

*Николаев Азамат Юрьевич*

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №112»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ**

*Аннотация: игра в футбол, футбольные игровые действия и элементы положительно и в достаточной степени развивают физические качества детей. В работе описана методика проведения спортивных мероприятий.*

*Ключевые слова: футбол, упражнения, занятие, обучение, правила игры.*

«Футбол – как новая технология в образовательном процессе ДОУ» среди мальчиков и девочек. Основное направление дошкольных учреждений физическое воспитание, именно оно играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т.е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования, не только возможны, но и целесообразны. Футбол – спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею. Таким образом, посредством разнообразных игр, игровых упражнений, заданий, эстафет дошкольники обучаются

азам игры в футбол в условиях дошкольного учреждения, а также в секции футбола в дошкольном учреждении. Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это ее эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда «забывают» о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируются осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом. В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребенком, а также при учете реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путем усложнения условий выполнения движений. Обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной, заключительный. На подготовительном этапе главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега; улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный

этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полу года и более. Основной этап – этап непосредственного обучения игре в футбол. Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол – занятия, которые целесообразно проводить в форме физкультурно-оздоровительного кружка под названием, например, «Веселый мяч», «Юный футболист» или «Школа мяча» и т. п. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физвоспитанию на протяжении учебного года. Длительность таких занятий составляет 25–30 минут. Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал. Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Вводная часть – это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание вводной части могут входить различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, с хлопком под коленом и т. п.) и бега (в колонне по одному, с перестроением в пары, «змейкой», по диагонали, бег в сочетании с другими движениями, спиной вперед, с поворотом вокруг себя по сигналу и т. п.), а также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики и подвижные игры. Продолжительность вводной части для старших дошкольников – до 3–4 минут. Таким образом, упражнения вводной части занятия являются подводными упражнениями к изучению движений в основной части занятия. Содержание основной части занятия разнообразно. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Как показывает практика, при обучении дошкольников техническим азам игры в футбол целесообразно использовать так называемые подводные упражнения, т.е. движения, сходные по структуре с главными элементами техники того

или иного движения. Например, при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы подводящими могут стать упражнения имитационного характера этого же движения; при обучении остановки мяча подошвой – прокатывание вперед-назад мяча подошвой, стоя на месте и т. п. Упражнения в футболе дети выполняют как правой, так и левой ногой. Вместе с тем необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. А этот аспект будет достигнут тогда, когда ребенок будет знать, когда и при каких условиях он сможет применить полученные умения и навыки. Например, старшие дошкольники, освоившие элементарную технику игры в футбол в детском саду, будут способны сыграть в эту игру в команде старших по возрасту детей в школе, дома во дворе или где-либо на отдыхе и т. п. Продолжительность основной части – до 20 минут. Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу реализовать поставленные задачи. В заключительной части занятия необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут способствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра и т. п. Продолжительность заключительной части составляет 4–5 минут. Заключительный этап – этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям. Футбольный матч двух команд, состоящих из детей одной или двух групп детей старшего дошкольного возраста, целесообразно включать в программу Дня здоровья, спортивного праздника, в совместные с родителями физкультурно-оздоровительные мероприятия и т. д. Футбол – игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр. Игры и упражнения с мячом развивают навыки поведения ребенка в

коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол – игра двух команд, и в каждой команде до 5–7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол – игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

В дошкольных учреждениях «Детский сад №184 «Калейдоскоп», «Детский сад №112 комбинированного вида» юных футболистов города Чебоксары организована работа, направленная на футбол с детьми, родителями и педагогами. В МБДОУ «Детский сад №184 «Калейдоскоп» и МБДОУ «Детский сад №112 комбинированного вида» организована секция «Футбола» для детей дошкольного возраста. Занимаются в этой секции ребяташки 4–7 лет. В процессе освоения основ футбола они развивают координацию, получают и закрепляют навыки о здоровом образе жизни. Секция существует не долго, но результаты уже радуют родителей и педагогов детского сада. Работа по организации детского футбола складывается из нескольких направлений: работа с детьми, родителями, педагогами, сотрудниками дошкольных образовательных учреждений и с социумом футбольными школами города. Работа с детьми дошкольного возраста по спортивно-оздоровительной направленности рассчитана на продолжительный срок

обучения. Основной целью работы является формирование у детей дошкольного возраста начальных представлений, знаний о большом спорте, осознанного правильного отношения к здоровью через развитие познавательной активности в изучении футбольных клубов России. Футбол является прекрасным средством активного отдыха. Он способствует развитию у детей умения интересно и содержательно организовывать свой досуг. Положительные эмоции, которые испытывает ребенок в процессе занятий футболом формируют стойкую потребность ведения здорового образа жизни. Продуманная интересно организованная двигательная деятельность детей развивает у воспитанников интерес к занятиям спортом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровый образ жизни. Станут ли дети в будущем футболистами, пока неизвестно. Но в любом случае, ценные знания и навыки, полученные в дошкольном учреждении, в жизни им обязательно пригодятся.

### ***Список литературы***

1. Ахмеров Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К. Ахмеров. – Минск: Полымя, 2010. – 78 с.
2. Сердечная Г.Г. Консультации для воспитателей «Футбол в детском саду» / Г.Г. Сердечная [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://infourok.ru/konsultacii\\_futbol\\_v\\_detskom\\_sadu\\_dou-511811.htm](https://infourok.ru/konsultacii_futbol_v_detskom_sadu_dou-511811.htm) (дата обращения: 04.03.2021).