

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ
КЛАССОВ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 206 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

факультета физической культуры и спорта

Атулина Амира Алексеевича

Научный руководитель

к.мед.н., доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к.мед.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов, 2025

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время существует огромное количество учебных программ, применяемых на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Тем не менее, в России наиболее актуальными остаются проблемы физического здоровья и физического развития детей и подростков. Это подтверждается негативными тенденциями ухудшения показателей здоровья, частично связанными с уменьшением двигательной активности учеников начальных классов.

Актуальность исследования. В современной системе физического воспитания для детей младшего школьного возраста в последнее время часто применяются игровой метод, а также упражнения, заимствованные из различных спортивных игр. Занятия физической культурой, включающие в себя спортивные игры и упражнения из футбола, а также задания, направленные на развитие физических качеств, помогают привлечь внимание младших школьников к двигательной активности. Однако анализ исследований в области физической культуры показывает, что система физической подготовки детей нуждается в улучшении. Необходимо пересмотреть существующие методики физического воспитания и разработать новые подходы к проведению занятий для младших классов в общеобразовательных школах. Основой этих методов могут стать элементы футбола.

Проблема исследования. Футбол является наиболее популярной спортивной игрой среди детей разных возрастов, так как она способствует развитию двигательной активности. Тем не менее, в начальной школе не предусмотрены методы обучения основам футбола на уроках физической культуры. Это подтверждают специалисты в области физической культуры и спорта, которые заявляют о редком использовании упражнений с элементами футбола на занятиях физкультурой. Эту тенденцию можно объяснить

отсутствием разработанных методических программ проведения уроков по физическому воспитанию, в основе которых использовались бы элементы футбола у младших школьников. Однако, использование упражнений с элементами футбола на уроках физической культуры в начальных классах может способствовать развитию физических качеств детей этого возраста.

Поэтому представленная **тема выпускной квалификационной работы** «Мотивация к занятиям физической культурой и физическая подготовленность школьников младших классов» является актуальной и требует исследования.

Объект исследования - процесс физического воспитания детей начальных классов.

Предметом исследования стали методы и средства проведения физкультурных занятий, основанных на применении элементов футбола.

Цель исследования - формирование мотивации к занятиям физической культурой и физическая подготовленность школьников младших классов в ходе уроков физической культуры с использованием физических упражнений с элементами футбола.

Рабочая гипотеза состоит в том, что применение комплекса физических упражнений с элементами футбола на уроках физической культуры в начальных классах не только разнообразит учебный процесс, способствуя формированию мотивации к занятиям физической культурой, но и поможет повысить физическую подготовленность детей, улучшить функциональные возможности организма и обучить основным техническим приемам 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. Подобрать экспериментальную методику проведения уроков физической культуры в начальных классах, в основе которой заложено использование элементов футбола.
4. Изучить динамику мотивации школьников к занятиям физической культуры в ходе исследования.
5. Установить характер влияния использования физических упражнений с элементами футбола на уроках физической культуры в общеобразовательной школе на уровень физической подготовленности младших школьников.

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

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

Исследование имеет **теоретическую значимость**, так как его результаты расширят представления об эффективности использования упражнений с элементами футбола для развития двигательных действий и физических качеств младших школьников на уроках физической культуры.

Практическая значимость представленного исследования заключается в том, что игровые элементы футбола на уроках физической культуры в начальной школе будет способствовать улучшению физической формы детей и увеличению их мотивации к физической активности.

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогическое исследование и непосредственно эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Кривояр Ровенского муниципального района

Саратовской области» (МБОУ СОШ с. Кривояр). Педагогический эксперимент проходил на уроках физической культуры во 2 и 3 классах под руководством Атулина Алексея Амангильдаевича.

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав (теоретической главы, в которой представлен анализ научно-методической литературы по теме исследования, и исследовательских глав, где описан ход проведения эксперимента и его результаты), заключения, практических рекомендаций, списка использованных источников. Работа иллюстрирована таблицами и диаграммами. Библиографический список состоит из 44 работ отечественных и зарубежных авторов.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цель физического воспитания младших школьников заключается в их гармоничном развитии. Процесс физического воспитания тесным образом связан с интеллектуальным, морально-волевым, трудовым, нравственно-эстетическим воспитанием человека.

Однако, при организации физической активности для детей младшего школьного возраста необходимо учитывать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Основные характеристики, которые определяют «особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста, включают замедленный рост, высокое возбуждение нервной системы, повышенную реактивность и увеличенную частоту сердечных сокращений, которая составляет 88 уд/мин у детей в возрасте 7 лет» [11].

Первые годы учебы в общеобразовательной школе связаны со значительным ростом объема умственного труда у учащихся и уменьшении их двигательной активности и возможности находиться на открытом воздухе. По этой причине рационально подобранные средства и методы физического воспитания учащихся начальных классов являются не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют различные формы движений в этом возрасте. Однако, им «трудно выполнять отдельные параметры и они быстро утомляются от однообразных движений и фиксации отдельных частей тела в различных положениях. Ученики предпочитают упражнения, которые они могут быстро освоить, поэтому при выборе метода обучения нужно учитывать возрастные особенности и двигательный опыт детей» [35].

При работе с младшими школьниками, которые еще не имеют достаточного опыта в движении, важно использовать методы, которые обеспечивают наглядность. Однако, начиная с начальных классов, необходимо объяснять суть изучаемых движений, их назначение, правила выполнения и т.д. с помощью доходчивых и образных примеров, чтобы связать наглядность с глубоким пониманием материала.

При обучении движениям детей младшего школьного возраста также полезно использовать внешние «регуляторы» и «ограничители», которые помогут им ощутить, выполняют ли они движение правильно.

При работе с младшими школьниками часто используется метод целостного выполнения упражнения. Для упрощения действий, вначале избавляются от второстепенных деталей и замедляют выполнение. Также используются вспомогательные снаряды, ориентиры, физическая помощь и другие средства.

Навыки, полученные в школьном возрасте, являются промежуточными этапами навыков взрослого человека и должны быть гибкими и изменчивыми. Поэтому «учителю необходимо использовать различные методы обучения, включая как стандартные, так и переменные упражнения, чтобы развивать двигательный навык учеников» [26].

«Особое значение имеют методы, которые позволяют изменять движения и условия выполнения упражнений. Кроме того, при работе с детьми учитель должен использовать специальные формы речевого воздействия, такие как звучность команды, интонация и эмоциональная окраска речи, чтобы повысить качество выполнения упражнений» [30].

В младшем школьном возрасте важно правильно воспитывать физические качества. Для этого необходимо подбирать соответствующие упражнения и методики занятий, чтобы направленно развивать нужные физические качества.

Важными требованиями к методике являются «всесторонность воздействия, учет возможностей растущего организма и соответствие

возрастным особенностям» [16]. Например, при развитии ловкости у детей важно формировать новые формы координации движения. Чтобы успешно решить эти задачи, детей обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФУТБОЛА В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

2.1 Организация и этапы педагогического исследования

Базой исследования являлась муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Кривояр Ровенского муниципального района Саратовской области» (МБОУ СОШ с. Кривояр). Педагогический эксперимент проходил на уроках физической культуры во 2 и 3 классах под руководством Атулина Алексея Амангильдаевича. В исследованиях участвовали 10 мальчиков, обучающихся во 2 классе и 12 мальчиков, обучающихся в 3 классе.

Непосредственно эксперимент осуществлялся в период с сентября 2024 года по февраль 2025 года включительно.

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.

2.2 Мотивация школьников к занятиям физической культурой на начальном этапе исследования

На начальном этапе исследования было проведено анкетирование школьников, для оценки уровня мотивации школьников контрольной и экспериментальной группы к занятиям физической культурой была использована Н. Г. Лусканова. Результаты анкетирования свидетельствуют о наличии в группах одинакового уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

2.3 Результаты педагогического тестирования на предварительной стадии эксперимента

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.

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 ($p > 0,05$).

2.4 Особенности методики 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.

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.

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.

2.5 Результаты тестирования на заключительной стадии эксперимента и их обсуждение

2.5.1 Мотивация школьников к занятиям физической культурой на заключительной стадии эксперимента

Полученные на заключительном этапе исследования результаты анкетирования школьников свидетельствуют о повышении уровня мотивации к занятиям физической культурой в экспериментальной группе, что в рамках нашего исследования связано с использованием на занятиях физических упражнений с элементами футбола.

2.5.2 Результаты педагогического тестирования на заключительной стадии эксперимента

На заключительной стадии эксперимента было проведено повторное тестирование. 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».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. 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.

2. 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.

3. В работе определена эффективность использования физических упражнений с элементами футбола при проведении уроков физической культуры в экспериментальной группе.

4. Полученные результаты свидетельствуют о повышении уровня мотивации к занятиям физической культурой в экспериментальной группе, что в рамках нашего исследования связано с использованием на занятиях физических упражнений с элементами футбола.

5. 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. Наибольший прирост результатов обнаружен в тестах бег на дистанцию 10 метров «змейка» – 50%;

- наклон вперед из положения сидя – 41,8%;
- подъем туловища – 56%;
- удары по мячу на точность по воротам – 82,6%.

Использование методики, основанной на элементах футбола, на уроках физической культуры, доказала свою эффективность.