

Бородин Александр Григорьевич

инструктор по физической культуре

Турьянский Денис Валерьевич

инструктор по физической культуре

МДОУ «Д/С №22»

п. Северный, Белгородская область

ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассмотрен вопрос развития двигательных навыков и физических качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством футбола.

Ключевые слова: двигательные навыки, физические качества, дети старшего дошкольного возраста, футбол.

Забота о здоровье детей имеет особое значение и 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. У детей заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания дошкольного образовательного учреждения.

Футбол – спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею.

Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с различными поворотами. Эти действия развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, быстроту реакции, прыгучесть, силу.

Двигательные навыки, приобретаемые детьми в процессе упражнений с мячом, используются ими затем в своей игровой деятельности, переносятся на действия с предметами в быту, т.е. становятся важным составным компонентом их повседневного двигательного поведения. Все это содействуют улучшению ориентировки в пространстве, что так важно для общего развития, активизации их умственной и сенсорной деятельности.

Федеральная образовательная программа дошкольного образования включает следующие задачи для детей старшего дошкольного возраста по развитию двигательных навыков в играх с мячом:

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

В процессе обучения детей элементам техники игры в футбол следует соблюдать определённый порядок их освоения по принципу «от простого – к сложному». Последовательное решение конкретных задач по обучению техническим приёмам футбола представляет собой определённую систему взаимодействия педагога и ребёнка, в которой нами условно выделены три этапа.

На первом этапе мы ставим задачи такие как:

- создать у детей представление об игре в футбол;
- обучить удару ногой по мячу;

Второй этап включает:

- освоить технику остановки мяча ногой;
- сформировать умение вести мяч ногой;

И третий этап:

- обучение двусторонней игре и элементам тактических действий.

В своей работе мы используем следующие средства футбола для развития двигательных навыков и координационных способностей у детей дошкольного возраста.

1. Дифференцирование мышечных усилий (параметров движений). Чередование контрастных упражнений: удары по воротам с ближней, средней, дальней дистанции; удары по мячу с попаданием в заданный сектор; выполнение коротких, средних, длинных передач мяча по заданиям; жонглирование мяча стопой, бедром, головой на регламентированной высоте; ведение мяча ногой с заданными условиями.

2. Ориентирование в пространстве. Выполнение ударов по статическому мячу (нужного цвета) после сигнала; передачи нескольких мячей одновременно в группах; жонглирование с последующей передачей мяча партнеру; выполнение ударов, передач мяча из различных исходных положений.

3. Удержание равновесия. Остановки мяча ногой после передачи в различных исходных положениях; передачи мяча, находясь в неустойчивом положении; остановки мяча после подбивания над головой; удержание мяча одной ногой (голеностопным суставом, бедром, головой) при опорном положении на другой ноге.

4. Согласование движений. Выполнение передачи (остановки) мяча в парах, тройках; ведение мяча с последующей передачей партнеру; ведение мяча с последующим ударом по воротам; удержание мяча в воздухе (жонглирование) в парах, тройках.

5. Ритмичность действий. Нашагивание на мяч поочередно левой и правой ногой в заданном темпе; перекаты мяча стопой; остановки мяча ногой по сигналу после разнообразного ведения; остановки мяча, находясь спиной, после передачи по сигналу (хлопку); ведение мяча ногой под заданный ритм.

6. Мелкомоторная координация (стопы). Попеременное ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема; перекаты мяча подошвой, носком, пяткой, внутренней и внешней стороной стопы; жонглирование мяча носком, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема.

7. Произвольное расслабление мышц. Ведение мяча с изменением скорости движения; удержание мяча, зажимая его различными частями тела; жонглирование мяча, находясь в положении сидя; жонглирование мяча одной ногой; варьирование способов жонглирования, ведения мяча, передач, остановок.

8. Перестроение двигательных действий. Варьирование способов передач мяча партнеру; удары по мячу со сменой задания; ведение мяча с последующей остановкой по сигналу; жонглирование мяча попеременно стопой, бедром, грудью, плечом, головой.

9. Быстрое реагирование (РДО). Остановки мяча после передачи от партнера; удары по катящемуся мячу, удары по мячу после отскока; жонглирование мяча разнообразными способами; группа приемов вратаря (ловля мяча, отбивание и др.).

10. Вестибулярная устойчивость. Выполнение ударов по мячу, передач, после разнообразных поворотов; ведение мяча после кувырков (вперед, назад); остановки мяча из исходного положения – спиной к мячу, после передачи партнера; группа приемов вратаря (ловля мяча после выполнения броска к мячу).

Таким образом, занятия футболом является эффективным средством в развитии координационных способностей у детей дошкольного возраста. Приобщение детей старшего дошкольного возраста к спортивным играм дает ребенку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Список литературы

1. Денисенко С.В. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста посредством занятий футболом / С.В. Денисенко, А.В. Лихошерстов, Е.И. Стародубцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://s-4-https://interactive-plus.ru>

ba.ru/conf-posts-2022-07/tpost/p9k0oo8011-razvitie-koordinatsionnih-sposobnostei-u
(дата обращения: 05.07.2024).