

РЕФЕРАТ

на тему:

«Футбол, как средство развития координационных способностей ребенка»

Выполнил:

Балаш Николай Сергеевич,
учитель физической культуры, I квалификационной категории;
педагог дополнительного образования, I квалификационной категории;
тренер ШСК «Триумф» по футболу
ГБОУ СОШ №314

Санкт-Петербург

2017-2018

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

- I. ВВЕДЕНИЕ
- II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
 - 1. Значение футбола в жизни
 - 2. Координационные упражнения в футболе
 - 3. Результаты
- III. Выводы и рекомендации
- IV. Список литературы

I. ВВЕДЕНИЕ

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.
(Конфуций)

Проблема сохранения здоровья детей является общегосударственной. С каждым годом снижается количество обучающихся, имеющих 1 и 2 группу здоровья и увеличивается количество детей с 3 и 4 группой (дети с ОВЗ и дети-инвалиды), также увеличивается количество детей подготовительной и специальной физкультурной группы. Регулярные занятия футболом и спортом благотворно влияют не только на физическое, но и на психическое здоровье ребёнка.

ЦЕЛИ РАБОТЫ:

1. Показать значение футбола для сохранения и укрепления здоровья школьника
2. Показать средства развития координационных способностей
3. Показать, что благодаря регулярным занятиям футболом можно стать не только физически сильным и здоровым, но и упорным, настойчивым, что так необходимо в любом деле
4. Пропагандировать здоровый образ жизни

ЗАДАЧИ:

- формировать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- развивать координационные способности.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

На данный момент современное общество очень «ленивое» и лишь некоторое число детей хотят заниматься спортом. Поэтому все чаще стали проводить спортивные мероприятия и семинары по спортивной тематике, которые смогут показать все плюсы и пробудить желание у других детей заниматься спортом. Футбол приобрел в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества он не имел, пожалуй, никогда.

Занятия футболом являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей.

Футбол, вне всякого сомнения, - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Значение футбола в жизни человека.

Футбол является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и бесспорно влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Футбол предоставляет каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляет радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывает чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Для меня футбол - это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия.

Футбол – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Футбол, вне всякого сомнения, одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий футболом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Как, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других – все те лучшие волевые и физические качества, которыми футбол венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается? И пусть мы знаем, что роль футбола в воспитании «человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» велика и многозначительна, не лишне привести здесь высказывания тех, кто целиком посвятил себя этой деятельности и добился известных результатов, личных и общественных.

Все больше спортсмены, кроме борьбы, столь характерной для спорта, видят в нём искренность отношений, дружбу и доброжелательность между людьми. Это не случайно. Спортивная, особенно соревновательная деятельность – личностно значима, трудна. Она требует больших и физических сил. Следовательно, футбол для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

2. Координационные упражнения в футболе

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет и поэтому содержание начальной подготовки должно быть направлено: во-первых, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям этим видом спорта. Тренировочные занятия должны быть насыщены интересными для детей упражнениями, и они должны получать удовольствие от их выполнения; во-вторых, футбол - один из самых сложных по координации видов спорта. И поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом. Для решения этих задач на начальном этапе подготовки необходимо разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона этих занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»). На занятиях я часто даю задания с использованием координационной лестницы, поэтому в игровых упражнениях юные футболисты быстро и целесообразно перестраивают свои двигательные действия. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» умениям точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов.

3. Результаты

В ходе исследования аспектов влияния обучения игре в футбол на развития координации у детей школьного возраста я пришел к выводу, что данная проблема приобретает все большее значение в наше время. Дети нашего поколения уделяют больше времени малоподвижному образу жизни. Медики и педагоги озабочены дальнейшим развитием детей. Специалисты указывают на необходимость гармонического развития двигательных способностей путем использования разнообразных средств, направленных

на совершенствование координации, ловкости, быстроты. Именно в футболе ребенок получает уникальную возможность проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Использование в школьном возрасте игр с элементами футбола как средства и формы организации физического и психологического развития ребенка, создает условия для педагогического процесса, превращает из ребенка объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности и на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию.

Изучив все основные аспекты данной проблемы, я пришел к выводу, что обучение игре в футбол детей школьного возраста действительно содействует развитию координации при условии осуществления педагогической работы, направленной на формирование двигательных навыков.

Результаты тренировок можно видеть и в наших достижениях. Дети нашей школы под моим руководством не раз становились победителями и призерами городских и районных соревнований по футболу и мини-футболу. В связи с этим, интерес других детей тоже повысился, на данный момент в нашей школе занимается футболом около 60 детей в трех возрастных группах.

III. ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Целью моего реферата было изучение влияния футбола на развитие всесторонне развитой личности. В реферате я доказываю, что футбол не только является средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияет на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь, на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Я рассмотрел, как футбол влияет на процесс самосовершенствования, на формирование воли, нравственно – этическое воспитание. Я изучил влияние футбола на выработку уверенности в себе и своих силах.

Год от года футбол становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. Одних людей влечет в футболе слава, известность, других – желание стать сильным и смелым, третьих – желание соревноваться, побеждать. Приобщаться к нему необходимо. Главное иметь огромное желание и заинтересованность принимать помощь, знания, умения, совершенствоваться в достигнутом, чтобы подняться к высотам мастерства, расти сильным смелым и здоровым.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андронов О.П. «Футбол, как средство влияния на формирование личности», М., Мир
2. Белорусова В.В. «Воспитание в футболе», М., Знание
3. Гончаров С.Т. «Российская система физического воспитания» СПб, Кристалл
4. Захарова Е.Л. «Как спорт помогает оценивать себя», М., Мир
5. Киселёв Ю.Я. «Влияние футбола на формирование личности» М., Знание
6. Сайт в Интернете дневник олимпиады в Сочи 2014

