

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 416 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Султанова Рустама Султановича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время существует огромное количество учебных программ, применяемых на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Тем не менее, в нашей стране наиболее актуальными остаются проблемы физического здоровья и физического воспитания подрастающего поколения. Данный факт подтверждается негативными тенденциями ухудшения показателей здоровья отчасти из-за уменьшения двигательной активности школьников, начиная с первых классов.

Актуальность исследования. В настоящее время в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста все чаще применяют игровой метод и упражнения из арсенала спортивных игр. Уроки физической культуры, в процессе которых используются спортивные игры, в частности, упражнения из футбола, а также задания, способствующие развитию физических качеств, повышают интерес младших школьников к двигательной активности. Анализ исследований в области физической культуры показал несовершенство системы физической подготовки детей. Необходимо пересмотреть существующие методики физического воспитания и разработать новые средства и методы проведения занятий в общеобразовательных школах.

Проблема исследования. Как вид двигательной активности, футбол является наиболее распространенной спортивной игрой у детей разного возраста. Однако, практически отсутствуют методики обучения элементам футбола на уроках физической культуры в начальной школе. Специалисты в области физической культуры и спорта утверждают, что использование на физкультурных занятиях в общеобразовательной школе упражнений с элементами футбола крайне редки или вовсе отсутствуют. Данная тенденция объясняется отсутствием разработанных методик проведения уроков по физическому воспитанию на основе использования элементов футбола у младших школьников. В свою очередь возможности применения упражнений

с элементами футбола для развития физических качеств детей данного возраста многогранно.

Цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании методики проведения уроков физической культуры в начальных классах на основе применения элементов футбола.

Объектом исследования выступил процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования – средства и методы проведения физкультурных занятий на основе применения элементов футбола в начальных классах.

Исходя из цели исследования, были определены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Рассмотреть особенности выполнения младшими школьниками технических элементов футбола, в частности, удары по мячу и ведение мяча.
3. Разработать экспериментальную методику проведения уроков физической культуры в начальных классах, основанную на применении элементов футбола.
4. Посредством эксперимента доказать положительное влияние разработанной методики физкультурных занятий с элементами футбола на развитие физической подготовленности младших школьников.

Для решения поставленных задач в исследовании были применены следующие **методы**:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;

– математический анализ полученных результатов тестирования.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что использование на уроках физической культуры разработанной методики, основанной на применении элементов игры в футбол, окажет положительное влияние на рост физической подготовленности младших школьников и повысит у них интерес к двигательной активности.

Структура и объем работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав (анализа научно-методической литературы и экспериментальной части), заключения, практических рекомендаций, списка использованных источников. Работа иллюстрирована таблицами и диаграммами. Список литературы включает 59 источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «СОШ имени Г.И. Марчука р.п. Духовницкое» Саратовской области.

Педагогическое исследование было разделено на условных четыре этапа:

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы с целью выявления состояния изучаемого вопроса в теории и практике физической культуры и спорта. Составлялось введение бакалаврской работы.

На втором этапе было проведено педагогическое наблюдение, по результатам которого была разработана методика проведения уроков физической культуры в начальных классах, основанная на применении элементов футбола. На данном этапе было проведено предварительное тестирование физической и технической подготовленности младших школьников, по результатам которого были сформированы однородные по составу и показателям группы испытуемых для последующего участия в экспериментальной работе.

На третьем этапе проводился основной педагогический эксперимент. Положительное влияние предложенной программы проведения уроков

физической культуры в начальных классах определялось посредством прироста результатов в тестируемых показателях.

На заключительном – четвертом – этапе исследования проводился математический анализ полученных результатов тестирования, и оформлялась работа в соответствии с требованиями ГОСТ.

Экспериментальная работа проводилась в период с сентября по декабрь 2016 года. Из числа учащихся (мальчиков) 1-х классов были сформированы две группы по 10 человек в каждой. Контрольную группу представляли ученики 1 «б» класса, экспериментальную – 1 «в». Уроки физической культуры в контрольной и экспериментальной группах проводились три раза в неделю.

Уроки физической культуры у испытуемых контрольной группы проводились по традиционной программе для общеобразовательных школ.

В учебный процесс младших школьников экспериментальной группы была введена разработанная нами методика. Отличительной особенностью уроков физической культуры в данной группе являлось выполнение специальных блоков упражнений. В исследовании было использовано пять блоков следующей направленности:

1. Задания на развитие так называемого «чувства мяча».
2. Задания на разучивание техники ударов по мячу разными способами.
3. Задания на разучивание техники передач и остановок мяча разными способами.
4. Задания на разучивание техники ведения мяча разными способами.
5. Задания комбинированной направленности на закрепление и совершенствование технических элементов футбола.

На уроках физической культуры в экспериментальной группе применялись не только специально подобранные упражнения, но и создавались специальные условия для развития интереса к двигательной и

познавательной активности младших школьников к занятиям. Так, например, мы использовали спортивный инвентарь и оборудование со специальной дидактической символикой: футбольные мячи, ворота, ориентиры, мишени, конусы для обводки с буквами, цифрами, разными рисунками и т.д.

В процессе педагогического эксперимента анализ результатов контрольного тестирования уровня физической подготовленности младших школьников и степени усвоения ими технических элементов футбола позволили установить эффективность используемой нами методики проведения уроков на основе применения элементов футбола.

Исходя из результатов предварительного тестирования уровня физической подготовленности младших школьников контрольной и экспериментальной групп видно, что средние значения результатов контрольных тестов достоверно значимых различий не имели ($p > 0,05$). Это свидетельствует об однородности состава обеих групп.

После проведенного предварительного тестирования в учебный процесс младших школьников экспериментальной группы (1 «в» класс) была внедрена разработанная нами методика, основанная на применении элементов футбола. На заключительной стадии эксперимента было проведено повторное тестирование.

В тесте на определение уровня скоростных качеств младших школьников – «Бег на дистанцию 30 метров с хода» мы можем наблюдать статистически достоверные изменения показателей контрольной и экспериментальной групп ($p < 0,05$). Так, учащиеся контрольной группы (1 «б» класс) смогли улучшить свои средние результаты на 0,5 сек., что в процентном приросте составляет 6,3%. Испытуемые экспериментальной группы на предварительной стадии показали время равное 8,5 сек. После применения в учебном процессе специально разработанных блоков упражнений, они улучшили время пробегания дистанции в среднем до 6,9 сек. Процент прироста результата – 23,2%.

Для тестирования степени усвоения испытуемыми контрольной и экспериментальной групп технических элементов футбола были использованы специальные тесты. Мы использовали разнообразные подвижные игры и упражнения со специально созданными игровыми ситуациями, адаптированными для разучивания технических элементов футбола. Также применялись игры между малыми по количеству игроков командами. Положительное влияние предложенной программы проведения уроков физической культуры в начальных классах определялось посредством прироста результатов в тестируемых показателях.

Показатели высокого прироста результатов учащихся экспериментальной группы обусловлены высокой степенью освоения технических элементов футбола и развитием у них физических способностей, в частности, координации.

Таким образом, использование на уроках физической культуры разработанной методики, основанной на применении элементов футбола, оказало положительное влияние на рост физической и технической подготовленности младших школьников и повысило у них интерес к двигательной активности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы проводился с целью выявления состояния изучаемого вопроса в теории и практике физической культуры и спорта. В первой главе бакалаврской работы были раскрыты вопросы особенностей физического воспитания в начальных классах; применения современных методик, ориентированных на физическое развитие детей; значения средств футбола для развития физических способностей детей младшего школьного возраста. Анализ исследований в области физической культуры показал несовершенство системы физической подготовки детей. Необходимо пересмотреть существующие методики физического воспитания и разработать новые средства и методы проведения занятий в общеобразовательных школах.

2. Представленная в бакалаврской работе методика проведения уроков физической культуры в начальных классах, на основе применения элементов футбола учитывала следующие принципы:

- своевременная подготовка инвентаря и места проведения физкультурных занятий с элементами футбола;
- изучаемые в процессе занятий технические приемы футбола должны быть адекватны возрастным особенностям младших школьников;
- в учебный процесс уроков физической культуры должны быть введены упражнения, обеспечивающие согласование движений отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата для реализации технического приема (удара по мячу, передач, остановок, ведения и т.д.);
- применяемые в процессе физкультурных занятий задания должны быть систематизированы по сложности выполнения упражнения;
- применяемые блоки специальных упражнений должны быть подобраны и составлены в соответствии с задачами, стоящими перед учениками в процессе физкультурных занятий.

3. По результатам педагогического исследования было установлено, что использование на уроках физической культуры разработанной методики, основанной на применении элементов футбола, оказало положительное влияние на рост физической и технической подготовленности младших школьников.

Испытуемые экспериментальной группы во всех контрольных тестах на выявление уровня физической и технической подготовленности показали результаты достоверно выше ($p < 0,05$) по сравнению с младшими школьниками контрольной группы. Прирост результатов составил в экспериментальной группе:

- бег на дистанцию 10 метров с хода – 22,7%;
- бег на дистанцию 30 метров со старта – 23,2%;
- бег на дистанцию 10 метров «змейка» – 50%;

- челночный бег 6x5 раз – 24%;
- прыжок в длину с места – 11,7%;
- наклон вперед из положения сидя – 41,8%;
- подъем туловища – 56%;
- ведение мяча на дистанцию 10 метров с обводкой стоек – 17,6%;
- удары по мячу на точность по воротам – 82,6.

Таким образом, использование на уроках физической культуры разработанной методики, основанной на применении элементов футбола, доказало свою эффективность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, С.Н. Футбол в школе: книга для учителя / С.Н. Андреев. М.: Просвещение, 2013. 144 с.
2. Бабуджян, С.Г. Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях: автореф. дис.. канд. пед. наук / С.Г. Бабуджян. М., 2008. 27 с.
3. Бакурова, Т.П. Формирование ценностного отношения старших дошкольников к занятиям физической культурой посредством эмоциональной регуляции двигательной деятельности: автореф. дис. . канд. пед. наук / Т.П. Бакурова. Омск: СибГАФК, 2011. 24 с.
4. Банников, С.Е. Играйте в футбол / С.Е. Банников. Екатеринбург, 2012. 103 с.
5. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. 4-е изд.; стер. / М.М. Безруких. М.: Академия, 2013. 416 с.
6. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. М.: Наука, 2010. 495 с.
7. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ / Ю.Ф. Буйлин. М., 2011. С. 98.

8. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. М.: Владос, 2012. 80 с.
9. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/ Пер. с итал. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2014. 244 с.
10. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие для студентов вузов / В.В. Варюшин. М.: Физическая культура, 2014. 112 с.
11. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие для тренеров / В.В. Варюшин. М.: ФОН, 2007. 92 с.
12. Веревкин, М.П. Мини-футбол в школе / М.П. Веревкин. М.: Спорт Академ Пресс, 2014, 100 с.
13. Витковски, З. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет / З. Витковски // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №6. С. 34-39.
14. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К.Л. Вихров. Киев, 2010. 44 с.
15. Гагаева Т.М. Психология футбола / Т.М. Гагаева. М.: Физкультура и спорт, 2009. 215 с.
16. Галыперин, А.И. Обучение юных футболистов тактике: в помощь преподавателям и тренерам / А.И. Галыперин. М.: Физкультура и спорт, 2013. 118 с.
17. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / Под ред. М.А. Рунова. М.: Мозаика-Синтез, 2010. 255 с.
18. Дворкина, Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр: учебно-методическое пособие / Н.И. Дворкина. М.: Советский спорт, 2015. 184 с.
19. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин. Киев: Здоровье, 2009. 168 с.

20. Детские подвижные игры / Под ред. Е. В. Конеевой. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 256 с.
21. Джармен, Д. Футбол для юных футболистов / Пер. с англ.; предисл. Е.И. Лядина. М.: Физкультура и спорт, 2012. 61 с.
22. Ефименко, Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Авторская программа / Н.Н. Ефименко. Таганрог, 2012. 83 с.
23. Иоффе, М.Е. Механизмы двигательного обучения / М.Е. Иоффе. М.: Наука, 2011. С. 28-34.
24. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-методич. пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. 2-е изд., испр., доп. М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2012. 432 с.
25. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник для студентов педагогических институтов. 5-е изд.; испр. и доп. / А.В. Кенеман. М: Просвещение, 2015. 272 с.
26. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова. М.: Владос, 2013. 192 с.
27. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. М.: Олимпия, Человек, 2014. 112 с.
28. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет / М. Кук. М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2011. 128 с.
29. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. 3-е изд. / Б.Х. Ланда. М.: Советский спорт, 2015. 192 с.
30. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет / В.И. Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. №6. С. 34-39.

31. Мирошников, А.А. Влияние занятий различной направленности на двигательно-координационные способности мальчиков 3-6 лет: автореф. дис.. канд. пед. наук / А.А. Мирошников. М.: РГАФК, 2010. 24 с.
32. Михайлина, Т.М. Основы теории вероятностей и математической статистики / Т.М. Михайлина. Краснодар: КГУФКСТ, 2013. 138 с.
33. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. М.: Советский спорт, 2015. 288 с.
34. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. М.: Теория и практика физической культуры, 2001. С. 43-46, 57-77, 332.
35. Николаенко, В.В. Построение учебно-тренировочных программ, направленных на развитие физических качеств юных футболистов в группах начальной подготовки СДЮШОР: автореф. дис. канд. пед. наук / В.В. Николаенко. Киев, 2016. 21 с.
36. Орджоникидзе, З.Г. Физиология футбола; Российский футбольный союз, Объединение отечественных тренеров по футболу / З.Г. Орджоникидзе. М.: Человек: Олимпия, 2013. 240 с.
37. Парамонова, Л.А. Дошкольное и начальное образование за рубежом: история и современность: учебное пособие / Л.А. Парамонова. М.: Академия, 2011. 240 с.
38. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.И. Пензулаева. М.: Владос, 2011. 110 с.
39. Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: дис. . канд. пед. наук / Н.Л. Петренкина. СПб., 2014. 151 с.
40. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. М.: Советский спорт, 2016. 232 с.

41. Платонов, В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. Киев: Вища школа. 2007. 424 с.
42. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования / С.С. Прищепа. М.: ТЦ Сфера, 2009. 128 с.
43. Программ «Здоровье» / Под ред. В.Г. Алямовская. Н.Новгород: б/и, 2013. 47 с.
44. Программа «Физкультура от 3-х до 17» / Под ред. В.П. Щербаков. М.: Владос, 2013. 73 с.
45. Распопова, Е.А. Мотивация к занятиям физической культурой как условие повышения уровня физической подготовленности детей 5-7 лет / Е.А. Распопова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. №5. С. 59-62.
46. Решитько, В.Л. Техническая подготовка юных футболистов / В.Л. Решитько. М., 2014. 18 с.
47. Родничок: региональная программа по дошкольному образованию / М. Д. Большакова и др.; Управление образования администрации Ивановской области, ИПК и ППК. Иваново: ИПК и ППК, 2009. 152 с.
48. Рыбин, Д. В. Методика отбора и ранней ориентации юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.В. Рыбин. М., 2011. 21 с.
49. Сергеев, Г.В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г.В. Сергеев. М.: Просвещение, 2014. 310 с.
50. Смирнова, И. Футбол с элементами фитнеса / И. Смирнова // Спорт в школе. 2013. №1(январь). С. 35-36.
51. Тихомиров, Ю.В. Биомеханический контроль за технической подготовленностью футболистов разной квалификации. автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.В. Тихомиров. Майкоп, 2012, 24 с.
52. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-Фи-Дансе Танцевально-игровая гимнастика в детском саду / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. М. 2011. 94 с.

53. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Разработана А.А.Сучилиным, С.Н. Андреевым, Ю.Ф. Буйлиным, А.И. Исмоиловым, О.Б. Лапшиным. М., 2015. 116 с.
54. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Российский футбольный союз; Terra-Спорт, 2013. 124 с.
55. Цирик, Б.Я. Футбол. 4-е изд., испр. и доп. / Б.Я. Цирик. М.: Физкультура и спорт, 2009. 294 с.
56. Чаленко, И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И.А. Чаленко. Ростов н/Д., 2013. 255 с.
57. Чанади, А. Футбол. Тренировка / Перевод с венг. М.: Физкультура и спорт, 2015. 256 с.
58. Шамонин, А.В. Развитие координационных способностей юных футболистов на начальном этапе подготовки / А.В. Шамонин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №6. С. 37-39.
59. Швыков, И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2012. 144 с.