**Всероссийская конференция по теме
«Физическая культура и спорт – основы здоровой нации»**

# Тема доклада: «Футбол, как средство формирования здорового образа жизни и развития координационных способностей»

**Докладчик:** тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ ст.Марьянской по футболу Тарасенко Вячеслав Андреевич

Футбол по праву считается самым зрелищным и популярным видом спорта в мире. В него играют как профессиональные, так и любительские, детские, юношеские команды.

Это прекрасная возможность для людей любого возраста вести здоровый образ жизни, бороться с ожирением и рядом заболеваний, воспитывать в себе дух коллективизма и быть всегда настроенным на победу

Всего несколько тренировок в неделю помогут полностью преобразовать вашу жизнь. [Польза от футбола](https://stolichki.ru/stati/kakie-myishtsyi-rabotayut-vo-vremya-igryi-v-futbol) при грамотном использовании сил и времени не подлежит сомнению. Вместе с тем, проявляйте осторожность. Это один из самых опасных видов спорта. Помните, что ваша безопасность зависит от информированности и своевременной профилактики.

## Какую конкретную пользу приносит футбол

Если желаете быстро и эффективно улучшить работоспособность своего организма, просто возьмите мяч и начните играть в футбол. Уже через месяц вы забудете о большинстве физиологических и психологических проблем.

С помощью футбола:

* Укрепляйте иммунитет.
* Уменьшайте вероятность большинства заболеваний сердца и сосудов.
* Улучшайте кровообращение и поступление в организм кислорода.
* Стабилизируйте обмен веществ.

Медики утверждают, что игры, подобные футболу, способствуют укреплению костных тканей, делают опорно-двигательный аппарат более гибкой и надежно защищенной от травм системой. Разнообразие движений футболиста – это пусковой механизм для постоянной "прокачки" практически всех мышц его организма.

Играя в команде единомышленников, вы развиваете ловкость тела, улучшаете координацию движений, незаметно избавляетесь от лишней жировой массы, улучшаете настроение.

Футбол – это вид спорта  с повышенными  требованиями к игрокам по координированному проявлению физических качеств с выполнением сложнотехнических действий в постоянно меняющихся ситуациях. И от того как точно игрок выполняет технические приёмы зависит успех команды.

Игрок становится профессионалом, если обладает  такими параметры как физическая, техническая, теоретическая подготовленность. Но основой в подготовке настоящего футболиста - является его техническая подготовленность. А совершенствование выполнения отдельных технических и тактических элементов происходит в течение многих лет. И основой для отработки этих элементов служит развитие координационных способностей игроков на начальном этапе обучения.

В литературе, о футболе, раскрываются многие вопросы по  подготовке подрастающего поколения. Рассматриваются несколько направлений развития и совершенствования физической подготовке  игроков, формирования скоростно-силовых способностей и других навыков способствующих для выполнения координационных задач. Но как показывает анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы по футболу, но и личный опыт, в настоящее время уровень технической и физической подготовки на этапе начального обучения не достаточно эффективен. Для того чтобы соответствовать минимальным  требованием  технического мастерства игроков. Необходимо совершенствовать у ребят 6 – 11 лет развитие координационных способностей.  Это и определяет актуальность и цель моего исследования

Прежде чем говорить о развитии координационных способностей, уточню, что же это такое.

Координационные способности – это психомоторные свойства (особенности) человека, которые определяют готовность к управлению и регуляции двигательных действий.

Необходимо различать понятия «координация движений» и «координационные способности».

Координация движений или ловкость – это организация управляемости движений. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой физиолого-психический потенциал (способность к восприятию и скорости обработки информации нейронов). Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Координационные способности – это свойства, необходимые для оптимального протекания этого процесса.(физиологическое строение опорно-двигательного аппарата)

Общая координационная подготовка – сложные в координационном плане упражнения, сочетающие способности и движения.

Специальная координационная подготовка – это система применения сложных упражнений, связанных с выполнением освоенных технических умений и навыков игры футбол. Ее степень меняется с расширением двигательного навыка и с ростом опыта игрока: чем богаче навык, чем больше игрок освоит всевозможных комбинаций, тем легче он будет ориентироваться в игровой ситуации.

Например, В. И. Лях и З. Витковски  в своих исследованиях  рекомендуют для развития координационных способностей  в каждом тренировочном занятии отводить от 15 до 45 минут на общие и специальные упражнения, способствующие улучшению разных координационных движений. Эти упражнения рекомендуется использовать в конце подготовительной или начале основной части занятия, после разминки.

По сведениям А. П. Золотарева, для эффективного развития координационных способностей необходимо с 10 до 12 лет использовать ведение мяча и обводку фишек, жонглирование, короткие и средние передачи мяча, игру головой, удары в ворота ногой, а также следует увеличить количество времени (до 30% общего объема времени практических занятий, отводимого на техническую подготовку) на овладение элементами техники игры, связанными с непосредственным контролем над мячом.

Г. С. Лалаков  в тренировочном процессе при подготовке юных футболистов использовал нагрузки малого объема с различной продолжительностью выполнения серий упражнений, нагрузки среднего объема применял с продолжительностью серии, равной 3-4 и 45 минутам, а вот нагрузки большого объема - с длительностью серии, равной 3-4 минутам. Упражнение может выполняться от 4 до 6 секунд (бег на 30 м) до 15-20 минут и более (игровые упражнения). Рекомендуется использовать серии упражнений деятельностью от 34 минут, до 4-5 и 5-6 минут с применением упражнений неспецифического характера, с низкой координационной сложностью.

На основании изученной литературы, опираясь на личный опыт, мной была составлена программа по развитию координационных способностей  начинающих футболистов, как для мальчиков, так и для девочек. К сожалению, год от года здоровье младших школьников не становится лучше. И в первый класс проходят ребята не только с 1-ой, но и со 2-ой и 3-ей группой здоровья.  Однако я считаю, что футбол – это игра для всех. Поэтому при написании программы я учитывал физиологические особенности современных детей, которые могут приступить к занятием  в любой интервал образовательного процесса.  Впервые приходя на занятие по футболу, ребенок проходит  тестирование согласно нормативам утвержденным Министерством спорта РФ. Для определения точки физического развития и понимание целей с последующим  подбором упражнений для развития координационных способностей.

Мной были сформулированы  общие рекомендации и методы, которых необходимо придерживаться при выборе физических упражнений для развития координационных способностей:

1) постоянно повышать  уровень сложность упражнений;

2) менять  время выполнения упражнений;

3) упр. должны содержать элементы новизны, необычности;

4) задания должны  включать организацию по самоконтролю и самооценке различных параметров движений;

5) объединять отдельные элементы  двигательных умений в различные комбинации и доводить их до автоматизма.

6) необходимо применять для развития пространственной ориентации разные прыжки, удары на точность, игровые упражнения с несколькими мячами, групповые и командные упражнения.

Используя при этом  следующие методические приёмы:

1) использование разных  исходных положений;

2) ограничение пространства;

3) выполнение заученных движений в неизвестных  сочетаниях;

4) усложнение упражнений дополнительным инвентарем;

5) совершенствование технических действий в состоянии утомления;

6) воздействие на анализаторы путём введения дополнительных звуковых, световых, зрительных сигналов;

7) прогнозирование  элемента действия;

8) зеркальное выполнение упражнений.

И, придерживаясь программы обучения, учащийся улучшал не только свои результаты, но и здоровье в положительную сторону.   В группы спортивного оздоровления мы принимаем всех желающих, а это, не всегда координированные дети, но имеют огромное желание и увлечены данным видом спорта. И поэтому первоочередной задачей ставлю развитие специальной и общей координационной способности, уделяю этому наибольшее количество времени тренировки, используя как циклические, так и игровые занятия. А на  теоретических   занятиях проходит просмотр учебных фильмов не только для разбора сложных координационных движений (по-кадрово), но и для мотивации к занятиям.

Вывод.

Футбол – один из тех видов спорта, которые требуют координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях. Ловкость футболистов проявляется: в быстрой перестройке своих действий при изменении ситуации на поле;  в умении точно выполнять сложные движения.

При совершенствовании координационных способностей юных футболистов, а также техники владения мячом и обводки, необходимо:

* использовать упражнения, сочетающие бег с изменением направления, «слаломный» бег, старты из различных положений, ведение мяча различными способами со сменой ритма и направления движения, скоростную обводку искусственных препятствий и соперников, упражнения с элементами длительного контроля над мячом при скоростных передвижениях;
* целенаправленно и систематически формировать координационные способности необходимо в тесной связи с физическим, технико-тактическим и интеллектуальным совершенствованием, развитием психических и психофизиологических процессов.

**Список использованных источников.**

Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М., Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.

Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М., Физкультура и спорт,2003. - 360 с.

Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова - М., Чистые пруды, 2006. - 32 с

 Золотарев А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: дис. . д-ра пед. наук. Краснодар, 1997. 444 с.

Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 1998. 328 с.

Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Сов. спорт, 2010. 216 с.

Л.П.Матвеев, 1977; В.И.Лях и др., 2002