

Научная статья
УДК 796.33
DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-6-1560-1565

Особенности организации оздоровительных занятий дошкольников средствами футбола

Павел Викторович ГУБСКИЙ

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
pavel-gubskiy@mail.ru

Аннотация. Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью обоснования разработки методики оздоровительных занятий дошкольников средствами футбола. В качестве предмета исследования определена организация оздоровительных занятий дошкольников средствами футбола. Целью исследования стала разработка методики оздоровительных занятий для дошкольников средствами футбола. С целью решения поставленных задач мы применяли такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ нормативной документации, педагогическое наблюдение, обобщение. Результаты исследования: проанализированы методики по организации оздоровительных занятий для дошкольников в общеобразовательных учреждениях; выявлен ряд особенностей физиологического развития детей дошкольного возраста, обоснованы положения для разработки методики организации оздоровительных занятий для дошкольников средствами футбола. Результаты исследования могут быть рекомендованы для практического применения учителям по физической культуре, работающим в дошкольных учреждениях, специалистам в области адаптивной физической культуры и лечебной физической культуры.

Ключевые слова: дошкольники, оздоровительные занятия, физические упражнения, подвижные игры

Для цитирования: Губский П.В. Особенности организации оздоровительных занятий дошкольников средствами футбола // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. Т. 27, № 6. С. 1560-1565. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2022-27-6-1560-1565>

Original article
DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-6-1560-1565

Features of the organization of recreational activities for preschoolers by means of football

Pavel V. GUBSKIY

Derzhavin Tambov State University
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation
pavel-gubskiy@mail.ru



Content of the journal is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)
Материалы статьи доступны по лицензии [Creative Commons Attribution \(«Атрибуция»\) 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) Всемирная



© Губский П.В., 2022

Abstract. The relevance of this study is due to the need to substantiate the development of methods of recreational activities for preschoolers by means of football. The subject of the study is the organization of recreational activities of preschoolers by means of football. The aim of the study was to develop a method of recreational activities for preschoolers by means of football. In order to solve the tasks set, we used such research methods as the analysis of scientific and methodic literature on the research problem, the analysis of normative documentation, pedagogical observation, generalization. The results of the study: the methods of organizing recreational activities for preschool children in general education institutions are analyzed; a number of features of the physiological development of preschool children are identified, provisions for the development of methods for organizing recreational activities for preschoolers by means of football are substantiated. The results of the study can be recommended for practical use by physical education teachers working in preschool institutions, specialists in the field of adaptive physical culture and therapeutic physical culture.

Keywords: preschoolers, recreational classes, physical exercises, games of physical skill

For citation: Gubskiy P.V. Osobennosti organizatsii ozdorovitel'nykh zanyatiy doshkol'nikov sredstvami futbola [Features of the organization of recreational activities for preschoolers by means of football]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2022, vol. 27, no. 6, pp. 1560-1565. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2022-27-6-1560-1565> (In Russian, Abstr. in Engl.)

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время использование спортивных игр как составляющей системы воспитания способствует положительному формированию двигательных способностей дошкольника и воспитанию жизненно необходимых умений и навыков.

Следовательно, хорошо сформированный двигательный режим должен способствовать не только росту уровня здоровья, но и повышению заинтересованности различными спортивными играми.

Футбол, как вид спорта, соответствует всем необходимым нормам психомоторного

развития дошкольников. Всевозможные технические приемы отвечают всем требованиям, которые определяют положительную динамику роста основных навыков и умений дошкольников [1; 2].

Футбол, как игра, обладает свойствами, которые делают игру интересной не только для болельщиков, но и для игроков. Во-первых, каждый футболист действует и в обороне, и в атаке, во-вторых игроки имеют возможность проявить свою индивидуальность при ударах по воротам, при обводке соперников и в других компонентах игры, в-третьих, в матче забивается много голов.

Футбольных матч практически не имеет остановок, мяч постоянно находится в игре.

Основная задача занятий в этом возрасте – привить любовь к мячу и футболу.

Наиболее важными средствами оздоровительных занятий являются основные виды движений и общеразвивающие упражнения, которые необходимо выполнять как с предметами, так и без предметов. Для детей, особенно детей дошкольного и младшего школьного возраста, очень важно проводить основное время занятия в форме подвижных игр [3; 4].

Основные виды движения – это строевые упражнения, бег, упражнения в равновесии, лазание и ползание, прыжки, бросание, ловля, метание, ходьба, катание.

Первая часть тренировки – это подвижная игра, вторая часть тренировки – обучение выполнения технических элементов ведения мяча. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому является прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления, оздоровления их организма. В следующей части тренировки дополнительно к ведению мяча добавляются либо удары по воротам, либо сбить один, два, три конуса, четвертая часть – эта игра один против одного.

Огромное значение в процессе всестороннего физического воспитания дошкольников имеют спортивные игры. Степень координационного разнообразия игры должна определяться, ориентируясь на возраст, показатели здоровья и наклонности дошкольников. В играх, проводимых нами на тренировках, использовались как игры с мячом, так и ряд простых техник футбола. На основе умений и навыков, выработанных детьми в процессе игр, разученных детьми, нами проводились футбольные матчи по упрощенным правилам [5; 6].

Участие дошкольника в спортивных играх приводит к росту развития ловкости, координации, быстроты мышления, формируется командная слаженность, происходит более быстрое формирование двигательных навыков. Одним из эффективных в этом смысле упражнений справедливо считаются

упражнения и игры с мячом. Сферическая форма мяча наиболее эффективно задействует тактильный, зрительный двигательный, вестибулярный анализаторы, что увеличивает результат положительного влияния на повышение точности движений.

На первом занятии нами была проведена экскурсия по спортивному залу, были показаны демонстрационные ролики о футболе и футболистах. Основной задачей данного занятия являлось вызывание интереса дошкольников к занятиям физической культурой и спортом в целом и футболом в частности [7; 8].

При проведении тренировок на всем периоде обучения нами осуществлялся строгий контроль за состоянием здоровья детей. Разминка включает простые беговые упражнения либо подвижную игру, которая нравится дошкольникам. После разминки необходимо выполнить либо упражнения на технику владения мячом, либо упражнения на преодоление препятствий. В случае если дошкольники только начали обучение, то не менее половины времени занятия посвящается работе с мячом в руках. Окончание занятия – это игровая часть.

В начале обучения игра продолжается 10–15 минут. Дошкольники делятся на две команды. На начальном этапе обучения дошкольники играют в различные подвижные игры. По мере обучения в игры все более и более внедряются элементы футбола. Игра в футбол выполняется в различных численных составах: это игра один на один, два на два.

В процессе обучения мы использовали следующие игры: «Хвостики», «Пограничник», «Поиск сокровищ» и др.

Самая популярная игра – это «Хвостики». Существуют различные варианты данной игры. На начальном периоде обучения игра проводилась без мяча, а примерно через два–три месяца обучения она осуществлялась в варианте с мячом [9; 10].

Играющие объединяются в команды, состоящие из двух человек. Каждому игроку сзади прикрепляется ленточка – «хвостик», свисающий примерно на 20–30 см. Цель игры: отобрать «хвост» у соперника, сохранив свой. Победителем считается та команда, которая

соберет больше всех «хвостиков». Игру можно проводить на время, можно усложнить ведением игроком мяча.

Другой вариант данной игры – несколько игроков держатся за руки, у одного из них хвостик за спиной. Задачей игрока соперников является забрать хвостик. Игроки могут двигаться только по кругу в одну и другую сторону.

Третья игра – «Пограничник», когда две команды стоят с разных сторон, и два пограничника по центру, и они должны перебежать с одной стороны на другую.

Игра «Поиск сокровищ». В зависимости от количества дошкольников команда состоит из одного или двух человек. У каждой команды свой конус, по спортивной площадке раскидано 20–30 фишек. Команды двигаются, поднимают фишку, возвращаются к конусу и надевают фишку. Побеждает та команда, которая собрала максимальное количество фишек. В начале обучения игру проводят без мяча, на последующих стадиях обучения игру проводят с мячом в руках или ногах.

В паузе или переходах между упражнениями проводим игру «Собери инвентарь», а для игроков она называется «Лучшим игроком станет тот, кто принесет синие фишки», и тем самым дети за счет реакции собирают инвентарь.

Оздоровительные занятия для детей 4–5 лет средствами футбола включают три основных этапа.

1. Целью первой стадии обучения является формирование у дошкольников представления о футболе. С этой целью детям предлагается осмотреть футбольные ворота, разметку поля, футбольный мяч, приступают к обучению удару внутренней стороной стопы, носком и пяткой.

Вначале дошкольников обучают удару носком. Данный удар является самым доступным на данной стадии физического развития детей и в основном определяется уровнем их физического развития. Дошкольников обучают различным вариантам удара: с места или с разбега, по неподвижному или катящемуся мячу.

2. Следующий этап обучения дошкольников – это обучение дошкольников выполнять удар внутренней стороной стопы. При

выполнении данного удара опорная нога располагается примерно в 10–15 см сбоку от мяча. Для нанесения удара необходимо синхронно согнуть бедро ударной ноги и повернуть ее стопой наружу, при этом стопа должна быть расположена под углом 90° к направлению удара.

3. Дальнейшим этапом являлся этап обучения дошкольников удару пяткой. Удар наносится следующим образом: опорная нога ставится на уровне мяча. Бьющая нога выносится вперед и резким движением назад в середину мяча наносится удар.

Для отработки техники удара нами использовались такие упражнения, как:

- имитация удара без мяча;
- удары с места, с разбега и с нескольких шагов по неподвижному мячу, в стенку;
- удар в цель с расстояния 5 шагов;
- удар в ворота шириной около 1 м с расстояния 6–8 шагов.

Основной целью второго этапа являлось освоение техники остановки мяча и обучение ведения мяча ногой. Техника остановки мяча состоит из следующих фаз: подготовительной, рабочей и завершающей.

Остановка мяча производится следующим образом: вес тела переносится на опорную ногу, которая для устойчивости немного согнута в колене, останавливающая нога выносится навстречу мячу. В следующей фазе производится уступающее движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Скорость движения ноги постепенно снижается. Завершающая фаза – центр тяжести переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. Существуют следующие методы выполнения остановки мяча: остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Для обучения ударам и остановке и ведению мяча с дошкольниками выполнялись следующие упражнения:

- упражнения в парах. Дошкольники производили несильные удары по мячу друг другу и останавливали мяч подошвой. В процессе тренировок расстояние между детьми постоянно увеличивается, передачи мяча

между детьми выполнялись не только в статичном положении, но и в движении;

- остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнялось поочередно левой и правой ногой.

Умение вести мяч ногой – выполняется несильными ударами, толчками ногой внешней или внутренней частью стопы с использованием следующих подводящих упражнений:

- ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги;

- ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Сначала выполнять шагом, затем медленным бегом;

- ведение мяча по коридору (ограничение из кеглей или любых предметов) шириной 1 м. Постепенно уменьшать ширину коридора;

- ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см друг от друга;

- выполнение ведения произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость.

Целью третьего этапа являлась тренировка двусторонней игре и обучение элементам тактических действий. Команда состояла из 5–8 детей, примерно равных по силе и уровню подготовки. В игре применялись упрощенные правила. Продолжительность одного тайма составляла 10 минут с двух-

трехминутным перерывом. Продолжительность тайма во многом зависит от высокого уровня психоэмоционального подъема у дошкольников. Перед началом первого тайма с помощью жеребьевки выбирались ворота и определялось право первого удара.

Мяч до начала удара ставится на землю в центре поля. Игроки команд располагаются за линией центрального круга. Игра начинается по сигналу судьи одним из капитанов команд. Он подбегает к мячу, выполняет удар по нему игроку своей команды. Все действия с мячом выполняются только ногами. Руками взять мяч может только вратарь. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения (правила) в соответствии с поставленными задачами на данном этапе обучения.

ВЫВОДЫ

Таким образом, оздоровительные занятия средствами футбола способствуют освоению техники выполнения сложно-координационных движений, отдельных тактических комбинаций, требующих проявления взаимодействия дошкольников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений средствами футбола дети смогут научиться управлять не только своей самостоятельной двигательной деятельностью, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Список источников

1. Каплина С.И., Попроцкая С.С. Оздоровительная физическая культура дошкольников // Образование и наука в современных реалиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2022. С. 295-297. <https://elibrary.ru/jftflow>
2. Мукина Е.Ю., Мукина А.С. Методика оздоровительных занятий подростков с ожирением I–II степени // Медицина и физическая культура: наука и практика. 2020. Т. 2. № 4 (8). С. 59-68. [https://doi.org/10.20310/2658-7688-2020-2-4\(8\)-59-68](https://doi.org/10.20310/2658-7688-2020-2-4(8)-59-68), <https://elibrary.ru/ftggep>
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2009. 64 с.
4. Масло И.М., Масло М.И. Проблемы физического воспитания дошкольников с ослабленным здоровьем: теоретико-экспериментальное исследование // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. 2020. № 1 (55). С. 69-75. <https://elibrary.ru/zvwxwlp>
5. Замашкина А.Е., Давыдова А.А. Современные направления оздоровительной физической культуры детей дошкольного возраста // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 21-23. <https://elibrary.ru/gvxssl>
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 287 с.

7. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2009. 128 с.
8. Мукина Е.Ю. «Параллель»: на пути к здоровому образу жизни // Молодежь и социум. 2013. № 3 (15). С. 77–69. <https://elibrary.ru/rpzftn>
9. Мукина Е.Ю. Условия социального развития младших школьников с ограниченными возможностями здоровья // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2016. № 1 (15). С. 42–49. <https://elibrary.ru/vseqtv>
10. Одинцов Р.А., Волкова Е.А. Влияние физической культуры на школьников // Теория и практика современной науки. 2022. № 6 (84). С. 212–214. <https://elibrary.ru/lcguwm>

References

1. Kaplina S.I., Poprotskaya S.S. Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura doshkol'nikov [Recreational physical education of preschoolers]. *Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Obrazovaniye i nauka v sovremennykh realiyakh»* [Proceedings of International Scientific and Practical Conference "Education and Science in Modern Realities"]. Cheboksary, 2022, pp. 295–297. <https://elibrary.ru/jftlow>. (In Russian).
2. Mukina E.Y., Mukina A.S. Metodika ozdorovitel'nykh zanyatiy podrostkov s ozhireniyem I–II stepeni [Methods of Health Activities of Adolescents with 1–2 Degree Obesity]. *Meditsina i fizicheskaya kul'tura: nauka i praktika – Medicine and Physical Education: Science and Practice*, 2020, vol. 2, no. 4 (8), pp. 59–68. [https://doi.org/10.20310/2658-7688-2020-2-4\(8\)-59-68](https://doi.org/10.20310/2658-7688-2020-2-4(8)-59-68), <https://elibrary.ru/ftgsep>. (In Russian).
3. Babenkova E.A., Fedorovskaya O.M. Igry, kotoryye lechat. Dlya detey ot 5 do 7 let [Games That Heal. For Children from 5 to 7 Years Old]. Moscow, Sfera Publ., 2009, 64 p. (In Russian).
4. Maslo I.M., Maslo M.I. Problemy fizicheskogo vospitaniya doshkol'nikov s oslablennym zdorov'yem: teoretiko-eksperimental'noye issledovaniye [Physical training of preschool children with weak health: problematic aspects, theoretical and experimental research]. *Vestnik Mozyrskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I.P. Shamyakina* [Bulletin of the I.P. Shamyakin Mozyr State Pedagogical University], 2020, no. 1 (55), pp. 69–75. <https://elibrary.ru/zvxxwp>. (In Russian).
5. Zamashkina A.E., Davydova A.A. Sovremennyye napravleniya ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury detey doshkol'nogo vozrasta [Modern directions of improving physical culture of children of preschool age]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'ye – Physical Education, Sports and Health*, 2019, no. 33, pp. 21–23. <https://elibrary.ru/gvxssl>. (In Russian).
6. Lyakh V.I. Koordinatsionnyye sposobnosti: diagnostika i razvitiye [Coordination Abilities: Diagnosis and Development]. Moscow, TVT Divizion Publ., 2006, 287 p. (In Russian).
7. Varenik E.N. Fizkul'turno-ozdorovitel'nyye zanyatiya s det'mi 5–7 let [Physical Culture and Wellness Classes with Children 5–7 Years Old]. Moscow, Sfera Publ., 2009, 128 p. (In Russian).
8. Mukina E.Y. «Parallel'»: na puti k zdorovomu obrazu zhizni [“Parallel”: on the way to the healthier lifestyle]. *Molodezh' i sotsium* [Youth and Society], 2013, no. 3 (15), pp. 77–79. <https://elibrary.ru/rpzftn>. (In Russian).
9. Mukina E.Y. Usloviya sotsial'nogo razvitiya mladshikh shkol'nikov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [Conditions of social development of younger school students with limited opportunities of health]. *Psikhologo-pedagogicheskiy zhurnal Gaudeamus – Psychology-Pedagogical Journal Gaudeamus*, 2016, no. 1 (15), pp. 42–49. <https://elibrary.ru/vseqtv>. (In Russian).
10. Odintsov R.A., Volkova E.A. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na shkol'nikov [Impact of physical education on schoolchildren]. *Teoriya i praktika sovremennoy nauki – Theory and Practice of Modern Science*, 2022, no. 6 (84), pp. 212–214. <https://elibrary.ru/lcguwm>. (In Russian).

Информация об авторе

Губский Павел Викторович, аспирант, кафедра игровых и циклических видов спорта, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация, ORCID: [0000-0003-0263-945X](https://orcid.org/0000-0003-0263-945X), pavel-gubskiy@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.10.2022
Одобрена после рецензирования 02.12.2022
Принята к публикации 07.12.2022

Information about the author

Pavel V. Gubskiy, Post-Graduate Student, Game and Cyclic Sports Department, Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation, ORCID: [0000-0003-0263-945X](https://orcid.org/0000-0003-0263-945X), pavel-gubskiy@mail.ru

The article was submitted 14.10.2022
Approved after reviewing 02.12.2022
Accepted for publication 07.12.2022