

УДК 37.037

Певцов Никита Владимирович,
Елабужский институт ФГБОУ ВО
Казанского федерального университета, г. Елабуга
e-mail: nikitapevtsov777@mail.ru

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАВНОВЕСИЯ У МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Аннотация. Футбол дает возможность решения двигательной задачи в условиях вариативности, быстрой смены различных двигательных действий и необходимости управлять различными звеньями опорно-двигательного аппарата. В статье рассмотрены методы и способы развития координационных способностей и равновесия у мальчиков 7-8 лет, занимающихся футболом.

Ключевые слова: координация, равновесие, физические способности, физические качества, футбол, юные футболисты.

Pevtsov Nikita Vladimirovich,
Elabuga Institute of Kazan Federal University, Elabuga
e-mail: nikitapevtsov777@mail.ru

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND BALANCE BOYS 7-8 YEARS OLD, INVOLVED IN FOOTBALL

Abstract. Football makes it possible to solve the motor problem in terms of variability, rapid change of different motor actions and the need to manage different parts of the musculoskeletal system. The article describes the methods and methods of development of coordination abilities and balance in boys 7-8 years old, involved in football.

Keywords: coordination, balance, physical abilities, physical qualities, football, young players.

Футбол как вид спорта развивает координацию, выносливость, скоростные, скоростно-силовые возможности, а также многосторонне оказывает воздействие на развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения у тренирующихся. Очевиден факт положительного влияния футбола на физическое здоровье ребенка, так как «проведение занятий на свежем воздухе улучшает вентиляцию легких, кровообращение и укрепляет организм... Комплексное применение всех видов физкультурно-

оздоровительной работы (урок футбола, урок физической культуры, разные секционные занятия) положительно влияют на динамику умственной работоспособности детей» [1]. По мнению некоторых специалистов [1, 2, 6], координационные способности и быстрота движений являются ведущими для футболистов.

Футбол обладает набором движений, которые обеспечивают возможность решения двигательных задач в условиях вариативности, быстрой смены различных двигательных действий.

Основными задачами физической подготовки футболистов являются повышение морфофункциональных возможностей, развитие и совершенствование наиболее важных двигательных навыков и физических качеств. Так, ловкость и координационные способности проявляются в действиях с мячом и без мяча в постоянно меняющихся игровых ситуациях. В связи с важностью развития координационных способностей у мальчиков-футболистов 7-8 лет, данная тема является весьма актуальной для научного исследования.

Цель данной работы – описать средства и методы развития координационных способностей и равновесия у детей 7-8 лет, занимающихся футболом.

К 6-7 годам у детей формируются взаимообратные (противоположные) отношения в движениях верхних и нижних конечностей. По мере созревания морфофункциональных систем происходит постепенный процесс формирования основной способности перемещения в пространстве в сочетании с активными действиями.

Наиболее целесообразно с детского возраста развивать быстроту реакции, равновесие, чувство ритма, чувство мышц и способность адаптации двигательных действий. Данные физические способности относятся к основным составляющим координации как пространственной ориентации. По мнению некоторых авторов, для развития координационных способностей сенситивным периодом в развитии координационных способностей является

возраст от 6-7 лет до 12-14 лет, хотя функциональное созревание, как координации движений, так и центральной нервной системы в целом завершается лишь к 18-20 годам [3].

Высокие результаты в футболе в перспективном плане определяются соответствующим уровнем развития координационных способностей у юных игроков. Постоянно меняющиеся игровые ситуации предъявляют повышенные требования к координированному проявлению физических качеств [7].

Принцип развития координационных способностей основывается на использовании физических упражнения с регулярно повышаемой координационной сложностью, то есть систематическое включение элементов новизны. Путем изменения условий в пространстве, времени и динамике выполнения увеличивается сложность упражнения. Также возможно изменять расположение инвентаря и вес оборудования, варьировать различные двигательные комбинации элементов упражнений, сочетать различные типы нагрузки (например, бег с прыжками), выполнять двигательную работу по сигналу.

Развитие координации предполагает 2 этапа:

- обучение движению, т.е. освоение новых умений по выполнению координированных двигательных действий;
- воспитание координационных способностей до формирования двигательного навыка.

При составлении комплексов упражнений, направленных на развитие ловкости и координационных способностей, важно помнить о некоторых моментах:

1. Обязательное включение элементов новизны.
2. Связь с моментальным реагированием на неожиданно меняющиеся обстоятельства.
3. Владение этапами быстрого и резкого чередования напряжения и расслабления мышц.

4. Максимально высокие требования к точности движений и сохранению равновесия.

По мнению Золотарева А.П. и Шамардина А.И., в процессе совершенствования координационных способностей и технических умений владения мячом начинающих футболистов важно применять упражнения, совмещающие бег со сменой направления, «слаломный бег» (бег скользящим шагом), старты из различных положений, ведение мяча разными способами с изменением ритма и курса движения, скоростную обводку искусственных преград и соперников, упражнения с элементами «держания» мяча путем ведения, что требует достаточно продолжительного контроля над мячом при быстрых передвижениях. Для некоторых футболистов эффективно использование неспецифических упражнений для совершенствования возможностей управления сложными движениями. К подобным средствам можно отнести [2]:

- 1) использование разнообразных упражнений и элементов из акробатики и гимнастики (например, кувырки и сальто);
- 2) выполнение упражнений на батуте.

Развитие специализированных восприятий футболистов основывается на той информации, которая поступает от анализаторных систем [5]. Отсюда, особенно эффективно применение зеркального оборудования для совершенствования двигательного навыка путем контроля.

Упражнения на развитие координационных способностей результативны до того момента, пока не доведены до автоматизма, то есть двигательный навык сформирован и необходимо изменять условия для стимуляции к дальнейшему развитию способности.

Способность ориентироваться в пространстве и времени при выполнении сложных движений требует поддержания определенной устойчивости [4, с. 85]. Равновесие определяется способностью находить баланс в разных условиях. Среди факторов, повышающих способность к сохранению равновесия, указывают [4, с. 91-94]:

- состояние дыхательной системы;
- состояние нервно-мышечного аппарата;
- уровень развития физических и координационных качеств;
- высокий уровень общей и специальной выносливости;
- уровень развития подвижности в суставах;
- гибкость;
- ловкость;
- точность движений;
- ритмичность
- психологический настрой и эмоциональное состояние.

Для совершенствования способности к равновесию важна адаптация к различным внешним условиям. Например, балансирование инвентарем в положении стоя на месте или в движении, удержание равновесия на нестабильной или движущейся/перемещающейся поверхности или оборудования.

Таким образом, нами изучен материал по развитию координации и равновесия у футболистов 7-8 лет. С точки зрения сенситивного потенциала, координационные способности и равновесие являются важными составляющими в подготовке юных футболистов. В связи с этим, перед тренером футболистов 7-8 лет стоит одна из важных задач формирования и развития способностей координировать движения и сохранять равновесие в пространстве.

Список литературы

1. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: Учебник. – М.: Спорт, 2015 – 568 с.
2. Золотарев А.П., Шамардин А.И. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Метод.пособие. – Волгоград: Универсал, 1991. – 33 с.

3. Максимова А.В., Наполова Г.В. Совершенствование координационных способностей у юных футболистов 7-9 лет на стадии начальной подготовки путем внедрения в тренировочный процесс элементов фитнес аэробики // Наука-2020. – 2017. - №(13). – С. 97-103.
4. Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: Монография. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001 – 332 с.
5. Физиологическое обоснование методики повышения кинестетических координационных способностей у футболистов детей младшего школьного возраста / С.С. Артемьева, Я.Е. Козлов, И.С. Анискевич, А.В. Ежова // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №9(127). – С. 28-32.
6. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: Монография. - Волгоград: ВГАФК, 2000 - 276 с.
7. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет: Автореф. дис. ... пед. наук: 13.00.04 / А.В. Шамонин; УрГПУ. - Екатеринбург, 2010 - 22 с.