

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Елуева Абая Зайдуловича

Научный руководитель

старший преподаватель _____

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой

к.ф.н., доцент _____

Р.С. Данилов

Саратов 2019

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 многогранны.

Таким образом, актуальность и проблема исследования обусловили выбор темы бакалаврской работы: «Использование упражнений с элементами футбола на уроках физической культуры в начальных классах».

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.

Теоретическая значимость исследования заключалась в том, что его результаты расширяют представления о применении упражнений с элементами футбола как эффективного способа развития двигательных действий и физических качеств младших школьников на уроках физической культуры.

Практическая значимость исследования. Разработанная методика проведения уроков физической культуры в начальных классах, основанная на применении упражнений с элементами футбола, позволяет не только разнообразить учебный процесс у младших школьников, но также повышает их физическую подготовленность, функциональные возможности детского организма и обучает основным техническим приемам футбола.

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «СОШ № 48» г. Саратов.

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

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

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.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью выявления состояния изучаемого вопроса в теории и практике физической культуры и спорта. В первой главе бакалаврской работы «Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования» были раскрыты

следующие вопросы: особенности физического воспитания в начальных классах; применение современных методик, ориентированных на физическое воспитание детей; значение средств футбола для развития физических способностей детей младшего школьного возраста.

Педагогическое наблюдение имело целью изучение организации и особенностей построения уроков физической культуры в начальных классах, применяемых средств и методик игровой направленности, а именно спортивных игр, в учебном процессе младших школьников.

Метод тестирования проводился в естественных условиях на базе школы. Контрольное тестирование применялось для определения уровня физической подготовленности младших школьников и степени усвоения ими технических элементов футбола.

Для тестирования физической подготовленности мы использовали следующие контрольные тесты:

1. Бег на дистанцию 10 метров с хода (сек.).
2. Бег на дистанцию 30 метров со старта (сек.).
3. Бег на дистанцию 10 метров «Змейка» (сек.).
4. Челночный бег 6х5 раз (сек.).
5. Прыжок в длину с места (см).
6. Наклон вперед из положения сидя (см).
7. Подъем туловища (количество повторений).

Для тестирования степени освоения младшими школьниками элементов футбола использовались специальные тесты:

1. Ведение мяча на дистанцию 10 метров с обводкой стоек (сек).
2. Удары по мячу на точность по воротам (количество попаданий).

Контрольные тестирования за весь период исследования проводились два раза: на предварительной стадии исследования и на заключительной.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «СОШ № 48» г. Саратов.

Целью экспериментальной работы являлась проверка эффективности разработанной методики проведения уроков физической культуры в начальных классах на основе применения элементов футбола.

Математический анализ полученных результатов тестирования осуществлялся посредством прикладных программ Microsoft Office Excel. Описание математических формул представлено в Приложении.

Как было сказано выше, опытно-экспериментальной базой исследования являлась МОУ «СОШ № 48» г. Саратов.

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 2018г. по февраль 2019 года.

Проведенный анализ научно-методической литературы и педагогическое наблюдение за организацией и особенностями построения уроков физической культуры, применяемыми средствами и методиками игровой направленности, а именно спортивных игр, в учебном процессе в начальных классах позволили установить, что для младших школьников наиболее доступными для обучения технических элементов футбола являются:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- удары по мячу на точность в створ ворот.

Исходя из анализа литературных данных можно сделать вывод, что большинство мальчиков младшего школьного возраста (6-7 лет) выполняют технический элемент «Ведение мяча по прямой» исключительно правой ногой. Так называемых «левоногих» учащихся значительно меньше и только треть школьников производят ведение мяча поочередно то правой, то левой ногой.

Как правило, младшие школьники в процессе ведения мяча используют внутреннюю сторону стопы или сочетают ведение при помощи носка и внутренней стороны стопы. Представленные способы нельзя назвать целесообразными с позиции скорости передвижения.

Если рассматривать способы выполнения удара по мячу, то у детей младшего школьного возраста наиболее часто встречаемым является удар ногой по мячу носком стопы. Такие способы выполнения удара по мячу, как подъемом стопы, внешней или внутренней частью подъема стопы, используются крайне редко. Данное обстоятельство объясняется недостаточным овладением ребенком технического приема футбола, недостаточным развитием двигательных действий, не разработанностью опорно-двигательного аппарата. Если рассматривать структуру

двигательного действия, то в нем, как правило, отсутствует слитность движения. Младшие школьники не способны самостоятельно учитывать силу произведенного удара по мячу при ведении, собственную скорость передвижения и мяча.

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.

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.

Исходя из задач и целей урока физической культуры, в содержание различных частей занятия использовались задания на освоение, закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий. Главным образом, на физкультурных занятиях применялась игра как основное средство и метод обучения. 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.

Как было сказано выше, уроки физической культуры проводились три раза в неделю. Упражнения с элементами футбола (специальные футбольные упражнения, игры и эстафеты) применялись на каждом занятии.

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.

После этого 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. Также на физкультурных занятиях применялась игра как основное средство и метод обучения. 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.

В конце исследования было проведено повторное тестирование.

Попутно на уроках физической культуры проводилось наблюдение за применяемыми младшими школьниками способами ведения мяча. Анализ показал, что половина учащихся при ведении мяча используют правую ногу как доминантную. Чуть меньше учащихся в практике освоения технического приема «Ведение мяча» применяют комбинированный способ, чередуя выполнение удара то правой, то левой ногой. И практически отсутствует ведение мяча левой ногой среди учащихся начальных классов. На заключительной стадии исследования испытуемые экспериментальной группы, в учебном процессе которых применялись упражнения с элементами футбола, количество учащихся, осуществляющих поочередное ведение мяча как правой, так и левой ногой увеличилось. В контрольной группе данные показатели остались практически без изменений.

Помимо этого на уроках физической культуры проводилось наблюдение за применяемыми младшими школьниками обеих групп вариантами ведения мяча. На предварительной стадии исследования младшие школьники в процессе ведения мяча использовали внутреннюю сторону стопы или сочетали ведение при помощи носка и внутренней стороны стопы. На заключительной стадии младшие школьники

экспериментальной группы, в основном, применяли два способа ведения мяча:

- внутренней и внешней частью подъема стопы;
- внутренней, внешней частью подъема стопы и носком.

Это свидетельствует о более рациональном подходе в процессе решения двигательной задачи учащимися экспериментальной группы.

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. Проведенный анализ научно-методической литературы и педагогическое наблюдение за организацией и особенностями построения

уроков физической культуры позволили установить, что для младших школьников наиболее доступными для обучения технических элементов футбола являются: ведение мяча с обводкой стоек; удары по мячу на точность в створ ворот. Большинство мальчиков младшего школьного возраста (6-7 лет) выполняют технический элемент «Ведение мяча по прямой» исключительно правой ногой. Так называемых «левоногих» учащихся значительно меньше и только треть школьников производят ведение мяча поочередно то правой, то левой ногой. Если рассматривать способы выполнения удара по мячу, то у детей младшего школьного возраста наиболее часто встречаемым является удар ногой по мячу носком стопы. Такие способы выполнения удара по мячу, как подъемом стопы, внешней или внутренней частью подъема стопы, используются крайне редко.

3. Представленная в бакалаврской работе методика проведения уроков физической культуры в начальных классах, на основе применении 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.

Отличительной особенностью уроков физической культуры в экспериментальной 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.

4. 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.

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