

ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ
ХАНТЫ-МАНСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА
ГОРОД СУРГУТ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НЕФТЯНИК»

Педагогический проект

**«Использование когнитивных упражнений на занятиях по
мини-футболу для детей 7-9 лет»**

Разработчик:
Мунгалов Александр Сергеевич
тренер – преподаватель
отделения мини-футбола
ЧУДО СШ «Нефтяник»
г. Сургут, ХМАО-Югра

2025г.

Содержание.....	Ошибка! Закладка не определена.
Пояснительная записка.....	Ошибка! Закладка не определена.
Актуальность исследования.....	5
Цели и задачи проекта.....	7
Возрастные особенности обучающихся младшего школьного возраста.....	8
Методология разработки упражнений.....	13
Эффективность когнитивных упражнений	20
Заключение	22
Список литературы	233

Пояснительная записка

Мини-футбол является в настоящее время одним из наиболее динамично развивающихся видов спорта. Его популярность обусловлена простотой правил, малой требовательностью к помещениям и площадкам для проведения игр, высокой эмоциональностью и зрелищностью. Систематические занятия мини-футболом оказывают на организм юных спортсменов всестороннее влияние: повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивают в целом, эффективно воздействуют на их физическое развитие. Занятия мини-футболом можно рассматривать как средство не только физической подготовки, но и формирования морально-волевых качеств, гармоничного когнитивного развития (В.Л.Мутко, 2007; Э.Г.Алиев, 2008; М.М.Андреев, 2006, 2011).

Игровая и соревновательная деятельность в мини-футболе имеет свою специфику, необходимость изучения которой связана с проведением исследований, посвященных его методическому обеспечению (С.Ю. Тюленьков, 2000; М.П.Веревкин, 2004; А.А.Полозов, 2007). В работах ряда авторов показано, что успешность выступления на соревнованиях по мини-футболу определяется сложным комплексом факторов, первостепенными из которых являются физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность спортсменов.

На этапе начальной подготовки успешность обучения юных спортсменов во многом зависит от их способностей, прежде всего интеллектуальных. В связи с этим одной из задач психологического обеспечения подготовки футболистов является развитие внимания, памяти, мышления. При этом наблюдается взаимное воздействие средств технической подготовки и развития психики. Однако в литературе не уделяется этому вопросу должного внимания. В психологии спорта самооценка изучалась в контексте проблем психологической подготовки спортсмена. Все вышеизложенное и послужило основанием разработки игр и упражнений для развития познавательных процессов.

Проект разработан в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от

23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрирован 18.09.2017 № 48226);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196";

Таким образом, данный проект направлен на создание эффективного инструмента для тренеров и педагогов, который поможет не только улучшить физическую подготовку детей, но и развить их когнитивные навыки, что является важным аспектом их общего развития.

Актуальность исследования

Игра в мини-футбол предъявляет высокие требования к развитию психологических способностей юных спортсменов, поскольку, во-первых, моторная и психологическая сложность спортивной деятельности обуславливает наличие специфического комплекса высокоразвитых способностей, проявляющихся в психических качествах их перцептивной, психомоторной и когнитивной сфер, во-вторых, условия тренировок и соревнований требуют определённых личностных и психодинамических свойств, оптимизирующих процесс решения технико-тактических задач.

В исследованиях многих ученых отмечается, что психологический фактор играет решающую роль при равном уровне физической, технической и тактической подготовленности спортсменов во время соревнований (А. В. Родионов, 2006; В. Н. Смоленцева, 2008; Г. Д. Бабушкин, 2010). Указывается, что одной из важнейших сторон подготовленности, обеспечивающей эффективную соревновательную деятельность, является уровень развития функции внимания. Однако проблема реализации физического и технического потенциала игроков в мини-футболе на основе формирования специальных когнитивных качеств, в частности, свойств внимания, на сегодняшний день остается не разработанной. По нашему предположению, целенаправленное развитие у юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, функции внимания позволит повысить степень реализации их физической и технической подготовленности в игровой и соревновательной деятельности.

Теоретико-методологической основой явились: современная теория управления подготовкой спортивных резервов (В.Г.Никитушкин, В.М.Платонов, П.В.Квашук); фундаментальные работы в области психологии: изучение развития функции внимания и ее структуры (С.Л.Рубинштейн; Е.П.Ильин; В.П.Озеров); положение о преимущественном развитии и совершенствовании физических качеств спортсмена в сенситивные периоды (А.А.Гужаловский, В.К.Бальсевич, Н.Г.Озолин); принципы подготовки юных футболистов (М.А.Годик, Э.Г.Алиев, М.М.Андреев); технологии личностно-ориентированного обучения (Л.И.Лубышева; Л.С.Выготский); положение о блочно-модульном построении тренировочного процесса (С.В.Дыгин, Д.В.Сиренко).

Мини-футбол, как игровая дисциплина, обладает своей спецификой, которая требует от юных спортсменов не только физической подготовки, но и развитых когнитивных навыков. На уровне 7-9 лет дети находятся на этапе активного формирования своих мыслительных процессов, и включение когнитивных упражнений в тренировочный процесс поможет углубить их понимание игры и улучшить игровое восприятие.

Когнитивные упражнения, адаптированные для мини-футбола, направлены на развитие внимательности, быстроты реакции, пространственного мышления и умения принимать решения в условиях конкуренции. В этом возрасте дети начинают осознавать важность своих действий на поле и их последствий, что открывает множество возможностей для внедрения игровых задач, развивающих мышление. Занятия, включающие такие упражнения, стимулируют не только

умственные, но и эмоциональные процессы, помогая укрепить уверенность в себе и командный дух.

Не менее значимым является тот факт, что мини-футбол активно используется для социализации детей. Взаимодействие тренера и игроков, а также взаимодействие между детьми в процессе игры создают пространство для совместного решения задач. Когнитивные упражнения, проводимые в игровой форме, становятся отличным способом для формирования навыков общения и сотрудничества.

Тренировочный процесс, насыщенный когнитивными упражнениями, должен строиться с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. В этом возрасте некоторые дети могут сталкиваться с трудностями восприятия или недостаточной ориентировкой в пространстве. Эффективность тренировки достигается через индивидуализированные подходы, которые позволяют учитывать уровень развития каждого спортсмена, стимулируя тем самым интерес к занятию.

Ключевым аспектом такого подхода является возможность мгновенной обратной связи. Дети получают возможность сразу же видеть результаты своих действий, что позволяет им накапливать опыт и навыки в игровом процессе. Открытый формат игровых задач несёт в себе дух соревновательности, что дополнительно мотивирует детей к обучению.

Создание системы когнитивных упражнений для юных футболистов — это не просто набор задач, а целая педагогическая платформа, основой которой служит осознанное обучение. Участие в упражнениях формирует положительное отношение к тренировкам, способствует более высокому уровню взаимодействия в команде, повышает качество обучающего процесса и, как следствие, улучшает результаты в спортивной деятельности.

Формирование аналитического и критического мышления на этапе 7-9 лет не только даёт спортивные преимущества, но и служит основой для дальнейшего развития детей как личностей. Важно помнить, что процесс обучения не заканчивается на поле, и навыки, приобретенные в мини-футболе, могут быть успешно трансферированы на другие сферы жизни, помогая детям эффективно решать различные задачи и адаптироваться к новым условиям.

Цели и задачи проекта

Проект - долгосрочный, инновационный.

Цель: создание условий для развития физических способностей и нравственных качеств личности учащегося средствами физической культуры и когнитивных упражнений для оздоровления, социальной адаптации, самореализации и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

обучить:

–навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений (ОФП общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка);

развивающие:

- развить индивидуальные способности и особенности учащихся;
- развить мотивацию учащихся к занятиям физической культурой и футболом как видом спорта;

- развить развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация, по средствам когнитивных упражнений;

- развить стремление и желание к самовыражению через игру футбол

воспитательные:

воспитать:

- чувство индивидуальной и коллективной успешности.

Контроль выполнения когнитивных упражнений должен внедряться в систему тренировок с учетом возрастных особенностей. Для детей этой возрастной группы характерна активная потребность в игре и исследовании. Поэтому упражнения должны быть яркими, интересными и разнообразными. Использование различных игровых форматов, поддержки командного духа и положительной обратной связи способствует повышению уровня вовлеченности и мотивации.

Целевая аудитория: дети младшего школьного возраста с 7 до 9 лет.

Этапы решения проекта:

1 этап октябрь – март 2025 года

Изучение и анализ педагогической, психологической и методической литературы по теме.

2 этап апрель - май 2025 года

Подбор игр и когнитивных упражнений

3 этап – сентябрь 2025 -май 2026 года

- Подбор и составление тематического плана работы с внедрением когнитивных упражнений на 2025-2026 учебный год.

- Проведение занятий по мини-футболу с использованием когнитивных упражнений.

4 этап – июнь 2026 года

Анализ и обработка полученных данных.

Возрастные особенности обучающихся младшего школьного возраста

Младший школьный возраст – это период в физическом и психическом развитии человека, ограниченный относительно хронологическими рамками от 7 до 10 лет. Начиная с 7 лет существенно расширяются возможности в движениях и легко осваиваются не только однонаправленные, но и перекрестные, попеременные движения. В 8-9 лет дети способны с успехом овладеть плавательными движениями, освоить основы рациональной координации в спортивных способах плавания. Но им еще с трудом даются мелкие точные движения, а также тонкости сложных сочетаний элементов техники.

К концу данного периода система управления движениями оказывается в основном сформированной. В связи с этим целесообразно расширение средств физической культуры для воспитания двигательных качеств, так как они развиваются стихийно спонтанно.

Морфологическая и функциональная готовность системы рекрутирования двигательных единиц в 8-9 лет позволяет воспитывать физическое качество силы.

Ускоряется созревание структур и свойств центральной нервной системы. Это относится прежде всего к увеличению процессов активного внутреннего торможения и к достижению их уравновешенности с процессами возбуждения. Совершенствуется деятельность коры больших полушарий. Эти онтогенетические процессы, надо полагать, создают благоприятные предпосылки для освоения сложных по координации двигательных действий.

Основными задачами развития координационных способностей в младшем школьном возрасте являются:

1. Обеспечение широкого координационного базиса-фонда новых двигательных умений и навыков.

2. Воспитание специфических координационных способностей, прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференциации параметров движений, к равновесию и ритму.

3. Выработка общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий.

Для развития координации движений необходимо использовать целенаправленное педагогическое воздействие. Улучшение координации движений оказывает положительное влияние на проявление других двигательных качеств и способствует повышению физической подготовленности детей 7-10 лет.

В 9-10 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности и максимального потребления кислорода.

Параметры, характеризующие качество быстроты в данном возрасте (7-10 лет), возрастают и составляют прочную основу для ее дальнейшего развития.

Сокращается время двигательной реакции, время одиночного движения и возрастает темп движения различных мышечных групп.

Младший школьный возраст характеризуется развитием гибкости и всех ступеней ловкости.

Сензитивный период развития психомоторики как основы двигательной культуры приходится на младший школьный возраст. Поэтому пробелы по развитию общей двигательной культуры на этапе начальной подготовки позже практически невозможно компенсировать, следовательно, успешность работы по развитию психомоторики юных спортсменов в первые годы занятий спортом может оказать долговременное влияние на эффективность последующих этапов многолетней подготовки.

В данном возрасте происходит дальнейшее созревание и развитие функциональных возможностей двигательного анализатора. Особенно интенсивно идет совершенствование всех отделов двигательного анализатора до 6-7 лет. С 3 до 7-8 лет быстро нарастает чувствительность 4 проприорецепции, идет созревание подкорковых отделов двигательного анализатора и его корковых зон. В 6-7 лет объем подкоркового отдела составляет уже 94-98% от его величины у взрослого, а объем корковых зон – 74-84%. Корковый отдел двигательного анализатора приобретает морфологические признаки, свойственные взрослому человеку. Рецепторный аппарат двигательной системы достигает в этом возрасте значительной зрелости. Управление произвольными движениями осуществляется по механизму кольцевого управления проприоцептивной обратной связи.

Психическое развитие в со значительным онтогенезе представляет участием собой последовательный ряд переходов от одной ступени развития к другой. Первостепенное значение при этом приобретает возрастная чувствительность к окружающему. При этом на одних возрастных этапах имеются предпосылки развития чувствительности действительности, на других – к другим. к одним сторонам

По мнению ряда авторов, у каждого ребенка свой индивидуальный путь развития. Дети развиваются не только разными темпами, но и проходят через индивидуально своеобразные ступени развития. Однако при этом существуют и общие закономерности.

Психические процессы являются составной частью любой человеческой деятельности и обеспечивают ту или иную ее эффективность.

Познавательные процессы осуществляются в виде отдельных познавательных действий, каждое из которых представляет собой целый психический акт, состоящий нераздельно из всех видов психических процессов. Но, как установлено, один из них обычно является главным, ведущим, определяющим характер данного познавательного действия. Поэтому только в совокупности можно рассматривать такие психические процессы, как восприятие, внимание, память, мышление, воображение.

Внимание – универсальная неспецифическая основа каждого успешно

протекающего психического процесса – во многом определяет развитие дошкольников и младших школьников. Развитие внимания ребенка определяет успешность и эффективность любых воздействий. При внимании создаются условия для облегченного протекания тех процессов, которые обеспечивают основную в данный момент деятельность и затормаживание реакции на побочные раздражители. У детей 7 лет в связи с большой зрелостью лобных отделов значительную роль уже играет оценка информации, совершеннее механизмы произвольного внимания.

Формирование произвольного внимания, в общем, происходит в возрастном диапазоне от 5 до 10 лет. Основные свойства внимания, такие как интенсивность, устойчивость, переключение, реализуются с помощью различных морфофункциональных образований мозга, в связи с чем начало, темп и окончание их развития могут на совпадать во времени. Интенсивность внимания возрастает с 8 до 10 лет, устойчивость – линейно улучшается до 8 лет и продолжает улучшаться, но все более медленно, до 10 лет. Переключение внимания резко улучшается с 7 до 8 лет и далее почти с одинаковой скоростью до 10 лет. Устойчивость внимания значительно улучшается от 5 до 11 лет. Прямых данных о времени созревания мозговых структур, обеспечивающих переключаемость внимания, нет, но отмечается, что к 10 – летнему возрасту формируется комиссуральная организация, приближающаяся к зрелому типу и являющаяся необходимым компонентом реализации межполушарного взаимодействия в процессе переключения внимания.

Младшие школьники по уровню объема внимания и способности к его распределению практически мало отличаются от младших дошкольников. К 9-10 – летнему возрасту наблюдается резкое (в 2-3 раза) изменение в сторону дефинитивного типа тех показателей, которые характеризуют объем внимания и способность к его распределению. Дети работают сосредоточенно, без отвлечений и ошибок.

Память в младшем школьном возрасте развивается под влиянием обучения в двух направлениях. Во – первых, усиливается роль и удельный вес словесно – логического, смыслового, опосредованного запоминания (по сравнению с наглядно – образным), а также увеличивается объем памяти. Учащиеся 3-4 классов запоминают в 2 раза больше, чем в первом классе. Полнота, быстрота и прочность запоминания увеличиваются к 4 классу. Словесная память достигает наибольшего расцвета к 9-10 годам. Во – вторых, ребенок овладевает возможностью сознательно управлять своей памятью и регулировать ее проявления. Соотношение произвольной и произвольной памяти в младшем школьном возрасте различно. Так в первом классе, по сравнению с 3-4 классом, эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного, так как у детей не сформированы особые приемы осмысленной обработки материала и самоконтроля.

Обе формы памяти – произвольная и произвольная – претерпевают в младшем школьном возрасте такие качественные изменения, благодаря которым

устанавливаются их тесная взаимосвязь и взаимопереходы. Дети 7-10 лет легко и прочно запоминают то, что непосредственно связано с их интересами, а также овладевают некоторыми приемами рационального запоминания и заучивания.

Для хорошей памяти, очень важна умственная активность.

Младший школьный возраст отличается остротой и свежестью восприятия, что объясняется возрастными особенностями высшей нервной деятельности, относительным преобладанием первой сигнальной системы. Восприятие связано с действиями, практической деятельностью и эмоциями.

К 7 – летнему возрасту совершенствуются более сложные функции восприятия: ориентировка в пространстве, во временной последовательности событий. Хотя оценка ребенком стандартных временных интервалов остается 7-летней, общая ориентировка во времени последовательности событий (вчера, сегодня, завтра) достаточно сформирована.

К 8-9 годам восприятие становится особой целенаправленной деятельностью. Оно усложняется и углубляется, принимает характер организованного наблюдения, становится более анализирующим и дифференцирующим. В связи с этим изменяется роль слова в восприятии. В 7-10-летнем возрасте совершенствуется воссоздающее воображение, творческое воображение освобождается от влияния непосредственных впечатлений, усиливается реализм воображения, связанный с развитием способности контролировать и оценивать образы с позиции логики, законов объективного мира.

Развитие восприятия во многом определяется уровнем развития внимания и памяти. Закономерности этих психических процессов носят сходный характер. Высшей ступенью человеческого познания является мышление – опосредованное и обобщенное отражение действительности.

Мышление в 7-10 лет находится в стадии конкретизации операций, на основании которых происходит систематизация свойств. Аналитико – синтетическая деятельность развивается в направлении от наглядно – образного и наглядно – действенного к абстрактно – логическому анализу; от анализа отдельного предмета, явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями. Но следует помнить, что этот возраст сензитивен к обучению, опирающемуся на наглядность.

В процессе мыслительной деятельности ребенка 7 – летнего года жизни, с одной стороны, происходит расширение объема и углубление четких, ясных знаний об окружающем мире. Эти стабильные знания составляют ядро познавательной сферы ребенка, а с другой стороны, возникает и растет круг неопределенных знаний, выступающих в форме предположений и вопросов. Эти развивающиеся знания являются мощным стимулом умственной активности детей. В ходе взаимодействий этих 8 тенденций неопределенность знаний уменьшается, они уточняются, проясняются и переходят в определенные знания.

Главным новообразованием в сфере мышления является развитие внутреннего плана действий, что позволяет мысленно «проигрывать» свои

движения, прогнозировать свои действия и вносить коррективы. Действия планирования, контроля, оценки приобретают иное содержание (чем в дошкольном возрасте), так как действие в системе научных понятий предполагает четкое выделение взаимосвязанных отдельных своих этапов. Что я делаю? Как я делаю? Почему я делаю так, а не иначе? В ответах на такие вопросы о собственных действиях и рождается рефлексия – основное психическое новообразование младшего школьного возраста – то есть способность наблюдать за собой, анализировать и оценивать свои мысли, переживания, действия.

Развитие психики младших школьников происходит главным образом на основе ведущей для нее деятельности – учения.

Развитие самоконтроля в учебной деятельности у младших школьников подчиняется определенным закономерностям. В начале обучения в школе овладение самоконтролем выступает для детей как самостоятельная форма деятельности, внешняя по отношению к основной задаче. И только постепенно, благодаря многократным и постоянным упражнениям в его осуществлении, самоконтроль превращается в необходимый элемент учебной деятельности, включаемый в процесс ее выполнения.

Метакогнитивные навыки также развиваются на протяжении среднего детства (от 6 до 12 лет). Под метопознанием понимают сложные интеллектуальные процессы, позволяющие детям осуществлять текущий контроль за своим мышлением, памятью, знаниями, целями и действиями. В период среднего детства дети развивают свою метакогнитивную способность, которой пользуются при планировании своих действий, принятий решений и выборе эффективных стратегий памяти и решения задач.

Таким образом, физические и психические аспекты развития младшего школьника в литературе достаточно освещены. Анализ литературы позволил предположить, что организм и психика ребенка 7-10 лет созрели для процесса обучения и совершенствования сложно-координационных двигательных действий. Однако, в литературе либо существуют разногласия, либо размыты временные рамки, благоприятные для развития познавательных способностей.

Методология разработки упражнений

Когнитивные упражнения для детей 7-9 лет при тренировках по мини-футболу требуют тщательной разработки и адаптации, учитывающей как физическую, так и умственную нагрузку. Важно создать такой контекст, в котором дети смогут развивать свои мыслительные процессы во время выполнения игровых задач. Для этого нужны задания, которые сочетали бы физическую активность с элементами стратегии, внимания и памяти.

Известно, что спортсмены высокого класса, так или иначе, используют различные варианты мысленных тренировок в ходе своей подготовки. Иногда это осмысленный и целенаправленный процесс, а иногда неосознанный, скорее ритуальный, но интуитивно, в ходе практики, выстроенный по тем же или близким принципам, что в случае целенаправленного использования метода. Приобщимся к мастерам и освоим один из используемых ими приемов.

Мысленная тренировка – понятие более широкое, чем идеомоторная и подразумевает специальную технику психологической подготовки, которая предполагает эффективное применение образов путем системного использования различных принципов.

В свою очередь, идеомоторная тренировка – это только такая мысленная тренировка, в которой обязательно используется образ движения, связанный с конкретным мышечно-суставным чувством спортсмена.

В обоих случаях важна СИСТЕМНОСТЬ, А НЕ РАЗОВОСТЬ или спонтанность тренировок.

Такое разделение, точнее уточнение понятий, позволяет выделить

- 1) мысленные тренировки, направленные на развитие психических качеств - настроения, решительности, устойчивости, уверенности и так далее;
- 2) мысленные тренировки, в которых мы оттачиваем какие-либо технические приемы, осуществляем движение.

Для спортсмена значение имеют оба формата, но пока остановимся на втором – идеомоторных тренировках.

В настоящее время есть много моделей использования мысленных образов, что соответствует ситуации и в обычном (реальном/физическом) тренировочном процессе – средств и способов множество. Но, как и в обычном тренировочном процессе, есть ряд общих принципов и этапов, соблюдение которых формирует эффективную мысленную тренировку.

Одна из самых обоснованных и часто используемых – модель **PETTLEP**, на ее примере и рассмотрим структуру, последовательность и ключевые моменты процесса идеомоторной тренировки.

Картинка ниже наглядно демонстрирует взаимосвязи и компоненты мысленного образа отрабатываемого движения. Даже просто глядя на схему становится понятен механизм работы метода. Модель **PETTLEP** – это аббревиатура, каждая буква обозначает одну из областей.

1. Физическое состояние (P - Physical) – физические ощущения, переживаемые спортсменом. То есть ровно те ощущения, которые запомнили при правильном выполнении реального движения.

2. Окружение (E - Environment) – физическое окружение, в котором воображается действие. Условно, если отрабатывается удар или финт, лучше представлять их в игре – соперники, судьи, зрители.

3. Задача (задание) (T - Task) – что мы хотим от тренировки, что вообще тренируем – воображаемые действия должны соответствовать задачам, решаемым по ходу спортивного состязания, тут как в обычном тренировочном процессе – тренируем то, что используем и выполняем в играх.

4. Время (T - Timing). Проблема времени отражается в темпе выполнения воображаемого действия. Можно выполнить несколько замедленных повторений для настройки процесса, но основное количество повторений должно быть в темпе «реального времени».

5. Обучение (L-Leaming) – содержание образа должно соответствовать степени освоения навыка спортсменом. Это логично и снова, как и в реальном тренировочном процессе: мало смысла тренировать удар ножницами в прыжке, если пока прыжок не освоен и не очень получаются удары по летящему мячу даже стоя на земле. Последовательно и в соответствии с достигнутым текущим уровнем.

6. Эмоция (E - Emotion) – ключевой момент, необходимо пребывать в том же эмоциональном состоянии, что и во время реального выполнения действия. Не расслаблено, а эмоционально.

7. Перспектива (P - Perspective) затрагивает вопрос о том, как необходимо представлять образ. Традиционно считается, что образ, в котором спортсмен «смотрит своими глазами» на происходящее, является наиболее адекватным для отработки различных навыков. Однако, наиболее продуктивным является совмещение такой перспективы с видением извне. Следовательно, при идеомоторных тренировках необходимо уделять внимание следующим моментам: развитию яркости, контролируемости и реалистичности образных представлений; усложнению содержания образов, включению в образы всех видов ощущений; использованию различных перспектив образов; временной характеристике образов; формированию образов положительного результата деятельности; включению в сценарии важных элементов ситуации.

При создании когнитивных упражнений особое внимание уделяется динамике игры и взаимодействию между игроками. Упражнения должны включать элементы принятия быстрых решений, где дети должны, учитывая изменения в игровом процессе, выбирать наилучший вариант действия. Например, можно разработать ситуацию, где игроки получают мяч в различных игровых позициях и должны незамедлительно принимать

решение о передаче, дриблинге или ударе по воротам, учитывая расположение своих партнеров и противников.

Важным аспектом в методологии разработки является простота и доступность для понимания. Упражнения требуется планировать так, чтобы их могли усвоить не только более опытные дети, но и те, кто только начинает заниматься мини-футболом. Также стоит продумать механизмы положительного подкрепления, чтобы дети получали удовольствие от процесса обучения и были мотивированы к выполнению заданий.

Игры и упражнения, развивающие когнитивные процессы

«Зеркало»

Разбить детей на пары, один из пары – «зеркало», второй – его «отражение». Необходимо внимательно смотреть в «зеркало» и точно выполнять все его действия. Оценивается точность копирования, темп и сложность заданий.

«Карлики и великаны»

По команде «великаны» ученики должны подняться на носки и вытянуть руки вверх, по команде «карлики» - присесть до подбородка. Тренер может давать правильные команды, а показывать неверно. Оценивается точность выполнения команды.

«Сверхвнимание»

Выбирается команда «мешающих», которая выполняет произвольные движения, тренер дает упражнения, юные спортсмены выполняют за ним, не отвлекаясь на «мешающих». Выигрывает самый внимательный.

«Слушай внимательно»

Детям необходимо внимательно слушать команды тренера, не обращая внимания на показ. Побеждает в игре самый внимательный.

«Запрещенное движение»

Тренер показывает «запрещенное движение» и просит запомнить его. Затем начинает показывать упражнения, куда входит и «запрещенное движение». Дети должны повторять все действия за тренером, кроме запрещенного действия. Выигрывает ученик, совершивший меньше всех ошибок.

«Караси и карпы»

Разделить группу на две команды, одна – «караси», другая – «карпы». Затем команды выстраиваются в две шеренги спиной друг к другу, на расстоянии одного шага. По команде «карпы», команда с этим названием должна 11 догонять «карасей» и наоборот. Выигрывает команда точно и быстро выполнившая задание.

«Вызов номеров»

Разделить группу на 2-4 равные команды, построить в колонну по одному и рассчитать по порядку. Каждый ученик запоминает свой номер. Тренер называет номер, игроки указанного номера выполняют действия. Более быстрый и внимательный игрок зарабатывает команде очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Пожалуйста»

Ученик должен выполнять команды тренера только после слова «пожалуйста». Оценивается точность выполнения упражнений.

«Зрительный поиск»

Необходимо быстро найти глазами 7 красных предметов, 7 желтых, 7 зеленых и так далее. Запрещается использовать одни и те же предметы несколько раз, т.е. 7 красных маек товарищей по команде считаются за 1 предмет.

«Изменения»

Игроки размещены лицом друг к другу. Один из них будет смотреть на другого, запоминая все детали (одежда, внешний вид). Наблюдатель отворачивается, а наблюдаемый сделает несколько изменений в себе. Наблюдатель должен угадать, что за изменения были сделаны.

«Статуя»

Все игроки начинают с одного и того же места. Им необходимо добраться до места, где находится тренер. Каждый может бежать пока тренер их не видит; в другом случае, игрок будет оштрафован. Когда тренер поворачивается, все должны застыть как статуи. Наказывается любой жест, движение, смех и т.п.

- перемещения можно сделать с мячами

- тренер может провоцировать, даже обманывать игроков, стимулируя лучшее самообладание

- можно провести соревнование, чтобы увидеть, кто придет первым

«Разные ворота»

На поле 3 маленьких ворот. Ворота пронумерованы (1,2,3) и каждому соответствует определенный цвет (можно поставить конусы). Для усложнения номера ворот не по порядку. Игрок встает перед воротами, тренер позади. Тренер показывает флажок определенного цвета, и игрок стреляет по соответствующим этому цвету воротам. Затем игроку подается второй мяч- игрок поворачивается к тренеру, который показывает определённую цифру. Игрок делает удар и т.д. Варианты:

1. Можно использовать как тест для определения скорости реакции (использовать секундомер и подсчитывать количество ошибок);

2. Упражнение можно усложнять: чередовать визуальные (показ цвета и цифры) и слуховые сигналы (называть их);

3. Также можно использовать в упражнении несколько игроков, которые ударяют по очереди и т.п.;

4. Можно говорить последовательность цифр и цветов (1-красный, 2-зеленый и т.п.), так можно тренировать память.

«Пас»

В этом упражнении нужны: Четыре цвета, пас, выстрел, гол.

- 2 группы
- Все мячи у тренера
- Установите конусы 4 разных цветов на группу, как на видео
- вратарь

Тренер называет один (два, три или четырех цвета (в примере: 4 цвета). Первые два игрока начинают бежать и нажимают на конусы в требуемом порядке, который назвал тренер. После этого они получают пас от тренера, бегут и совершают удар по воротам

Вариации:

установить разноцветные конусы в форме квадрата, можно дать задание прикоснуться к цвету, который тренер не называл. Какая команда первой забила 10 голов?

«Включение в физические движения арифметический элемент»

Во время бега футболиста, тренер придумывает два числа – одно, трех или четырехзначное, второе – двухзначное, например, 1985 и 14. Футболист же должен вычесть в уме несложный математический пример. Если при неоднократном вычитании числа 14 из 1985 спортсмен не закончил дистанцию, то упражнение повторяется сначала.

Использование отвлекающих факторов на тренировках (шум, лозунги и т.п.)

Эти лозунги или технические, или тактические инструкции могут исходить из позиции близкой к игроку, но тренер постепенно может отходить от него, чтобы стимулировать игрока к избирательной ориентации на слуховые раздражители (голос тренера).

Использование различных цветов, пронумерованных наклеек и т.п. То есть, необходимо создавать определенный дисбаланс на уровне когнитивно -моторного движения, стимулировать переключение между разнообразными стимулами.

Контекст выполнения упражнений тоже имеет значение. Многие из них целесообразно интегрировать в игровые форматы, где познавательные задачи становятся частью игрового процесса. Например, можно использовать элементы мини-игр, в которых комбинируются различные аспекты игры, такие как контроль мяча, взаимодействие с игроками-соперниками и моментальная реакция на изменения в ситуации. Это не только развивает когнитивные навыки, но и делает тренировку более игровой и увлекательной.

Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные различия между детьми. Процесс разработки упражнений должен быть гибким и учитывать уровень подготовки, характер и предпочтения каждого ребенка. Разработка различных уровней сложности заданий поможет сделать занятия более увлекательными и адаптивными. Важно, чтобы каждый ребенок мог найти свое место в игровом процессе и испытывать чувство достижения.

В ходе тестирования упражнений необходимо фиксировать изменения не только в игровом мастерстве, но и в когнитивных навыках, таких как внимание, память и скорость реакции. Полученные данные помогут скорректировать методику тренировки, а также позволят выявить наиболее эффективные упражнения для целевой аудитории. Регулярный анализ результатов позволит учесть прогресс детей и своевременно вносить изменения в программу.

На заключительном этапе работы важно обеспечить методические рекомендации для тренеров и педагогов, чтобы они могли эффективно применять разработанные упражнения в своих занятиях. Это может включать в себя не только описания упражнений, но и советы по их оптимальному введению в тренировочный процесс, рекомендациям по количеству повторений и подходам к мотивированию детей. Знание основ когнитивного развития позволит тренерам создавать положительное и продуктивное образовательное пространство для своих подопечных, обогащая их опыт и способствуя всестороннему развитию.

Психологическая подготовка спортсменов, занимающихся мини-футболом, на этапе начальной спортивной специализации должна быть направлена на комплексное решение задач соответствующего периода тренировки и формирование качеств, значимых для успешной игровой и соревновательной деятельности. Эффективной реализации физического и технического потенциала игроков способствует развитие функции внимания, которая определяется соразмерным уровнем объема, концентрации и переключения внимания.

Необходимыми в мини-футболе свойствами внимания являются точность, продуктивность, устойчивость, переключение и объем, которые следует формировать у юного спортсмена, начиная с первых занятий. Направлений такой работы два: управление вниманием юного спортсмена в учебно-тренировочном процессе; обеспечение условий, способствующих формированию внимания.

Для воспитания внимания у юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, необходимо: приучить спортсмена работать в разнообразных условиях, не поддаваясь влиянию отвлекающих факторов; увлекать его интересной, трудной, но посильной работой; мотивировать к занятиям мини-футболом; связывать внимание с требованиями дисциплины и спортивной этики; обеспечивать повышение устойчивости внимания путем развития волевых качеств; формировать умение распределять внимание, вооружая спортсмена разнообразными специальными знаниями; формировать переключение внимания несколькими способами: выполнением упражнений по переключению внимания на разные действия и движения противника (движение ног, рук, туловища); тренировка в быстроте переключения внимания с объекта на

объект; выделение наиболее существенных движений и ошибок деятельности спортсмена.

Основной направленностью методики является развитие и совершенствование свойств внимания, необходимых в современной игровой деятельности футболиста. Занятия, направленные на формирование игрового внимания должны проводиться во всех периодах спортивной тренировки, с применением повторного, вариативного, игрового и сопряженного методов.

Основываясь на специфике и особенностях игры в мини-футбол, рекомендуется применять следующие блоки упражнений.

Для развития функции внимания применяются следующие средства: упражнения и задания когнитивного развития, выполняемые в рамках теоретической подготовки юного спортсмена; упражнения, способствующие развитию и совершенствованию концентрации внимания, выполняемые в индивидуальной форме; упражнения, предполагающие быструю смену игровой ситуации, направленные на развитие и совершенствование способности своевременно переключать и распределять внимание, выполняемые преимущественно в групповой форме; упражнения смешанного характера, в которых в совокупности проявляются многие свойства внимания (объем, концентрация, переключение, распределение, интенсивность), выполняемые преимущественно в групповой форме.

Упражнения и подвижные игры для развития внимания необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как занимающиеся в этом возрасте не могут длительно выполнять одно упражнение и быстро теряют интерес к проводимым упражнениям.

Эффективность когнитивных упражнений

В процессе тестирования разработанных когнитивных упражнений для детей 7-9 лет в мини-футболе ключевым фактором стал комплексный подход, охватывающий как оценку эффективности упражнений, так и их приемлемость на практике. Для того чтобы выявить их воздействие на развитие когнитивных навыков, были проведены регулярные мониторинги, включающие наблюдения за игровой деятельностью детей, а также анализ их прогресса.

Некоторые элементы такой тренировки:

Тренировка внимания и концентрации. Упражнения на быстрое определение идентичных объектов, игры на память и другие игры, которые требуют от игрока сосредоточенности на определённых деталях.

Тренировка принятия решений. Например, определение лучшего паса в различных ситуациях или выбор оптимального места для удара по воротам. 3

Тренировка реакции. Упражнения на быстрое реагирование на изменения в игровой ситуации, например, определение наиболее подходящей позиции на поле в зависимости от движения мяча и других игроков.

Игра в малых группах. В малых группах у игроков больше времени и пространства для принятия решений, а также для обмена мячом.

Использование технологий. Компьютерные программы и симуляторы игровых ситуаций помогают игрокам улучшить свою способность видеть поле и принимать решения на основе анализа различных игровых ситуаций.

К когнитивным тренировкам лучше приступать после выполнения базовых упражнений игры в футбол. Достаточно уделять таким занятиям 2–3 раза в неделю по 15–30 минут.

Рассмотрим метод, обладающий большим потенциалом освоения и улучшения технических навыков, но при этом не сложный в использовании. Речь о мысленных (когнитивных) тренировках и их разновидности – идеомоторных тренировках.

Данные многочисленных исследований по спортивной психологии свидетельствуют, что целенаправленное и систематическое использование мысленных тренировок – это эффективное средство улучшения уровня мастерства спортсменов любого уровня (Watt A., Spittle M. and Morris T., Веракса А., Горовая А., Леонов С. и Грушко А. и другие).

Важным этапом тестирования стало создание контрольной и экспериментальной групп. Дети, входящие в экспериментальную группу, участвовали в занятиях с внедрением когнитивных упражнений, в то время как контрольная группа следовала традиционному тренировочному процессу. Длительность опыта составила несколько месяцев, что позволило собрать достаточный объем данных для качественного анализа.

В ходе тестирования особое внимание уделялось показателям внимания, скорости реакции и способности к принятию решений. Использовались различные методики, включая тесты на внимание, игровые задания на быстроту реагирования и упражнения, требующие коллективного взаимодействия. Результаты анализа демонстрировали тенденцию к улучшению показателей когнитивных навыков у детей, практикующих специальные упражнения, по сравнению с контрольной группой. Дети, прошедшие курс когнитивной тренировки, стали более активными в принятии решений во время игр, что сказалось на качестве их игровых действий. Они лучше ориентировались на поле, быстрее выбирали подходящие варианты действий, что в итоге повысило общую эффективность работы в команде.

Обратная связь от тренеров и родителей подкрепила результаты исследования. Тренеры отмечали, что участники, прошедшие курс с когнитивными упражнениями, не только более успешно справлялись с игровыми задачами, но и демонстрировали повышенный интерес к тренировкам. Это способствовало формированию положительного отношения к занятиям спортом, что является важным аспектом в возрасте 7-9 лет, когда закладываются основы активного образа жизни.

С целью более глубокой оценки результатов тестирования, периодически проводились мастер-классы и открытые тренировки с привлечением специалистов. Это создавало возможность для детальной оценки применения разрабатываемых упражнений в реальных условиях. Наблюдения за процессом тренировок находили подтверждение в улучшении не только физических, но и социальных аспектов, таких как навыки командного взаимодействия и уважение к партнерам.

Подводя итоги тестирования, можно сказать, что разработанные когнитивные упражнения оказались актуальными и полезными в контексте обучения детей мини-футболу. Они не только способствовали развитию необходимых физических навыков, но и оказывали положительное влияние на когнитивные функции, что в долгосрочной перспективе может отразиться на их спортивных достижениях и общей социализации. Полагаем, что дальнейшие исследования в этой области помогут углубить понимание механизмов воздействия когнитивного обучения на продуктивность занятий спортом у детей, открывая новые горизонты для оптимизации тренировочных процессов.

Заключение

Обобщенный теоретико-методический анализ специальной научно-методической литературы и результаты собственных исследования показали, что спортивные достижения в мини-футболе характеризуются многими факторами, и в качестве основных можно назвать технико-тактическую, функциональную и физическую подготовленность спортсмена, а также психологический фактор, в определенной степени играющий решающую роль во время соревнований при равном уровне развития названных видов подготовленности. Сложная многофакторность мини-футбола затрудняет выбор объективных критериев тренировочной и соревновательной деятельности футболистов. На наш взгляд, одной из важнейших сторон подготовленности, обеспечивающей эффективную соревновательную деятельность, является уровень развития функции внимания. При этой проблеме реализации физического и технического потенциала игроков в мини-футболе на основе формирования специальных когнитивных качеств, в частности, свойств внимания, на сегодняшний день остается не разработанной. Необходимость разрешения обозначенной проблемной ситуации в системе подготовки юных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, обуславливает актуальность настоящего исследования.

Список литературы

1. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. -М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
- 2.Иванов А.В. Когнитивные способности детей и их развитие через спорт // Научный вестник физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 12–19.
3. Сидорова М.И. Влияние игровых упражнений на когнитивное развитие детей младшего школьного возраста // Физическое воспитание студентов. – 2020. – Т. 23, № 4. – С. 24–30.
- 4.Андреев М.М. Особенности применения 3-го урока физической культуры с преимущественным использованием элементов футбола в начальной школе / М.М. Андреев, М.А. Каймин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2011.-N1.-С. 5.
- 5.Бабкин А.Е. Физическая подготовка футболистов (футзал): метод, реком. / А.Е.Бабкин, В.Н.Селуянов. М.: ПринтЦентр, 2003. - 30 с.
- 6.Бабушкин Г. Д. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его диагностика / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких // Спортивный психолог. 2010. - № 2 (20). - С. 66-70.
- 7.Бондаренко Е.В. Влияние двигательной активности на развитие психомоторных и познавательных способностей школьников: дис. . канд. психол. наук. Ставрополь, 2002. - 207 с.
8. Кузнецов И.П. Разработка методики тренировок для детей 7–9 лет в мини-футболе с акцентом на когнитивные навыки // Футбол и ментальная подготовка. – 2019. – № 2. – С. 78–85.
9. Попова Е.Ю. Когнитивные тренировки в процессе обучения мини-футболу // Дошкольное и начальное образование. – 2022. – № 1. – С. 33–39.
10. Смирнова Т.А. Роль физической активности в развитии когнитивных функций у детей // Вестник психологии. – 2021. – № 5. – С. 45–52.
11. Петрова Н.Е. Игровые методики в обучении мини-футболу детей младшего школьного возраста // Современные научные исследования. – 2020. – № 7. – С. 19–25.
12. Федоров С.Д. Психология и педагогика физической культуры: когнитивные аспекты // Спортивная наука. – 2023. – Т. 15, № 2. – С. 88–95.
13. Лукашенко А.В. Ментальная подготовка юных футболистов: практика и теория // Футбол и социокультурное развитие. – 2020. – № 4. – С. 50–58.
14. Ахметова Л.И. Использование когнитивных упражнений для укрепления навыков игры в футбол // Открытое образование. – 2022. – № 3. – С. 60–67.
15. Волков Д.Р. Применение игровых задач для повышения внимательности и памяти у детей 7-9 лет в процессе занятий спортом // Здоровье и спорт. – 2021. – № 6. – С. 11–20.