

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра педагогики

**Засим Вадим Александрович**

## **МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема «Организация физкультурных занятий с детьми 5-6 лет с использованием элементов игры в футбол»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

### **ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой педагогики  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

---

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

---

(дата, подпись)

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры педагогики Строгова Н.Е.

---

(дата, подпись)

Обучающийся Засим В.А.

---

(дата, подпись)

Красноярск 2021

## Реферат

Магистерская диссертация «Организация физкультурных занятий с детьми 5-6 лет с использованием элементов игры в футбол» содержит 92 страницы текстового документа, 52 использованных источника, 9 таблиц, 1 рисунок.

Объект исследования: физическое воспитание детей 5-6 лет в дошкольных учреждениях.

Предмет исследования: особенности организации и проведения физкультурных занятий с детьми 5-6 лет на основе применения элементов игры в футбол.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе методику физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол с детьми 5-6 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- определены место и роль применения элементов игры в футбол в процессе занятий по физической культуре с детьми 5-6 лет, что позволило дополнить программное содержание по физическому воспитанию в ДОУ;

- разработана и апробирована методика физкультурных занятий в ДОУ на основе использования элементов игры в футбол с детьми 5-6 лет;

- экспериментально доказано, что применение элементов игры в футбол на физкультурных занятиях в ДОУ обеспечивает повышение уровня физической подготовленности, физического развития и способствует развитию психических процессов у детей 5-6 лет.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что в работе расширены знания о влиянии физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол на формирование двигательных действий, развитие физических качеств и психических процессов детей 5-6 лет, обосновано содержание методики занятий и адаптированы специальные упражнения из арсенала двигательных действий в футболе для занятий с детьми дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и внедрении методики физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол с детьми 5-6 лет в дошкольных образовательных учреждениях; разработке практических рекомендаций по использованию элементов игры в футбол в системе физического воспитания детей старшей и подготовительной к школе групп детского сада для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МБОУ прогимназия № 131 г. Красноярск.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных» (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.) и Международной научно-практической конференции «Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт» (г. Красноярск, 23-26 ноября 2021 г.).

## Report

The master's thesis «Organization of physical education with children 5-6 years old using elements of the game of football» contains 92 pages of a text document, 52 used sources, 9 tables, 1 figure.

Object of research: physical education of children 5-6 years old in preschool institutions.

The subject of research: peculiarities of organizing and conducting physical education with children 5-6 years old based on the use of elements of the game of football.

The purpose of research: to identify, theoretically justify and test in experimental work the methodology of physical education based on the use of elements of playing football with children 5-6 years old in preschool educational institutions.

The scientific novelty of research is that:

- the place and role of the use of elements of the game of football in the course of physical education classes with children 5-6 years old were determined, which made it possible to supplement the program content on physical education in the Department of Internal Affairs;

- developed and tested the method of physical education in the LDP based on the use of elements of the game of football with children 5-6 years old;

- it has been experimentally proved that the use of elements of the game of football in physical education in the DDP provides an increase in the level of physical fitness, physical development and contributes to the development of mental processes in children 5-7 years old.

The theoretical significance of research is that the work has expanded knowledge about the influence of physical education on the basis of the use of elements of playing football on the formation of motor actions, the development of physical qualities and mental processes of children 5-6 years old, the content of the methodology of classes is justified and special exercises from the arsenal of motor actions in football for classes with children of preschool age are adapted.

The practical significance of research is the development and implementation of a physical education methodology based on the use of elements of playing football with children 5-6 years old in preschool educational institutions; Development of practical recommendations on the use of elements of the game of football in the system of physical education of children of older and preparatory kindergarten groups for physical education instructors and teachers of preschool educational institutions.

Testing and implementation of research results. The study materials were used in experimental work on the basis of MBOU gymnasium № 131 of Krasnoyarsk.

The main ideas and results are reflected in the publications of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation «Challenges of Modern Education in the Research of Young Scientists» (Krasnoyarsk, May 21, 2021) and the International Scientific and Practical Conference «Preparation of Future Teachers for Professional Activities in the Conditions of Digitalization: Domestic and Foreign Experience» (Krasnoyarsk, November 23-26, 2021).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I. Анализ состояния проблемы совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста</b> .....	10
1.1. Использование средств игровых видов спорта в физическом воспитании в дошкольных учреждениях России и за рубежом .....	10
1.2. Особенности использования элементов игры в футбол в физическом воспитании детей дошкольного возраста .....	20
1.3. Особенности развития детей 5-6 лет .....	30
<i>Выводы по первой главе</i> .....	42
<b>Глава II. Организация опытно-экспериментальной работы по проведению физкультурных занятий с детьми 5-6 лет с использованием элементов игры в футбол</b> .....	44
2.1. Обоснование программы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет с использованием элементов игры в футбол .....	44
2.2. Внедрение программы физкультурных занятий с элементами игры в футбол с детьми 5-6 лет в дошкольном образовательном учреждении ...	48
2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по внедрению программы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет с использованием элементов игры в футбол .....	74
<i>Выводы по второй главе</i> .....	80
<b>Заключение</b> .....	82
<b>Список использованных источников</b> .....	85

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.

В данном контексте особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Среди спортивных игр футбол является одним из популярных видов двигательной активности детей. В теории физического воспитания детей дошкольного возраста методика обучения элементам игры в футбол является одной из наименее изученной, при этом возможности использования упражнений с элементами игры в футбол для психофизического развития ребенка значительны. Наблюдения показывают, что применение на физкультурных занятиях упражнений с элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста носят эпизодический характер, либо не используются совсем. Прежде всего, это объясняется отсутствием

разработанной и апробированной методики проведения физкультурных занятий на основе применения элементов игры в футбол с детьми старших и подготовительных групп детского сада.

Учитывая состояние данной проблемы и то, что уровень физической подготовленности, физического и психического развития является одним из главных критериев эффективности образовательного процесса в дошкольных учреждениях, возникла потребность более глубокого изучения влияния занятий с применением элементов игры в футбол на развитие детей 5-6 лет и разработки соответствующей методики физкультурных занятий. Таким образом, необходимость в научном обосновании методики физкультурных занятий с детьми старших и подготовительных групп в ДОУ с применением элементов игры в футбол определило актуальность настоящего исследования.

Анализ и обобщение научно-методической литературы и педагогической практики в аспекте данного исследования позволили выделить следующие **противоречия**:

- между необходимостью совершенствования физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе разработки методик физкультурных занятий с применением элементов игры в футбол и недостаточной теоретической и методической разработанностью вопросов содержательного их обеспечения в дошкольных образовательных учреждениях;

- между объективной необходимостью своевременного формирования двигательных действий, повышения уровня физической подготовленности и развития психических процессов детей 5-6 лет и недооценкой потенциальных возможностей использования элементов игры в футбол.

- между потребностью детей 5-6 лет в игровой деятельности и отсутствием методики физкультурных занятий на основе элементов игры в футбол.

Отмеченные противоречия позволяют сформулировать **проблему** исследования, которая заключается в обосновании и разработке методики физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол с детьми 5-6 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

Выявленные противоречия и проблема позволили сформулировать **тему** исследования «Организация физкультурных занятий с детьми 5-6 лет с использованием элементов игры в футбол».

**Цель исследования:** выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе программу физкультурных занятий с элементами игры в футбол с детьми 5-6 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

**Объект исследования:** физическое воспитание детей 5-6 лет в дошкольных учреждениях.

**Предмет исследования:** программа физкультурных занятий с элементами игры в футбол с детьми 5-6 лет.

**Гипотеза исследования:** использование программы физкультурных занятий с элементами игры в футбол позволит повысить уровень физической подготовленности, физического и психического развития детей 5-6 лет, если будет:

- определено содержание и блоки футбольных упражнений, доступных для освоения детьми на основе учета их двигательной подготовленности, физического и психического развития;

- установлено необходимое и достаточное количество физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол в системе физического воспитания детей в дошкольных учреждениях;

- выявлены степень влияния физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие физических качеств детей.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ современного состояния проблемы совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях на основе использования игровых видов спорта.

2. Определить необходимость разработки программы физкультурных занятий с элементами игры в футбол с детьми 5-6 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

3. Выявить особенности выполнения двигательных действий ногами при выполнении различных элементов игры в футбол детьми 5-6 лет.

4. Разработать и внедрить в практику физического воспитания дошкольного образовательного учреждения программу физкультурных занятий с элементами игры в футбол с детьми 5-6 лет.

5. Определить эффективность влияния разработанной программы на физическую подготовленность, физическое и психическое развитие детей 5-6 лет.

**Теоретико-методологической базой** исследования являются: представления о ведущей роли деятельности в становлении личности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин); теория функциональных систем и системогенеза (П.К. Анохин, А.А. Маркосян); закономерности развития человека в онтогенезе (Н.А. Бернштейн, В.К. Бальсевич); роли двигательной деятельности в биологическом и социальном развитии ребенка (И.А. Аршавский); о единстве умственного, нравственного и физического в формировании личности и важнейшей роли физической культуры в этом процессе (П.Ф. Лесгафт, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева); основные положения поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф.Талызина); положения Л.С. Выготского об опоре на ведущую деятельность и эмоциональные особенности дошкольников; учение о высшей

нервной деятельности (И.П. Павлов, И.М. Сеченов); научные представления о функциональной системе (П.К. Анохин); а также деятельностный (П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев), системно-структурный (Л. Бертаданфи), личностно-ориентированный (Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков) подходы.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались общенаучные методы теоретического исследования: анализ философской, психолого-педагогической и методической литературы, учебно-программной и нормативной документации по общеобразовательной школе; методы эмпирического исследования: наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент, качественный и количественный анализ его результатов; методы математической статистики по обработке экспериментальных данных.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** МБОУ прогимназия № 131 г. Красноярск.

**Достоверность** полученных результатов исследования обеспечена исходными методологическими положениями и научно-теоретической базой; применением разнообразных методов исследования, адекватных задачам, логике, предмету, цели исследования при сочетании их количественного и качественного анализа; проверкой теоретических выводов на практике; положительными результатами экспериментальной работы и их корректной статистической обработкой.

**Научная новизна** исследования заключается в том, что:

- определены место и роль применения элементов игры в футбол в процессе занятий по физической культуре с детьми 5-6 лет, что позволило дополнить программное содержание по физическому воспитанию в ДОУ;
- разработана и апробирована программа физкультурных занятий с элементами игры в футбол с детьми 5-6 лет в дошкольном образовательном учреждении;

- экспериментально доказано, что применение элементов игры в футбол на физкультурных занятиях в ДОО обеспечивает повышение уровня физической подготовленности, физического развития и способствует развитию психических процессов у детей 5-6 лет.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что в работе расширены знания о влиянии физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол на формирование двигательных действий, развитие физических качеств и психических процессов детей 5-6 лет, обосновано содержание методики занятий и адаптированы специальные упражнения из арсенала двигательных действий в футболе для занятий с детьми дошкольного возраста.

**Практическая значимость** исследования состоит в разработке и внедрении программы физкультурных занятий с элементами игры в футбол с детьми 5-6 лет в дошкольных образовательных учреждениях; разработке практических рекомендаций по использованию элементов игры в футбол в системе физического воспитания детей старшей и подготовительной к школе групп детского сада для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Использование в процессе физического воспитания детей 5-6 лет элементов игры в футбол как эффективного средства двигательной подготовки и физического и психического развития носит эпизодический характер и сдерживается отсутствием научно обоснованной методики физкультурных занятий.

2. Экспериментальная программа физкультурных занятий с элементами игры в футбол направлена на последовательное освоение детьми 5-6 лет пяти блоков специальных упражнений и игр на каждом занятии в условиях интеграции двигательной и познавательной деятельности в течение учебного года в объеме 25% (34 занятия) на начальном, 50% (44 занятия) на

основном и 100% (24 занятия) на заключительном этапе освоения основных двигательных действий.

3. Применение экспериментальной программы физкультурных занятий с элементами игры в футбол позволяет повысить показатели физической подготовленности и способствует физическому развитию детей 5-6 лет.

4. Проведение физкультурных занятий в дошкольных образовательных учреждениях с использованием элементов игры в футбол позволяет интегрировать двигательную и умственную деятельность детей 5-6 лет.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МБОУ прогимназия № 131 г. Красноярск.

**Основные идеи и результаты** отражены в публикациях VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных» (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.) и Международной научно-практической конференции «Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт» (г. Красноярск, 23-26 ноября 2021 г.).

**Структура.** Диссертация состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников (52 источника), 92 страниц.

## **Глава I. Анализ состояния проблемы совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста**

### **1.1. Использование средств игровых видов спорта в физическом воспитании в дошкольных учреждениях России и за рубежом**

На протяжении многих лет физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях осуществлялось по единой программе «Программа воспитания и обучения в детском саду». Сегодняшняя система дошкольного образования проходит этап значительных изменений. Прежде всего, это связано с экономическими и социальными преобразованиями, происходящими в обществе. Постоянно усиливающееся влияние разнообразных отрицательных факторов на организм человека приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению физического и умственного потенциала детей [14, 36]. А возросшие требования к подготовке обучению ребенка в школе привели к снижению двигательной активности, за счет увеличения часов отводимых на интеллектуальное развитие.

Проблемы совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста в последние годы занимают значительное место в научных исследованиях ученых и практиков. Оптимизация физического воспитания дошкольников определяется особенностями их физического развития, потенциальными возможностями детей, уровнем развития двигательных качеств, эффективностью методики и организации проведения физкультурно-оздоровительной работы, а также потребностями сохранения и укрепления здоровья детей.

В настоящее время в России организация физического воспитания в дошкольных учреждениях осуществляется на основе образовательных программ, регламентирующих содержательную часть занятий физкультурой и их объем. Все программы делятся на комплексные и парциальные.

Комплексные программы направлены на формирование у ребенка универсальных способностей. Парциальные или специализированные включают одно или несколько направлений развития ребенка, в основном выделяются программы физкультурно-оздоровительного направления, валеологического и узкоспециализированные.

Новые программы предусматривают внедрение в практику ДОО личностно-ориентированную модель взаимодействия педагога с детьми. Однако раздел «Физическое воспитание» продолжает базироваться на основе «Программы обучения и воспитания в детском саду». Данная программа предусматривает охрану и укрепление здоровья ребенка, совершенствование функций организма, воспитание интереса к различным видам двигательной деятельности, а также формирование положительно-нравственных свойств личности. Несмотря на то, что программа имеет четкую структуру и подробное содержание занятий, в ней не учитываются показатели физического развития и состояния здоровья ребенка.

Среди других наиболее широкое распространение получили комплексные программы «Детство» (Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина) и «Радуга» (Л.Д. Гусарова) в которых осуществляются задачи сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры и формирование привычки к здоровому образу жизни. Однако в программах не изложены вопросы организации оздоровительных мероприятий, а в программе «Радуга» отсутствует раздел по физическому воспитанию детей 7-го года жизни, отсутствует перечень подвижных игр и не указываются показатели физической подготовленности [9, 41].

В дополнение к программе «Детство» была издана парциальная программа по танцевально-игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина), направленная на всестороннее развитие средствами танцевально-игровой гимнастики. Однако в данных программах разделом

спортивных игр элементом игры в футбол отводится ознакомительная роль с небольшим набором упражнений.

Программа «Истоки» (М.А. Рунова) в отличие от предыдущих программ ориентирована на детей раннего, и дошкольного возраста. В программе предусматривается охрана и укрепление здоровья, особенно нервной системы ребенка, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности» формирование положительнык нравственно-волевых черт личности [25, 39]. А элементы спортивных игр в целом и футбола в частности представлены в вариативной части и не имеют четкой структуры их использования [19].

Содержание программы «Преемственность» (В.Г. Болюненокв, В.К. Бальсевич) направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, готовящихся к обучению в школе. Формирование моторного опыта предлагается путем освоения многообразных двигательных координации. Физическая подготовка осуществляется на основе общеразвивающих упражнений, гимнастике, легкой атлетике, спортивных игр и переходит скорее в тренировку. Следует отметить, что авторы, формируя ее разделы, используют терминологию и классификацию физических упражнений принятую с системе физического воспитания школьников [4, 27].

Среди парциальных программ физкультурно-оздоровительного направления можно выделить программу Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам» основной целью, которой является оптимальная реализация оздоровительного воспитательного и образовательного направления с учетом индивидуальных возможностей развития ребенка [48].

«Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» (В.Т. Кудрявцева) предлагает формирование двигательной сферы и создания психолого-педагогических условий развития детей на основе их творческой активности. В программе нашли продолжения

идеи Э.В. Ильенкова, А.В. Запорожца, Н.А. Бернштейна, Ю.Ф. Змановского. Приоритетным принципом выступает развитие воображения через двигательную активность детей. Основное содержание занятий направлено на оздоровление и психологические аспекты развития ребенка.

Программа «Здоровье» (В.Г. Алямовская) представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, раскрепощенного и инициативного ребенка, уделяя особое внимание проведению утренних гимнастик и физкультурных занятий на воздухе [11,28].

Программа «Татр физического воспитания дошкольников» (Н.Н. Ефименко) основана на игровой форме и полном отрицании общепринятой структуры развития основных движений и физических способностях.

Программа «Физкультура от 3 до 17 лет» (В.П. Щербаков) направлена на непрерывное физкультурно-оздоровительное образование и состоит в обеспечении разностороннего развития двигательных способностей и формирования физических качеств ребенка на основе использования имитационных упражнений, нацеленных на познание окружающего мира, общеразвивающих упражнений с предметами, а также целого комплекса упражнений используемых в других программах [32].

Анализ содержания парциальных программ физического воспитания детей дошкольного возраста, также выявил отсутствие использования элементов игры в футбол, как в целях оздоровительной направленности, так и в целях повышения уровня развития двигательных действий, физических качеств и умственного развития [...].

Узкоспециализированные программы, такие как программа «Старт» (Л.В. Яковлева), «СА-ФИ-ДАНСЕ» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина), «Здоровый дошкольник» (Ю.Ф. Змановский) предлагают всестороннее развитие ребенка, и реализуют его потребности в двигательной деятельности за счет какого-либо одного вида упражнений: акробатика, танцевальная

гимнастика, циклические упражнения. При этом суживая развитие двигательного потенциала ребенка [17, 30, 52].

В наиболее общем виде структура программ по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста состоит из разделов, направленных на психомоторное развитие, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств. Программы нацеливают на последовательное обучение детей основным двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, а также обучение знаниям, на основе которых дети учатся самостоятельно оценивать качество выполнения движений [22].

В сегодняшнем образовательном пространстве, в условиях вариативности образования, предлагается широкий спектр программ, предусматривающих разные подходы к организации педагогического процесса в ДОО. Большинство программ, по сути дела, отражают ту или иную приоритетность образования: одни направлены, главным образом, на познавательное развитие, другие – на эстетическое, третьи – на экологическое. Активизация одних направлений развития ребенка за счет других приводит к обеднению личностного развития и к ухудшению физического и психического состояния дошкольника.

Современные образовательные программы перегружены информационным объемом, что, очевидно, является неизбежным фактором быстроразвивающейся цивилизации. При этом во многих дошкольных учреждениях не созданы адекватные педагогические условия и не разработаны организационно-методические подходы, которые позволили бы компенсировать негативное влияние повышенных интеллектуальных нагрузок [7, 35].

Несмотря на то, что в последние годы отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения физического и психического состояния дошкольников, во многих современных программах для ДОО этому не

уделяется должного внимания. Однако известно, что потребность детей в двигательной активности удовлетворяется во время их пребывания в ДОО лишь на 45-50% даже при трехразовом проведении физкультурных занятий [45].

При этом сегодня, как показывает анализ наблюдений, во многих ДОО их количество снизилось до двух, а иногда и одного раза в неделю. В проведенных ранее многочисленных исследованиях отмечена тесная зависимость между уровнем заболеваемости и уровнем двигательной активности человека на различных этапах онтогенеза [12]. Установлено, что наибольшая результативность процесса дошкольного образования достигается в том случае, если суточный объем организованной двигательной деятельности ребенка составляет от 30 до 40% времени бодрствования [1,29].

Вследствие того, что во многих программах не оказывается должного внимания на развитие физических качеств детей дошкольного возраста, значительное количество дошкольников (28-40%) имеет низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности, а показатели функций сердечнососудистой и дыхательной систем свидетельствуют о снижении резервных возможностей организма детей [34].

Часть внедряемых в практику ДОО программ специализированны и построены на использовании отдельных видов и направлений подготовки. Например, программы «Юный эколог», «Дошкольник и экономика», «Кроха», «Планета детства», «Синтез», «Гармония», «Малыш», «Детская одаренность» и др. [153]. В программах, «Детский сад – дом радости», «Дружные ребята», «Наследие» и «Золотой ключик» в большей степени реализуется социальное развитие ребенка. Эстетическое развитие воплощается в программах «Развитие», «Истоки», «Детство» [10, 18, 49].

Применение новых, в том числе нетрадиционных оздоровительных систем (например: «игровой стретчинг», «йога», «ушу», «цигун» и др.) в

программах ДОУ не в полной мере осуществляется с учетом оздоровительной эффективности, соответствия возрастным возможностям детей и квалификации педагогов. Это приводит к тому, что перед поступлением в школу, дети не имеют необходимого уровня физической подготовленности и базы для освоения программного материала по физическому воспитанию в школе. Поэтому вариативность программ по физическому воспитанию дошкольников допустима лишь при условии обеспечения его базового компонента, предусматривающего комплексное использование различных средств физического воспитания, в том числе и футбола как средства разностороннего и гармоничного развития детей.

В отношении целей и задач физического воспитания в дошкольном возрасте мнения специалистов разных стран во многом совпадают. Так американские и канадские специалисты полагают, что главной целью физического воспитания в дошкольный период является содействие гармоничному развитию ребенка. Физическое воспитание должно способствовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей-дошкольников [33].

Следует отметить, что, несмотря на различие культур, своеобразие путей развития педагогической науки и практики, системы дошкольного образования различных стран мира объединяют общие проблемы. Речь идет об определении содержания, форм, средств и методов, наиболее подходящих для гармоничного психофизического и социального развития детей. Зарубежные программы дошкольного образования в большинстве своем ориентированы на интегрированный характер учебного курса, т.е. отказ от проведения занятий по отдельным дисциплинам и гибкость форм и методов работы воспитателя [51]. Например, в США американская Национальная ассоциация образования маленьких детей опубликовала общие требования, ориентирующие дошкольные учреждения на развитие и образование «ребенка в целом», сформулировав принцип: «Практика должна

соответствовать уровню развития детей». Основными аспектами программы дошкольного физического воспитания считаются следующие: формирование психомоторных навыков, подвижные игры, гимнастика, танцы, физическая подготовленность, игры на воде [23, 51].

Опираясь на анализ, проведенный российскими учеными можно выделить особенности систем физического воспитания в зарубежных странах [26]. В Канаде в программы физического воспитания дошкольников включены групповые подвижные игры, обучение основным двигательным навыкам и умениям, танцам и гимнастике, в некоторых частных детских центрах проводится обучение катанию на коньках.

Таких же взглядов придерживаются в Финляндии, полагая, что физическое воспитание в дошкольный период должно способствовать совершенствованию двигательной координации и основных двигательных умений и навыков. В процессе физического воспитания должны всячески поощряться проявления инициативы и любознательности. В Финляндии в программу физического воспитания дошкольников включены такие виды, как гимнастика, упражнения под музыку, подвижные и спортивные игры, катание на лыжах, коньках, обучение плаванию, развлекательное ориентирование. Обучениям элементам игры в футбол специально не уделяется внимание [13].

В Китае основными задачами физического воспитания в процессе подготовки к школе считают: содействие оптимальному физическому развитию; формирование дисциплинированности, справедливости, ответственности, честности; развитие основных двигательных навыков; формирование умений и навыков безопасного поведения, интереса и любви к спорту. Основными видами физической активности воспитанников детских садов являются подвижные игры, гимнастика, танцы, бег, прыжки, метания.

Близкими, в плане использования средств физического воспитания, выступают задачи дошкольного физического воспитания в Японии и Корее.

Главным считается двигательное и умственное развитие, формирование доброжелательности по отношению к окружающим, дисциплинированности, способствовать формированию интереса к активному образу жизни и обучение правилам безопасности. В Японии, в программу детских садов по физическому воспитанию включены следующие виды физической активности: 1) ходьба, бег, прыжки; 2) метание, толкание, перетягивание, перекачивание; 3) соревнования в беге, прыжках, метаниях в цель; 4) групповые подвижные игры; 5) игры с мячами, веревками и другими приспособлениями; 6) ритмика [42].

В детских садах Чехии детей обучают основным двигательным умениям и навыкам, правилам личной гигиены. На занятиях по физическому воспитанию в детских садах предусмотрены бег, прыжки, метания, сюжетно-ролевые подвижные игры, игры с мячом, в том числе элементы игры в футбол.

В Западной Германии на занятиях используются подвижные игры, гимнастика, бег, прыжки, метания, часто в программу включаются игры на воде и обучение плаванию. В одном из детских садов, в качестве эксперимента, в занятия введены прыжки на батуте.

В Великобритании основными видами деятельности дошкольников на занятиях по физическому воспитанию являются гимнастика, танцы и подвижные игры [8].

В дошкольном (от 3 до 6 лет) возрасте игра становится ведущей деятельностью ребенка. Специалисты подчеркивают, что игра является оптимальной основой для физического, умственного, социального и эмоционального развития. Значение игры признано педагогами всеми мира. Как показывают результаты проведенного нами анализа данных специальной литературы, программы по физическому воспитанию дошкольников во всех странах включают подвижные игры, которые часто называют свободными. Задача же воспитателя состоит в том, чтобы, ни в коей мере, не подавляя

инициативу детей, направить игру в нужное русло [15,37]. Однако использование средств футбола и элементов игры в футбол в системе физического воспитания практически не рассматривается, нет специальных методик и рекомендаций по проведению занятий такого рода.

Анализ научно-методической литературы и нормативных документов, позволяют констатировать, что в системе физического воспитания дошкольных учреждений различных стран используются в основном одни и те же виды двигательной активности. При этом приоритет отдан игре как средству, форме и методу физического воспитания детей. Не смотря на это, в системе физического воспитания дошкольников элементы спортивных игр используются в незначительном объеме. В основном в практике проведения занятий, основанных на использовании элементов спортивных игр, применяются лишь баскетбол. Средства футбола применяются крайне редко [16, 24, 46].

По мнению большинства специалистов, занятия физическими упражнениями должны быть направлены на формирование различных двигательных умений и навыков. Прежде всего, это ходьба, бег, прыжки, спрыгивания, скачки, подскоки, лазанье, бросание и ловля мяча, метание. То есть приоритет отдается развитию и обучению, основным видам движений и использованию подвижных игр. Кроме этого, в процессе занятий ставится задача по развитию таких качеств, как, координация, быстрота, сила и гибкость [20,31,50].

Спортивным играм зачастую отводится место в занятиях, выходящих за рамки обязательных и используемых детьми в качестве средств организации самостоятельной двигательной активности либо носящие ознакомительный характер. Однако как отмечают многие специалисты [8,40,43] спортивные игры и упражнения, используемые в системе физического воспитания дошкольников, способствуют совершенствованию основных физиологических систем организма, физическому развитию,

физической подготовленности, а так же умственному развитию и воспитанию положительных свойств личности [23]. В этом отношении футбол как специфическое средство в полной мере отвечает задачам развития двигательной сферы детей и его применение может выступать в качестве маршрута совершенствования всей системы физического воспитания.

## **1.2. Особенности использования элементов игры в футбол в физическом воспитании детей дошкольного возраста**

Одним из основных в физическом воспитании детей дошкольного возраста является вопрос о том, какие средства наиболее эффективны в развитии двигательных действий, повышении уровня развития и укреплении здоровья. Российскими и зарубежными педагогами и психологами средством целенаправленного педагогического влияния на ребенка и одним из главных средств физического воспитания рассматривается игра [21].

В программах по физическому воспитанию используют классификацию основных средств по виду двигательной деятельности. К ним относят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, плавания, игровые упражнения и т.д. В физическом воспитании детей дошкольного возраста ведущее место в решении задач воспитательно-образовательного процесса занимают игровые упражнения.

По мнению многих авторов, в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста необходимо использовать комплекс средств и большое разнообразие физических упражнений [38]. Они считают, что чем разнообразнее движения, тем интенсивнее процесс физического и интеллектуального развития детей. Следует стремиться к большому набору средств физического воспитания и их комплексному использованию. Обеднение круга двигательных действий приводит не только к обеднению двигательного опыта, но и снижению интереса к занятиям. Поэтому наряду с

основными средствами физического воспитания на физкультурных занятиях, которые обеспечивают развитие основных видов движений, следует применять и дополнительные, к числу которых можно отнести спортивные игры и их элементы [47].

В связи с тем, что игра является основным видом деятельности и формой организации жизнедеятельности детей, применение элементов спортивных игр, адаптированных с учетом их возрастных особенностей является весьма обоснованным.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и упрощенные спортивные игры.

Наряду с творческими играми, возникающими в самостоятельной двигательной деятельности детей, выделяются организованные, педагогически целесообразные подвижные игры с готовым зафиксированным содержанием и определенными правилами. Эти игры удобны для проведения с группами детей на занятиях или на прогулке под руководством воспитателя.

Различными авторами отмечено, что в развитие интеллектуальных способностей дошкольников особенно эффективно применение подвижных игр с мячом. Игры с мячом являются не только интересным развлечением, но и в значительной мере способствуют развитию координации движений, что очень важно при обучении письму, рисованию, конструированию.

Исследования подтверждают значимость подвижных и элементов спортивных игр в развитии различных систем и функций организма, а так же в формировании у детей дошкольного возраста «школьно-необходимых функций».

К рекомендуемым и организуемым в дошкольном учреждении спортивным играм относятся: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, городки и др. Отличительной особенностью в проведении спортивных игр от

подвижных игр является то, что правила в них строго регламентированы. При этом для проведения игр нужны специально оборудованные площадки, для них характерна сложная техника движений, тактическая подготовка играющих, организация судейства. Согласно рекомендациям к программам по физическому воспитанию дошкольных учреждений спортивные игры проводятся с детьми старшей и подготовительной групп.

При этом необходимо отметить, что в основном в дошкольных учреждениях используются игры и элементы игр, в которых действия с мячом осуществляются руками (элементы игры в баскетбол, в волейбол) и в меньшей степени предпочтение отдается элементам игр, где действия с мячом нужно выполнять ногами (футбол).

Вместе с расширением арсенала двигательных навыков растет и физическая подготовленность детей. Они приобретают умение рационально использовать сформированные на физкультурных занятиях навыки в самых разнообразных и в том числе непредвиденных условиях, что способствует развитию координационных способностей детей.

Игры, проводимые в разные времена года, на открытом воздухе способствуют повышению уровня защитных функций организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, являются эффективным средством закаливания ребенка и оказывают значительную роль в оздоровлении детей. Применение игр способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня. А использование элементов игры в футбол предоставляет возможность заниматься на открытом воздухе в любое время года.

Особое значение они приобретают для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия, объединенные для достижения общей цели при эмоциональном подъеме, способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, происходит улучшение обмена

веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

В процессе игры, в совместном творчестве дети не только лучше узнают друг друга, но и учатся, как нужно бороться с трудностями и добиваться поставленной цели. Выполнение двигательных действий в спортивных играх обусловлено общей целью, которую можно достичь только при взаимодействии игроков друг с другом. Это обеспечивает согласованность своих действий с действиями товарищей, у них воспитываются решительность, самообладание, ответственность, происходит осознание важности коллективных действий для достижения цели.

Осуществление нравственного воспитания в игре происходит благодаря тому, что в каждой игре имеются правила, нарушать которые нельзя. В результате это дисциплинирует, воспитывает честность, требовательность к себе, выдержку, внимание, проявление волевых усилий. Кроме того, командные игры воспитывают, наряду с чувством коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, умение ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место на игровой площадке.

Так как в спортивных играх происходит частая смена игровых ситуаций, это способствует развитию творческого мышления. При использовании спортивных игр в дошкольном учреждении у детей формируется интерес к физической культуре и спорту.

С детского футбола, баскетбола, хоккея, тенниса начинается вовлечение ребенка в спортивную жизнь. Однако, как указывают исследователи и опыт практической деятельности, заниматься спортом в прямом смысле, когда осуществляется подготовка и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов, детям дошкольного возраста не рекомендуется. Так как это является непосильной психологической и физической нагрузкой для детей

дошкольного возраста. Поэтому форсирование и привлечение дошкольников к соревнованиям в полном объеме не рекомендуется. При этом, как указывают специалисты элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны. Освоение ребенком элементов спортивных игр составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В научно-методической литературе указывается на значительное влияние спортивных игр на организм занимающихся. Применение в практике физического воспитания спортивных игр способствуют развитию функциональных систем организма детей. По мнению ряда авторов, спортивные игры оказывают разностороннее воздействие на развитие ребенка: психическое, физическое, умственное и функциональное. В игре развивается проявление второй сигнальной системы – речь и мышление. Получая задание, дети в игре выполняют его с помощью жестов, движений и слова, что особенно проявляется в спортивной игре, где действия всех игроков должны быть согласованы.

Особенности использования средств футбола с детьми дошкольного возраста обусловлены, прежде всего, возрастом детей, уровнем созревания и развития всех систем и органов, уровнем физической подготовленности, физического и психического развития. Игра в футбол проводится со старшими дошкольниками в упрощенной форме. Согласно рекомендациям, обучение элементам игры в футбол и самой игре разными программами отводится различный период времени. В основном это занятия, проводимые на открытом воздухе в достаточно теплое время года. А иногда данный раздел вынесен за рамки обязательной программы и представлен в вариативной части или отсутствует совсем.

В этом возрасте не рекомендуется применять трудные и недоступные детям элементы, угловой удар, удар головой, остановка мяча грудью и др. Это напрямую связано с физиологическим развитием организма.

В литературных источниках указаны различные рекомендации и правила, по которым осуществляется игра. Э.И. Адашкявичене указывает на команды, состоящие из 5-8 детей и нескольких запасных, длительность игры составляет 30 минут поделенное на две равные половины по 15 минут с пятиминутным перерывом. Размеры площадки 18 x 24 м, размеры ворот 2 x 3 м. В.Г. Фролов предлагает проведение игры на площадке от 5 x 10 до 20 x 40 м в зависимости от количества играющих в командах, а время проведения – два тайма по 3-5 мин с перерывом, во время которого играет другая команда.

В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3-5 минут) с целью восстановить дыхание, привести организм ребенка в более спокойное состояние.

Не смотря на неоднозначность рекомендуемых размеров площадок, времени игры, количестве игроков в команде, правила, по которым осуществляется игра, более согласованы. Игроки имеют право вести мяч только ногой, передавать его товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Во время игры нельзя толкаться, ударять по ногам, брать мяч в руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч, ставить подножки. К нарушившим правило игрокам применяются какие-либо штрафные санкции, оговоренные до начала игры.

Во время игры со стороны руководителя необходим строгий контроль не только за действием детей, но и их самочувствием. Поскольку чрезмерные нагрузки могут оказать негативное воздействие на организм ребенка.

К основным приемам техники игры, рекомендуемым к изучению с дошкольниками, являются передвижения, удары по мячу, остановки мяча, ведение, отбор мяча и действия вратаря. При этом техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых разнообразных сочетаниях.

Дети перемещаются ходьбой или бегом в разных направлениях: по прямой, по дуге, зигзагом приставным шагом, вперед спиной и т.д. Особенностью передвижения детей в игре футбол является сочетание различных способов бега с прыжками, остановками, поворотами, что способствует развитию координационных способностей. В данном виде деятельности задействованы практически все группы мышц.

Характерной особенностью игры в футбол является быстрая смена игровых ситуаций. Перед играющими в футбол детьми возникают новые, самые разнообразные задачи, требующие своевременного и правильного разрешения. Для этого необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует развития определенных умений и навыков. Вот почему упрощенные футбол и другие спортивные игры, являясь более сложной формой деятельности, по мнению ряда авторов, так же являются одним из ведущих средств физического воспитания старших дошкольников.

В отличие от детей более старшего возраста, дошкольникам 5-7 лет необходимо более длительное время для того чтобы научиться владеть мячом. Закрепление и совершенствование разученных приемов осуществляется в основном в подвижных играх, игровых упражнениях, эстафетах. Как указывают специалисты, освоив необходимые технические приемы, дошкольники могут играть в футбол.

Поскольку основным специфическим действием для игры в футбол является удар, то на разных этапах его выполнения в этом движении участвуют проприорецепторы мышц и рецепторы осязания. Сначала он ощущается проприорецепторами мышц как замах (баллистическая работа мышц), затем как преодоление массы ноги, в момент соприкосновения с мячом, включаются рецепторы осязания, и вследствие их упругих свойств как преодоление инерции их массы.

В футболе происходит тесное взаимодействие с противником. Отсюда и больше тактильно-осязательных ощущений. Специфические раздражения вестибулярного анализатора ощущаются при контакте с игроками. Слуховой анализатор воспринимает такт шагов собственных, партнеров, противников и местоположение последних на поле (особенно сзади и с боков), звук удара по мячу.

Наиболее сложные восприятия, координируемые с работой проприорецепторов мышц, приходятся в играх на долю зрительного анализатора, как в области центрального, так и в области периферического зрения.

В играх при ударах по мячу, приемах мяча возникают восприятия, свойственные «прицельным видам» – попадание в цель, ловля, прием мяча.

Наряду с этим ведется наблюдение за противниками, партнерами, их местоположением на поле, передвижениями, собственными передвижениями, которые воспринимаются чаще всего периферическим зрением.

Центральное зрение в основном фиксирует мяч и его передвижения по полю. Игрок сопровождает зрением посланный ему мяч, подготавливаясь и подстраиваясь так, чтобы погасить движения мяча или изменить его направление. Все это так же предъявляет очень высокие требования к пространственному видению занимающегося.

По мнению ряда авторов, применение некоторых спортивных игр, в том числе и футбола, по упрощенным правилам уже в дошкольном возрасте значительно облегчит детям начальный период обучения в школе, предполагающий высокий уровень зрительных нагрузок в связи с интенсивным овладением чтением, письмом, счетом. Поэтому при работе с дошкольниками вводить спортивные игры с упрощенными правилами целесообразно в старших и подготовительных к школе группах детского сада.

О связи умственного и физического развития известно с древних времен. Исследования ученых показали, что в 72% случаев низкого уровня познавательной активности дошкольников имели низкий уровень и в развитии физической подготовленности. А среди детей с высоким уровнем физической подготовленности с низкого уровня познавательной активности выявлено не было. Необходимость использования спортивных игр и упражнений в физическом воспитании дошкольников отмечают многие специалисты. По мнению Т.В. Лаврентьевой этой цели могут служить и спортивные игры, так как выполнение детьми заданий, требующих ориентировки в пространстве способствуют развитию наглядно-образного мышления [31]. Ученые отмечают, что дети 5-6 лет могут входить в группы общей физической подготовки спортивных школ. Для них рекомендуются виды спорта на развитие координации и техники движений. Только при этом следует придерживаться рекомендуемого времени занятий: для детей 5-6 лет – 25-30 минут, для детей 6-7 лет- 30-35 минут.

В настоящее время во многих странах мира при различных федерациях созданы комиссии по видам спорта (мини-гандболу, мини-футболу и др.), которые организуют соревнования для детей 5-10-летнего возраста.

Двигательная координация – это наиболее существенный элемент двигательной подготовки человека, включающий основные координационные способности (быстрота двигательной реакции, ритмизация движений, сохранение равновесия, пространственная ориентировка, кинетическая дифференцировка движений) а также ряд других психомоторных способностей (прыгучесть, точность и гармония движений, скорость, «чувство времени», способность сосредоточения внимания).

В связи с тем, что развитие координационных способностей в дошкольный период считается одним из самых главных направлений физического воспитания, можно с уверенностью сказать, что особое место принадлежит использованию разнообразных форм, средств и методов их

развития. В качестве конкретных методических рекомендаций нами были выделены результаты исследований Зациорского В.М., Матвеева Л.П., которые предлагают наряду с другими видами применять упражнения с изменением пространственных границ их выполнения, а также усложнение упражнений дополнительными движениями. В данном случае, развитие координационных способностей стимулируется «повышением координационной сложности, с которой должен справиться занимающийся во время выполнения двигательного задания» [15].

Опираясь на данные определения можно считать, что к наиболее важным специфическим координационным способностям в футболе относятся: способности к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений; к динамическому и статическому равновесию, ритму, быстрому реагированию, ориентированию в пространстве, быстрой перестройке двигательной деятельности, а также к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости, связи или соединению.

Важными в аспекте определения координационных способностей и использования средств футбола в физическом воспитании детей выделяются такие: как полноценность восприятия и анализа собственных движений во времени и пространстве, способность к согласованию определенных двигательных действий и объединению операций в единое целое с учетом поставленной цели и взаимодействия с другими уровнями координационной деятельности человека.

Двигательная деятельность при игре в футбол отличается от таковой в других видах спорта. В сфере футбола осуществляется деятельность, направленная на совершенствование, преобразование природных данных человека, как в отношении его физических качеств, двигательных навыков, так и в развитии познавательных процессов.

Отличительной особенностью игры в футбол являются постоянные изменения ситуаций на игровом поле, что напрямую оказывает влияние на развитие координационных способностей. Футбол относится к группе нестандартных, ситуационных упражнений, где ход событий не известен заранее, и действовать приходится в зависимости от ситуации.

Известно, что занятия футболом способствуют развитию всего спектра физических качеств. При этом к системе движений, совершаемых игроками в игре футбол, предъявляются высокие требования в плане координации движений, их взаимосогласования и взаимодействия для решения различных двигательных задач.

Идеи и доказательность методик, внедренных в практику физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе использования упражнений на равновесие, движений различными частями опорно-двигательного аппарата в соответствии пространственными ориентирами и тренировочных устройств для развития целевой точности в условиях интеграции двигательной и познавательной деятельности позволяют предположить, что использование упражнений из арсенала футбола, а также различные упрощенные игры окажут благотворное влияние на развитие координационных способностей и повышения уровня физической подготовленности детей 5-6 лет.

### **1.3. Особенности развития детей 5-6 лет**

Учет закономерностей развития организма ребенка и особенностей функционирования его систем на разных этапах онтогенеза является чрезвычайно важным условием охраны здоровья и разработки, адекватных возрасту педагогических методик физического воспитания.

Согласно современным представлениям, все функции складываются и претерпевают изменения при тесном взаимодействии организма и среды. В соответствии с этим представлением адаптивный характер

функционирования организма в различные возрастные периоды определяется двумя важнейшими факторами: морфофункциональной зрелостью физиологических систем и адекватностью воздействующих средовых факторов функциональным возможностям организма [22, 45].

Каждый период онтогенеза имеет свои особенности и закономерности, отражающие возрастные особенности организации и управления произвольными движениями, которые связаны с морфофункциональным созреванием всех структур двигательной системы. При этом наблюдаемая в онтогенезе гетерохрония развития отдельных функций не указывает на отсутствие или нарушение гармоничности развития организма [43].

Знание физиологии и психологии ребенка необходимо для определения адекватных средств обучения двигательным действиям, разработки методов формирования двигательных навыков, развития физических качеств, определения содержания физкультурно-оздоровительной работы на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях.

Возраст 5-6 лет является чрезвычайно важным, поскольку служит переходной ступенью к новому этапу его развития – периоду младшего школьного возраста. Данный период призван подготовить ребенка к предстоящей перестройке всех познавательных процессов, приобретению им качеств, свойственных взрослому человеку.

Физическое развитие характеризуется непрерывным изменением, так от 5 до 7 лет наблюдается увеличение роста тела в длину, причем рост конечностей опережает рост туловища.

Для детей данного возраста характерно также увеличение длины рук и ног, толщина подкожного слоя уменьшается, соотношение пропорций головы и туловища заметно приближается к пропорциям взрослого человека.

Довольно часто, возрастной период между пятью и семью годами называют периодом «первого вытяжения» [39], поскольку за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Пропорции грудной клетки становятся

похожими на пропорции взрослого человека, что позволяет увеличить эффективность дыхательных движений. Начинается сращивание и окостенение подвздошной, лобковой и седалищной костей, кости запястья становятся явно видными, четко проявляются шейный и грудной физиологические изгибы позвоночника, фиксация поясничного изгиба происходит позже к 12-14 годам. Также наблюдается незавершенность формирования стопы. В связи с этим требуется повышенное внимание к предупреждению у детей плоскостопия.

Кости ребенка отличаются значительным количеством хрящевой ткани, отдельные ядра головок еще не срослись и полностью не сформировались. Поэтому кости ребенка мягкие, гибкие, не обладающие достаточной прочностью, что может стать причиной искривлений, травм и деформаций под воздействием внешних причин.

В данном возрасте происходит интенсивный рост мышечной ткани, значительно увеличивается ее динамические возможности. Повышается выносливость мышц, при этом тонус мышц у мальчиков выше, чем у девочек. Нужно также отметить, что мышцы брюшного пресса еще не в состоянии выдержать напряжение, связанное с подъемом тяжестей. Мелкие мышцы спины, которые играют важную роль в удержании позвоночного столба в правильном положении, развиты гораздо в меньшей степени, чем крупные мышцы туловища и конечностей. Так у ребенка 4-5 лет на фоне сравнительно развитых мышц плеча и предплечья мышцы кисти развиты слабо.

И.А. Аршавский придавал особое значение двигательной деятельности как ведущему фактору развития. Он сформулировал представление о «энергетическом правиле скелетных мышц», в соответствии с которым интенсивность жизнедеятельности организма на уровне отдельных тканей и органов определяется особенностями функционирования скелетных мышц,

обеспечивающих на каждом этапе развития особенности взаимодействия организма и среды.

Именно в этот период формируются три типа мышечных волокон, различающихся организацией метаболизма и сократительными свойствами. Увеличивается сила, быстрота движений, ловкость, гибкость, в беге появляется фаза полета.

Данные литературных источников по проблемам сформированности основных движений детей дошкольного возраста позволяют сделать следующие обобщения:

- возрастной диапазон от трех до шести лет является сенситивным периодом для формирования основных движений, к которым относятся: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье;

интенсивность формирования основных движений зависит от морфофункциональных и психофизиологических особенностей растущего организма.

В.К. Бальсевич с соавторами считает, что возрастной интервал от 3 до 7 лет в разные его периоды является сенситивным для развития всего спектра двигательных способностей. И именно этот факт отличает подход В.К. Бальсевича от подхода А.А. Гужаловского, который обозначает более жесткую связь возраста и сенситивных периодов развития тех или иных двигательных способностей.

В связи с интенсивным ростом в системе кровообращения происходят количественные и качественные преобразования. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза по сравнению с новорожденным. Однако развитие мышечных волокон сердца и его сосудистой структуры еще не завершено. Особенности кровообращения детей 5-6 лет связаны, прежде всего, со спецификой обмена веществ. По причине относительно большого количества крови (на единицу массы тела), сердце ребенка выполняет сравнительно большую работу, чем сердце взрослого человека. За счет

учащения сердечных сокращений, а не за счет возрастания пульсового объема, удовлетворяется повышенная потребность в крови растущего организма.

Необходимо отметить, что степень созревания системы кровообращения, ее регулятивных механизмов зависит от уровня двигательной активности детей. Так, созревание механизмов управления происходит интенсивнее у детей с более активным, усовершенствованным двигательным режимом. Данные особенности дают основание утверждать, что физические нагрузки для детей 5-6 лет необходимо увеличивать постепенно, для того, чтобы сердечно-сосудистая система успевала адаптироваться к ним.

Дыхательная система характеризуется интенсивным ростом и формированием бронхо-легочного аппарата. При этом продолжается дифференцировка его отдельных структурных элементов. Следует отметить, что для детей данной возрастной группы, характерна небольшая глубина дыхания, частый, весьма нестабильный его ритм, небольшой дыхательный объем, примерно одинаковое распределение времени дыхательного цикла между вдохом и выдохом, сравнительно небольшие дыхательные паузы. Условия окружающей среды, такие как повышение температуры окружающего воздуха, а также небольшое психическое возбуждение, практически всегда вызывают у детей учащение дыхания, иногда даже нарушение его ритма. Следует учитывать тот факт, что дети данного возраста в силу анатомических особенностей организма, практически не имеют возможности увеличивать объем каждого дыхательного движения (вдоха), поэтому усиление газообмена осуществляется посредством учащения дыхания.

Большое место в приспособительных реакциях принадлежит обменным процессам. Для данного возраста характерен высокий уровень обменных процессов во всех тканях организма. Так как обменные процессы связаны с

затратами энергии, образование которой происходит в большинстве аэробным путем скорость потребления кислорода характеризует мощность энергетических процессов как в покое, так и при физической нагрузке. Так в покое расход энергии организмом ребенка 6 лет достигает 2 Вт в расчете на каждый килограмм массы тела (у взрослого 1 Вт/кг). Сравнительно высокий уровень энергозатрат обеспечивается более интенсивной работой сердца и дыхания.

Развитие высшей нервной деятельности в данном возрасте во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. У детей в возрасте 5-6 лет высшая нервная деятельность еще не достигла высокой степени развития, но важный этап роста и структурной дифференцировки нервных клеток уже приближается к завершающей стадии. При этом наиболее важные отделы головного мозга еще находятся в стадии формирования. Это, прежде всего, лобные отделы головного мозга, которые несут ответственность за регуляцию, программирование и контроль сложных форм психической деятельности.

Особенности высшей нервной деятельности детей данного возраста проявляются, прежде всего, в достаточно большой уравновешенности процессов возбуждения и торможения. Нервные процессы характеризуются относительной неустойчивостью. Для развития центральной нервной системы характерно ускоренное формирование морфофизиологических признаков.

Сенсомоторная область коры головного мозга играет ведущую роль в управлении двигательной деятельностью человека. При ее участии осуществляются произвольные движения, обеспечивающие быструю и целенаправленную перестройку контактов организма с окружающей средой.

Однако надо иметь в виду, что в процессе онтогенеза возрастает активное отношение ребенка к средовым факторам, усиливается роль высших отделов ЦНС в обеспечении адаптивных реакций на

внешнесредовые факторы, в том числе и тех, которые реализуются путем двигательной активности.

Для центральной нервной системы также характерны продолжающиеся структурные и функциональные изменения. Формируется мозолистое тело, соединяющее оба полушария и морфологические преобразования создают предпосылки для формирования интегральных процессов в деятельности ЦНС.

Восприятие сигналов внешнего мира происходит при участии значительного числа структур, объединенных в единую систему. К концу дошкольного возраста зрительное и осязательное обследование предмета становится более организованным и систематичным. Выделяемые признаки соотносятся между собой, что способствует формированию более адекватного сенсорного образа. Согласно точке зрения А.В. Запорожца роль взаимодействия тактильно-кинестетического и зрительного каналов проявляется в формировании образа и в его коррекции на основе обратных связей. По мере накопления индивидуального опыта роль тактильного канала в зрительном восприятии снижается. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в системной организации зрительного восприятия, позволяющие облегчать процесс опознания и категоризацию. Созревание сенсорных систем и совершенствование воспринимающей функции мозга определяет возможность привлечения внимания к более сложным признакам объекта. По мнению М.В. Бениаминовой, дети данного возрастного периода способны сосредоточивать внимание в течение 15-20 минут. Переделка стереотипа не является трудной задачей. В связи с возрастанием роли второй сигнальной системы вербальное мышление оказывает все большее влияние на реакции первой сигнальной системы.

У детей 5-6 лет начинает формироваться произвольное внимание, но способность управления им развита еще достаточно слабо. Сильно выражены рефлексии подражания и повторения. Дети уже способны на некоторое время

сосредоточить свое внимание на одном предмете, либо одном задании. Внимание в данном возрасте выступает как направленность и сосредоточенность сознания ребенка на определенном объекте (предмете, явлении, обращении, мысли и т.д.).

Происходит переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и затем словесному мышлению. Условием перехода является приобретение ребенком опыта решения задач в наглядно-действенном плане. К 6-7 годам дети различают общие или групповые признаки, у них развивается понятийный аппарат, появляется абстрактное мышление, управляющее поведенческими реакциями. Ребенок способен запомнить и воспроизвести программу действий из ряда движений. Разнообразие двигательного поведения к семи годам определяется морфологическим созреванием лобного отдела больших полушарий.

К концу дошкольного возраста воображение ребенка становится почти независимым от внешней деятельности. В воображении появляются творческие элементы. Все это как отмечают специалисты в области психологии (А.В. Запорожец, М.И. Лисина, Д.Б. Эльконин) имеет большое значение для подготовки ребенка к обучению в школе, когда на основе имеющихся представлений необходимо создавать образы предметов, которых они не видели.

В процессах развития памяти ребенка 5-6 лет можно условно выделить 1) кратковременную память (первичную), 2) долговременную память (вторичную). Многочисленные исследования психологами памяти выявили, что с 6-ти лет у детей начинает активно развиваться словесно-логическая память. Большую роль в этом играет систематизация представлений об окружающей среде, что облегчает установления между ними логических, смысловых связей и их запоминание.

Наряду с этим, дети данного возрастного периода имеют ряд специфических индивидуальных особенностей, которые связаны, прежде

всего, с возрастными особенностями развивающейся нервной системы. Дети довольно возбудимы, эмоциональны, легко отвлекаются. Они не способны выдерживать действие длительного или сильного монотонного раздражителя, поскольку сила нервных процессов у них относительно не велика, тормозящее и регулирующее влияние коры на подкорковые структуры не являются достаточными.

Развитие эмоций в данном возрасте происходит постепенно в общении с окружающими людьми и в процессе различных видов деятельности – игровой, трудовой, учебной. При проведении занятий со старшими дошкольниками следует всегда помнить о высокой эмоциональной впечатлительности детей данного возраста, поскольку монотонные, однообразные занятия способны сформировать отрицательное отношение к занятиям физкультурой.

Для образования двигательного навыка и закрепления его как условного рефлекса, то есть образования двигательного стереотипа, необходима определенная повторяемость и последовательность применения внешних раздражителей, в том числе физических упражнений, проводимые по определенному плану. В связи с быстрым развитием двигательного отдела головного мозга, дети становятся подвижными, у них совершенствуются навыки бега, ходьбы, способностей к сохранению равновесия.

Особенности формирования двигательных функций в данном возрасте определяются, прежде всего, достигнутым уровнем морфофункционального развития, а также наличием индивидуального двигательного опыта. Развитие двигательных функций происходит в несколько этапов. Авторы выделяют период первичного становления двигательной функции, когда к 4-5 годам формируется способность направлять усилие. На последующем этапе, происходит формирование произвольной регуляции движений (от 4-5 лет до 6-7 лет). При этом происходит совершенствование координационных механизмов центральной нервной системы.

Ребенок постепенно приучается подчинять свои действия определенным правилам игры, требованиям коллектива. Полученные ребенком впечатления об окружающем мире оставляют определенный след, сохраняются и закрепляются, а при необходимости и воспроизводятся с помощью памяти.

Данный возрастной период вполне обоснованно можно рассматривать в качестве узлового для воспитания выносливости к физическим нагрузкам умеренной интенсивности, в связи с высокой интенсивностью окислительных процессов в мышечной ткани у детей 5-6 лет.

Следует отметить, что развитие двигательной функции у детей 5-6 лет также зависит от их произвольной двигательной активности в режиме дня, от мер педагогического воздействия, стимулирующих естественный ход онтогенетического развития, от специально организованных занятий.

У детей 5-6 лет достаточно ярко выражена высокая потребность в движениях. Их двигательная активность уже способна отвечать индивидуальным интересам и потребностям, становясь при этом более целенаправленной. Что касается количественных показателей двигательной активности, в данном возрастном периоде существенного их роста не наблюдается. Средние показатели двигательной активности детей 5-7 лет за время пребывания в дошкольном учреждении составляет 13-17,5 тысяч движений; интенсивность колеблется в пределах 55-70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 и более часов.

Наблюдения показывают, что дети 5-6 лет обладают довольно большим запасом двигательных умений и навыков и проявляют способность к сознательному их использованию в своей повседневной деятельности.

У детей к шести годам увеличивается координация рук и ног, длина бегового шага за счет более энергичного отталкивания при сохранении высокого темпа движения, возрастает прямолинейность шага, целеустремленность при выполнении задания.

Процесс формирования двигательной функции ребенка осуществляется в тесной связи с развитием высшей нервной деятельности, второй сигнальной системы, которая с возрастом усиливает двигательную координацию. Приобретенные раннее двигательные качества и способности совершенствуются.

Вышесказанное свидетельствует о том, что усвоение новых, более сложных по координации движений происходит у детей 5-6 лет быстро и без особых усилий. Дети данного возраста, как правило, уже умеют действовать рационально, проявляя находчивость, способны довольно быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, например, в игровых ситуациях.

Характерным признаком является также способность к более сложным ориентировкам в окружающей обстановке, сохранение устойчивого положения тела в непривычных, вариативных условиях двигательной деятельности. В развитии движений появляется выразительность, плавность и точность, осваивается ритм движений. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка.

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. В различных исследованиях показана прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка.

Авторами также отмечается, что двигательная активность развивает физические качества, стимулирует перцептивные и интеллектуальные процессы, а ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы.

Все вышеперечисленные факторы, бесспорно, оказывают влияние на общее психическое развитие ребенка, поскольку именно двигательную деятельность можно рассматривать в качестве внешнего проявления всякой психической деятельности, которая оказывает взаимно обратное влияние на развитие мозговых структур.

Таким образом, правильный подбор средств и методов физического воспитания и объединение их в единую систему организации занятий, с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста, позволяет наиболее эффективно влиять на физическое и психическое развитие детей.

### **Выводы по первой главе**

Анализ научно-методической литературы позволил установить:

1. В системе дошкольного образования используется широкий спектр программ, предусматривающих различные подходы к организации педагогического процесса в ДООУ. Базовые программы в основном носят оздоровительный характер и направлены на разностороннее развитие ребенка.

2. Исследование содержания программ физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях позволило выявить, что средства, формы и методы физического воспитания в основном направлены на развитие таких видов движений как ходьба, бег, прыжки, лазание, метания. В качестве средств также используются подвижные игры. В образовательных программах рекомендуется использование упражнений из арсенала спортивных игр. В основном это отражено в парциальных программах, которые характеризуются узконаправленным использованием средств физической культуры. Подобная картина характерна не только для системы физического воспитания дошкольных учреждений России, но и для зарубежных стран. В системе физического воспитания дошкольных учреждений различных стран используются в основном одни и те же виды двигательной активности. При этом приоритет отдан игре как средству, форме и методу физического воспитания детей. При этом элементы спортивных игр в системе физического воспитания дошкольников используются недостаточно.

3. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что у детей в возрасте 5-6 лет большинство функциональных систем достигает достаточной степени зрелости, заканчивается созревание нервных клеток головного мозга, увеличивается количество и качество выполнения двигательных действий, что бесспорно оказывает влияние на развитие психических процессов.

4. Одним из эффективных средств физического воспитания и отвечающего возрастным особенностям старших дошкольников являются упражнения, включающие элементы спортивных игр. Использование элементов спортивных игр оказывает положительное влияние на развитие физических качеств, двигательных навыков, интеллектуальных способностей, способствуют повышению уровня защитных функций организма и формированию интереса к физической культуре и спорту.

Установлено, что в основном в дошкольных учреждениях используются игры с мячом руками (баскетбол, волейбол, гандбол), а элементам игры в футбол отводится, как правило, ознакомительная роль. Прежде всего, как показал анализ специальной литературы, это объясняется недостаточной методической обеспеченностью занятий, что затрудняет их использование в практике физического воспитания детей дошкольного возраста.

Таким образом, представляется необходимой разработка методики организации и проведения физкультурных занятий с детьми 5-6 лет в условиях ДОО на основе применения элементов игры в футбол.

## **Глава II. Организация опытно-экспериментальной работы по проведению физкультурных занятий с детьми 5-6 лет с использованием элементов игры в футбол**

### **2.1. Обоснование программы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет с использованием элементов игры в футбол**

С целью обоснования экспериментальной методики, на предварительных этапах исследования, осуществлялись наблюдения и видеозаписи выполнения детьми 5-6 лет элементов игры в футбол. В частности это касалось изучения особенностей выполнения ударов и ведения мяча. В протоколах наблюдений фиксировались способы выполнения удара по мячу (носком, подъемом стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы) и способы ведения (носком, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъемом, подошвой), а так же варианты ведения мяча (только одной ногой, поочередное использование как правой, так и левой ноги). Это позволило определить средства и методы обучения владения мячом, методику проведения занятий на основе применения элементов игры в футбол с детьми 5-6 лет.

Особенности выполнения ведения мяча различными способами. Детям предлагалось выполнить ведение мяча: без определенного направления, по прямой и по окружности, а так же удары по мячу. Это было сделано с целью выявления «удобной», доминантной ноги, при выполнении которой ребенок наиболее эффективно решал двигательную задачу. Фиксировались способы и приемы ведения мяча.

На основе анализа проведенных наблюдений за действиями детей с мячом было выявлено, что большинство мальчиков (57,1%) и девочек (46,2%) 5-6 лет выполняют ведение мяча по прямой только правой ногой. Ведение мяча только левой ногой осуществляют в среднем от 14 до 23%

детей. Поочередное ведение мяча (правой и левой ногой) использует лишь треть 28,6% мальчиков и 30,6% девочек 5-6 летнего возраста (табл. 1).

Таблица 1

Результаты регистрации способов ведения мяча по прямой детьми 5-6 лет (%)

Способ ведения	5-6 лет	
	М (44чел.)	Д (43чел.)
Правой ногой	57,1	46,2
Левой ногой	14,3	23,1
Поочередно обе ноги	28,6	30,7

Распределение результатов наблюдений за тем, какой прием ведения мяча используют дети при выполнении двигательного задания по окружности (в левую сторону) представлен в таблице 2.

Таблица 2

Результаты регистрации приемов ведения мяча по окружности (против часовой стрелки) (%)

Прием ведения	5-6 лет	
	М (44чел.)	Д(43чел.)
Правой ногой	57,1	46,2
Левой ногой	7Д	15,4
Поочередно обе ноги	35,7	38,4

Изменение траектории ведения мяча не оказало существенного влияния на характер двигательного действия. Способ ведения у детей 5-6 лет остался таким же, как и при ведении мяча по прямой. Было отмечено, что дети, использовавшие при ведении мяча по прямой только левую ногу, с изменением траектории выполнения задания стали использовать обе ноги поочередно.

Детальный анализ результатов наблюдений, позволил определить, что дети используют различные приемы ведения и их сочетания. В таблице

3 представлены результаты наблюдений, фиксированных на видео (с письменного разрешения родителей). Установлено, что от 23,1 % до 30,7% детей 5-6 лет используют при выполнении ведения мяча ногой внутреннюю сторону стопы, а также сочетание ведения внутренней стороной стопы и носком (от 20% до 28,6%). Внешней стороной стопы ведение зафиксировано только у девочек 5-6 лет в 7,7% случаев. Ведение носком мальчики 5-6 лет (14,3%) используют реже, чем девочки этой же возрастной группы – 23,1% случаев.

Таблица 3

Результаты регистрации способов ведения мяча детьми 5-7 лет (%)

Способы ведения	5-6 лет	
	М (44чел.)	Д(43чел)
Внутренней стороной стопы	28,6	23,1
Носком	14,3	23,1
Внешней стороной стопы	0	7,7
Внутренней и внешней стороной стопы	7,1	7,7
Внутренней стороной стопы и носком	28,6	23,1
Внутренней, внешней стороной стопы и носком	14,3	7,7
Внешней стороной стопы и носком	7,1	7,6

Сочетание внешней стороной и носком стопы при ведении мяча используют 14,3% мальчиков 5-6 лет. В два раза реже такой прием используют девочки 5-6 лет (7,7%).

Для незначительной части детей характерно осуществление ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы (от 6,7% до 15%). Девочки и мальчики 5-6 лет такое сочетание ударов при ведении мяча используют в равном соотношении – 7,7% и 7,1% соответственно.

Аналогичная картина распределения результатов характерна при анализе выполнения ведения мяча внешней стороной и носком стопы. Подобным способом ведения мяча пользуются мальчики 5-6 лет (7,1%) и

девочки 5-6 лет (7,6%).

Сочетание внутренней стороной и носком стопы характерно для детей 5-6 лет в 28,6% и 23,1% случаев у мальчиков и девочек соответственно.

Таким образом, анализ результатов наблюдений позволяет констатировать, что в основном дети 5-6 лет при ведении мяча используют либо только внутреннюю сторону стопы, либо сочетание носком и внутренней стороной стопы, что не является рациональным с точки зрения скорости продвижения вперед. Очевидно, что наибольшую степень контроля над мячом дети достигают, когда он расположен между ног. В этом случае удары внутренней стороной стопы и носком вполне оправданы.

В ходе наблюдений и анализа видеозаписей установлено, что для всех детей данной возрастной группы наиболее удобным способом выполнения удара ногой по мячу является удар носком стопы.

Наименее применяемым способом является удар внутренней частью подъема стопы. Неправильное выполнение ударов внешней и внутренней частью подъема на наш взгляд связано пониманием детьми данного задания. Дети, как правило, выполняют задание только теми частями стопы, о которых они знают. Носок, пятка, внешняя сторона стопы, используются в общеразвивающих упражнениях: ходьба на пятках, на носках, на внешней стороне стопы. Для выполнения данных упражнений инструктором или воспитателем осуществляется показ с рассказом. Ходьба на внутренней стороне стопы у детей дошкольного возраста не используется. У детей отсутствуют понятия о таких частях стопы как внешний или внутренний подъем. В связи с этим данные упражнения вызвали у них трудность выполнения, и вместе с тем нежелание выполнять данные упражнения

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о неоднозначности развития двигательных умений у мальчиков и девочек при выполнении ударов и ведении мяча. Особенности выполнения ударов является прямолинейность выполнения движений по отношению к

направлению выполнения удара. Дети стремятся создать для себя удобные условия для выполнения движений ногами. Они разворачиваются перпендикулярно к направлению движения мяча, когда необходимо выполнить удар внешней стороной стопы, используя при этом отведение ноги и приведение, когда удар осуществляется внутренней стороной стопы.

При выполнении ведения мяча управление движениями у детей затруднено из-за большого количества лишних степеней свободы. В структуре двигательного действия нет слитности, присутствует рассогласованность движений различными звеньями опорно-двигательного аппарата. Дети не учитывают силу ударов по мячу при ведении, вследствие этого наблюдается рассогласованность скорости их перемещения и мяча в пространстве.

Выявленные особенности выполнения элементов «школы футбола» у детей дошкольного возраста позволяют определить основные направления по разработке специальной программы занятий на основе расширения диапазона движений за счет неиспользуемых потенциальных возможностей анатомического строения различных суставов.

Учитывая выявленные особенности выполнения детьми 5-6 лет двигательных действий с мячом ногами, а также опираясь на данные проведенного анализа средств, форм и методов, используемых в процессе обучения детей двигательным действиям, нами была разработана экспериментальная программа физкультурных занятий в ДОУ.

## **2.2. Внедрение программы физкультурных занятий с элементами игры в футбол с детьми 5-6 лет в дошкольном образовательном учреждении**

Экспериментальная программа базировалась на общих методических положениях для организации физкультурных занятий с детьми и создания условий для интеграции двигательной и познавательной деятельности на основе использования элементов игры в футбол, что обеспечивало интерес и

мотивацию к решению двигательной задачи у дошкольников.

Экспериментальная программа занятий на основе использования средств футбола базируется на следующих положениях:

- подготовке мест и инвентаря для занятий футболом;
- подбор адекватных возрастным особенностям способов и приемов выполнения детьми ударов и введений мяча;
- создание условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах;
- обеспечение условий выполнения движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата во все возможных направлениях, обусловленных анатомическим строением суставов всего тела;
- использование упражнений, обеспечивающих согласование движений отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата для выполнения двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения и др.);
- распределение, изучаемых упражнений по сложности их выполнения и освоения детьми в течение учебного года;
- составление блоков специальных упражнений по направленности освоения двигательных действий футболиста и игр.

Занятия по экспериментальной методике проводились 3 раза в неделю, длительностью по 25-30 минут. Элементы игры в футбол включались в каждое занятие в процентном соотношении 25%, 50%, 100% от общего времени занятий (таблица 5).

Таблица 5

Объем футбольных упражнений, используемых на занятиях (%)

Месяцы	№ занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
сентябрь	1	25	25	25	25
	2	25	25	50	50
	3	25	50	50	50
октябрь	1	25	25	25	25
	2	50	50	50	50

	3	100	100	100	100
ноябрь	1	25	25	25	25
	2	50	50	50	50
	3	100	100	100	100
декабрь	1	25	25	25	25
	2	50	50	50	50
	3	100	100	100	100
январь	1			25	25
	2			50	50
	3			50	50
февраль	1	25	25	25	25
	2	50	50	50	50
	3	100	100	100	100
март	1	25	25	25	25
	2	50	50	50	50
	3	100	100	100	100
апрель	1	25	25	25	25
	2	50	50	50	50
	3	100	100	100	100
май	1	50	50	50	50
	2	50	50	50	50
	3	50	50	50	50

Объем занятий по разработанной методике составил 33,3% (34 занятия в год) при 25%, 43,2% (44 занятия в год) при 50% и 23,5% (24 занятия) при 100% включении в содержание занятий элементов игры в футбол.

Для обучения элементам игры в футбол были выбраны двигательные действия, рекомендованные ведущими специалистами для данной возрастной группы. Это удары по мячу, ведение мяча, остановки и передачи мяча. Двигательная деятельность детей в рамках физкультурных занятий представлена блоками специально подобранных упражнений, которые последовательно осваивались детьми в течение учебного года.

Упражнения были разделены на пять блоков и направлены:

1. на развитие «чувства мяча»;
2. на обучение ударам;
3. на обучение остановкам и передач;

4. на обучение ведения;
5. комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол.

Упражнения внутри блоков и сами блоки были взаимосвязаны друг с другом и обеспечивали преемственность и последовательность в решении задач обучения. Содержание каждого отдельного блока соответствовало стадиям формирования определенного двигательного умения.

В течение года дети постепенно осваивают основные элементы игры в футбол (таблица 6). Для закрепления и совершенствования освоенных навыков к каждому блоку разработан комплекс игр направленных и на умственное развитие детей.

Таблица 7

Распределение блоков футбольных упражнений в течение учебного года

Месяцы	Блоки упражнений				
	1	2	3	4	5
Сентябрь	X				
Октябрь	X	X			
Ноябрь	X	X	X		
Декабрь	X	X	X	X	
Январь	X	X	X	X	
Февраль	X	X	X	X	X
Март	X	X	X	X	X
Апрель	X	X	X	X	X
Май					X

Физкультурные занятия с использованием элементов игры в футбол были различного типа:

2. обучающие, для ознакомления с новым материалом;
3. смешенного типа, направленные на закрепление изучаемого материала;
4. вариативные, с использованием более сложных вариантов уже освоенных двигательных действий;
5. тренировочные, включающие большое количество

соревновательных упражнений и игр с мячом, направленные на развитие функциональных и двигательных качеств

б. интегрированные, включающие в себя использование элементов игры в футбол для решения познавательных задач и закрепление материала из разделов образовательной программы.

Основным средством, формой и методом являлась игра. Использовались различные подвижные игры и игровые ситуации, адаптированные для освоения футбольных упражнений и в целом элементов игры между командами. Кроме того, для закрепления двигательных действий упражнения из предложенных блоков включаются в эстафеты.

Для развития «чувства мяча», формирования двигательных умений и навыков владения мячом использовалась специальная разметка на полу зала.

Детям предлагается прокатывать мяч по разметке («восьмерка», «круг», «квадрат», «треугольник» и др.) как правой, так и левой ногой. Постепенно величина фигур на полу увеличивалась, и дети осуществляли ведение мяча по линии, относящейся к той или иной фигуре, называя ее. Для нанесения разметки использовался цветной скотч.

В процессе занятий детей обучали ударам по мячу. Выполняют их ногой различными способами: внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, носком ноги. Выполнение ведения и при приемах мяча детей учили останавливать мяч. Цель остановки мяча – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий.

Обучая остановкам мяча, учитывали то обстоятельство, что ребенок, в начале, старается полностью остановить мяч. Для него еще, является достаточно сложным выполнение двигательного действия, обеспечивающего не полную остановку, а перевод его для выполнения последующих действий. Остановки мяча происходят подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, внутренней частью подъема.

Учет особенностей владения мячом детьми дошкольного возраста обеспечивает выбор и последовательность изучения элементов ведения мяча. С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч должен находиться под их постоянным контролем. На начальном этапе обучения ведению мяча детям рекомендуется использовать ходьбу, затем по мере освоения двигательного действия постепенно переходить на бег, в дальнейшем сочетать ходьбу и бег (бег и ходьбу). Выполнять ведение мяча в различной последовательности и разным темпе. Вести мяч по площадке дети учатся носком ноги, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема.

Обучение элементам игры вратаря предполагает освоение таких элементов как ловля мяча, отбивание его ногами и руками, броски пойманного мяча в поле (в том числе на точность).

Физкультурные занятия в разработанной нами программе состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. В зависимости от задач, в содержание различных частей занятия включались упражнения на освоение, закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий футболиста.

### ***Блок 1. Упражнения на развитие «чувства мяча»***

1. ходьба с подбиванием мяча, находящегося в руках бедром ноги, коленом;

2. сидя на стуле прокатывать мяч одной ногой:

- вперед, до постановки стопы на пятку;
- в правую и левую стороны, с постановкой ноги на внешнюю, внутреннюю сторону стопы;

3. постановка правой и левой ноги к мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком, пяткой;

4. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывание мяча:

- вперед, до постановки стопы на пятку;
- назад, до постановки стопы на носок;
- в правую и левую стороны, с постановкой ноги на внутреннюю, внешнюю сторону стопы;

5. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывать мяч вперед, назад и в стороны по наклонной поверхности;

6. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывать мяч вперед внешней стороной стопы;

7. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче выполнять:

- круговые движения мячом внутрь и наружу;
- движения, описывая квадрат;
- движения, описывая треугольник;
- движения по восьмерке в левую и правую стороны;

8. сидя на стуле поочередно ставить на мяч одну (правую, левую) ногу;

9. то же стоя;

10. стоя одной ногой на мяче прыжком выполнять смену ног;

11. стоя одной (правой, левой) ногой на мяче выполнять прыжки

вокруг мяча:

- вперед;
- назад.

#### **При выполнении упражнений:**

- использовать мячи различных размеров и цветов;
- называть стороны и фигуры, по которым осуществляется прокатывание мяча;

- называть части стопы;
- для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;

- использовать в проведении эстафет упражнения 10, 11.

**Подвижные игры:**

## 1. «Кто быстрее»

На площадке обозначаются две линии. По сигналу дети, перекатывая мяч подошвой одной ноги, двигаются от одной линии к другой.

Варианты игры: варьировать расстояние между линиями (от меньшего к большему), размер мяча, чередовать правую и левую ноги, выполнять передвижение прыжками, вперед спиной. Предлагать детям запоминать различные дидактические пособия, расставленные вдоль линий.

Методические указания: побеждает тот, кто всех быстрее и точно выполнит задание и запомнит как можно больше методического материала.

## 2. «Не ошибись!»

Водящий предлагает выполнить заданное движение мячом (стоя одной ногой на мяче) по зрительному или слуховому ориентиру.

Варианты: дети могут играть сидя или стоя; предлагается выполнять различные прокатывания (вперед, назад, вправо, влево, круг, квадрат, треугольник, восьмерка) мяча; контуры, по которым осуществляется прокатывание мяча, могут быть нарисованы мелом на полу перед ребенком; варьируется размер мяча. Детям можно предлагать прокатывание мячом одной фигуры начерченной на полу разными цветами, по зрительному или слуховому ориентиру который должен совпадать с заданными цветами.

Методические указания: побеждает тот, кто правильно выполнит задание, назовет фигуру и цвет.

***Блок 2. Упражнения, направленные на обучение ударов различными способами:***

## 1. замахи как при ударе с касанием мяча:

- носком;
- серединой подъема стопы;
- внутренней частью подъема;
- внешней частью подъема;

2. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой:
  - носком;
  - средней частью подъема;
3. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с опорой:
  - внутренней частью подъема;
  - внешней частью подъема;
4. удары пяткой правой и левой ногой назад, вправо, влево;
5. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой различными способами с 1-3 шагов;
6. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой различными способами с разбега;
7. удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся навстречу мячу;
8. в висе отбивание летящего навстречу мяча;
9. удары правой и левой ногой различными способами с разбега по катящемуся (навстречу, от себя) мячу;
10. несколько последующих ударов в стенку правой и левой ногой различными способами;
11. удары в цель, в том числе имеющую дидактическую направленность (подвижную, неподвижную, закрепленную):
  - стоя правой и левой ногой различными способами неподвижным мячом;
  - правой и левой ногой различными способами с 1-3 шагов неподвижным мячом;
  - правой и левой ногой различными способами с разбега неподвижным мячом;
  - правой и левой ногой различными способами с разбега по подвижному мячу.

12. бросать мяч из-за головы двумя руками:

- в парах, с ловлей мяча;
- в парах, один ребенок бросает, другой отбивает мяч руками;
- по различным дидактическим целям, на точность попадания.

**При выполнении упражнений:**

- использовать мячи различных размеров и цветов;
- называть стороны, в которые наносится удар и фигуры, по которым наносится удар мячом;

- называть части стопы;

• для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;

*при обучении удару носком стопы:*

• бьющая и опорная нога находятся сзади мяча на одинаковом расстоянии, бьющая – напротив мяча, опорная – немного в стороне;

- носок опорной ноги должен быть обращен вперед;

• когда бьющая нога движется к мячу мимо опорной, опорная нога выпрямляется;

- носок бьющей ноги должен попадать в середину мяча;

- в момент касания мяча носком бьющая нога остается чуть согнутой;

*при обучении удару серединой подъема стопы:*

• опорная нога ставится рядом с мячом так, чтобы ее носок был чуть впереди мяча;

- бьющая нога находится сзади, напротив мяча;

- в момент удара опорная нога ставится на носок;

- середина подъема бьющей ноги должна попадать в середину мяча;

• в момент касания подъемом бьющая нога должна быть еще согнута и выпрямляется как бы «провожая» мяч;

• в момент удара разноименная бьющей ноге рука выносится вперед-вверх;

- при нанесении удара опорная нога поднимается на носок;
- в момент нанесения удара носок бьющей ноги не должен быть повернут внутрь или наружу
- туловище в момент удара должно быть наклонено вперед;  
*при обучении удару внутренней стороной стопы:*
- удар выполняется так же, как удар подъемом, но перед ударом носок разворачивается наружу;
- опорная нога не должна ставиться близко к мячу - это мешает нанесению удара;
- чтобы мяч летел высоко, бьющая нога выпрямляется в момент удара, а удар наносится в нижнюю часть мяча;
- чтобы мяч летел низко колено бьющей ноги нужно выносить вперед;
- движение рук как при ударе подъемом;  
*при обучении удару внешней частью подъема стопы:*
- опорная нога ставится сбоку и сзади от мяча, а бьющая повернута носком вперед;
- после замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча, а туловище немного наклонено вперед;
- чем ближе стоит опорная нога к мячу и чем больше повернута стопа, тем ниже полетит мяч.

### **Подвижные игры:**

#### 1. «Попробуй, попади»

Перед ребенком устанавливается мяч. После чего ему предлагается ударить по мячу вслепую.

Варианты: способы нанесения ударов, варьировать расстояние между ребенком и мячом, размеры мяча, попасть в цель.

Методические указания: если ребенок вслепую не может попасть по мячу предложить сначала нанести удар с открытыми глазами; побеждает тот, кто попадет наибольшее количество раз.

## 2. «Самый меткий»

На площадке в очерченном мелом круге (квадрате, треугольнике и т.д.) устанавливается какой-либо предмет (кегля, куб, мяч, дидактическая цель и т.д.). Ребенок, находясь на расстоянии от круга должен сбить данный предмет или выбить за границы круга.

Варианты: варьировать расстояние (от меньшего к большему), размеры мяча, способы нанесения ударов, количество сбиваемых предметов. Увеличивать количество кругов с предметами и место их расположения. Проводить игру командами. Определять выбиваемую цель по зрительному или слуховому ориентиру или указанию. Назвать подряд несколько целей и предложить нанести по ним удар в той последовательности, в которой оно были названы.

Методические указания: в игре побеждает ребенок или команда сбившая предмет или выбившая его за меньшее количество попыток, а также дети сумевшие нанести удары в правильной очередности.

## 3. «У кого меньше?»

Дети делятся на две команды. На каждой половине площадки поделенной линией на две равные половины устанавливается 3-6 мячей. По сигналу, каждая команда, нанося удар ногой по мячу должна выбить его на чужую половину

Варианты: варьируется количество и размер мячей, размер площадки, количество игроков в команде, способы нанесения ударов, нанесение ударов только правой или левой ногой.

Методические указания: побеждает команда, правильно выполнившая задание и быстрее выбившая все мячи на чужую площадку, или команда у которой остается меньше мячей на площадке.

## 4. «Мышеловка»

Дети становятся в круг, образуя «мышеловку». В центре круга – водящий с мячами. Его задача выбить ногами мячи из круга. Дети, стоящие

по кругу не должны выпустить мячи-«мыши» за круг.

Варианты: варьировать размер круга, способы нанесения ударов, чередовать правую и левую ноги, фиксировать положение детей начерченными на площадке фигурами по кругу, количество и размеры мячей, количество водящих. Предлагать водящему наносить удары только по заданным (цвет, размер, с определенной символикой) мячам.

Методические указания: не разрешается брать мяч в руки, пропустивший мяч становится водящим.

***Блок 3. Упражнения, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами:***

1. передача неподвижного мяча правой и левой ногой носком стопы:
  - сидя на полу одной и двумя ногами;
  - сидя на стуле одной и двумя ногами;
  - стоя;
2. передача неподвижного мяча носком с остановкой подошвой стопы:
  - сидя на полу одной и двумя ногами;
  - сидя на стуле одной и двумя ногами;
  - стоя правой и левой ногой поочередно;
3. один ребенок бросает мяч, другой принимает его на подошву;
4. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внутренней стороной стопы:
  - с опорой;
  - без опоры;
5. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внутренней стороной стопы с последующей остановкой внутренней стороной стопы;
6. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внешней стороной стопы:
  - с опорой;
  - без опоры;

7. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внешней стороной стопы с последующей остановкой подошвой и внутренней стороной стопы;

8. передачи вперед различными способами правой и левой ногой:

- мяча катящегося навстречу;
- мяча катящегося справа, слева;

9. передачи вправо, влево различными способами правой и левой ногой:

- неподвижного мяча;
- мяча катящегося навстречу;
- мяча катящегося справа, слева после остановки;

10. передачи мяча различными способами в различных направлениях правой и левой ногой:

- по кругу;
- по квадрату;
- по треугольнику;

11. передачи мяча в движении различными способами в различных направлениях правой и левой ногой.

**При выполнении упражнений:**

- использовать мячи различных размеров и цветов;
- называть стороны, в которые производится передача;
- называть части стопы;
- для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;

- передачи по кругу (квадрату, треугольнику) выполнять вправо и влево поочередно, для смены направления можно использовать слуховой и зрительный ориентиры;

- для четкости в организации место нахождения детей при передачах можно фиксировать обозначенными на полу различными фигурами;

- изменять расстояния при совершении передач, и при выполнении передач в движении от меньшего к большему;
- использовать упражнение 10 в качестве эстафеты  
*при обучении передачам внутренней и внешней стороной стопы используются правила как при обучении аналогичных ударов;*  
*при обучении остановки мяча подошвой стопы:*
- необходимо немного согнутую в коленном суставе ногу выставить навстречу мячу так, чтобы мяч коснулся подошвы;
- ступня ноги в момент соприкосновения с мячом обращена носком вверх;
- чтобы мяч не отскакивал, в момент сближения мяча с подошвой нога слегка отводится назад;
- туловище в момент остановки мяча должно быть наклонено немного вперед;  
*при обучении остановки мяча внутренней стороной стопы:*
- ступня согнутой опорной ноги должна быть параллельна линии, по которой катится мяч;
- нога, которой совершается остановка мяча в момент касания отводится назад, за опорную;
- если стопа останавливающей ноги становится под прямым углом к линии, по которой катится мяч, то он, коснувшись ноги, откатится назад перед игроком;
- если стопа встретит мяч под каким-либо другим углом, то он может откатиться чуть вправо или влево;
- для наименьшего отскока, в момент остановки нога встречающая мяч должна быть максимально расслаблена в коленном и голеностопном суставах;

### ***Подвижные игры:***

#### **1. «Пойманные мыши»**

Организация игры, как при игре «Мышеловка». Водящий, находящийся в центре выполняет удары по мячам, а дети не должны выпустить мячи, останавливая их ногами.

Варианты: варьировать размер круга, способы нанесения ударов и остановок, чередовать правую и левую ноги, фиксировать положение детей начерченными на площадке фигурами по кругу, количество и размеры мячей, количество водящих. В игре можно использовать мячи различных цветов, соответствующих цветам маек детей, мячи различных размеров и с дидактическими символами при этом указывать какие именно мячи должны останавливать дети (все или определенная группа).

Методические указания: не разрешается останавливать мяч руками; при использовании варианта игры с цветовыми гаммами, ребенок должен останавливать только мячи соответствующие цвету его жилета, а мячи других цветов он старается передать ребенку с таким же цветом жилета или по другому полученному заданию; после остановки мяч убирается из игры; побеждает ребенок, остановивший как можно больше мячей, или быстрее остановивший именно «свой» мяч.

## 2. «А ну-ка отними!»

Дети становятся в круг, в центре – водящий. По сигналу дети осуществляют передачи мяча по кругу, а водящий должен отобрать мяч.

Варианты: варьировать расположение детей на площадке (круг, квадрат, треугольник, две линии) и расстояние между детьми; количество и размеры мячей, количество водящих, способы выполнения передач и остановок; смена направления передач осуществляется по звуковому или зрительному ориентиру.

Методические указания: тот, у кого остановили мяч, становится водящим.

## 3. «Ты мне я тебе»

Дети в движении осуществляют передачи друг другу.

Варианты: варьировать расстояние между детьми, осуществлять передачу в указанное место (расставленные ориентиры и др.), выполнять движение по различным траекториям, выполнять передачи различными способами, после прохождения дистанции можно наносить удары в ворота или по какой-либо цели (используются различные дидактические цели), закрепленной или не закрепленной. Предлагать называть цель, в которую был нанесен удар.

Методические указания: следить за правильностью выполнения задания, чередовать правую и левую ноги. Поощрять детей, которые не только правильно выполнили передачи и удары, но тех, кто правильно назвал цель, по которой наносился удар.

#### 4. «Один, два, три»

Дети делятся на пары. У каждого ребенка три мяча. По слуховому или зрительному сигналу один ребенок осуществляет другому указанное количество передач.

Варианты: варьируется расстояние между детьми в парах, способы выполнения передач и остановок, цвета мячей могут соответствовать цветовым карточкам и их количеству (размеру и тд.) при зрительном и слуховом ориентире.

Методические указания: выигрывает пара успешнее всех справившаяся с заданием.

### ***Блок 4. Упражнения, направленные на обучение ведения мяча различными способами:***

1. передвигаясь по прямой легкими ударами перекатывать мяч от одной стопы к другой, стараясь не отпускать мяч далеко от себя;
2. ведение мяча только правой или левой ногой:
  - внутренней частью подъема;
  - внешней частью подъема;
3. то же правой и левой ногой поочередно;

4. ведение мяча разными способами по различным траекториям;
5. ведение мяча змейкой, огибая ориентиры;
6. ведения мяча разными способами огибая ориентиры;
7. ведения мяча разными способами с изменением скорости;
8. ведения мяча разными способами с изменением направления движения;
9. ведение мяча разными способами с остановкой по сигналу;
10. при ведении отрывать взгляд от мяча и называть показанный зрительный ориентир от 3 раз и более;

**При выполнении упражнений:**

- четко указывать какой частью стопы осуществлять ведение;
- чередовать способы выполнения ведения;
- чередовать выполнение упражнений правой и левой ногой;
- использовать мячи различных размеров и цветов;
- использовать упражнения в различных эстафетах.

***Подвижные игры:***

1. «Ручеек»

На площадке обозначаются две линии. Ребенок осуществляет ведение мяча так, чтобы не задеть линии и не выйти за их пределы.

Варианты: варьировать расстояние между линиями, способы выполнения ведения, размеры мяча. Предлагать детям запоминать различные дидактические пособия, расставленные вдоль линий.

Методические указания: побеждает ребенок, который точно выполнит задание и назовет как можно больше дидактического пособия.

2. «Кошки-мышки»

Дети – «мыши» осуществляют ведение мяча по обозначенной площадке. Водящий – «кошка» так же осуществляя ведение мяча, должен своим мячом коснуться любого другого мяча. Ребенок, чей мяч был осален, покидает площадку.

Варианты: варьируются размеры мяча, количество водящих, способы ведения, варианты ведения (только по кругу, квадрату, треугольнику, хаотично), менять по сигналу направление, способы и варианты ведения мяча. Водящих может быть несколько и каждый старается поймать только тех детей, которые были указаны до начала игры (по определенному цвету мяча, или детей с определенными прикрепленными дидактическими символиками). Дети могут быть поделены на две команды, одна — «кошки», другая — «мышки» кошки ловят мышек, по определенному сигналу происходит смена.

Методические указания: не разрешается выходить за пределы площадки, побеждают дети, у которых не смогли осалить мяч.

### 3. «Выручай-ка»

Все дети осуществляют ведение мяча по площадке. Водящий должен своим мячом дотронуться до возможно большего числа мячей. Ребенок, чей мяч был пойман, встает в широкую стойку, поднимая руки с мячом вверх. Другие дети могут «выручить» пойманного, прокатив свой мяч между ногами пойманного, после чего он снова выполняет ведение мяча.

Варианты: те же что и в игре «Лиса и мыши». У детей могут быть какие-то отличительные признаки (цветные жилеты, мячи определенных цветов, повязки, прикрепленные цифры, фигуры, буквы и т.д.) по которым можно дать определенное задание для водящего и нескольких водящих. Так же и «выручать» можно только по определенным правилам.

Например: первый водящий может ловить детей только с красными мяча, а второй только в синих жилетах; выручать детей с красными мячами должны дети в синих жилетах, а детей в синих жилетах дети с красными мячами.

Методические указания: нельзя выходить за пределы площадки, устанавливать определенной время, за которое водящие должны поймать как можно большее количество детей, после чего водящие меняются. Побеждает

водящий, поймавший наибольшее количество детей.

#### 4. «Угадай что?»»

На площадке расположены ворота или стойки, к которым прикреплены карточки с различными изображениями. Ребенку показывается карточка, содержащая какой-то элемент целостного изображения или рисунка. После чего, ребенку, предлагается определить к какому из данных изображений или рисунку может принадлежать этот элемент и осуществить ведение к тем воротам, на которых, по его мнению, находится целостное изображение после чего дается новое задание.

Варианты: варьируется количество стоек или ворот с карточками и их расположение на площадке, количество детей принимающих участие в игре (от 1 и более), сложность предлагаемых элементов изображений, после ведения выполнять удар в ворота, выполнять удар в ворота без ведения, карточки с изображениями могут быть прикреплены к жилетам детей и предлагать осуществить передачу ребенку с «правильной» карточкой.

Методические указания: выигрывает ребенок, точно выполнивший задание.

### ***Блок 5. Упражнения и игры, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в футбол***

1. ведение мяча по различным траекториям с последующим нанесением удара по воротам или какую-либо цель (подвижную, неподвижную, с дидактической символикой);

2. одновременное ведение мяча навстречу друг другу, не сталкиваясь;

3. ведение мяча до указанного места с последующей передачей другому;

4. то же с возвращением на свое место;

5. при ведении мяча ребенку предлагается карточка с каким-либо ориентиром, по которому он сможет определить створ ворот, в которые наносится удар;

6. то же, с определением наиболее короткого маршрута;
7. выполнять несколько передач по сигналу или ориентиру в паре при ведении мяча;
8. то же с нанесением удара в ворота или по цели, которые расположены на дистанции;
9. один ребенок наносит не сильный удар в сторону ворот, а другой догоняет и наносит удар по катящемуся мячу в створ ворот;
10. Сведение мяча вперед спиной подошвой стопы, после сигнала оттолкнуть мяч вперед подъемом стопы другой ноги и остановить подошвой стопы этой же ноги поменяв, таким образом, направление движения.

**При выполнении упражнений:**

- четко указывать какой частью стопы осуществлять ведение;
- чередовать способы выполнения ведения;
- чередовать выполнение упражнений правой и левой ногой;
- использовать мячи различных размеров и цветов;
- следить за правильным выполнением данного задания;
- использовать упражнения в проведении различных эстафет.

***Подвижные игры:***

1. «Попробуй забей»

На площадке расположены ворота, в которых находится вратарь. Дети осуществляют ведение и наносят удар в ворота. Вратарь старается задержать или поймать мяч. Каждый ребенок поочередно становится в ворота.

Варианты: варьируется ширина ворот, ведение мяча осуществляется разными способами, ведение мяча осуществляется в парах с передачами, ведение по различным траекториям с обводкой ориентиров, игра может проводиться командами, удары в ворота наносятся разными способами. Предлагать детям обходить только определенные ориентиры (с прикрепленными карточками различной дидактической направленности). Предлагать детям наносить мяч в определенную часть ворот (обозначенную

или не обозначенную) по слуховому или зрительному ориентиру. Можно варьировать количество ворот.

Например: показать ребенку схематичное изображение ворот и указанное каким-либо знаком место в воротах, куда он должен нанести удар. На схеме может быть изображено несколько знаков, после названия которого ребенок должен сам определить куда нужно нанести удар. Схема может содержать план комнаты и по зрительному или слуховому указанию, ребенок определяет ворота и цель нанесения удара.

Методические указания: выигрывает ребенок, пара или команда, забившая больше мячей и правильно справившаяся с комплексным заданием, а так же вратарь, пропустивший наименьшее количество мячей.

## 2. «Точная передача»

Дети одеты в разноцветные жилеты или с какими-либо отличительными знаками и двигаются по площадке. Выбирается водящий, который по сигналу должен осуществить точную передачу ребенку только в жилете определенного цвета или с определенным отличительным знаком. После точной передачи игрок должен остановить мяч.

Варианты: варьируется скорость и направление движения детей по площадке, количество передач совершаемых водящим после сигнала (синий мяч – игроку с буквой «А», желтый мяч – с буквой «Б» и т.д.), водящий так же осуществляет движение, варьируется количество водящих, у которых свое определенное задание.

Методические указания: водящим становится ребенок, которому точно была сделана передача или выигрывает водящий сделавший большее количество точных передач.

## 3. «Выполни точно задание»

На площадке расположены ворота, которые защищает вратарь. Дети в парах должны, двигаясь к воротам осуществить определенное количество передач до нанесения удара.

Варианты: варьируется расстояние до ворот и количество передач, количество детей выполняющих передачи (3-4 ребенка). На площадке могут устанавливаться ориентиры, ворота, тоннели различного цвета и формы с дидактической символикой, которые необходимо проходить до ворот. Игра может проводиться командами. Во время игры детям предлагается запомнить фигуры, какого цвета, буквы, цифры и т.д. они видели.

Методические указания: По окончании игры воспитатель спрашивает, что они запомнили. Выигрывают дети, точно выполнившие задание и вратарь, пропустивший наименьшее количество мячей, кроме того итогом игры является количество запомненных ребенком фигур, забитых в ворота мячей и т.д.

Примерная структура и содержание физкультурного занятия с элементами игры в футбол выглядит следующим образом:

*Подготовительная часть* представлена в виде упражнений динамического характера и направлены на повышение эмоционального тонуса, активизацию внимания, подготовку функциональных систем организма к физической нагрузке.

Содержание: различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра; различные виды бега в с изменением направления движений, подскоки, прыжки. Упражнения могут выполняться с различными положениями рук и с предметами. На занятиях II и III типов могут включаться упражнения с элементами футбола (ведение, передачи).

*Основная часть* занятий I типа включает выполнения различных комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, направленных на тренировку разных мышечных групп. Обучение основным видов движений. Подвижная игра или игровые упражнения.

Упражнения с элементами футбола могут быть включены в комплекс ОРУ – 2-3 упражнения из 1 блока, в комплекс ОВД – 2-3 упражнения,

подвижная игра или игровые упражнения с элементами футбола.

*В основную часть* занятий II типа элементы игры в футбол включают в комплекс ОРУ 2-3 упражнения (1 блок), поочередное обучение основным видам движений с обучением элементам игры в футбол. Подвижная игра может проходить в 2 этапа, один из которых основан на использовании элементов игры в футбол.

*Основную часть* занятий III типа составляют упражнения и подвижные игры с элементами футбола.

*Заключительная часть* представлена упражнениями на восстановление всех функций организма к исходному уровню. В занятиях I и II типа включаются дыхательные упражнения и игры малой интенсивности, так же может быть включена игра 1 блока «Не ошибись!». В занятиях III типа заключительная часть состоит из игр и упражнений с элементами футбола малой интенсивности.

### **Конспект физкультурного занятия I типа.**

*Подготовительная часть* (4-5 мин.). Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег по кругу, с изменением направления движения по сигналу, бег змейкой.

*Основная часть* (20-22 мин.).

1. Комплекс ОРУ с мячом в руках (3-4 упр.).
2. Стоя на одной ноге (правой, левой), другой на мяче:
  - прокатывание мяча подошвой стопы вперед, до постановки ее на пятку;
  - то же назад, с постановкой стопы на носок;
  - то же в правую и левую стороны, с постановкой на внутреннюю, внешнюю сторону стопы.
3. Лазание по гимнастической стенке; ходьба с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

*Заключительная часть* (3-4 мин.).

Игра с элементами футбола малой подвижности «Не ошибись!».

### **Конспект физкультурного занятия II типа.**

*Подготовительная часть (4-5 мин.)*

Ходьба в колонне по одному между мячами (предметами); бег в равномерном темпе и с ускорением по сигналу; бег приставными шагами правым и левом боком.

*Основная часть (20-22 мин.)*

1. ОРУ в ходьбе.

Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах по 5 раз чередуя с передачами мяча внешней частью подъема стопы 5 раз.

2. Подвижная игра «Переброска мячей» в чередовании с игрой «У кого меньше».

*Заключительная часть (3-4 мин.)*

Игра малой подвижности с мячом «Попробуй, попади».

### **Конспект физкультурного занятия III типа.**

*Подготовительная часть (4-5 мин.)*

Ходьба на носках – мяч вверх, на пятках – мяч за спину, на внешней стороне стопы – мяч перед собой, с подбиванием мяча бедром; бег змейкой; ходьба с ведением мяча змейкой. Упражнения выполняются поточным способом, двумя (тремя) колоннами в зависимости от количества детей в группе.

*Основная часть (20-22 мин.)*

1. Стоя на одной (правой или левой) ноге, другой на мяче прокатывать мяч вперед, назад и в стороны, в том числе по наклонной поверхности; стоя на одной (правой, левой), другой ногой на мяче выполнять: круговые движения мячом внутрь и наружу; движения по восьмерке в левую и правую стороны; стоя одной ногой на мяче прыжком выполнять смену ног.

2. Ведение мяча змейкой, огибая ориентиры; то же с нанесением

удара в ворота, по дидактической цели, которые расположены на различном расстоянии от детей.

### 3. Игра «Угадай что?»

*Заключительная часть* (3-4 мин.)

Ходьба с восстановлением дыхания, игра малой подвижности «Попробуй попади».

В связи с тем, у детей 5-6 лет в основном освоены навыки ходьбы, бега, прыжков они вполне могут быть модифицированы видами движений, которые обеспечивают поддержание интереса к занятиям и обеспечивают вариативность выполнения данных движений. В экспериментальной группе в отличие от контрольной основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, были дополнены упражнениями с элементами игры в футбол, в которые включены данные движения.

Сама игра проводится малыми командами по упрощенным правилам на площадке малых размеров. В нашем исследовании дети экспериментальной группы занимались на площадке 10x5 м. Использовались ворота высотой 150 см и шириной 190 см. Длительность игры составляла два тайма по 3-5 мин., в перерыве игру осуществляли две другие команды. Игры командами проводились в весенний период.

Перед игрой детей знакомили с правилами футбола, которые необходимо было обязательно соблюдать во время игры. Ознакомление с правилами проходило постепенно в каждой игре предполагалось включение одного или двух правил. Детям, которые не принимали участие в игре, предлагалось следить за соблюдением правил, передвигаясь вдоль площадки в зависимости от движений игроков.

В процессе занятий использовались поощрения при удачных действиях детей. Домашние задания. На повторение упражнений с мячом.

Таким образом, методика физкультурных занятий с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол направлена не только на

двигательную подготовку, физическое развитие, но и на развитие познавательных процессов.

### 2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по внедрению программы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет с использованием элементов игры в футбол

По результатам, показанным в начале проведения эксперимента, время прохождения контрольного отрезка мальчиками обеих групп достоверно превысило время девочек (таблица 6). После завершения исследования результаты контрольной группы остались без изменений (рис. 1), тогда как в экспериментальной группе время выполнения задания у мальчиков улучшилось на 45,7%, а у девочек на 50,5%. Причем между результатами, зафиксированными при повторном тестировании, у мальчиков и девочек отсутствовали достоверно значимые различия, что свидетельствует о равных возможностях в освоении специальных двигательных действий футболиста и развития координационных способностей.

Таблица 6

Средние значения результатов у детей 5-6 лет при выполнении теста «Ведение мяча 10 м с обводкой стоек» (сек.) ( $X \pm t$ )

Сроки проведения тестирования во время ОЭР	пол	группы		Р
		КГ	ЭГ	
Начало	М	33,9±1,6	36,3±1,8	>0,05
	Д	42,4±2,1	44,2±2,2	>0,05
	р	<0,05	<0,05	
Окончание	М	34,1±1,7	19,7±1	<0,05
	Д	42±2,1	21,9±0,9	<0,05
	р	<0,05	>0,05	

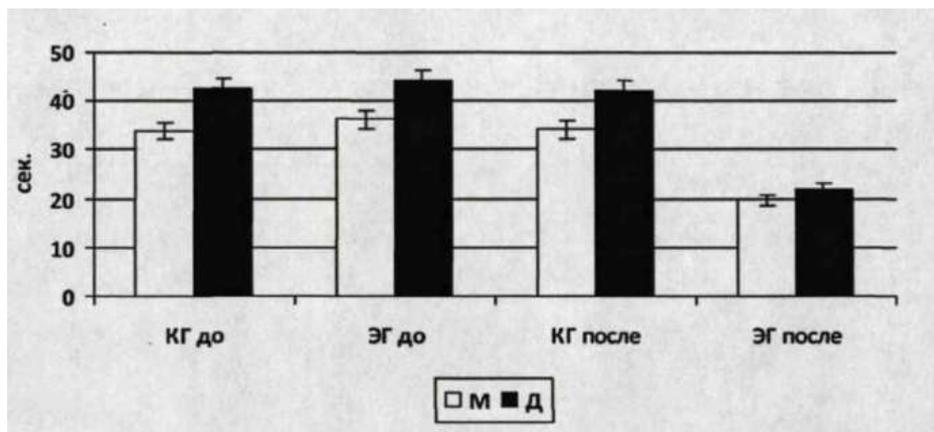


Рис. 1. Диаграмма результатов теста «Ведение мяча 10 м с обводкой стоек» у детей 5-6 лет в начале и в конце опытно-экспериментальной работы

Как видно из таблицы 7 до начала эксперимента 50% детей обеих групп выполняли ведение мяча только правой ногой, около 40% поочередно двумя ногами. Значимых отличий при выполнении ведения мяча у мальчиков и девочек внутри групп не выявлено. Способы выполнения ведения мяча детьми контрольной и экспериментальной групп свидетельствуют о небольших навыках выполнения двигательных действий с мячом ногами.

Таблица 7

Способы ведения мяча, используемые детьми при выполнении теста «Обводка стоек на дистанции 10 м» (%)

Способ	Сроки проведения	Контрольная группа		Экспериментальная	
		М(п=22)	Д(21чел)	М(22чел.)	Д(22чел)
Правой ногой	Начало	45,5	52,4	54,5	50
	Окончание	36,4	47,6	9	9,5
Левой ногой	Начало	13,6	9,5	4,5	13,6
	Окончание	9,1	9,5	0	4,8
Поочередно обе ноги	Начало	40,9	38,1	41	36,4
	Окончание	54,5	42,9	91	85,7

После проведения опытно-экспериментальной работы в экспериментальной группе, где на занятиях использовались элементы игры в футбол, детей, осуществляющих поочередное ведение мяча двумя ногами,

увеличилось вдвое. Тогда как в контрольной группе у мальчиков данный показатель составил 13,6%, а у девочек – 4,8%.

При выполнении ведения на основе наблюдений и видеозаписей нами так же фиксировалось, то какой частью стопы осуществляется ведение (таблица 8).

Таблица 8

Результаты наблюдений за изменениями в способах ведения мяча у детей экспериментальной и контрольной групп в начале и по окончании опытно-экспериментальной работы (%)

Способ ведения мяча	Сроки проведения тестирования во время педагогического эксперимента	Контрольная группа n=43	Экспериментальная группа n=44
Внутренней	Начало	27,9	29,5
	Окончание	25,6	-
Носком	Начало	13,9	13,6
	Окончание	6,9	-
Внешней частью	Начало	4,6	4,5
	Окончание	4,6	-
Внутренней и	Начало	4,6	6,8
	Окончание	11,6	47,7
Внутренней	Начало	34,9	36,4
	Окончание	37,2	-
Внутренней,	Начало	4,7	6,8
	Окончание	4,7	52,3
Внешней частью	Начало	4,7	2,4
	Окончание	4,7	-
Подоймой стопы	Начало	4,7	-
	Окончание	4,7	-

Данные анализа наблюдений показали, что детьми использовались 8 различных вариантов ведения мяча, которые указаны в таблице и не имели

значительных отличий. Чаще всего, около 30% детей контрольной и экспериментальной групп осуществляли ведение внутренней частью подъема, 35% – внутренней частью подъема и носком и примерно 14% – носком.

Было так же отмечено, что мальчики при ведении использовали более различные варианты в отличие от девочек. В контрольной группе вариативность способов ведения по окончании педагогического эксперимента не имела значительных изменений. А в экспериментальной группе было зафиксированы лишь два варианта способов выполнения ведения мяча: внутренней и внешней частью подъема; внутренней, внешней частью подъема и носком – являющиеся наиболее рациональными при решении данной двигательной задачи

На основе анализа проведенных наблюдений в тесте «Удары по мячу в створ 4 ворот» за действиями детей с мячом было выявлено, что на начальном этапе проведения педагогического эксперимента для всех наиболее удобным в выполнении являлся удар по мячу носком.

Однако после завершения опытно-экспериментальной работы у детей экспериментальной группы при ударах по мячу в створ четырех ворот использовались различные способы выполнения удара, для наиболее точного нанесения удара, и в зависимости от того, как был расположен ребенок по отношению к мячу до нанесения удара. Чаще всего детьми экспериментальной группы использовался удар подъемом стопы, являющийся наиболее эффективным при поражении ворот.

Время, затраченное на выполнение контрольного упражнения «Удары по мячу в створ 4 ворот» в начале эксперимента не выявило достоверно значимых отличий в результатах контрольной и экспериментальной групп. При повторном тестировании после проведения эксперимента дети экспериментальной группы значительно улучшили результаты, которые по отношению к контрольной группе имели статистически достоверную

значимость (таблица 9).

Таблица 9

Средние значения результатов у детей 5-6 лет при выполнении теста  
«Удары по мячу в створ 4 ворот» ( $X \pm t$ )

Сроки проведения тестирования во время педагогического эксперимента	Контрольное упражнение			P
	«Удары по мячу в створ 4 ворот» (с)			
	пол	КГ	ЭГ	
Начало	М	13,4±0,3	13,6±0,6	>0,05
	Д	14,1±0,5	13,9±0,7	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
окончание	М	13,2±0,4	10,7±0,2	<0,05
	Д	13,8±0,7	11,1±0,6	<0,05
	P	>0,05	>0,05	

При проведении теста «Удары по мячу в створ 4 ворот» детям предлагалось выполнить задание в удобном для них направлении. Особенностью выполнения задания являлось то, что 30,2% детей контрольной группы и 34,9% – экспериментальной выполняли двигательное задание «по часовой стрелке» (удар по мячу, расположенному перед ребенком, затем справа, далее удар по мячу, стоящему сзади и в конце по мячу, расположенному слева).

И около 26% детей обеих групп выполняли задание «против часовой стрелки», остальные дети наносили удары по мячам хаотично, зачастую не зная по какому лучше мячу ударить, что вызывало большее количество времени на выполнение задания. На наш взгляд это связано с низким уровнем развитием координации в пространстве. По окончании проведения эксперимента количество детей в экспериментальной группе выполняющих удары по мячу в четкой последовательности значительно увеличилось. Количество, детей выполняющих двигательное действие «по часовой стрелке» составило – 47,7% (27,3% – мальчиков и 20,4% – девочек), «против

часовой стрелки» – 38,6% (15,9% и 22,7% мальчиков и девочек соответственно). В контрольной группе значительных изменений выявлено не было.

Анализ результатов точности выполнения ударов показал, что в начале опытно-экспериментальной работы количество точных попаданий в контрольной группе было зарегистрировано: 59% у мальчиков и 54,5% у девочек; в экспериментальной группе: 56,8% у мальчиков и 54,8% у девочек. Отмечено, что мальчики были более точны по сравнению с девочками, однако достоверно значимых отличий выявлено не было.

Занятия по экспериментальной программе позволили повысить результативность детей в экспериментальной группе в среднем на 28%. По окончании опытно-экспериментальной работы она составила 85,2% попаданий от общего числа нанесенных ударов у мальчиков и 80,7% – у девочек. У мальчиков и девочек контрольной группы было отмечено незначительное снижение результативности.

Наблюдения показали, что наибольший процент – 60% попаданий мяча в ворота было, когда дети выполняли двигательное задание «по часовой стрелке» и 56% при выполнении задания «против часовой стрелки» как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Также анализ результатов наблюдений свидетельствует о том, что, как в КГ, так и в ЭГ наиболее точным был первый удар, а наименьшая результативность показана при выполнении последнего удара.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о неоднозначности развития двигательных умений у мальчиков и девочек при выполнении ударов и ведении мяча.

Изменения, при выполнении специальных тестовых упражнений в экспериментальной группе, характеризующие степень овладения элементами игры в футбол, свидетельствуют о значительном развитии двигательных действий выполняемых с мячом ногами.

### *Выводы по второй главе*

Анализ научно-методической литературы и данные собственных исследований позволили разработать экспериментальную программу. Она базировалась на следующих положениях: подготовке мест и инвентаря для занятий футболом; подборе адекватных возрастным особенностям способов и приемов выполнения детьми ударов и введений мяча; создание условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; обеспечение условий выполнения движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата во всех возможных направлениях, обусловленных анатомическим строением суставов всего тела; использовании упражнений, обеспечивающих согласование движений отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата для выполнения двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения и др.); распределении, изучаемых упражнений по сложности их выполнения и освоения детьми в течение учебного года; составление блоков специальных упражнений по направленности освоения двигательных действий футболиста и игр.

Одним из основополагающих принципов организации занятий был выбран принцип интеграции двигательной и познавательной деятельности детей. Выполнение упражнений осуществлялось в специально созданных для детей условиях, в которых двигательные действия осуществлялись с использованием спортивного инвентаря и оборудования с дидактической символикой.

Данные исследований позволили предположить, что наиболее рациональным распределением времени на освоение элементов игры в футбол может быть следующая сетка занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, длительность – 25-30 минут. Элементы игры в футбол включаются в каждое занятие в процентном соотношении 25%, 50%, 100% от общего времени занятий. Объем занятий по разработанной методике составляет

33,3% (34 занятия в год) при 25% использовании элементов игры в футбол, 43,2% (44 занятия в год) при 50% и 23,5% (24 занятия) при 100% включении в содержание занятий специальных футбольных упражнений, игр и эстафет.

Все физкультурные занятия на основе экспериментальной программы классифицировались на: обучающие, для ознакомления с новым материалом; смешенного типа, направленные на закрепление; вариативные, с использованием более сложных вариантов уже освоенных двигательных действий; тренировочные, включающие большое количество соревновательных упражнений и игр с мячом, направленные на развитие функциональных и двигательных качеств.

Содержание различных частей занятия определялось задачами по освоению, закреплению и совершенствованию изучаемых двигательных действий. Каждое занятие характеризовалось игровой направленностью и сюжетом. В качестве средств использовались различные подвижные игры, игровые ситуации, эстафеты, адаптированные для освоения футбольных упражнений и в целом элементов игры между малыми по составу командами.

Отличительной особенностью экспериментальной программы физкультурных занятий является использование 5-ти блоков упражнений. Блоки включают в себя упражнения на развитие «чувства мяча», на обучение ударам различными способами, передачам и остановкам мяча, ведению мяча и комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в футбол.

Таким образом, экспериментальная методика была разработана на основе учета особенностей формирования двигательных действий детей 5-7 лет, психических морфофункциональных характеристик развития организма дошкольников, учета мнения специалистов и рекомендаций практиков, принципов обучения, обеспечивающих гармоничное развитие детей.

## Заключение

1. Анализ исследований свидетельствует о том, что использование упражнений с элементами спортивных игр в процессе физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях оказывает положительное влияние на повышение уровня физической подготовленности, физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста. При этом в теории физического воспитания выявлена проблема использования элементов игры в футбол на физкультурных занятиях с детьми старших и подготовительных групп ДООУ, которая является одной из наименее разработанных и экспериментально обоснованных.

2. На основе анализа анкетных данных выявлено, что в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп ДООУ доля использования спортивных игр составляет от 10% до 15% от общего числа рекомендованных в программе упражнений. В различных формах занятий физическими упражнениями специалистами используются элементы игры в баскетбол (100%), волейбол (22%) и лишь в 13% упражнения из арсенала футбола. Специалистами отмечается необходимость разработки методики занятий (87%), создания доступных возрастным особенностям детей условий, опирающихся на интеграцию двигательной и познавательной деятельности, обеспечивающих развитие координационных способностей и расширение двигательного опыта детей за счет формирования новых двигательных действий ногами (79%).

3. Выявлены особенности владения мячом детьми 5-6 лет, характеризующие нерациональность совершаемых двигательных действий решения двигательных задач в футболе. Большинство мальчиков (57,1%) и девочек (46,2%) выполняют ведение мяча по прямой только правой ногой, ведение мяча только левой ногой осуществляют в среднем от 14 до 23% детей. Поочередное ведение мяча правой и левой ногой используют лишь 30% мальчиков и девочек. Удары по мячу при ведении его наносят либо

внутренней стороной стопы, либо используют сочетание ударов носком и внутренней стороной стопы, что не является рациональным с точки зрения скорости продвижения вперед. Удар по мячу большинство детей наносят носком стопы (86,3%). Другие способы ударов детьми практически не используются, что свидетельствует о низком уровне управления движениями и ограниченностью использования всего потенциала движений ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

4. Разработана программа физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол для детей 5-6 лет, которая основывается: на подборе доступных возрастным особенностям способов и приемов выполнения детьми ударов и введений мяча; подборе упражнений, обеспечивающих координацию движений для выполнения двигательных действий футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения и др.); распределении упражнений по сложности выполнения; составление блоков специальных упражнений по направленности для освоения двигательных действий и игр в условиях интеграции двигательной и познавательной деятельности детей. Программа реализуется в течение года на 3-х занятиях в неделю по 25-30 минут в объеме 25% (на 34 занятиях), 50% (на 44 занятиях) и 100% (на 24 занятиях) применения элементов игры в футбол от общего времени занятий по отношению к другим средствам, традиционно используемым в процессе физкультурных занятий в дошкольном учреждении.

5. Определено, что физкультурные занятия на основе использования элементов игры в футбол оказывают положительное влияние на развитие физических качеств дошкольников 5-6 лет. По окончании педагогического эксперимента дети экспериментальной группы показали результаты достоверно выше, чем сверстники из контрольной группы ( $p < 0,05$ ) в тестах: «Бег 10м с хода», «Бег 30 м», «Бег змейкой», «Челночный бег 6x5 м», «Прыжок в длину с места», «Наклон вперед», «Поднимание

туловища».

6. Улучшение результатов в тесте «Ведение мяча 10м с обводкой стоек», после окончания педагогического эксперимента у детей экспериментальной группы достоверно выше, чем в контрольной, как у мальчиков (на 45,7%), так и у девочек (50,5%), что связано с использованием ими более рациональных способов решения двигательной задачи - ведения мяча внутренней и внешней частью подъема, а также внутренней, внешней частью подъема и носком. Подтверждением результативности методики служат и результаты теста «Удары по мячу в створ 4 ворот». Точность попаданий и время выполнения у детей экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента достоверно выше, чем в контрольной группе. Результативность детей в экспериментальной группе больше в среднем на 28% и составила 85,2% попаданий от общего числа нанесенных ударов у мальчиков и 80,7% – у девочек. В контрольной группе результативность мальчиков составила 60,2%, у девочек – 53,6% ( $p < 0,05$ ).

7. Подтверждением эффективности экспериментальной методики служат результаты физического развития дошкольников. По окончании педагогического эксперимента детей с гармоничным физическим развитием в экспериментальной группе стало на 32% больше, чем в контрольной ( $p < 0,05$ ), что является следствием увеличения интенсивности и объема двигательной активности детей в процессе занятий футболом.

### Список использованных источников

1. Абдульманова, Л.В. Проектирование организационно-методических условий развития самоорганизации детей в подвижной игре / Л.В. Абдульманова, С.А. Губина // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 55-7. – С. 5-8.
2. Абрашина, И.В. Использование современных технологий в футболе / И.В. Абрашина, В.А. Нуждин, М.А. Солдатова, С.В. Титовец // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 12. – С. 103-110.
3. Адольф, В.А. Физическая культура и спорт – спорт – здоровье. Социально-воспитательный аспект / В.А. Адольф, К.В. Адольф, Л.К. Сидоров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VIII международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 26 февраля 2019 г.). – Чебоксары, 2019. – С. 300-306.
4. Адольф, В.А. Исследования технико-тактических действий мужской команды по футболу при выступлениях на соревнованиях среди команд организации высшего образования / В.А. Адольф, С.С. Ситничук // Сибирский педагогический журнал. – 2019. – № 5. – С. 97-102.
5. Андреева, А.Д. Особенности психологического развития дошкольников в современных цивилизационных условиях / А.Д. Андреева [Электронный ресурс] // Вестник Мининского университета. – 2013. – № 2. – URL: <http://vestnik.mininuniver.ru/reader/search/osobennosti-psikhologicheskogo-razvitiya-doshkolni/> (дата обращения 30.10.2021)
6. Баландин, В.А. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста / В.А. Баландин, К.Ю. Чернышенко, Т.А. Эфендиев // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. – 2019. – № 3. – С. 74-78.
7. Беликов, М.В. Здоровье как национальное достояние России в контексте физического воспитания детей дошкольного возраста / М.В.

Беликов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (г. Казань, 21 февраля 2018 г.). – Казань, 2018. – С. 473-477.

8. Бойко, В.В. Дифференцированный подход в системе физического воспитания дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Бойко. – Ярославль, 2018. – 23 с.

9. Бочкарникова, Н.В. Повышение двигательной активности как основа здоровья дошкольников Читы / Н.В. Бочкарникова, Е.Г. Фоменко, Н.И. Самойлова // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: материалы II Международной научно-практической конференции (г. Чита, 6-7 ноября 2016 г.). – Чита, 2016. – С. 68-70.

10. Бусловская, Л.К. Двигательная активность растущего человека: от теории к практике: монография / Л.К. Бусловская, В.Л. Волошина, Г.Е. Воробьева [и др.] / под общ. ред. Л.Н. Волошиной, В.Л. Кондакова, Е.Н. Копейкиной. – Белгород: Литературный караван, 2019. – 176 с.

11. Бутко, М.А. К проблеме дефицита двигательной активности детей младшего школьного возраста / М.А. Бутко // Физическая культура и здоровье. – 2016. – № 2 (53). – С. 60-62.

12. Волошина, Л.Н. Обогащение двигательного опыта дошкольников в детском взрослом взаимодействии в спортивных играх / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская // Дошкольное воспитание. – 2019. – №1. – С. 45-50.

13. Волошина, Л.Н. Проблемы формирования самостоятельности и активности старших дошкольников в двигательной деятельности / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская, О.В. Никулина // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2020. – Т. 6. – № 4. – С. 16-27.

14. Волошина, Л.Н. Регулирование двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания в аспекте социологического

анализа / Л.Н. Волошина, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, И.Г. Волошина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 47-49.

15. Дворкина, Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры ребенка на этапах дошкольного онтогенеза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.И. Дворкина. – Майкоп, 2015. – 46 с.

16. Дмитриев, С.В. Смысловое проектирование решения двигательных задач в контексте онтодидактики / С.В. Дмитриев, А.И. Загревская // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 427. – С. 184-190.

17. Евтушенко, И.Н. К вопросу об организации здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных организациях / И.Н. Евтушенко, И.Ю. Иванова, Б.А. Артеменко, М.Н. Терещенко, Н.Е. Пермякова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 108-113.

18. Едакова, И.Б. Формирование гипоаллергенной развивающей предметно-пространственной среды в условиях дошкольной образовательной организации / И.Б. Едакова, Е.Б. Быстрой, Б.А. Артеменко, И.В. Колосова, И.Н. Евтушенко, Е.Н. Бехтерева // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 3 (45). – С. 207-225.

19. Ермакова, Ю.Н. Методика физкультурных занятий с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.Н. Ермакова. – Шуя, 2010. – 24 с.

20. Жукова, П.А. Особенности физического воспитания современных дошкольников / П.А. Жукова, Е.В. Хомутова // Наука-2020. – 2019. – № 6 (31). – С. 153-157.

21. Засим, В.А. Принципы подготовки футболистов-дошкольников / В.А. Засим, М.Ю. Оганичев // Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.). – Красноярск, 2021. – С. 67-69.

22. Засим, В.А. Особенности подготовки футболистов-дошкольников // В.А. Засим, М.Ю. Оганичев, А.А. Абдиев // Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт: материалы Международной научно-практической конференции (г. Красноярск, 23-26 ноября 2021 г.). – Красноярск, 2021. – С. 70-73.

23. Иванова, И.Ю. Исследование процесса взаимодействия семьи и дошкольной организации в вопросах развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста / И.Ю. Иванова, И.Н. Евтушенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 111-115.

24. Ильина, Г.В. Психомоторное развитие детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях инклюзивного образования / Г.В. Ильина, Г.В. Тугулева, Л.А. Яковлева [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26301> (дата обращения 30.10.2021)

25. Ильина, Г.В. Развитие физических качеств дошкольников в непрерывном образовании: учебно-методическое пособие / Г.В. Ильина, М.В. Овчинникова. – Магнитогорск: МаГУ, 2011. – 80 с.

26. Иовва, О.А. Спортивные игры как стимул всестороннего физического развития ребёнка дошкольного возраста / О.А. Иовва, Л.В. Скитская, Ю.И. Щербаков // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 5 (78). – С. 65-68.

27. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учебное пособие / Н.Н. Кожухова. – М.: Академия, 2002. – 316 с.

28. Коноплев, В.В. Необходимость включения занятий с элементами футбола в программы дошкольных образовательных учреждений по

физическому воспитанию / В.В. Коноплев, Е.В. Харченко, Т.А. Банку // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 167-170.

29. Кривошеина, Н.П. Психофизиологическое и вегетативное обеспечение процесса адаптации к условиям образовательного процесса детей 6-8 лет с признаками дефицита внимания / Н.П. Кривошеина, А.И. Федоров, Н.Н. Кошко, Э.М. Казин, И.А. Свиридова // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2016. – № 5. – С.34-48.

30. Кузьменко, А.И. Особенности динамики показателей физической подготовленности детей 6-7 лет в годичном цикле процесса физического воспитания в дошкольных образовательных организациях / А.И. Кузьменко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 4. – С. 8-12.

31. Лысова, А.С. Организация здорового ритма жизни дошкольников за счет повышения двигательной активности / А.С. Лысова, А.С. Стригина [Электронный ресурс] // Вестник Науки и Творчества. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-zdorovogo-ritma-zhizni-doshkolnikov-za-schet-povysheniya-dvigatelnoy-aktivnosti> (дата обращения 30.10.2021)

32. Мерабян, В.С. Теоретические основы организации занятий футболом с детьми старшего дошкольного возраста / В.С. Мерабян, В.А. Косьян, Б.И. Бондарь // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. – 2021. – № 2. – С. 25-34.

33. Мещерякова, Е.А. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования / Е.А. Мещерякова, Н.М. Воронина // Молодой ученый. – 2016. – №13.3. – С. 60-62.

34. Микерина, А.С. Педагогические условия сенсорного развития детей раннего возраста в группах кратковременного пребывания / А.С.

Микерина, И.Н. Евтушенко, И.Ю. Иванова // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 4 (77). – С. 137-139.

35. Набойченко, А.Г. Особенности развития физических качеств у старших дошкольников на занятиях футболом / А.Г. Набойченко, Г.В. Ильина // Международный журнал экспериментального образования. – 2017. – № 7 (часть 2). – С. 20-24.

36. Ноткина, Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: «Детство-пресс», 2018. – 109 с.

37. Парфенов, А.С. Совершенствования точности ударов в футболе / А.С. Парфенов [Электронный ресурс] // Наука-2020. – 2020. – URL: [http://наука-2020.ru/MKN\\_1\(46\)2021.pdf](http://наука-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf) (дата обращения 01.11.2021)

38. Правдов, Д.М. Комплексный тест для оценки двигательного и психического развития детей дошкольного возраста / Д.М. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 192-196.

39. Рунова, М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей: пособие для педагогов дошкольных учреждений / М.А. Рунова. – М.: Издательство «Линка-Пресс», 2017. – 234 с.

40. Сосуновский, В.С. Физическое развитие, психомоторная и двигательная подготовленность детей дошкольного возраста / В.С. Сосуновский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169).

41. Сосуновский, В.С. Взаимосвязь компонентов кинезиологического потенциала дошкольников 5-6 лет / В.С. Сосуновский, К.В. Сухоставская, Е.О. Веревкина // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 427. – С. 191-194.

42. Стафеева, А.В. Особенности организации занятий футболом с дошкольниками / А.В. Стафеева, О.В. Реутова, А.Е. Замашкина // Известия

Тулского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 5. – С. 48-54.

43. Строгова, Н.Е. Возможности современной семьи в оздоровлении детей / Н.Е. Строгова, О.А. Хитина // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции (г. Кемерово, 18 ноября 2020 г.). – Кемерово, 2020. – С. 53-55.

44. Строгова, Н.Е. А.С. Макаренко о воспитании и родительском авторитете / Н.Е. Строгова, З.К. Бакшеева // Педагогика А.С. Макаренко: школа жизни, труда, воспитания: материалы VII Всероссийских Макаренковских чтений. – Красноярск-Канск, 2018. – С. 35-40.

45. Тарасова, И.В. Развитие двигательных качеств у детей 6-7 лет с применением элементов игры в футбол / И.В. Тарасова, М.А. Соломченко // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2019. – № 5. – С. 45-49.

46. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 176 с.

47. Таштаев, Ш.Ж. Спортивные игры как основная часть дисциплины физического воспитания / Ш.Ж. Таштаев, З.К. Худайбергенов // Проблемы педагогики. – 2021. – № 1 (52). – С. 77-79.

48. Чернышенко Ю.К. Динамика параметров уровня развития интеллектуального компонента личностной физической культуры дошкольников 4-5 лет / Ю.К. Чернышенко, В.Е. Кузнецова // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар, 21-27 июня 2016 г.). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 247-249.

49. Чимаров, В.И. О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях / В.И. Чимаров // Образование и наука. – 2015. – № 1 (3). – С. 87.

50. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 196 с.

51. Bertolazzi, A. Football for Kids: an Illustrated Guide / A. Bertolazzi, E. de Pieri. – Nui Nui, 2017. – 87 p.

52. Stokes R. Sports Coloring Book For Kids. Football, Baseball, Soccer, Basketball and Many More! / R. Stokes. – Adrian Ghita Ile, 2021. – 64 p.