

Методика развития пластических способностей школьников 8–10 лет

И.В. Ткаченко,
Н.А. Фомина

Важная тенденция развития современного футбола – значительное увеличение объема двигательной активности игроков. Она проявляется в постоянно возникающих неожиданных ситуациях, требующих от спортсменов быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности. Все эти характеристики связаны с координационными способностями игроков.

Хорошо координированный футболист лучше овладевает сложными техническими приемами, что ведет к повышению качества самой игры. По мнению большинства специалистов, **координационные способности** – ведущие для футбольных игроков.

Любое сложное физическое упражнение, выполненное на высоком техническом уровне, характеризуется **пластичностью**. Определение этого качества впервые дал Н.А. Бернштейн, указав, что пластика – это определенное по рисунку и ритму движение человеческого тела, отражающее его внутренний мир [1]. Пластичным движением присущи непрерывность, слитность, плавность, амплитуда, выполнение движений без пауз, своеобразие и индивидуальность [2, 5]. Уровень пластичности во многом зависит от развития координационных способностей, технической подготовленности и психологических особенностей спортсмена.

Этим качеством виртуозно владеют игроки одной из сильнейших команд мира – Бразилии. Игра команды красива, зрелищна за счет умелого согласования движений, яркого проявления игроками позитивных эмоций. И связано это не только с особенностями национального темперамента латиноамериканских игроков, но и с

использованием **инновационных подходов в подготовке спортсменов**.

Ведущие футбольные команды мира уже давно широко применяют, наряду с традиционными средствами и методами координационной подготовки, **элементы спортивной хореографии**, которые раньше использовались лишь в видах спорта, связанных с искусством движения (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание).

Известно, что танцевальная аэробика (этническая, латина, фанк, хип-хоп и др.), хореография развивают гибкость, пластичность, координацию – качества, необходимые для овладения двигательными действиями высокой сложности. Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением способствует эффективному развитию и совершенствованию ритмичности движений, а также психических процессов – внимания, памяти, творческого мышления [2, 7].

К настоящему времени наметилось направление исследований, связанных с применением средств прикладной аэробики в подготовке спортсменов различных специализаций, в том числе и юных футболистов. Однако широкий диапазон средств музыкально-двигательной подготовки не ограничивается только аэробной ритмической гимнастикой. Современная спортивная хореография также включает занятия классическим экзерсисом, партерной гимнастикой, различными танцами, которые давно и эффективно используются в видах спорта, где высокая культура движений является главным критерием результата.

На наш взгляд, **целесообразно системное включение различных элементов хореографической подготовки в тренировочные занятия юных футболистов**. При этом должны учитываться особенности двигательной деятельности в данном виде спорта.

В результате обобщения научных знаний и передового опыта специалистов были выявлены **критерии проявления пластики у футбольных игроков** [1–4]. Это – координированность дви-

гательных действий, ритмичность, легкость (естественность) при выполнении упражнений, амплитуда, индивидуальный стиль ведения игры. Исходя из этого была составлена 10-балльная шкала оценок пластики футболиста (см. таблицу ниже). Экспертизу проводили компетентные специалисты – тренер по футболу, хореограф и ученый-исследователь.

Выяснилось, что уровень проявления пластичности футболистов 8–10 лет тесно связан с развитием координационных способностей, гибкости, быстроты, творческого мышления, технической подготовленности. Иными словами, пластика футболиста является сложным интегральным показателем подготовленности спортсмена.

Недостаточно высокий уровень пластичности футболистов 8–10 лет, выявленный в ходе предварительных исследований, потребовал **пересмот-**

ра некоторых методических подходов в организации тренировочных занятий.

На основании отбора и апробации рациональных средств и методов проведения специальных хореографических тренингов была разработана «**спортивно-прикладная хореография футболиста**» (состав входящих в нее методических средств представлен на схеме на с. 77).

Понятие «хореография» пришло в спортивную практику из классического балета – явления, далекого от футбола. Идею использования средств хореографии взяли на вооружение виды спорта, связанные с искусством. Так появилась «спортивная хореография», отражающая специфику видов спорта, требующих от спортсмена филигранного, точного, красивого и выразительного выполнения элементов и комбинаций в целом. Поэтому целесооб-

Экспертная оценка пластики футболиста

Критерии	Оценка			
	Отлично (10–9 баллов)	Хорошо (8–6 баллов)	Удовлетворительно (3–5 баллов)	Неудовлетворительно (2–1 балл)
Координированность двигательных действий	Безошибочное согласование движений без мяча и при работе с мячом	Незначительные ошибки в согласовании движений	Значительные ошибки в согласовании движений	Полное рассогласование движений
Ритмичность	Четкое, безошибочное воспроизведение ритма заданного движения	Незначительные ошибки при воспроизведении ритма движения	Значительные ошибки при воспроизведении ритма движения	Грубые ошибки при воспроизведении ритма движения
Легкость, естественность	Легкое, без видимого напряжения выполнение задания, создающее впечатление естественности	Незначительно видимое напряжение при выполнении задания	Значительное видимое напряжение при выполнении задания	Ярко проявляющееся напряжение при выполнении задания
Амплитуда	Максимально возможная, целесообразная амплитуда движений	Средний уровень амплитуды движений	Низкий уровень амплитуды движений	Ярко выраженное ограничение амплитуды движений
Индивидуальность (своеобразие, эмоциональность)	Ярко выраженное эмоциональное проявление собственного стиля в спортивно-игровой деятельности	Незначительное проявление собственного игрового стиля	Слабое проявление собственного игрового стиля	Отсутствие собственного игрового стиля



разно отразить в понятии «спортивно-прикладная хореография» особенность двигательных действий спортсмена, в частности футболиста, результативная оценка которых не связана напрямую с искусством телодвижения.

Таким образом, можно заключить, что «спортивно-прикладная хореография футболиста» – это методика развития двигательной пластики на основе использования средств хореографического тренинга, неразрывно связанных с основными двигательными действиями в футболе.

В качестве примера приведем **разработку урока партерной хореографии для футболистов 8–10 лет.**

Задачи урока:

- Образовательные:** обучение элементам партерной хореографии; развитие ритмопластических способностей юных футболистов.
- Воспитательные:** воспитание трудолюбия, дисциплины, чувства коллективизма.
- Оздоровительные:** профилактика травматизма, нарушений осанки и плоскостопия.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	<p>Построение, сообщение задач урока.</p> <p>1. «Шаг галопа».</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приставные шаги вправо (влево); – приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (носки); – приставные шаги на полупальцах; – приставные шаги в подскоке. <p>2. «Полька».</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приставные шаги вперед с правой и с левой ноги; – приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках); – подскок с продвижением вперед на левой ноге, правая вперед книзу; – подскок с переступанием в продвижении вперед на левой ноге, правая вперед книзу (то же самое с правой ноги). 	5–7 минут	Осанка прямая, элементы выполнять четко, выразительно

Основная	№ 1. И.П. – сидя, упор сзади; 1 – разгибание голеностопного сустава; 2 – сгибание.	6–8 раз	Осанка прямая. Ноги прямые. Поочередное одновременное сгибание и разгибание.
	№ 2. И.П. – сидя, упор сзади; 1–4 – круговые движения голеностопным суставом наружу; 5–8 – круговое движение голеностопным суставом внутрь.	6–8 раз	Осанка прямая. Ноги прямые. Поочередные или одновременные круговые движения.
	№ 3. И.П. – приседание с захватом за голеностопный сустав, стопы разогнуты; 1–4 – стопы согнуть; 5–8 – разогнуть.	6–8 раз	Колени не сгибать. Максимально.
	№ 4. И.П. – сидя, упор сзади, согнув левую ногу; 1 – взмах правой ногой вперед вверх; 2 – И.П.; 3 – взмах правой ногой в сторону; 4 – И.П.	6–8 раз	Осанка прямая. Выполнять «выворотно» с максимальной амплитудой.
	№ 5. И.П. – лежа на спине, руки в стороны; 1 – взмах правой ногой вперед; 2 – И.П.	6–8 раз	Мышцы подтянуты. Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой.
	То же самое сидя, упор сзади. № 6. И.П. – приседание, согнув левую ногу, правую вперед вверх с захватом; 1–8 – пружинящие движения.	6–8 раз	Осанка прямая. Выполнять с малой амплитудой.
	№ 7. И.П. – сидя, упор сзади, ноги врозь, голень вовнутрь; 1–4 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах; 5–8 – фиксировать.	6–8 раз	Осанка прямая. Руки на бедра.
	№ 8. И.П. – сидя, упор сзади, ноги врозь, голень внутрь; 1–7 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах; 8 – сидя, упор сзади, ноги врозь; 1–7 – пружинящие наклоны вперед, руки вверх; 8 – И.П.	4–6 раз	Осанка прямая, ноги прямые. Пружинящие движения с максимальной амплитудой.
	№ 9. И.П. – лежа на спине, ноги врозь вперед вверх, руки в стороны; 1–3 – пружинящие движения ноги врозь с упором о бедра; 4 – И.П. То же самое, согнув ноги	6–8 раз	Ноги прямые. Носки натянуты. Выполнять с максимальной амплитудой
Зак- люч.	Растяжки, наклоны. Построение и подведение итогов занятия	3–5 минут	Медленно, спокойно. Восстановление кардиореспираторной системы

Литература

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и активности. – М.: Наука, 1990.
2. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: ФиС, 1987.
3. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – М.: Сов. спорт, 2005.
4. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2003.
5. Сляднева Л.Н. Телесная пластика в теории биомеханики и физической культуры. – Ставрополь, 2005.

6. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов/н/Д: Феникс, 2004.

7. Фомина Н.А. и др. Музыкально-двигательное воспитание в области физической культуры: Уч. пос. – Волгоград, 2006.

Инна Валерьевна Ткаченко – тренер-преподаватель по футболу детско-юношеской спортивной школы, г. Туапсе;

Наталья Александровна Фомина – доктор пед. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания Волгоградской государственной академии физической культуры.