

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Дусказиева Асланбека Асылбековича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Д. Гордеев

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

Организация и методы исследования

Организация и этапы педагогического исследования

Как было сказано выше, опытно-экспериментальной базой исследования являлась муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 Алгайского района муниципального района Саратовской области» (МБОУ СОШ № 1 Алгай). Педагогический эксперимент проходил на уроках физической культуры во 2 классах.

Непосредственно эксперимент осуществлялся в период с октября 2023 года по февраль 2024 года включительно.

Для проведения педагогического исследования были определены четыре этапа.

На первом этапе осуществлялся теоретический анализ научно-методической литературы, целью которого являлось установление состояния изучаемого вопроса в теории и практике физической культуры и спорта. На основе этого было составлено введение представленной выпускной квалификационной работы: были определены цели и задачи исследования, отобраны методы проведения научной работы, а также сформулирована рабочая гипотеза. В этот период был осуществлен подбор функциональных тестов для оценки здоровья и физической подготовленности школьников.

На втором этапе было проведено педагогическое наблюдение, результаты которого были использованы для разработки методики проведения уроков физической культуры в начальных классах с использованием элементов футбола. Для этого было проведено предварительное тестирование физической и технической подготовленности младших школьников, которое позволило сформировать группы испытуемых с однородными показателями для дальнейшей экспериментальной работы.

На третьей стадии проведения эксперимента было осуществлено основное педагогическое исследование. В конце данного этапа было осуществлено контрольное тестирование и сравнение полученных результатов для определения их динамики и процента прироста результата относительно начального уровня – предварительного тестирования. Прирост результатов в тестируемых показателях был подтверждением положительного влияния разработанной методики проведения уроков физической культуры среди учащихся вторых классов с элементами футбола.

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

Цель, задачи и методы педагогического исследования

Цель исследования заключалась в проверке эффективности методики проведения уроков физической культуры для младших школьников, основанной на использовании элементов футбола.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме физического воспитания детей младшего школьного возраста.
2. Изучить специфику выполнения технических элементов футбола, таких как удары по мячу и ведение мяча, у младших школьников.
3. Разработать экспериментальную методику проведения уроков физической культуры в начальных классах, в основе которой заложено использование элементов футбола.
4. Проверить положительное влияние разработанной методики занятий по физической культуре в общеобразовательной школе с элементами футбола на развитие физической подготовленности младших школьников при помощи эксперимента, проведенного в ходе исследования.

Для решения поставленных задач в исследовании были применены следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математический анализ полученных результатов тестирования.

Для выявления текущего состояния изучаемой проблематики в области физической культуры и спорта был проведен *анализ научно-методической литературы*. В первой главе работы были рассмотрены особенности целей и средств физического воспитания детей младшего школьного возраста, а также значение использования футбола для развития физических способностей этой возрастной категории. Особое внимание уделено специфике формирования мотивации учащихся общеобразовательных школ к занятиям футболом. Помимо этого были изучены материалы по организации уроков физической культуры в начальных классах, используемые методики и игровые средства, включая спортивные игры, которые используются при обучении младшим школьникам в ходе педагогического наблюдения.

Метод педагогического наблюдения проводился в течение сентября 2023 года в период педагогического эксперимента, в нем участвовали учащиеся 2 «Б» и 2 «В» классов в количестве 52 человек. Использование в исследовании данного метода вместе с другими методами проведения научно-исследовательской работы позволяет объективно оценить динамику изучаемых показателей детей младшего школьного возраста. Все испытуемые наблюдались в естественных условиях, без изменений своего естественного поведения. Наблюдения проводились на уроках физической культуры по составленной программе в соответствии с задачами исследования.

В процессе педагогического наблюдения определяется уровень физической подготовленности школьников.

В качестве следующего метода исследования было использовано *тестирование*, проведенное в естественных условиях на базе школы.

Контрольное тестирование было применено для определения уровня физической подготовленности младших школьников и оценки их усвоения технических элементов футбола.

Для тестирования физической подготовленности применялись такие 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 оценки уровня владения детьми элементами футбола были использованы специальные тесты, включающие следующие задания:

1. Ведение мяча на дистанцию 10 метров с обводом стоек за определенное время.
2. Количество точных ударов мячом в ворота.

Контрольные тестирования в период педагогического исследования проводились дважды: на начальном и заключительном этапах эксперимента - в начале октября 2023 года и в конце февраля 2024 года.

Педагогический эксперимент был проведен на базе МБОУ СОШ № 1 Алгай Саратовской области с целью проверки эффективности методики проведения уроков физической культуры в начальных классах на основе элементов футбола.

Педагогический эксперимент проводился на протяжении пяти месяцев в период с октября 2023 года по февраль 2024 года включительно. Все испытуемые педагогического эксперимента были разделены на две группы. Контрольную группу составили учащиеся 2 «Б» класса и экспериментальная группа состояла из учеников 2 «В» класса. Школьники контрольной группы проводили уроки физической культуры по общепринятой программе школы. Ученики экспериментальной группы проходили занятия по разработанной методике, которая включала выполнение специальных блоков упражнений.

Математический анализ результатов тестирования был выполнен с помощью программы Microsoft Office Excel. С помощью данного подхода удалось получить объективные и достоверные данные исследования. Результаты были обработаны с применением метода вариационной статистики, который включал в себя расчеты средней арифметической, сигмальных отклонений и уровня значимости.

t-критерий Стьюдента - это общее название для методов проверки статистических гипотез, основанных на распределении Стьюдента. Он наиболее часто используется для сравнения средних значений в двух выборках. Для расчета t-критерия Стьюдента используется следующая формула:

где M_1 – средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы);

M_2 – средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы);

m_1 – средняя ошибка первой средней арифметической;

m_2 – средняя ошибка второй средней арифметической.

Экспериментальная методика проведения уроков физической культуры в начальных классах на основе применения элементов футбола

В работе была представлена методика проведения уроков физической культуры для начальных классов, основанная на элементах футбола. Она учитывала следующие принципы: своевременная подготовка инвентаря и места проведения занятий, адекватность технических приемов возрастным особенностям учеников, введение упражнений для согласования движений, систематизация заданий по сложности выполнения и подбор блоков специальных упражнений в соответствии с целями занятий.

На основе анализа научно-методической литературы и педагогического наблюдения за организацией уроков по физическому воспитанию в младших классах было установлено, что наиболее простыми для обучения техническим элементам футбола являются введение мяча с обводкой стоек и удары по мячу в створ ворот.

Анализ научных источников показывает, что большинство детей в возрасте 6-7 лет выполняют технический элемент «Ведение мяча по прямой» только правой ногой, в то время как количество «левоногих» учеников значительно меньше. Только треть школьников способны вести мяч поочередно с обеих ног. В рамках представленной методики ученики разучивали технику ударов по мячу разными способами, передач и остановок мяча, а также ведения мяча разными способами. Однако, такие методы не являются оптимальными для быстрого обучения.

У детей младшего школьного возраста наиболее распространенным способом удара по мячу является удар ногой носком стопы. Однако, использование удара подъемом стопы внешней или внутренней частью является менее распространенным способом. Это связано с недостаточным овладением техническими приемами футбола, несовершенством опорно-двигательного аппарата и недостаточным развитием двигательных действий. Кроме того, структура двигательного действия у младших школьников не всегда является слитной, а также они не могут самостоятельно учитывать силу удара, скорость передвижения и мяча при ведении.

Уроки физической культуры проводились три раза в неделю для обеих групп.

Экспериментальная методика предполагала использование пяти блоков упражнений с определенной направленностью. Одно из заданий заключалось в развитии «чувства мяча». Кроме того, проводились комбинированные

упражнения для укрепления и совершенствования техники футбола. Младшие школьники использовали внутреннюю сторону стопы или сочетали ведение мяча при помощи носка и внутренней стороны стопы.

В экспериментальной группе на уроках физической культуры использовались не только подходящие упражнения, но также создавались специальные условия для стимулирования интереса младших школьников к двигательной и познавательной активности во время занятий. 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.

Уроки физической культуры в экспериментальной группе классифицировались следующим образом:

1. Уроки обучающего характера, применяемые для ознакомления школьников с новым материалом.
2. Уроки смешанного типа, применяемые для закрепления пройденного материала.
3. Уроки вариативного характера, на которых уже знакомый материал изучался с элементами усложнения.
4. Уроки тренировочной направленности, на которых применялись упражнения соревновательного характера и игры с мячом для формирования двигательных и функциональных качеств младших школьников.

С целью достижения задач, поставленных на уроке физической культуры, в процессе занятий были использованы различные задания на освоение, закрепление и улучшение изучаемых двигательных навыков.

Основным методом обучения являлась игра, которая применялась в разнообразных подвижных играх и упражнениях с созданием специальных игровых ситуаций, адаптированных для обучения техническим элементам футбола. Кроме того, были использованы игры между малыми командами игроков.

Все занятия проводились три раза в неделю, и каждое занятие включало упражнения с элементами футбола, такие как специальные футбольные упражнения, игры и эстафеты.

Упражнения экспериментальной методики подробно описаны в Приложении.

Результаты предварительного тестирования и их обсуждение

В процессе педагогического исследования были проанализированы результаты предварительного тестирования, которые отражали уровень физической подготовленности младших школьников и степень их усвоения технических элементов футбола на предварительной стадии эксперимента. Это позволило установить исходный уровень тестируемых показателей учеников начальных классов.

При повторном тестировании в конце эксперимента было установлено, что у младших школьников контрольной и экспериментальной групп наблюдалась общая тенденция на улучшение результатов во всех тестах.

В контрольной группе показатели уровня физической и технической подготовленности при повторном тестировании имели положительную динамику, но являлись статистически недостоверными, за исключением теста «Подъем туловища» и «Ведение мяча на дистанцию 10 метров с обводкой стоек».

В тесте «Бег на дистанцию 10 метров с хода» на начальном этапе педагогического исследования не было зафиксировано значимых различий между младшими школьниками контрольной и экспериментальной групп. Однако, по окончании исследования, средние показатели испытуемых в контрольной группе улучшились на 0,1 секунды, что составляет 4% прироста результата. В экспериментальной группе, напротив, можно наблюдать значительное улучшение времени прохождения дистанции с 2,7 сек. до 2,2 сек. в среднем по группе. Согласно результатам исследования, наблюдается прирост показателя на 22,7% ($p < 0,05$).

Кроме того, в ходе последующего тестирования на определение скоростных качеств младших школьников через бег на дистанцию 30 метров с хода, можно отметить статистически значимые изменения показателей в контрольной и экспериментальной группах ($p < 0,05$). В частности, ученики контрольной группы из 2 «Б» класса улучшили свои средние результаты на 0,5 секунды, что составляет 6,3% в процентном выражении. В экспериментальной группе время прохождения дистанции составляло 8,5 секунд. Однако после использования специально разработанных блоков упражнений, время снизилось в среднем до 6,9 секунд. Это означает, что процент прироста результата составил 23,2%.

Высокий рост результата у представителей экспериментальной группы произошел в тестировании «Бег на дистанцию 10 метров «Змейка». Так, в начале эксперимента они пробежали дистанцию за 9,3 сек., а в конце сократили результат практически вдвое – 6,2 сек. Процент прироста показателя составил 50%. Статистически достоверные улучшения произошли и в контрольной группе, где среднегрупповое время улучшилось на 0,7 сек. ($p < 0,05$). Прирост составил – 8,2%.

Положительное влияние предложенной программы проведения уроков физической культуры в начальных классах определялось посредством прироста результатов в тестируемых показателях при анализе технической подготовленности школьников.

Исходя из результатов тестирования «Ведение мяча на дистанцию 10 метров с обводкой стоек», установлено, что на предварительной стадии эксперимента младшие школьники контрольной группы показали среднее время прохождения дистанции 33,8 сек. В конце эксперимента их результаты улучшились незначительно. Прирост составил 2,1%. В экспериментальной группе за счет использования на уроках физической культуры специальных

упражнений на основе футбола наблюдаются статистически достоверные улучшения показателей. Прирост результата в данном тесте составил 17,6%.

В ходе занятий физической культурой было произведено наблюдение за тем, как младшие школьники ведут мяч. Исследование показало, что половина учеников использует правую ногу в качестве доминантной при ведении мяча. Некоторое количество учеников использует комбинированный подход, чередуя использование правой и левой ноги. Однако, использование левой ноги при ведении мяча практически отсутствует среди начальных классов. В конце исследования было отмечено, что количество учеников, которые могут вести мяч как правой, так и левой ногой, увеличилось в экспериментальной группе, где применялись упражнения с элементами футбола. В контрольной группе эти показатели остались почти неизменными.

На уроках физической культуры было проведено наблюдение за тем, как младшие школьники обеих групп ведут мяч. В начале исследования младшие школьники использовали внутреннюю сторону стопы или сочетали ведение при помощи носка и внутренней стороны стопы. Однако на заключительной стадии эксперимента, большинство младших школьников из экспериментальной группы предпочитали использовать два способа ведения мяча: использование внутренней и внешней части подъема стопы, а также внутренней, внешней части подъема стопы и носка. Это говорит о том, что учащиеся экспериментальной группы более рационально подходят к решению двигательных задач.

В другом тестировании на выявление уровня технической подготовленности младших школьников «Удары по мячу на точность по воротам» точность попадания в створ ворот у представителей контрольной группы в начале исследования составляла 2,2 попадания в среднем по группе, а в конце данный показатель вырос не значительно – до 2,8 попаданий в створ ворот. В экспериментальной группе точность попадания мяча в ворота выросла на 82,6% ($p < 0,05$).

Причиной повышения успеваемости учеников в экспериментальной группе стала эффективная освоенность технических элементов футбола и развитие физических способностей, включая координацию. Применение методики, основанной на элементах футбола, на уроках физической культуры привело к положительному влиянию на физическую и техническую подготовку младших школьников, а также повысило их интерес к двигательной активности.

Заключение

В ходе анализа научно-методической литературы была поставлена задача определить текущее состояние изучаемого вопроса в теории и практике физической культуры и спорта. Первая глава посвящена особенностям физического воспитания детей начальных классов. В ходе работы были рассмотрены новейшие методики, которые направлены на развитие

физических способностей детей, а также значимость футбола для развития физических качеств детей младшего школьного возраста. При анализе работ в области физической культуры было обнаружено, что существующая система физической подготовки детей несовершенна и требует пересмотра методик физического воспитания. Также необходимо разработать новые методы проведения занятий в общеобразовательных школах.

После изучения научно-методической литературы и наблюдения за уроками физической культуры, можно сделать вывод о том, что наиболее эффективными техническими элементами футбола для младших школьников являются ведение мяча с обводкой стоек и удары по мячу на точность в створ ворот. Ученики младшего школьного возраста (6-7 лет) чаще всего выполняют технический элемент «Ведение мяча по прямой» только правой ногой. Ученики, которые могут выполнять этот элемент поочередно и правой, и левой ногой, составляют лишь треть от общего числа учащихся. Касательно способов удара по мячу, наиболее распространенным среди детей младшего школьного возраста является удар ногой по мячу носком стопы. Использование других способов, таких как подъемом стопы, внешней или внутренней части подъема стопы, встречается крайне редко.

В работе была разработана методика проведения уроков физической культуры для начальных классов, основанная на использовании элементов футбола. Методика учитывает несколько принципов, включая своевременную подготовку необходимого инвентаря и места для проведения занятий, адаптацию технических приемов футбола к возрастным особенностям младших школьников, введение упражнений, которые помогают согласовать движения различных частей тела для выполнения технических приемов, структурирование заданий по сложности выполнения упражнений и подбор блоков специальных упражнений в соответствии с целями, стоящими перед учениками на физкультурных занятиях.

В экспериментальной группе уроки физической культуры отличались выполнением специальных блоков упражнений, которые были разработаны для развития навыков игры в футбол. Всего было использовано пять блоков, которые включали задания на развитие «чувства мяча», разучивание техники ударов и передач мяча, ведение мяча разными способами, а также комбинированные задания на закрепление и совершенствование технических элементов футбола.

По результатам педагогического исследования было выявлено, что использование данной методики положительно повлияло на физическую и техническую подготовленность младших школьников.

В ходе исследования было установлено, что участники экспериментальной группы во всех тестах, связанных с оценкой уровня физической и технической подготовленности, достигли значительно более высоких результатов ($p < 0,05$), чем ученики младших классов контрольной группы. Прирост результатов составил:

- 1) В контрольной группе:

- бег на дистанцию 10 метров с хода – 4%;
- бег на дистанцию 30 метров со старта – 6,3%;
- бег на дистанцию 10 метров «змейка» – 8,2%;
- челночный бег 6х5 раз – 2,5%;
- прыжок в длину с места – 4,4%;
- наклон вперед из положения сидя – 13,6%;
- подъем туловища – 18,2%;
- ведение мяча на дистанцию 10 метров с обводкой стоек – 2,1%;
- удары по мячу на точность по воротам – 27,2.

2) 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 6х5 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.

Это позволяет заключить, что использование методики, основанной на элементах футбола, на уроках физической культуры, доказала свою эффективность.