

Развитие двигательных качеств у младших школьников средствами спортивного кружка по «Мини-футболу»

Дошкольный, младший школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. К несчастью, наши дети не могут похвастаться здоровьем. Лишь 10-15% дошкольников приходят в детский сад абсолютно здоровыми. У остальных врачи обнаруживают нарушения: близорукость, плоскостопие, нарушения осанки, хронические заболевания. Большинство нарушений здоровья появляются у детей из-за плохого физического развития. Количество движений, производимых детьми в течение дня, ниже возрастной нормы. А причина в том, что дети много времени проводят в статичном положении, что влечет за собой нагрузку на определенные группы мышц и ведет к утомлению и задержке возрастного развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Это противоречит природе и оборачивается заболеваниями.

По мнению академика Н.А. Амосова, современный ребенок сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбытком и гиподинамией, что является причиной ухудшения здоровья дошкольников.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Ребенок - выпускник должен обладать личностными характеристиками, среди них инициативность, самостоятельность, уверенность в своих силах, положительное отношение к себе и другим, развитое воображение, способность к волевым усилиям, любознательность.

В соответствии с ФГОС физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Исходя из вышесказанного мы считаем, что одной из ведущих целей стоящих перед педагогами ОУ является подготовка ребенка к жизни в современном обществе, которая реализуется через одну из видов детской активности - двигательной. Физкультурно-спортивное направление является одним из приоритетных для нашего детского сада.

К организации и проведению физкультурно-оздоровительного направления осуществляется комплексный подход в ОУ, но этого не достаточно для достижения действительно устойчивого результата.

Анализируя свою работу, я сделала вывод, что методы, традиционно предлагаемые для повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей, в большинстве случаев недостаточно эффективны. Они, как правило, не являются достаточной мотивацией для детей. Учитывая возрастные особенности, необходимы интересные, яркие по содержанию упражнения, привлекающие внимание детей.

Имеющийся опыт работы использования дополнительного материала показал, что интерес и особое желание двигаться дети проявляют, когда им предлагаешь нетрадиционные для детского сада методы работы, тем самым повышается эффективность физического воспитания в ОУ. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность наряду с обычными физкультурными занятиями

внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в ОУ. 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.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, что наиболее приемлемой и эффективной формой двигательной активности, для нашего ДООУ является спортивный кружок по «Мини-футболу».

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

Футбол – игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Все движения выполняются в постоянно изменяющейся обстановке. А это формированию у детей умений самостоятельно применять в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Футбол – игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр.

Задача обучения игре в футбол детей заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий. Обучение детей игре в футбол целесообразно разделить на три этапа:

подготовительный, основной и 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 нами в повседневной жизни детей 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 полугода и более.

Основной этап – этап непосредственно обучение игре в футбол. Основная и наиболее эффективная форма обучения детей игре в футбол – занятия.

Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физическому воспитанию на протяжении учебного года. Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет нам

рационально распределить учебно-тренировочный материал. Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Содержание основного обучающего этапа представляется в конспектах занятий.

Заключительный этап – этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми 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. Все занятия данного этапа проводятся на улице. В конце учебного цикла занятий нами проводится футбольный турнир между подгруппами «Веселый мяч». На соревнования приглашаются болельщики из числа воспитанников ОУ, а также родители юных футболистов.

Каждый ребенок знает свое место в игре, кто-то играет в защите, а кто-то в нападении. Есть у нас и вратари, которые так же хорошо справляются с поставленной задачей. Дети, занимаясь футболом, получают много положительных эмоций, и с нетерпением ждут следующего занятия.

Список используемой литературы

1. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры -М.: Физкультура и спорт, 2006г.-192с
2. Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду: конспекты занятий – М.: Скрипторий 2003, 2009.- 88с.
3. Литвинова, О.М. Система физического планирования в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры О.М. Литвинова - Волгоград.: Учитель, 2007.-238 с. 5. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов.- Минск: Вышей. Школа, 2005г.