

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР

Шебеко, В. Н.

Спортивные игры играют большую роль в оздоровлении, физическом воспитании детей. Они проводятся на открытом воздухе и являются эффективным средством закаливания организма ребенка. Вместе с расширением арсенала двигательных навыков игры способствуют развитию функциональных систем организма, в них ребенок учится ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями товарищей. При использовании спортивных игр формируется интерес детей к спорту. Основу спортивных игр составляют естественные виды движений и их сочетание. Поэтому обучению спортивным играм, особенно таким популярным как баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис в учреждении дошкольного образования уделяется большое внимание. Используются элементы спортивных игр, подводящие детей к более сложным игровым действиям. На основе разученных элементов организуются игры, которые проводятся по упрощенным правилам. Обучение начинается с детьми старшего дошкольного возраста и осуществляется на специализированном (тематическом) занятии, структура которого придерживается структуры традиционного физкультурного занятия. Различие имеет место лишь в подборе средств для каждой его части. Например, если детей обучают элементам игры в баскетбол, то в подготовительной части используются упражнения с мячом, если это бадминтон – упражнения с ракеткой и т.д. В основной части такого занятия применяются подводящие и подготовительные упражнения для освоения элементов техники изучаемой игры. Обучение элементам спортивных игр проходит и на прогулках, а также в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Баскетбол. Из элементов игры в баскетбол с дошкольниками целесообразно изучить *технику игры без мяча* (стойка баскетболиста, перемещение по площадке, остановки, повороты), а также *технику владения мячом* (передача и ловля мяча, ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо).

Техника игры без мяча. Стойка – исходное положение, из которого быстро выполняется переход к движению. Наиболее рациональная стойка баскетболиста: ноги на ширине плеч параллельно друг другу, тяжесть тела равномерно распределяется на две ноги, туловище слегка направляется вперед. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища (рис. 18). Стойку баскетболиста дети учатся принимать стоя в шеренге и в кругу.

Перемещение по площадке начинают с изучения отдельных движений: бега, прыжков, остановок, поворотов. После этого у детей формируют навыки сочетания изученных движений.

Остановки позволяют ребенку моментально прекратить движение. Они выполняются шагом или прыжком. Обучают остановкам в следующей последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, неожиданная остановка.

Повороты – это технический прием, при котором ребенок переступает одной ногой вокруг другой, опорной ноги. Опорная нога не отрывается от поверхности площадки. Различают два способа поворотов: вперед и назад. Они выполняются из стойки баскетболиста.

Под техникой владения мячом понимается рациональное выполнение ловли, передачи, ведения мяча, бросков по корзине. На первых этапах важно научить ребенка правильно держать мяч: на уровне груди, обеими руками, согнутыми в локтях, кисти рук лежат сзади-сбоку мяча, пальцы широко расставлены. Ловить мяч ребенок учится двумя руками, примерно, на уровне груди. Он выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу мячу, захватывает его пальцами, гасит скорость полета, притягивает мяч к груди и принимает стойку баскетболиста. Мяч не следует долго задерживать в руках, а действовать с ним быстро, передавая партнеру.

Детей учат передавать мяч двумя руками и одной рукой от плеча (рис. 19). Передача мяча двумя руками осуществляется из стойки баскетболиста. Ребенок одновременно с небольшим круговым движением вперед-вниз и на себя выполняет легкий присед, после замаха быстро разгибает ноги, одновременно выпрямляет руки вперед и совершает бросок. Передача мяча одной рукой от плеча совершается следующим образом: мяч находится у плеча на кисти одной из рук, а другой поддерживается. Выполняя замах, ребенок слегка поворачивается в сторону руки с мячом, сгибает ноги в коленях. После замаха ноги разгибаются, бросающая рука направляет мяч в нужную сторону, во время броска поддерживающая рука опускается.

Ведение мяча позволяет ребенку перемещаться по площадке. При ведении мяч ударом по нему пальцами посылается в пол, рука задерживается внизу и дожидается, пока мяч вернется к ней и вместе с ним возвращается в исходное положение (рис. 20). Для обучения детей ведению мяча целесообразно использовать подготовительные упражнения: вести мяч на месте в стойке баскетболиста; вести мяч с продвижением вперед сначала медленным шагом, затем быстрым и бегом; многократно повторять толчки мяча в пол правой и левой руками, стоя на месте, с перемещением по площадке.

Броски мяча в корзину выполняются теми же способами, что и передачи (бросок мяча двумя руками от груди, бросок мяча одной рукой от плеча). Расстояние до корзины постепенно увеличивается от 1 до 2,5 м.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти играющих на площадке и несколько запасных игроков. Игра состоит из двух таймов по 5 мин. За каждый заброшенный в корзину мяч команде начисляется одно очко. Игра начинается с розыгрыша начального броска: педагогический работник подбрасывает мяч вверх между игроками (капитанами команд). Дети подпрыгивают и пытаются коснуться его руками. Вначале игры мяч у команды, капитан которой дотронуться до него первым.

Правила игры: игрок может сделать с мячом не более трех шагов, дальше должно выполняться ведение мяча; нельзя вести мяч двумя руками

одновременно или бежать с ним без ведения; запрещается отнимать мяч у игрока, толкать его, держать за одежду.

Футбол. Дети обучаются упрощенному варианту игры в футбол. Игроки имеют право вести мяч ногами, передавать его партнеру по игре, забивать в ворота. В игре не применяются недоступные детям штрафные и свободные удары, угловой удар, положение вне игры.

Из технических приемов футбола детей целесообразно обучить следующим: удар по мячу ногой, остановка мяча ногой, ведение мяча ногой, техническим действиям.

Удары по мячу ногой осуществляются: внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком. Для удара внутренней стороной стопы опорная нога ставится сбоку от мяча на 10-15 см. Стопа ударной ноги находится строго под прямым углом к направлению полета мяча. Ударное движение начинается сгибанием бедра, и поворотом наружу стопы ударной ноги (рис. 21). Удар серединой подъема наносится с прямого разбега. Бьющая нога сгибается в колене, затем резко выносится вперед, носок бьющей ноги оттягивается вниз. Удар внутренней частью подъема выполняется следующим образом: на опорную ногу переносится масса тела, бьющая нога сгибается в колене, стопа разворачивается наружу, носок оттягивается. Для того, чтобы мяч летел низом удар выполняется в середину мяча. Удар носком ноги выполняется по неподвижному или катящемуся мячу. Ударная нога сгибается в колене и при ударе почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча.

Остановки мяча ногой могут осуществляться: внутренней стороной стопы, подошвой. При выполнении остановки внутренней стороной стопы масса тела переносится на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. В момент соприкосновения с мячом она мягко отводится назад до уровня опорной ноги. Остановка подошвой производится следующим образом: останавливающая нога выносится вперед навстречу мячу, носок слегка приподнимается вверх. При соприкосновении с мячом нога немного подается назад (рис. 22).

Ведение мяча выполняется внешней частью или серединой подъема. Ведение внешней частью подъема производится несильными ударами в нижнюю часть мяча, чтобы придать ему вращательное движение. При ведении внутренней частью подъема стопа не напряжена, мяч подталкиванием направляется перед собой (рис. 23).

Для того чтобы дети научились владеть мячом, можно использовать следующие упражнения: катать мяч подошвой ноги вперед, назад, в стороны; подбивать мяч подъемом ноги; подбрасывать мяч руками, подбивать ногой; подцепить мяч носком ноги, подбросить вверх, прокатывать мяч ногой в определенном направлении; закатывать мяч в ворота.

Игра в футбол проводится на спортивной площадке. Команда состоит из 8 игроков (если размеры площадки небольшие, то количество игроков в команде уменьшается). Игра продолжается 30 мин (два тайма по 15 мин). Начинает игру один из капитанов команды (он назначается взрослым). С

центра поля капитан передает мяч игрокам своей команды. Игроки, передавая мяч друг другу, пытаются подвести его к воротам и забить гол. Команда-противник мешает этому. Она стремится перехватить мяч и забить его в чужие ворота.

Правила игры: все действия с мячом выполняются только ногами; касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой; руками разрешается трогать мяч только вратарю; запрещены подножки, силовые приемы.

Хоккей. Прежде чем играть в хоккей с шайбой дети осваивают некоторые элементы владения клюшкой и шайбой: держание клюшки, ведение шайбы, броски, удары по шайбе.

Клюшку держат левой рукой за верхний конец ручки, а правой – за середину.

Ведение шайбы осуществляют двумя способами: ведение шайбы толчками клюшки (игрок несильными толчками посылает шайбу вперед на 1 м, затем догоняет ее и снова повторяет то же действие), ведение шайбы с перекладыванием клюшки (шайбу передвигают впереди себя зигзагообразно, ограничивая клюшкой ее боковые отклонения).

Броски осуществляются со скольжением шайбы по площадке. Обучают броску сначала с места, а затем в движении. Обучение удару по шайбе начинается с неподвижной шайбы, затем по медленно скользящей шайбе.

Осваивают элементы игры дети вначале на снежной утрамбованной площадке. Для игры необходима клюшка и резиновая «детская» шайба. Игра может проводиться с вратарем и без него. Играют две команды по 6 человек. Игра состоит из двух таймов, каждый длится 10 мин.

Правила игры: перебрасывать шайбу можно только клюшкой; запрещается поднимать клюшку выше плеча, задерживать соперника клюшкой или руками. За нарушение правил педагог может удалить игрока с площадки.

Бадминтон. Для игры в бадминтон необходима ракетка и волан. Ракетки лучше использовать цельнометаллические типа «Ласточка». Деревянные ракетки неприемлемы для дошкольников. Они тяжелы, громоздки, неудобны для обхвата рукой. Волан может быть пластиковый. Перьевой волан менее прочный и стоит значительно дороже.

Навыки владения ракеткой и воланом включают держание ракетки и действия с ней (удары, подачу). Прежде всего, нужно научить детей правильно держать ракетку. Педагогический работник показывает, как это нужно делать. Рукой обхватить рукоятку ракетки ближе к ее концу, чтобы можно было свободно перемещать кисть во время удара. Для того чтобы проверить хват, руку с ракеткой выносят вперед. Между большим и образовательным пальцем должен образоваться угол. Держать ракетку следует как «молоток», причем ее рамка (головка) должна быть направлена ребром в пол (рис. 24).

Отбивание волана осуществляется разными способами: открытой стороной ракетки снизу, сверху и закрытой стороной ракетки сбоку. На начальных этапах обучения детей учат подбивать волан. Это упражнение они выполняют как можно большее количество раз, стоя на месте, а затем в

движении. После этого приступают к обучению навыкам отбивания волана снизу и сбоку открытой стороной ракетки. Педагогический работник рукой посылает волан ребенку, который отбивает его. Это же упражнение может выполняться в парах (один ребенок набрасывает волан, другой отбивает его). После освоения разнообразных упражнений, связанных с отбиванием волана, переходят к обучению его подачи.

Подача в бадминтоне выполняется снизу. Волан при подаче не выбрасывается, а свободно выпускается из пальцев руки. В момент удара волан находится ниже пояса ребенка (рис. 25).

В бадминтон дети могут играть на небольших площадках. Когда они овладеют навыками отбивания и подачи волана, то игра организуется через сетку (сетка шириной 60 см натягивается на высоте 1,3 м). Игра продолжается до того времени, пока один из игроков не наберет нужное (об этом договариваются заранее) количество очков.

Настольный теннис. Детям старшего дошкольного возраста доступны следующие *технические элементы игры*: держание ракетки, отбивание мяча, простейшие подачи.

Педагогический работник показывает, как правильно держать ракетку: ручку ракетки обхватить тремя пальцами, указательный вытянуть вдоль края ракетки, а большой расположить на другой, открытой стороне (рис. 26). Дети переключаются ракетку из одной руки в другую, сохраняя при этом, правильный хват. Затем они осваивают различные действия с ракеткой и мячом: подбрасывают мяч рукой и стараются поймать его на ракетку; поднимают и опускают ракетку с мячом, не допуская его падения на пол; удерживают мяч на ракетке, стоя на месте.

При отбивании мяча основным элементом выступает удар толчком слева и справа. Обучению удару способствуют следующие упражнения: перебрасывание мяча через низко натянутую сетку так, чтобы он ударился на другой половине стола, отбивание мяча после отскока от стены, отбивание мяча после отскока от поверхности стола (мяч посылает взрослый или другой игрок). Перед приемом мяча ребенок находится в 40 – 60 см от стола.

Подача мяча – технически более сложный прием. Дети учатся выполнять прямую подачу. При ней рука с ракеткой движется горизонтально над столом, удар по мячу наносится прямой ракеткой (рис. 27).

Суть игры – послать мяч после отскока от стола через сетку в любую часть стола противника, с таким расчетом, чтобы тот не смог вернуть его, либо допустил ошибку – направил мяч в сетку или за пределы стола.

Оборудование и инвентарь для спортивных игр.

Площадка для игры в *баскетбол* должна быть покрыта твердым грунтом. Корзины подвешивают не ниже 180 см и не выше 200 см над уровнем площадки. Корзины соответствуют стандартам: внутренний диаметр 45 см. длина сетки 40 см. Щиты размером 120 x 90 делают из прочного дерева и окрашивают белым цветом. Окантовка щитов делается яркой краской (красной, голубой). Используются в игре детские резиновые мячи (дм = 20 см) или мячи для мини-баскетбола.

В футбол дети играют на травяной площадке. Размер поля – 24 м. Разметка площадки делается мелом. Поперек поля отмечаются средняя линия и центровой круг диаметром 5 м. На концах площадки ставятся ворота высотой 2 м, шириной 3 м, на воротах крепится сетка. На всех углах площадки ставятся яркие флажки. Используются в игре детские резиновые мячи (дм = 20 см) или мячи для игры в футбол.

Для игры в бадминтон обозначается площадка размером 8 х 4 м. Сетка натягивается посередине площадки на высоте 120 см. В игре используются пластмассовые или деревянные ракетки весом от 60 до 120 г, длиной 50-60 см и волан весом 4-5 г.

Для игры в настольный теннис используется стол, размеры которого несколько меньше, чем размеры стола для взрослых: высота – 65 см, длина – 250 см, ширина – 100 см. Поверхность стола делится на две равные половины сеткой. Высота сетки – 20 см. Нижний край сетки примыкает вплотную к поверхности стола. Для игры нужны ракетки небольших размеров и мяч диаметром 3,8 см, вес 2,5 г.

В последнее время широко применяются в работе с детьми настольные развивающие игры физической тематики. Они строятся на наглядной основе (картинки, иллюстрации, демонстрация движений) и дают ребенку представления о разнообразии физических упражнений, элементах спортивных игр, закрепляют знания о способах и технике их выполнения, учат пользоваться физической терминологией. Побуждая ребенка сравнивать, анализировать и обобщать, развивающие игры активизируют мыслительные операции, приучают к самостоятельному принятию решений, самоконтролю своих действий. Выполняя правила игры, дети учатся правильно называть физические упражнения, замечать сходство и различие в технике их выполнения, выделять элементы двигательного действия, сравнивать их между собой, самооценивать собственные движения.

Развивающие игры предназначены для групповых и индивидуальных занятий с детьми. Педагогический работник объясняет детям правила, показывает пример выполнения двигательных действий, поощряет интеллектуальные и двигательные старания играющих. В играх с детьми младшего дошкольного возраста он становится зачинщиком такого досуга. В доверительной форме взрослый привлекает детей к игре, обращает внимание на технические особенности движений, изображенных на картинке, помогает выполнить правила игры. С детьми используются игры «Физкультура на кубиках», «У всех своя зарядка», «Узнай движение», «Четвертый лишний» и др.

Ребенок старшего дошкольного возраста отличается повышенной интеллектуальной активностью, развитым самоконтролем. Они стимулируются не только возрастной любознательностью детей, но и желанием развить, продемонстрировать окружающим свои способности, получить оценку с их стороны. Основой развитого самоконтроля выступает относительная независимость дошкольника от взрослого в постановке цели, планировании и организации своих действий, в осознании себя не как

исполнителя, а как деятеля. Использование развивающих игр физкультурной тематики способствует осознанному выполнению двигательных действий, обогащению двигательного опыта детей. Этому способствуют такие игры, как «Мы тоже можем так», «Ты загадку отгадай, упражнение узнай», «Сумей покататься и поиграть» и др.

Играть в развивающие игры дети старшего дошкольного возраста могут с педагогическим работником и самостоятельно, выполняя не только знакомые правила, но и придумывая новые.

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкявичене, М.: Просвещение, 1992. – 157 с.
2. Гришин, В. Г. Игры с мячом и ракеткой: пособ.для воспит. ст. групп дет. сада / В. Г. Гришин. — М.: Просвещение, 1982. — 96 с.
3. Коровина, Л. М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Л. М. Коровина ; под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковой, Т. И. Осокиной. – М. : Наука, 1999. – 176 с.
4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина - М. Просвещение, 1986. - 304 с.
5. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. -231-246 с.
6. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду: Пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В.Г. Шпак. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 138 с.
7. Шебеко, В.Н. Развивающие игры по физической культуре для старших дошкольников: учеб. нагляд. пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В.Н. Шебеко. – Минск: Нац. ин-т образования, 2008. – 88 с.
8. Шебеко, В.Н. Дидактическая игра как средство формирования мотивации двигательной активности детей / В.Н. Шебеко // Детский сад от А до Я. – 2015. - № 2. – С. 132-141.
9. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. школа, 2015. – С. 112-120.