

# Діти грають у футбол

10 грудня – Всесвітній день футболу. Це свято встановлено за рішенням Організації Об'єднаних Націй. У футбол грають мільйони: діти, чоловіки, жінки. Віковий сенс також не має чітких обмежень, цим видом спорту полюбують займатись люди від 6 до 70 років саме як любителі.

У дошкільному навчальному закладі ця спортивна гра не має на тепер такої популярності, як декілька десятиліть тому. Переважно інструктори з фізкультури використовують елементи спортивних ігор, які закладають підвалини для систематичних занять у наступні шкільні роки. Чому ж так неохоче тепер ставляться до навчання дітей грі у футбол? Причини цьому такі: насамперед у закладі має бути кваліфікований дитячий тренер із футболу, зали, покриття, які відповідають певним нормам та стандартам, у батьків та дітей – бажання займатися цим видом спорту, а також кошти на одяг та взуття для занять. Згадайте, як цей вид спорту популяризували раніше? Майже в кожному подвір'ї, на вигоні чи на пустирі та полі у футбол грали цілими вулицями.

Рухова активність – засіб повноцінного розвитку та підготовки дітей. З філософських позицій, рух підкреслює діалектичну єдність живої та неживої природи. Рух, як фізіологічний процес, привертав до себе увагу відомих вчених-фізіологів (І. Сеченова, І. Павлова). Вони неодноразово говорили про те, що «м'язова радість» має бути присутньою у фізичному розвитку людини. Ж.Ж-Руссо писав: «Щоб зробити дитину розумною і розсудливою, зробіть її здоровою. Нехай вона працює, діє, бігає – нехай вона знаходиться в постійному русі». Рухова активність є однією з основних генетично обумовлених біологічних потреб дитячого організму.

Сучасний футбол на теренах України зародився у 70-90-х роках XIX століття. Назва пішла від англійських слів «фут» –ступня і «бол» – м'яч. У міні-футбол грають у залі на спеціальному покритті, у вуличний футбол грає будь-яка кількість гравців на будь-якому покритті на полях будь-якого розміру, у пляжний футбол грають на піску. М'ячі бувають п'яти розмірів: для тренувань дітей віком від 4-х, 8-ми і 12 років, для міні-футболу, для змагань. Як правило колір м'яча – чорно-білий.

Футбол – це спортивна командна гра з м'ячем, яка розвиває у дітей координацію рухів, швидкість реакції, мислення, спритність, силу, окомір, уважність, вміння не вступати у конфлікт. Футбол для дітей старшого дошкільного віку цілком доступна та цікава гра. Який інвентар має бути, аби забезпечити необхідні умови для гри у футбол, визначимо далі.

Краще грати на спортивному майданчику, розміри якого від 8х10 до 20х40 метрів, залежно від кількості гравців у команді.

Впоперек майданчика через центр проводять середню лінію. Межі його позначають прапорцями: чотири ставлять по кутах, а два там, де середня лінія пересікає бічну. Ворота ставлять на торцевих боках майданчика (висота 1,5м, ширина 2,5 – 3м). Для гри використовують гумовий м'яч (200 гр, 50 см) чи баскетбольний (260 – 280 гр., діаметр 64 – 66 см). [1]

Перед початком матчу обов'язком гарно розім'ятися і зробити розтяжку. Правильно проведена розминка запобігає виникненню травматизму. Починати треба з повільної пробіжки. Вона збільшує частоту серцевих скорочень і забезпечує прилив крові до м'язів. Доцільно поєднувати звичайний біг із бігом високо піднімаючи стегно, перехресним бігом, бігом спиною уперед. Варто виконати і такі вправи:

**1. Розтягування зв'язок колінного суглобу.** Слід опуститися на коліно і витягнути вперед одну ногу. П'яту тримати на землі, а носок спрямувати вгору. Ногу після того, як спаде напруга, поверни у вихідне положення.

**2. Розтягування м'язів стегна.** Стоячи на одній нозі, потрібно обхопити рукою гомілковостопний суглоб другої ноги і притягнути його до сідниць. Зберігаючи рівновагу, робити розтяжку. Зробити те саме іншою ногою.

**3. Розтягування м'язів гомілок.** Прийняти положення випаду. Виконувати пружинні рухи. Полічити до десяти і змінити положення ніг.

**4. Розминання гомілковостопного суглоба.** Підняти одну ногу та виконувати колові рухи носком спочатку в один бік, а потім в інший. Зробити це обома ногами по черзі.

Після вправ на розтягування знову варто легенько пробігтися протягом 1-2 хвилин.

Діти старшого дошкільного віку мають володіти найпростішими прийомами цієї гри. Серед них – ведення м'яча, удари по м'ячу, захист воріт, відбирання м'яча. Техніка переміщення (ведення) містить біг, стрибки, зупинки, повороти. Вдосконаленню цих рухових вправ сприяють такі ігри: «Змійкою біжи» (біг по прямій, біг зигзагом, за сигналом), «Набери швидкість» (біг з прискоренням), «Слухай сигнал» (біг з

зупинкою та поворотом). При швидкому темпі зручніше вести м'яч зовнішньою частиною підйому, а при повільному – будь-яким способом; якщо назустріч біжить супротивник, м'яч треба вести внутрішньою частиною підйому.

Найбільша увага надається діям з м'ячем. Вправа «Перекинь через планку»: м'яч лежить на землі, дитина чіпляє його підйомом ноги і перекидає через планку, яка лежить попереду. Вона потребує наполегливості, вміння володіти м'ячем. Не просто вправлятися у підбиванні м'яча підйомом ноги, стегном (м'яч знаходиться у сітці, яку дитина тримає перед собою). Основу техніки гри у футбол складають **удари по м'ячу**. Це такі спеціальні прийоми, які використовуються у грі задля досягнення поставленої мети. Удари по м'ячу виконуються середньою, внутрішньою і зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, носком ноги. Діти полюбляють такі вправи: «**Сильні ноги**» – удар ногою по підвішеному м'ячу, «**Сильний удар**» – удари по підвішеному м'ячу правою та лівою ногою з 1 – 3 кроків, «**Прокоти м'яч у ворота**» – кочення м'яча один одному по прямій між двома стійками з відстані 3 – 5 метрів. Робота в малих групах інструкторами з фізичної культури активно використовується. Цей метод роботи потребує у дітей зосередженості та сили волі. Розподіліть дітей на групи у чотирикутник або коло. Передавайте м'яч один одному різними способами (внутрішньою та середньою частинами підйому ноги), не зупиняючи його. Важливо знати: перед ударом слід поставити опорну ногу на носок. Щоб ногою, якою битимеш по м'ячу, не зачепити землю; бити треба точно у центр м'яча; розбіг виконувати по прямій, що збігається з напрямком польоту м'яча.

Ігри та естафети сприяють ретельній підготовці дітей до гри у футбол. Серед них гра «**М'яч у колі**». Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного. Двоє ведучих стоять у центрі кола. М'яч – в одного з гравців. За командою учасники перекидають м'яч так, щоб до них не доторкнулися ведучі і щоб м'яч не впав. Коли комусь із гравців це не вдається, він стає ведучим. Важливо вміти вести м'яча. Частіше за все це здійснюється за допомогою різних переміщень бігом, куди рідше ходінням. Ведуть м'яч середньою, зовнішньою та внутрішньою частинами підйому ноги.

Дуже важливим елементом техніки є навчання дітей **гальмуванню чи зупинці м'яча**. Їхня мета – зменшити швидкість м'яча, що котиться чи летить. Зупинку м'яча можна здійснювати ногою, стегном, животом, грудьми, головою. Підготовчі вправи для цього: кидок м'яча в стінку і прийом м'яча, який відскочив під підшвою; передача м'яча ногою один одному; прийом м'яча підшвою чи внутрішньою стороною стопи, відстань між дітьми 4 – 5 метрів. Для того, щоб пом'якшити прийом м'яча, що летить, треба відвести ногу униз-убік.

Новим елементом техніки є **викидання м'яча** із-за бокової лінії, прийоми гри воротаря: кидок м'яча із-за голови двома руками з різною силою; кидання м'яча із-за голови по різних траєкторіях: праворуч, ліворуч, прямо; кидання м'яча у вертикальну і горизонтальну ціль. Звичайно перше, що необхідно робити, це навчитися правильно тримати м'яча. Покладіть м'яч на землю, і присівши, піднімайте його над головою. При цьому м'яч викидається обома руками з-за голови. Тулуб відводиться назад, після чого виконується викидання м'яча. Під час викидання м'яча ступні ніг не відриваються від землі. Дуже захоплюють дітей такі ігри-змагання: хто далі кине м'яч, той переміг.

Умінням **відбирати** м'яч повинні володіти і захисники, і нападники. Спосіб вибивання найпопулярніший. Один з методів поштовх, коли суперник з м'ячем біжить поруч.

Воротар — це остання надія команди. Така крилата фраза є в термінології футболістів. Воротарю доводиться ловити м'яч, що може летіти у ворота з різних боків. У сучасному футболі воротарі досить часто застосовують кидки м'яча, бо вони, на відміну від удару ногою, дають змогу точніше направити м'яч партнеру. Найпоширеніший кидок – кидок зверху.

Для відпрацювання прийомів гри воротаря є такі вправи: одна дитина кидає м'яча на різній висоті в різні сторони, інша з відстані 3 – 4 метрів приймає його; одна дитина стоїть у воротах, друга – з відстані 4 – 5 метрів злегка вдаряє по м'ячу. Воротар ловить м'яч і кидає назад. Декілька дітей по черзі посилають м'яч воротарю.

Існує таке поняття, як тактика футболу. Що ж це таке? Футбольна тактика – це найдоцільніші дії гравців всієї команди, які спрямовані на досягнення перемоги у матчі. Також цікавими є вміння використовувати відволікальні дії (фінти) – це вже майстерність команди при атаці та при обороні. Вони використовуються для того, щоб перехитрити суперника. Як правило, ці рухи виконуються швидко та спочатку показується неправильний технічний прийом, а після справжній. Цього дітей дошкільного віку навчити можна, але опанують вони цими прийоми не так швидко. На все треба час і педагогічний такт. Варто слідкувати за утриманням рівноваги під час виконання обманних рухів.

Необхідно також дотримуватися правил безпеки: вибрати ігрове поле подалі від будівель із вікнами та проїжджої частини; обстежити поверхню ігрового поля, воно має бути без бугрів; прибрати всі зайві та небезпечні предмети з ігрового поля; звернути увагу на зручність одягу та взуття; слідкувати за ступенем втоми дітей: зміна кольору обличчя, збліднення, посиніння; враховувати погодні умови: після дощу не варто грати – нехай земля просохне. При грі у футбол забороняється: підставляти ногу супернику, штовхати його або бити по ногах, затримувати рукою, нападати на воротаря, намагачись відбити м'яча, не приземлятися на руки або живіт – це небезпечно.

Як власне грати у футбол? Спочатку дітей розподіляють на команди, по вісім гравців у кожній, і обирають капітанів. Право гри визначають жеребом, друга команда вибирає ворота. Гра починається із центра (його краще позначити колом), усі гравці команд у цей момент перебувають на своїй половині майданчика. За свистком судді капітан б'є по м'ячу у бік воріт суперника.

Ворота захищає воротар, який має право ловити м'яч руками. Усі інші гравці можуть передавати, зупиняти м'яч тільки головою чи ногами. Гра складається з двох таймів по 10 – 15 хвилин кожний із п'ятихвилинною перервою. Перед початком другого тайму команди змінюють ворота. Виграє команда, яка заб'є більше голів у ворота суперника. [1]

Таким чином, навчання дітей гри у футбол, сприяє вдосконаленню рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

2012 рік — рік футбольного чемпіонату. Є сподівання на те, що цей вид спорту завоює своє почесне місце серед багатьох інших і покличе всіх охочих грати у футбол.

### **Література**

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. — Суми: ВТД «Університетська книга», 2004.—С.219-220.

***Підготувала Ірина Терещенко,***

***методист із дошкільної освіти***

***Славутицького міського методичного центру***

***відділу освіти в Київській області***