

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ  
В ФУТБОЛ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6-7 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Егорова Романа Викторовича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

О.В. Дергунов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кан.фил.наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2022

## **ВВЕДЕНИЕ**

Самый популярный вид спорта среди подрастающего поколения является игра в футбол. Поэтому многие специалисты предлагают использовать его как средство развития физических способностей учащихся. Рабочие программы по физической культуре для 1-4 классов включают в себя материал по спортивным играм, но на овладение техническими элементами и тактическими приемами игры в футбол отводится недостаточно времени.

Младший школьный возраст – наиболее важный период в процессе формирования личности каждого человека. В этом возрасте очень интенсивно развиваются различные способности, формируются моральные качества, развиваются черты характера. У детей закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что также создает условия для активного развития умственных способностей ребенка.

Гармоничное развитие ребенка в возрасте 6-7 лет происходит при сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей. В этом возрасте ребенок реализует свободу действий в подвижных играх, которые являются наиболее ведущим методом формирования физической культуры. В педагогике подвижные игры считаются важным средством всестороннего гармоничного развития ребенка.

Футбол способствует развитию физических и умственных способностей, а также формированию моральных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Игра в футбол позволяет ребенку освоить различные довольно сложные виды деятельности, проявить самостоятельность, активность и творчество. Но самое главное, способствует формированию и развитию физических способностей.

В связи с этим, разработка новых подходов к использованию футбола в качестве средства улучшения физической подготовки учащихся начальной школы, развития основных физических характеристик является актуальным и своевременным для теории и практики физического воспитания учащихся.

**Цель:** определить динамику развития физических способностей у школьников в процессе освоения образовательной программы игры в футбол.

**Объект исследования** – образование учащихся первых классов в области физической культуры

**Предмет исследования** – развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол

**Задачи:**

1. рассмотреть характеристику физических способностей детей в возрасте 6 -7 лет и необходимость их всестороннего развития;
2. раскрыть суть и специфику игры в футбол и ее влияние на развитие физических способностей школьников;
3. оценка эффективности методики развития физических характеристик у учащихся начальной школы.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что освоение содержания образовательной учебной программы по физической культуре и технических приемов игры футбол позволит повысить уровень физической подготовленности младших школьников, развить их физические качества и воспитать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Методы исследования:**

1. анализ научно-педагогической литературы,
2. обобщение и систематизация теоретических данных,
3. педагогический эксперимент,
4. тестирование физической подготовки.

**Структура и содержание выпускной квалификационной работы.**

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, практических рекомендаций. Список литературы насчитывает 32 источника. Работа проиллюстрирована таблицами и диаграммами с результатами исследования.

## Основное содержание работы

Для того, чтобы выявить влияние игры в футбол на физическое развитие детей в возрасте 6-7 лет, было организовано и проведено исследование на базе Медико – биологического лицея г. Саратова с октября 2021 года по март 2022 года. Исследование проходило в три этапа:

1. Подготовительный (с 04. 10.2021 по 15.10.2021 г) включал в себя анализ литературы, тестирование исходных данных об уровне развития физических качеств учащихся контрольной и экспериментальной групп;
2. Образовательный ( с октября 2021 по март 2022 г) внедрение разработанной методики «Футбол для начинающих» для учащихся экспериментальной группы;
3. Констатирующий ( с 09.03.2022 по 18.03.2022 г) включал тестирование контрольной и экспериментальной групп, обработка и анализ данных.

Программа по физической культуре для начальной школы А.П. Матвеева, рассчитанная на два урока в неделю, была дополнена третьим уроком физической культуры, основное содержание урока основывалось на преобладающем использовании средств и методов подготовки юных футболистов. Методика получила название «Футбол для начинающих», так как предполагала начальное формирование навыков игры в футбол у детей и развитие необходимых для этого физических качеств. При этом для учеников первого класса в содержание третьего урока включили подвижные игры с элементами игры в футбол. Методика «Футбол для начинающих» рассчитана на 30 часов. В соответствии с образовательными стандартами эта методика предусматривает осуществление двигательной активности общеразвивающей направленности с преимущественным использованием средств футбола на уроках по физической культуре.

В эксперименте приняли участие 22 ученика первых классов в возрасте 6-7 лет, которых мы разделили на две группы контрольную и экспериментальную, в каждой по 11 человек. Занятия проводились 1 раз в

неделю как третий час физической культуры. Продолжительность занятий составляла 45 мин, в программу были включены:

- *упражнения для развития физических способностей учащихся;*

упражнения разделялись на обще развивающие упражнения и специальные упражнения. Для развития силы применялись упражнения в динамических режимах скорости: толкание, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнера из обозначенного пространства; вырывание мячей из рук соперников. Для воспитания быстроты применялись такие приемы как; выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, применение силы тяги подвески); чередование упражнений в сложных и нормальных условиях; бег за партнером, бег с ускорением; введение ограничения времени выполнения упражнения. Для воспитания выносливости использовался в основном бег с разными скоростями по пересеченной местности. Для развития ловкости использовались упражнения по преодолению полосы препятствий на высокой скорости. Для развития гибкости использовались махи ногами, наклоны, повороты;

- *основы техники игры:*

упражнения в ведении мяча (носком, средней внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы); упражнения в ударах по мячу ногой (носком, средней, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, пяткой по неподвижным и катящимся мячам); упражнения в остановках (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы – на месте и в движении); упражнения в обманных движениях (имитация удара с уходом влево или вправо, имитация остановки внутренней стороной стопы, ложное движение в одну сторону – уход в другую); упражнения с метанием мяча (с места, с разбега); упражнения в отборе мяча (выбиванием); упражнения в жонглировании мячом (стопой, бедром); упражнения по технике игры вратаря (изучение основной стойки в воротах, передвижение в воротах без мяча

приставными шагами, ловля мяча: катящегося, летящего навстречу, в сторону на высоте груди и живота, высоко летящего, отбив мяча ногой, с передвижением, в прыжке);

- *подвижные игры* ;

разделялись на игры без мяча и игры с мячом. Игры без мяча: «Салки» ( среди детей выбирается водящий, который должен догнать участников игры, разбежавшихся на определенной территории. Задача участников игры – увернуться от водящего); игра «Спиной к финишу» ( участники игры встают на линию старта спиной к финишу, по команде начинают двигаться спиной вперед, Побеждает тот, кто первый добежит до финиша). Игры с мячом: «Мячом в стенку» ( учащиеся делятся на две команды, впереди стоящий участник каждой команды должен ударить мячом в стену и как можно быстрее встать за спину последнего игрока своей команды, следующий участник должен сделать то же самое действие. Побеждает та команда, которая быстрее закончила задание и встала с мячом на место); «Футбольный слалом» (участники игры делятся на две команды, встают за линией старта параллельно друг другу, на дистанции устанавливается две или три стойки, задачей команд является ведение мяча зигзагом вокруг стоек до финиша и обратно). Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание

Урок состоял из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока была проведена разминка, которая включала комплекс обще развивающих упражнений на все группы мышц и небольшой кросс. Подготовительная часть занимала 13 минут, что составило 29 % от общего времени урока. Основная часть урока занимала 25 минут, что составило 56 % от общего времени обучения. В заключительной части проводились упражнения на растяжку, восстановление, построение. Заключительная часть занимала 7 минут, что составляет 15 % от общего времени тренировки. В ходе исследования контрольная группа занималась по общей программе для начальной школы Медико – биологического лицея, а экспериментальная группа

занималась по методике, ориентированной на трех урочный недельный цикл с помощью игры в футбол.

Параллельно проводился анализ научно – методической литературы. Изучалась литература, раскрывающая способы и методы обучения юных футболистов, возрастные особенности развития организма школьников, особенности тренировочного процесса. Рассматривался образовательный стандарт, программа используемая учителем. Одновременно рассматривались различные методы, направленные на совершенствование ведения мяча футболистами на этапах начальной подготовки и использование их в тренировочном процессе. Для выяснения необходимого комплекса средств и методов, используемых в учебном процессе младших школьников, было педагогическое наблюдение. Для определения уровня физического развития учащихся в ходе проведения педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование

Предполагалось что, методическое обеспечение, которое включает в себя освоение образовательной учебной программы по физической культуре и технических приемов игры футбол значительно повысит уровень развития физических способностей первоклассников, а также интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Разработка методики обучения игре в футбол детей в возрасте 6-7 лет, в соответствии с их физической подготовкой
2. Оценка эффективности методики развития физических качеств учащихся в системе трех урочного недельного цикла.

#### **Тестирование физической подготовленности младших школьников**

Данный тест включал в себя изучение следующих показателей:

*Челночный бег (3x10 м).*

Упражнение выполнялось между двумя ограниченными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Учащиеся принимают позицию высокого старта перед стартовой линией, не наступая на нее. По команде «Марш!» участники бегут к

противоположной линии, пересекают ее одной ногой, поворачиваются и бегут в противоположном направлении старта.

*Прыжок в длину с места.*

Поставить стопы, согнув ноги, отвести руки назад, толчок двумя ногами, приземление на две стопы, согнутые в коленном суставе, плечи вперед, взмах руками вперед. Пружиня ногами и размахивая руками вперед-назад, из крайнего нижнего приседа выполнить прыжок вперед-вверх (отталкивание), толкаясь одновременно обеими ногами, сделать мах руками вперед-вверх (полет). Приземлиться на обе ноги, стопы параллельно, руки вперед. Устоять (приземление).

*Наклон вперед из положения сидя.*

Ученик садится так, чтобы его пятки приближались к линии АВ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20—30 см. Ступни располагаются вертикально, руки вперед и внутрь, ладони вниз. Выполняются три медленных предварительных наклона (руки скользят по отмеченной линии). Четвертый наклон зачетный, выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев (может быть отрицательный или положительный) с точностью до 0,5 см.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*

Учащиеся принимают упор лежа на полу, поставив прямые руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, локти разведены. Плечи, туловище и ноги расположены на прямой линии. Пальцы стоп упираются в пол. Делая вдох, тело опустить вниз. На выдохе вернуться в исходное положение. Положение фиксируется в верхней точке на 0,5 секунды, а затем движение повторяется. Упражнение засчитывается только в том случае, если в нижней части спины нет прогибов, а тело представляет прямую линию.

### **Методы математической статистики**

Для определения результатов эксперимента использовался метод математической статистики. Обработка данных проводилась по формуле вычисления среднеарифметической величины:

$$x = \frac{\sum xt}{n}$$

где  $x$  – средняя арифметическая величина для каждой группы;

$xt$  – значение показателя каждого члена группы;

$n$  – общее число членов каждой группы.

### **Методика использования элементов игры в футбол на уроках физической культуры для учащихся первых классов**

В начале педагогического эксперимента были получены сведения об уровне развития физических качеств первоклассников, контрольной (таблица 1) и экспериментальной групп (таблица 2) путем расчета среднеарифметического значения, которые определялись выбранными тестами:

1. Челночный бег 3x10 (с)
2. Прыжок в длину с места (см)
3. Наклон вперед из положения сидя (см)
4. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (раз)

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст - очень важный период в развитии ребенка, так как именно в этот период происходит качественное и функциональное совершенствование головного мозга, органов и систем человеческого организма. Физиологические особенности детей в возрасте 6-7 лет связаны с их быстрым ростом и изменением пропорций тела.

Анализируя научно – педагогическую литературу, были разработаны такие методы развития физических способностей, которые, прежде всего, необходимы для развития и совершенствования физических качеств детей в возрасте 6-7 лет. Кроме того, были определены характерные средства, используемые при обучении физическим способностям в процессе обучения.

Чтобы повысить эффективность и надежность действий в играх, применяется метод воспитания личностных качеств, путем организованной деятельности в условиях, позволяющих развивать у юных футболистов способность к ориентированию в сложных условиях, в том числе быстрое и точное восприятие и анализ постоянно меняющихся ситуаций, что обеспечит выполнение целесообразных действий.

Работая над общей выносливостью, мы должны понимать, что: выносливость увеличивается с возрастом. Более того, этот рост неравномерен. Небольшое увеличение его значения на этапе начальной подготовки сменяется резким увеличением в возрастных группах. У младших школьников темпы прироста скоростно-силовых качеств невелики. Это связано с низкими возможностями детей данного возраста. Динамика развития физических характеристик у юных футболистов показывает, что происходит: с возрастом, начиная с этапа начальной подготовки, все физические качества имеют тенденцию к увеличению; на этапе наибольшего естественного роста оптимальный эффект тренировочной нагрузки может ускорить рост этого качества; стабилизация показателей различных физических качеств футболистов происходит в разных возрастных группах. Сила в чистом виде в

малой степени проявляется в соревновательной деятельности футболистов. Поэтому при воспитании силы учитель должен рассматривать ее только как основу для воспитания и улучшения скоростно-силовых качеств.

При планировании занятий по общей физической подготовке с учащимися начальной школы учителя должны соблюдать следующие методические рекомендации:

1. подбор упражнений должен осуществляться с учетом охвата всех групп мышц;
2. нагрузка на каждом уроке должна увеличиваться постепенно, принимая во внимание возраст и физическую подготовку учащихся;
3. умеренная нагрузка должна чередоваться с более высокой;
4. на занятиях с юными футболистами не рекомендуется длительное время применять повышенные нагрузки, поскольку из-за высокой возбудимости и быстрого утомления нервной системы школьников такие нагрузки приводят к резкому снижению работоспособности

После введения методики развития физических качеств на занятиях посредством игры в футбол, у учащихся начальной школы была выявлена положительная динамика практически всех результатов во всех заявленных экспериментальных тестах. Школьники, которые были в экспериментальной группе, имеют более высокие показатели развития физических способностей, чем их сверстники контрольной группы, которые участвовали в общей программе физической культуры. В исследовании мы убедились, что новые, более универсальные методы и средства воспитания физических способностей более активно воспринимаются учащимися, что обеспечивает высокую двигательную активность, как в изучении и формировании новых навыков, так и в развитии и закреплении уже известных двигательных действий.

Следовательно, поставленная цель достигнута и задачи решены. Можно сделать выводы:

1. развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Благодаря движению в младшем

школьном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования всех будущих физических качеств человека

2. физическая подготовка школьников, обучающихся элементам спортивной игры в футбол, направлена на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, овладение жизненно важными двигательными действиями. Во время занятий развиваются такие физические качества, как: скорость, скоростно-силовые качества, общая выносливость и координация

3. в результате применения подвижных и спортивных игр у детей младшего школьного возраста повысился уровень физической подготовки и физического развития.

Таким образом, футбол является важным средством умственного воспитания детей, развивается творческое воображение, ритм и красота движений. В игре в футбол отражаются и развиваются навыки и знания, полученные на занятиях, закрепляются правила поведения, к которым приучают детей в жизни.