные двигательные задачи, предотвращающие формирование устойчивых двигательных стереотипов.

Планирование комплекса координационных упражнений целесообразно осуществлять в начальной фазе основного этапа тренировочного процесса, когда физическая и умственная активность занимающихся находится на оптимальном уровне.

Комплексные психофизиологические упражнения направлены на совершенствование регуляторных механизмов двигательной активности организма, способствуя развитию пространственной ориентации, временной координации и точности мышечных усилий при выполнении физических нагрузок. Данные методики, разработанные и описанные специалистами в области спортивной подготовки Холодовым Ж.К. и Кузнецовым В.С., формируют основу системного подхода к тренировочному процессу.

Координационные упражнения, направленные на совершенствование двигательных навыков, создаются под конкретные требования спортивной дисциплины или профессиональной деятельности, максимально приближая тренировочный процесс к реальным условиям. Методика выполнения упражнений включает элементы технико-тактических комбинаций выбранного вида спорта либо производственных операций, обеспечивая точное воспроизведение необходимых рабочих движений.

Специализированные подготовительные двигательные упражнения служат фундаментом для последующего освоения технических элементов различных спортивных дисциплин.

Комплексные тренировочные задания, адаптированные под конкретный вид спорта, формируют необходимые координационные навыки спортсмена. Баскетбольные упражнения повышенной сложности включают передачи мяча между партнерами с преодолением препятствий, серию акробатических элементов на матах с последующим приемом мяча, точные броски в кольцо после выполнения координационно-сложных действий. Многофункциональные тренировочные комплексы способствуют развитию специальной ловкости и пространственной ориентации атлета.

Планомерная тренировка координационных навыков требует постоянного усложнения двигательных задач, поскольку автоматизированные действия перестают способствовать совершенствованию координации. Максимальная эффективность координационных тренировок достигается при размещении соответствующих упражнений в начале основного этапа занятия, что обусловлено быстрым наступлением утомления при выполнении сложных двигательных паттернов [39].

Научные исследования Г.Д. Харабуги (1974), Л.П. Матвеева и Д.Д. Новиковой (1976) подтверждают значимость спортивных и подвижных игр как эффективного метода развития физических и психологических качеств спортсменов. Внедрение игровых элементов на всех этапах подготовки, включая периоды углубленного совершенствования техники в сложных условиях, способствует формированию комплекса важнейших характеристик атлета. Регулярные занятия спортивными играми развивают координационные способности, скоростные качества, реакцию, пространственную ориентацию, лидерские навыки и способность принимать самостоятельные решения в динамично меняющейся обстановке.

Совершенствование координационных способностей требует систематического включения элементов новизны в тренировочный процесс. Эффективность физических упражнений для развития координации существенно снижается при достижении автоматизма выполнения двигательных действий, что подтверждается многочисленными исследованиями спортивных

физиологов и биомехаников (Зациорский В.М., 1976; Грантынь К.Х., Пономарев П.П., Янанис С.В., 1962; Ильин Н.П., 1979; Попов В.П., Грузнов К.Г., 1986; Платонов В.Н., 1986; Матвеев Л.И., 1991) [46; 49; 52].

Методика развития координационных способностей, разработанная Арпадом Чанади, включает разнообразные гимнастические элементы, соревновательные задания и игровые компоненты. Принципиальная особенность данного подхода заключается в постоянном обновлении двигательных задач, исключающем формирование стереотипных навыков у спортсменов. Тренировочные комплексы выстраиваются по принципу прогрессирующей сложности, требуя от игроков непрерывной адаптации к новым условиям выполнения упражнений.

Методика Е.И. Ильина по совершенствованию координационных способностей включает комплексное освоение неизвестных ранее двигательных упражнений, последовательное усложнение координационных задач, целенаправленную работу над снижением мышечного напряжения и систематическое развитие вестибулярного аппарата для улучшения статического и динамического равновесия организма.

Систематические педагогические воздействия, направленные на развитие координационных навыков, требуют применения специализированных методик для достижения максимальной результативности. Многолетние исследования Р.И. Нуримова и И.М. Туревского демонстрируют ограниченную эффективность классических упражнений, проявляющуюся преимущественно на начальных стадиях подготовки спортсменов. Научные наблюдения подтверждают необходимость внедрения современных тренажерных комплексов, обеспечивающих многоаспектное развитие координационных способностей атлетов на продвинутых этапах тренировочного процесса [56; 57].

В.И. Лях разработал методику совершенствования координационных способностей, разделив упражнения на две фундаментальные категории.

1. Аналитический подход включает специализированные движения одной группы, например, акробатические элементы или циклические действия при беге, ходьбе, плавании.

2. Синтетический метод объединяет комплексные упражнения, развивающие множественные координационные навыки через эстафеты, спортивные состязания и преодоление препятствий различной сложности.

Методика проведения подвижных игр.

На начальном этапе обучения футболу активные командные игры становятся фундаментальным элементом тренировочного процесса, формируя базовые спортивные навыки учеников первого и второго классов.

Естественная двигательная активность юных футболистов младшего возраста требует регулярной физической нагрузки для гармоничного развития организма. Стремительный рост детского организма сопровождается формированием основополагающих физиологических систем, включая опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Младшие школьники эффективнее осваивают базовые двигательные навыки через игровую деятельность, включающую разнообразные физические упражнения. Ограниченный двигательный опыт учеников первого класса требует постепенного усложнения игровых элементов, начиная с простых сюжетных забав. Педагогическая практика показывает целесообразность применения знакомых детям дошкольных игр - хороводов, салок, музыкальных и речевых упражнений, групповых соревнований на скорость передвижения.

Организация подвижных игр в начальной школе требует систематического включения в каждое занятие физической культуры. Планирование учебного процесса предусматривает исключение игровых элементов лишь при проведении контрольных замеров физических показателей учащихся. Включение оценочных упражнений в игровую форму существенно повышает эффективность и динамику урока. Эмоциональная вовлеченность младших школьников способствует достижению более высоких результатов при выполнении физических нормативов. Грамотная методическая разработка

занятия обеспечивает максимальную одновременную активность всех учеников класса.

Практика привлечения обучающихся к ведению учетной документации при выполнении контрольных упражнений способствует формированию организационных навыков и повышению ответственности каждого ученика.

Разнообразные подвижные игры формируют основу тренировочного процесса спортивной секции, позволяя эффективно развивать физические навыки занимающихся. Методически грамотное построение занятия предполагает включение четырех-пяти активных упражнений различной интенсивности, направленных на развитие разных мышечных групп и воспитание морально-волевых качеств. Успешное проведение игровых тренировок требует предварительного освоения базовых двигательных навыков и соблюдения дисциплины участниками. Оптимальная структура занятия включает комбинацию двух-трех уже знакомых детям подвижных игр с одной-двумя новыми активностями.

Грамотно организованные спортивные состязания способствуют воспитанию командного духа и морально-волевых качеств учащихся, хотя педагогический контроль над формированием индивидуальных навыков у каждого участника существенно затруднен. Проведение игровых занятий целесообразно планировать на завершающий этап учебной четверти, преимущественно для учеников первого класса, с целью комплексной оценки освоенных двигательных действий, уровня организованности и дисциплины, степени сформированности навыков группового взаимодействия и социального поведения.

Младшие школьники демонстрируют повышенную эмоциональную чувствительность при любых формах состязательной деятельности. Первоклассники зачастую переоценивают собственные способности, что приводит к болезненному восприятию неудач. Соревновательные элементы целесообразно вводить через групповые активности, например, используя игру с

флажками, где успех команды снижает индивидуальное психологическое напряжение участников.

По мере развития физических навыков младших школьников возрастает значимость парных состязательных упражнений. Организация соревновательных элементов между двумя учениками способствует формированию командного духа и развитию координационных способностей. Педагогический процесс второклассников обогащается специальными парными играми, включающими бег, прыжки на скакалке, работу с обручем и мячом. Популярны спортивные забавы "Эстафета зверей" и "Вызов номеров" позволяют поочередно задействовать пары участников, создавая здоровую соревновательную атмосферу. Постепенное усложнение игровых элементов и переход к командным состязаниям становится основой физического воспитания учащихся третьих классов, формируя навыки коллективного взаимодействия.

Организация подвижных игр для учащихся начальной школы требует тщательного подбора спортивного оборудования с учетом возрастных особенностей детей. Маленькие школьники обладают недостаточно развитой моторикой и концентрацией внимания, что обуславливает необходимость применения ярких, привлекательных спортивных снарядов. Спортивный инвентарь должен соответствовать физическим параметрам учеников младших классов, отличаться небольшим весом и компактными размерами. При организации упражнений с мячами весом до одного килограмма целесообразно ограничиваться передачами между близко стоящими учениками и перекачиваниями. Стандартные баскетбольные мячи рекомендуется заменить облегченными аналогами для мини-баскетбола или теннисными мячами меньшего диаметра [80; 82].

Материально-техническое обеспечение подвижных игр начальной школы включает разнообразный спортивный инвентарь. Педагогу необходимо подготовить 20 разноцветных флажков небольшого размера, 40 красных мячей, 4 волейбольных мяча, от 4 до 8 обручей, 40 скакалок стандартной длины, несколько длинных скакалок, 6-10 мешочков с наполнителем, 6-8

цилиндрических колпаков из бумаги и такое же количество повязок для глаз. Методика объяснения правил требует лаконичности и четкости формулировок, поскольку младшие школьники стремятся немедленно приступить к активным действиям. Маленькие участники игры часто проявляют нетерпение и желание распределить роли до завершения инструктажа. Сказочная форма изложения правил значительно повышает восприимчивость детей и развивает креативный подход к выполнению игровых задач. Подобный метод разъяснения особенно эффективен при рассеянном внимании учащихся или необходимости восстановления после физических упражнений.

Младшие школьники проявляют повышенную активность при выборе ведущего в подвижных играх. Педагогу следует организовать справедливый процесс назначения ведущих с учетом физических возможностей каждого ребенка. Применение считалок или числового метода выбора позволяет создать равные условия для всех участников: дети называют число в пределах двадцати, а преподаватель, выполняя последовательный пересчет учеников, определяет ведущего по конечному значению. Популярность считалок среди учащихся начальных классов делает этот метод особенно эффективным при организации игровой деятельности.

Победитель игры заслуживает роль ведущего благодаря успешному выполнению заданий, проявленной ловкости или артистичности в принятии поз. Регулярная смена ведущих способствует формированию у детей объективной самооценки и понимания возможностей сверстников. Частая передача роли организатора между участниками развивает лидерские качества, ответственность за выполнение поручений и стимулирует активность каждого ребенка. Звуковые сигналы во время игрового процесса эффективно тренируют механизмы самоконтроля у юных участников [24; 25].

Педагогическая практика показывает особую эффективность применения словесных сигналов при обучении младших школьников первых-вторых классов. Речевые команды, произносимые группой учащихся в форме стихотворных фраз, способствуют гармоничному развитию речевого аппарата и

координации движений. Рифмованные речитативы позволяют маленьким участникам игр заблаговременно подготовиться к выполнению необходимых действий. Применение коротких звуковых сигналов свистком может вызывать у детей 6-8 лет временное торможение двигательных реакций, замедляя естественный ход игрового процесса. Постепенное внедрение кратких команд, визуальных сигналов и свистков целесообразно осуществлять параллельно с развитием скорости реакции учащихся.

Активные дети дошкольного возраста нуждаются в особом подходе при организации коллективных подвижных игр, где временное исключение участников должно быть максимально кратким с определенным местом ожидания. Педагогу следует проявлять снисходительность к нарушениям правил во время игровой деятельности, поскольку дети лишь осваивают навыки коллективного взаимодействия и развивают физические способности. Мягкое отношение к ошибкам и поддержка неопытных участников способствуют формированию позитивного игрового опыта у дошкольников.

Регламентированные физические нагрузки способствуют правильному развитию детского организма при условии грамотного распределения активности и отдыха. Продолжительность подвижных занятий требует четкого временного контроля с организацией периодических пауз для восстановления. Динамические игры, включающие короткие перебежки между остановками, например, народные забавы "Гуси-лебеди" или "Два мороза", позволяют естественным образом чередовать нагрузку и отдых. Преодоление препятствий должно соответствовать физическим возможностям каждого ребенка. Быстрое достижение игровой цели поддерживает высокую вовлеченность участников и дисциплину, что соответствует психологическим особенностям детского возраста.

Подвижные занятия младших школьников первых-вторых классов способствуют комплексному физическому развитию и формированию социально-поведенческих навыков. Учащиеся осваивают координированное перемещение в пространстве, оперативное реагирование на команды,

соблюдение установленных границ игровой зоны и выполнение функциональных ролей. Дети приобретают навыки взаимодействия в команде под руководством капитана, учатся уважать правила и честно следовать групповым нормам. Многократное повторение игровых ситуаций под наблюдением педагога позволяет закрепить правильные поведенческие модели у школьников. Подвижные игры являются неотъемлемым компонентом образовательного процесса учеников третьих и четвертых классов, органично вплетаясь в структуру основной и заключительной частей каждого урока, за исключением контрольных занятий.

В третьих и четвертых классах учебная программа предусматривает расширенное применение ранее освоенных подвижных игр с добавлением сложных препятствий и разнообразных двигательных элементов. Продолжительность игровых занятий увеличивается благодаря накопленному детьми опыту коллективного взаимодействия и сформированным базовым игровым компетенциям.

В младшем школьном возрасте командные спортивные мероприятия приобретают особую значимость для физического развития детей. Активное участие школьников в соревнованиях типа "Веселые старты" способствует формированию командного духа и спортивных навыков. Динамичные упражнения, включающие скоростной бег, прыжковые элементы, преодоление препятствий и силовое противоборство, максимально соответствуют возрастным особенностям учащихся. Благодаря естественному укреплению мышечной системы и повышению функциональных возможностей организма, младшие школьники успешно осваивают кратковременные силовые нагрузки через специальные игры "Бой петухов" или "Перетягивание в парах". Парные силовые упражнения позволяют педагогу эффективно контролировать технику выполнения приемов сопротивления каждым участником. Последующее включение групповых игр с элементами коллективного сопротивления, например "Тяни в круг" или "Подвижный ринг", расширяет двигательный опыт детей.

Развитие скоростных качеств и выносливости достигается посредством активных групповых подвижных занятий, включающих постоянную двигательную активность участников при выполнении заданий типа "Ловля парами" или "Невод". Рациональная продолжительность физических нагрузок данного типа составляет пятнадцать минут, что позволяет избежать чрезмерного утомления организма детей. Младшие школьники активно осваивают спортивные упражнения с мячом, требующие координации движений при бросках, передачах и ловле, успешно справляясь с такими играми как "Не давай мяча водящему", "Охотники и утки", "Передал - садись" [94].

Растущее увлечение детей спортивными состязаниями создает благоприятную среду для внедрения специализированных элементов физической подготовки в развивающие подвижные игры, закладывая основу для дальнейшего освоения различных спортивных дисциплин.

В подвижных играх с постоянным ведущим, например, «Невод», успех мероприятия напрямую зависит от физической подготовки выбранных участников. Коллективное мнение учеников при назначении ведущих позволяет учесть реальные способности сверстников на основе предыдущего опыта взаимодействия. Педагог может обозначить необходимые характеристики для роли ведущего, предоставив группе возможность самостоятельного выбора подходящей кандидатуры. Существуют различные методики определения ведущих, учитывающие специфику конкретной игровой активности.

В процессе ознакомления с правилами игры педагогу следует акцентировать внимание на конкретных установках, обеспечивающих равные возможности для всех участников и соответствующих возрастным особенностям детей. Сюжетная составляющая некоторых игр сохраняет свою значимость, хотя образные элементы постепенно утрачивают актуальность для данной возрастной группы. Воспроизведение знакомых концепций превалирует над подражательными действиями, а развитое воображение гармонично сочетается с пониманием условности игровых ситуаций.

Командные состязания приобретают ключевое значение для школьников четвертых классов, что требует развития навыков формирования сбалансированных групп участников. Эмоциональная активность младших школьников обуславливает необходимость организации малочисленных команд из шести-семи учеников при проведении эстафет и спортивных соревнований. Учащиеся третьих-четвертых классов демонстрируют возрастающее внимание к процессу выполнения физических упражнений, оценивая не только достигнутые результаты, но и техническое мастерство при реализации двигательных задач.

Физическая культура требует от педагогов углубленного внимания к точности выполнения двигательных элементов, аналогичных упражнениям из гимнастики и легкоатлетических дисциплин. Систематическая отработка технических приемов способствует формированию у школьников навыков рационального и быстрого выполнения движений в игровых ситуациях. Командные виды спорта развивают способность учеников координировать собственные действия с партнерами по команде и предугадывать тактические решения противника. Грамотное построение тренировочного процесса позволяет достичь максимальной слаженности коллективных действий на спортивной площадке.

Объективность судейства представляет собой основополагающий элемент спортивных соревнований, особенно при работе с учащимися подросткового возраста, чрезвычайно восприимчивыми к справедливости принимаемых решений. Привлечение учеников к судейской деятельности в качестве ассистентов способствует формированию у них организаторских способностей и профессиональных навыков арбитража. Планомерное развитие судейских компетенций позволяет воспитанникам к завершению учебного периода самостоятельно обеспечивать полноценное судейство спортивных мероприятий.

В рамках учебной программы активные игры эффективно сочетаются с различными видами физической активности, включая гимнастические упражнения и легкоатлетические дисциплины. Урок, полностью построенный на игровой методике, может выступать альтернативным форматом проведения

занятий. Применение подвижных игр способствует закреплению спортивных навыков и совершенствованию двигательных качеств учащихся на протяжении основного этапа занятия. Разнообразные игровые элементы, включающие различные виды движений, помогают достигать поставленных педагогических целей. После освоения базовых гимнастических или легкоатлетических элементов активные игры органично встраиваются во вторую часть основного этапа тренировки.

В педагогической практике знакомые игровые упражнения эффективно применяются для настройки учащихся на рабочий лад в начальной фазе занятия, особенно после проведения контрольных работ или при заметном снижении концентрации внимания класса к завершению учебной недели. Спокойные игровые активности, включающие "Группа, смирно!", "Запрещенное движение" и "Кто подходил?", органично вписываются в завершающий этап образовательного процесса, способствуя плавному переходу к окончанию урока.

В подвижных играх в 3 – 4-х классов решаются следующие задачи: закрепление и совершенствование в игровой обстановке гимнастических, легкоатлетических движений, развитие быстроты; совершенствование навыков метания, передач и ловли малого и большого мяча; развития силы в сочетании с ловкостью и быстротой; согласованность действий для достижения цели; воспитание товарищеской взаимопомощи, творческой активности, умения правильно ориентироваться в пространстве и времени. Полезны игры, в которых имеются элементы баскетбола, волейбола, футбола. Рекомендуется широко проводить игры, где оценивается качество выполнения заданий, а не только скорость. Например, в эстафетах с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики учитывается не только быстрота, но и качество выполнения задания, что и определяет победу (правильное выполнение передач мяча, бросков в корзину, ведения мяча, передача эстафеты, прыжки в высоту и длину, акробатические элементы, приемы сопротивления и т.п.).

В этом возрасте учащиеся широко приобщаются к спорту, любят играть в спортивные игры, и поэтому многие подвижные игры приобретают подчиненное

значение. Дистанции бега в играх, высота прыжков, трудность разных движений в играх должны быть в пределах контрольных нормативов для учащихся 3 - 4-х классов. В игры необходимо включать упражнения с элементами полосы препятствий с разными заданиями.

По заданию тренера учащиеся должны уметь самостоятельно подготавливать для игр инвентарь и, если надо, форму для различных команд. При разделении на команды используются все способы, в том числе и выбор капитанами, но его не следует доводить до конца: оставшихся 6–8 человек надо рассчитать на первый-второй или распределить самому преподавателю, чтобы не задевать самолюбия подростков. Водящих выбирают сами играющие. Надо следить только за тем, чтобы водящие чередовались и эту роль сыграли бы все игроки. На роли водящих, капитанов можно рекомендовать отдельных учеников, но в основном водящих выбирают сами учащиеся [14].

При проведении подвижных игр используются в основном спортивный инвентарь и оборудование. При хорошей организации игры можно использовать набивные мячи не только для передач, но и для перебрасывания. Причем у девочек и мальчиков вес набивных мячей должен быть разный, соответственно указаниям в программе.

В связи с тем, что процессы возбуждения и торможения у детей этого возраста еще не установились и часто возбуждение преобладает над торможением, общий эмоциональный тонус в игре очень высок, особенно у мальчиков. Азарт, свойственный подросткам, связан со стремлением быстрее достичь конечной цели. В этих случаях надо переключать их внимание на сам процесс игры, требуя качественного выполнения задания. Чтобы не допускать перевозбуждения, рекомендуется останавливать игры, разъяснять технику и тактику, пресекать неправильное поведение играющих соответствующим внушением, штрафом, а в отдельных случаях и удалять нарушителей из игры. Слишком эмоциональным игрокам можно поручить роль помощников руководителя, судьи или непосредственно руководство самой игрой. Дети в 3-4-м классе очень самолюбивы, поэтому руководителю не следует фиксировать

общее внимание на неудачах отдельных игроков. Лучше незаметно для других помочь им исправить недочеты, освоить технику и тактику игры. Особенно болезненно воспринимают критические замечания девочки в присутствии мальчиков.

Подростки любят действовать самостоятельно, инициативно. Это стремление к самостоятельности следует использовать в играх: поручать, учащимся самостоятельно составить план действий в игре, вариант задания в игре и т.д. Особенно ценны в этом отношении игры на местности, в которых можно широко использовать творческую инициативу подростков.

Игра на местности может быть проведена в сельских школах на последнем уроке в расписании дня и особенно интересно провести игру на местности на последнем уроке в четверти, а также в день здоровья. Чувства меры в играх у подростков еще нет. Они часто переоценивают свои возможности, поэтому важно следить за нагрузкой и распределением сил в игре.

Учитывая разницу в физических возможностях мальчиков и девочек, надо давать им разные посильные задания в одной и той же игре. Наиболее просто это сделать в эстафетах, но можно и в других играх увеличивать или уменьшать нагрузку отдельным участникам. Так, например, в игре «Скакуны» следить, чтобы девочки-скакуны были в поле на ловле играющих меньше времени, чем мальчики. В 3-4-х классах рекомендуется проводить соревнования по играм как внутри школы, так и между школами во внеклассное время. На уроках проводятся намеченные игры для соревнования с целью отбора участников соревнований между классами, а в дальнейшем между школами.

Судейство в подвижных играх подростков должно быть более строгим, чем раньше. К судейству следует широко привлекать учащихся. Подвижные игры используются в основной части урока, а иногда и в заключительной.

В уроки, спортивной гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, подвижные игры включаются редко и чаще в заключительной части урока. Иногда они проводятся в конце основной части для закрепления приобретенных навыков и увеличения нагрузки на организм занимающихся.

Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависят от правильного руководства ею. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает пред игровое состояние участников, уменьшает готовность детей к игре. Задержать начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания. Руководитель заранее сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал подается только после того, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места. Руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия соответственно той задаче, которая поставлена руководителем перед проведением игры (добиваться согласованных действий, честно отстаивать интересы своей команды, проявлять смелость в игре, выручать товарища, попавшего в «плен», и др.).

Обучая детей играм, надо в первую очередь приучать их сознательно соблюдать правила игры. Участники узнают правила во время объяснения игры, но часто в процессе игры нужно напоминать им о них и дополнять, если предыдущие правила хорошо усвоены. Руководитель, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Но если большинство участников допускают одинаковую ошибку, он останавливает игру и вносит поправку. Не следует останавливать игру криком, резкой командой, надо приучать детей останавливаться по условному сигналу «Внимание», по свистку. В случае опасного поведения участников в игре, необходима резкая остановка игры. В процессе игры следует способствовать развитию творческой инициативы играющих. Чаще всего играющие проявляют свое творчество в тех играх, которые им нравятся. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. В то же время руководитель, увлекаясь, не должен забывать о своих педагогических функциях. Участвуя в игре, он не только поднимает интерес у

играющих, но и показывает им, как можно лучше использовать отдельные приемы, отдельные тактические комбинации.

Проводя игру, необходимо добиваться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей возложенных на игроков. Сознательная дисциплина способствует лучшему усвоению игры, хорошему настроению ее участников. В результате игра становится более увлекательной. Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай товарища!», «помоги отстающему!», «добивайся цели вместе со своими товарищами!», «выполни свое задание до конца, иначе проиграет команда.

В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Если игра не понравилась – надо выяснить, по какой причине: очень проста или, наоборот, очень сложна. В этих случаях надо менять правила (усложнять или упрощать), в крайнем случае, сократить длительность игры. Руководителю необходимо учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены или других предметов, которые в игре могут помешать бегающим и увертывающимся игрокам), быть готовыми к страховке. К этому можно привлекать и детей, не участвующих в игре.

Надо избегать проявления в играх отрицательных эмоций (обида, озлобление, страх), способствующих воспитанию нежелательных качеств. Иногда дисциплина в игре нарушается из-за того, что руководитель непонятно объяснил игру. В данном случае надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры. Часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. С ними надо вести индивидуальную, воспитательную работу; можно поручать им ответственную роль водящего, судьи, а иногда, наоборот, отстранять от игры. В процессе игры важно объединить участников в единой коллектив, имеющий общие интересы, стремящийся достигнуть поставленной цели, добиться победы (если играют две-три команды). Взаимодействия играющих должны быть построены на чувстве дружбы и товарищества [24].

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Экспериментальной базой был выбран Физкультурно-Оздоровительный Комплекс «Орион» (Свердловская область, Алапаевский район, поселок Верхняя Синячиха.). Педагогический эксперимент проводился с 18 ноября 2024 г. по 15 декабря 2024 г. с целью изучения уровня координационных способностей у юных футболистов младшего школьного возраста и реализации разработанной методики.

Для решения поставленных задач были изучены 2 группы детей в возрасте 8-9 лет. Под наблюдением находились 20 человек. Из них 10 человек составили контрольную группу, 10 – экспериментальную группу.

Контрольная группа занималась по программе ФОК «Орион».

Экспериментальная группа занималась по специально разработанному комплексу упражнений, направленных на развитие координационных способностей у футболистов младшего школьного возраста средствами подвижных игр. Возрастной и половой состав идентичен.

Исследование проводилось в III этапа.

На I этапе изучалась научно-методическая литература по изучаемой проблематике, проводились педагогические наблюдения и первоначальное тестирование уровня развития координационных способностей участников контрольной и экспериментальной группы, а так же была разработана экспериментальная методика.

На II этапе был проведён педагогический эксперимент. В контрольной группе проводились тренировочные занятия по стандартной методике, а в экспериментальной группе были включены упражнения и подвижные игры направленные на развитие координационных способностей.

На III этапе было проведено итоговое тестирование координационных качеств участников эксперимента. Были подведены результаты исследования и

их статистическая обработка, проведен анализ результатов эксперимента и сделаны соответствующие выводы.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Статистическая обработка данных.

Анализ научно-методической литературы. Анализ и обобщение специальной, научной и методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы по: теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастная физиология. Было проанализировано 32 источника.

Педагогический эксперимент. Заключался в подборе подвижных игр для развития координационных способностей юных футболистов младшего школьного возраста. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

Тестирование

Для оценки комплексного проявления координационных способностей детей мы использовали тесты.

1. Челночный бег (3x10м) в исходном положении лицом вперед (для оценки координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям).

Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!».

Испытуемый пробегает 10 метров до другой черты, оббегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 метров и финиширует. Тест закончен.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды.

2. Повороты на гимнастической скамейке

Оборудование. 1 гимнастическая скамейка, секундомер. На узкой поверхности гимнастической скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать 4 поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение.

Результат. Оценивают время выполнения 4 поворотов (с точностью до 0,1 с). Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

3. Бег к пронумерованным набивным мячам

Участник стоит перед набивным мячом (4 кг). Позади него на расстоянии 3 м и в 1,5 м друг от друга лежат в кружках 5 набивных мячей (3 кг) с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Учитель называет цифру, ученик поворачивается на 180°, бежит к соответствующему набивному мячу, касается его и возвращается назад к мячу 4 кг. Как только он коснется мяча (4 кг), учитель называет другую цифру и т.д. Упражнение заканчивается после того, как ученик 3 раза его выполнит и после этого коснется набивного мяча весом 4 кг.

Результат: определяется по времени, показанному учеником, выполнившим упражнение в целом.

4. Маятник бросок - цель

Участник становится на исходную позицию в 3 м от стены. Тренер поднимает маятник до горизонтали и отпускает его, давая возможность выполнить движение в одну сторону и обратно. Участник при движении маятника в обратную сторону бросает мяч в обруч.

Результат: попадание в край обруча – 1 очко; попадание в середину обруча – 2 очка. Подсчитывается количество очков из пяти зачетных попыток.

Ориентировочные оценки: «отлично» – 9 очков; «хорошо» – 7; «удовлетворительно» – 4; «не удовлетворительно» – 2.

Метод статистической обработки данных. Обработка полученных экспериментальных данных произведена принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики.

Определено среднее арифметическое ($\bar{X}$), стандартное отклонение (σ) и достоверность различий $P \leq 0,05$.

2.3. Экспериментальная методики

В контрольной группе занятия осуществлялась по программе спортивно-оздоровительной группы ФОК «Орион». Программа предусматривает развитие физических качеств, обучение двигательным действиям, позволяющим освоить технику движения.

Занимающиеся экспериментальной группы так же занимались по программе ФОК «Орион», но с включением в занятия по физической культуре комплексов упражнений координационной направленности, которым на уроке отводилось 30 минут.

Упражнения и подвижные игры включенные в экспериментальную методику в группе занимающихся проводились в основной части занятия, 3 раза в неделю по 45 минут в следующем соотношении:

1-й день (понедельник) – развитие двигательной реакции.

Комплексы упражнений

1. «Вызов номеров»

Проведение. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне – команде. Тренер вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

2. *«Гуси-лебеди»*

На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры («дорога между горами») шириной 2-3 м. На другой стороне площадки кладутся маты – это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник – это «гуси». За горой чертится кружок – «логово», в котором помещаются два «волка»

Проведение. Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» «Гуси» проходят по «горной дороге» в «поле», где и гуляют.

Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!» «Гуси» бегут к себе в «гусятник», пробегая между скамейками – «по горной дороге». Из-за дальней горы выбегают «волки» и догоняют «гусей». Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо «гусей».

Играют два раза, после чего из непойманных выбирают новых «волков». И так игра проводится 2-3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные «гуси» и «волки», сумевшие поймать больше «гусей».

Побеждают «гуси», которые ни разу не были пойманными, и «волки», сумевшие поймать большее количество «гусей».

3. *«Шишки, желуди, орехи»*

Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер – в трех-четыре шагах от водящего. Руководитель дает всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи».

Проведение. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» – стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

4. «Воробы и вороны»

Проведение. Две команды («Воробы» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бы» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение.

Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке.

После каждой игры подсчитываю пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

2-й день (среда) – развитие ориентировки в пространстве

Комплексы упражнений

1. «Жмурки с колокольчиком» (ориентировка в пространстве)

Обучение ориентировки в пространстве с завязанными глазами, соблюдать правила игры и прислушиваться к различным движениям играющих. Реагировать на звук колокольчика.

Проведение. Одному из детей завязывают глаза, остальным дают колокольчики или одному. «Жмурка» должен поймать малыша.

2. «Белые медведи»

Проведение. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» – и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих.

«Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и

кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

3. «Самолеты»

Проведение: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» – говорит преподаватель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях.

По сигналу воспитателя «На посадку!» – самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Преподаватель отмечает, какая колонна построилась первой.

4. «Бездомный заяц»

Проведение: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймает, то меняются ролями.

Побеждает последний пойманный игрок.

3-й день (пятница) – статическое и динамическое равновесие

Комплексы упражнений

1. «Совушка»

Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо – в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

Проведение. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая

лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает – сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего – поймавшего большее количество игроков.

2. «Кто обгонит?»

Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.

Проведение. Задача команд – по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.

3. Эстафета с элементами равновесия»

3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

Проведение. По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперед тогда, когда вернувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание встает в конец колонны.

Дополнительная направленность представленных в методике занятий заключалась в том, что на каждом занятии был сделан акцент на развитие определенных координационных способностей.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Анализ полученных данных показал, что между контрольной и экспериментальной группами испытуемых имеются существенные различия.

Основываясь на полученные исходные данные, на начальном этапе исследования можно отметить, что во всех случаях достоверность различий не превышает значимости 0,05.

Во всех тестах контрольная и экспериментальная группы показали примерно одинаковые результаты, это объясняется тем, что группы схожи по своему укомплектованию и имеют одинаковый уровень подготовленности (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования координационных способностей в начале исследования

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (P)
	X	σ	X	σ	
1. Челночный бег 3x10 м, с	9,4	0,3	9,3	0,2	>0,05
2. Повороты на гимнастической скамейке, с	14,0	1,5	13,9	1,6	>0,05
3. Бег к пронумерованным набивным мячам, с	12,3	1,2	12,4	1,0	>0,05
4. Маятник бросок – цель, баллы	2,8	1,0	2,8	1,0	>0,05

По окончании эксперимента нами были проанализированы результаты исследований в сравнении с началом эксперимента и с результатами, показанными в конце. Полученные данные должны были определить правильность и эффективность выбранной нами методики.

Сравнивая данные можно сказать, что в таком тесте, что произошедшие изменения в экспериментальной группе имеют статистические различия, в отличие от контрольной группы (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования координационных способностей после исследования.

Тест	Контрольная Группа		Экспериментальна я группа		Уровень значимости различий (P)
	X	σ	X	σ	
1. Челночный бег 3x10 м, с	9,2	0,4	8,9	0,3	<0,05
2. Повороты на гимнастической скамейке, с	13,8	1,4	13,2	1,7	<0,05
3. Бег к пронумерованным набивным мячам, с	11,7	1,1	11,5	1,2	<0,05
4. Маятник бросок – цель, баллы	4,0	1,8	4,9	1,4	<0,05

В конце эксперимента нами было проведено повторное исследование показатели которых по всем четырем тестам улучшились, о чем свидетельствуют следующие данные:

1. Средний показатель теста «Челночный бег (3x10м)» в контрольной группе улучшился на 2,1 % в экспериментальной на 4,3 %.
2. Средний показатель теста «Повороты на гимнастической скамейке», в контрольной группе улучшился на 1,4 % , в экспериментальной на 5,0 %.
3. Средний показатель теста «Бег к пронумерованным набивным мячам», в контрольной группе улучшился на 4,8 % , в экспериментальной на 7,2 % .
4. Средний показатель теста «Маятник бросок - цель», в контрольной группе улучшился на 42,8 %, в экспериментальной на 75 %.

По результатам данных расчетов можно сделать вывод о том, что разница между начальным и конечным результатом по всем тестам больше у экспериментальной группы. Это означает, что данная методика эффективнее тренировочных занятий по стандартной программе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования свидетельствуют о достижении его основных целей и предполагаемых задач, в соответствии с которыми сделан ряд существенных и взаимосвязанных выводов:

1. Рассмотрев понятие координационных способностей, мы пришли к выводу, что младший школьный возраст характеризуется высокой двигательной активностью, от детей все больше требуется проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности, т.е. необходимо развивать его координационные способности. Для быстрого и рационального освоения новых двигательных действий и успешного решения двигательных задач в изменяющихся условиях лучше развивать с помощью подвижных игр.

2. Изучив возрастные особенности детей 8-9 лет, следует сказать что, данный период является наиболее сенситивным для развития координационных способностей, поскольку позволяет быстрее осваивать технику движения и ориентирования в пространстве.

В этом возрасте у младших школьников энергично крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Главной особенностью развития когнитивной сферы юных футболистов младшего школьного возраста является переход психических познавательных процессов ребенка на более высокий уровень.

3. Основными средствами воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и упражнения, содержащие элементы новизны, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции,

обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий. Основным методом развития координационных способностей в младшем школьном возрасте является игровой.

4. В результате применения экспериментальной методики развития координационных способностей юных футболистов средствами подвижных игр, мы видим, что, динамика показателей исследуемых координационных способностей после проведения эксперимента в экспериментальной группе улучшились статистически достоверно по сравнению с контрольной группой.

Прирост составил:

– «Челночный бег (3x10м)» в контрольной группе – 2,1 % в экспериментальной на –4,3 %.

– «Повороты на гимнастической скамейке», в контрольной группе – 1,4 % , в экспериментальной на – 5,0 %.

– «Бег к пронумерованным набивным мячам», в контрольной группе – 4,8 %, в экспериментальной на – 7,2 % .

– «Маятник бросок - цель», в контрольной группе – 42,8 %, в экспериментальной на – 75 %.

5. По результатам проведенного педагогического эксперимента разработаны практические рекомендации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В месяц необходимо планировать 20-30 подвижных игр; в неделю 1 – 2 новых игры.

Для того чтобы интерес к знакомым играм не пропал, рекомендуем их варьировать. Во второй (основной) части – «Соревнования скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Вызов номеров», «Успей занять место».

2. С детьми новые подвижные игры рекомендуем планировать и повторять 2-3 дня подряд. Разучивание игр проводить на занятиях по физической культуре, во второй половине дня в зале, в часы гр. Хорошо знакомые игры чередовать через 5-7 дней с элементами новизны.

3. Разработанную методику развития координационных способностей детей 9-10 лет, на основе использования подвижных игр рекомендуем для использования на занятиях физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб.пособие для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – Москва: Академический проект: Деловая книга, 2000.– 624 с. - ISBN 5-88687-087-3. – Текст: непосредственный.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. / Б.А. Ашмарин – Москва: Физкультура и спорт, 1990 – 235с. - ISBN 5-09-001807-3 – Текст непосредственный.
3. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома / В.М. Баршай. – Ростов н / Д, Феникс, 2001. - 256 с. – ISBN 5-222-01664-1 – Текст : непосредственный.
4. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с. - ISBN 5-278-00339-1. – Текст: непосредственный.
5. Былеева, Л.В., Подвижные игры : учеб. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. / Л.В Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. – Москва: Физкультура и спорт, 1999. – 208 с. – ISBN отсутствует – Текст : непосредственный.
6. Гальперин, П.Я. Введение в психологию : Учебное пособие для вузов / П.Я. Гальперин. – Москва: Книжный дом «Университет», 1999. - 232 с. – ISBN 5-8013-0093-7 – Текст : непосредственный.
7. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. / Л.Л. Головина. – Москва: 2003. – 197 с. – ISBN отсутствует – Текст : непосредственный.
8. Двейрина, О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учеб. пособ. / О.А. Двейрина. Санкт-Петербург: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. - 47 с. - ISBN – отсутствует, Текст непосредственный.
9. Дихтярёв, В.Я. Разминка в движении. - Физкультура в школе. - 2003. -№ 4./В.Я. Дихтярев.– Москва: С. 23 -24. - ISBN отсутствует – Текст: непосредственный.

10. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учебник для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. – Москва: Издательский центр "Академия", 2002. – 320 с. – ISBN 5-7695-0669-5 – Текст : непосредственный.
11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – Москва: Основы теории и методики воспитания, 2009. – 201 с. – ISBN 978-5-9718-0340-9 (в пер.) – Текст : непосредственный.
12. Косов, А.И. Психомоторное развитие младших школьников / А.И. Косов. – Москва: Академ Пресс, 2003. – 264 с. – ISBN отсутствует – Текст: непосредственный.
13. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма - Москва: Физическая культура и спорт. / А.П Лаптев. - 2004. – № 8. С. 48 -56. – ISBN отсутствует – Текст : непосредственный.
14. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста. / В.И. Лях - Москва: Терра – Спорт, Москва: -1990. – 43 с. - ISBN 978-5-906839-61-9 – Текст непосредственный.
15. Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В.И. Лях // Теория и практика Ф.К и С. Москва:– 1997. – 95 с. – ISBN 5-98724-012-3 – Текст : непосредственный.
16. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры- Москва: - 2010. - №3. – С. 15-18. – ISBN 5-98722-012-3 – Текст : непосредственный.
17. Лях, В.И. Совершенствование специальных координационных возможностей / В.И. Лях // Физическая культура в школе – Москва: Высшая школа, 2001. – 7 с. – ISBN 5-345-00133-2 – Текст : непосредственный.
18. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории./Под ред. А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. - Москва: Просвещение, 1991.- 191 с. ISBN отсутствует – Текст: непосредственный.

- 19.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры./ А.П. Матвеев - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 542 с. – ISBN отсутствует – Текст: непосредственный.
- 20.Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. – Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 176 с. –ISBN 5-278-00201-8 : 30 к – Текст : непосредственный.
- 21.Сиротин, О.С. Методология и теория спортивных способностей / О.С. Сиротин // Теория и практика физической культуры. – Москва: - 2000. - № 4. - С. 60-63. ISBN 5-7695-0853-1 – Текст: непосредственный.
- 22.Петровский, В.В. Организация тренировки. / В.В. Петровский - Москва: Здоровье, 2001. – 126 с. - ISBN 978-985-577-204-1 – Текст непосредственный.
- 23.Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов - Москва: Олимпийская литература, 2002 – 134 с. - ISBN 978-966-8708-89-3 – Текст непосредственный.
- 24.Семенов, В.С. Физическая культура в спорте. / В.С. Семенов - Москва: Физическая культура и спорт, 1994. – 171 с. - ISBN – отсутствует, Текст непосредственный.
- 25.Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов. / В.М. Смирнов - Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 438 с. – ISBN 978-5-8948-1857-3 – Текст непосредственный.
- 26.Солодков, А.С. Возрастная физиология / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб*// Учебное пособие- Санкт-Петербург:-2001.-187 с. – ISBN 978-5-9718-0568-7 –Текст непосредственный.
- 27.Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 55 с. –ISBN 978-5-9718-0568-7 – Текст : непосредственный.
- 28.Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология / Е.А. Сорокоумова. –Санкт-Петербург: 2007. - 234 с. – ISBN 978-5-469-00943-6 –Текст : непосредственный.

29. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с. – ISBN 978-5-7695-5715-6 – Текст : непосредственный.
30. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2012. – 197 с. – ISBN 978-5-9718-0462-8 – Текст : непосредственный.
31. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Текст. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2000.-480 с. – ISBN 978-5-7695-7577-8 – Текст : непосредственный.
32. Яковлев, В.Г. Игры для детей. / В.Г. Яковлев. – Москва: Физкультура и спорт, 1995. – 158 с. – ISBN отсутствует – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица А.1 – Результаты тестирования контрольной группы

№ участника	Челночный бег (3x10м) с.		Повороты на гимнастическо й скамейке с.		Бег к пронумерован ным набивным мячам с.		Маятник бросок – цель баллы.	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	9,6	9,3	17,1	16,8	11	10,8	4	7
2	9,9	9,9	15,8	15,5	12,6	12,4	2	4
3	9,6	9,5	14,8	14,5	11,7	11,4	2	4
4	9,5	8,9	12,5	12,3	13,9	13,7	4	4
5	9,1	8,9	13,6	13,4	14,5	13,5	2	4
6	9,4	9	13	12,9	11,4	11,2	4	7
7	9	8,8	13,1	12,9	13,2	10,9	2	2
8	9,1	9	13,4	13,2	11,3	11,1	2	4
9	9,6	9,6	13,8	13,7	12,4	10,9	2	2
10	9,4	9,4	12,4	12,4	11,3	11	4	2

Таблица Б.1 – Результаты тестирования экспериментальной группы

№ участника	Челночный бег (3x10м) с.		Повороты на гимнастической скамейке с.		Бег к пронумерованным набивным мячам с.		Маятник – бросок – цель баллы.	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	9,5	9,1	17,2	16,8	11,4	10,8	4	9
2	9,4	9,2	15,8	15,0	12,8	11,9	2	7
3	9,6	9,2	14,8	13,9	12,0	11,5	2	4
4	9,5	9,0	12,7	12,0	14,2	13,7	2	7
5	9,0	8,8	13,6	12,8	14,1	13,2	4	9
6	9,2	8,7	12,9	11,5	11,9	11,0	2	7
7	8,9	8,2	12,9	12,1	11,6	10,4	4	7
8	9,2	8,5	13,2	12,7	11,6	11,0	0	4
9	9,5	8,9	13,7	13,0	12,4	11,0	2	9
10	9,4	8,8	12,2	11,7	11,8	10,2	2	9