

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Шевцов Ян Константинович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Повышение физической подготовленности обучающихся начальной
школы на уроках физической культуры посредством занятий футболом

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность(профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, кандидат педагогических
наук, доцент Казакевич Н.Н.

Руководитель профессор, доктор педагогических
наук, профессор
Пономарев В.В.

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		3
1.	АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	5
1.1.	Особенности физического воспитания и физической подготовки младших школьников.....	5
1.2.	Характеристика организационных форм, средств и методов физического воспитания учащихся начальных классов.....	9
1.3.	Спортивные игры, как эффективное средство повышения физической подготовленности учащихся в школе.....	16
2.	МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
2.1.	Методы исследований.....	22
2.2.	Организация исследований.....	25
3.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ	27
3.1	Повышение физической подготовленности обучающихся начальной школы на уроках физической культуры.....	27
3.2.	Исследование физической подготовленности учеников начальных классов в процессе применения подвижных игр с элементами футбол.....	31
3.3.	Теоретический и статистический анализ результатов исследования.	35
ВЫВОДЫ		38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ		40

Актуальность: физическое воспитание детей начальной школы имеет важное значение в их психофизическом становлении и развитии. Если в этот период не уделять достаточного внимания развитию физических качеств и формированию здорового образа жизни у детей, то это может привести к снижению их физического и умственного и умственного потенциала.

Важным показателем оценки общего физического состояния детей начальной школы, является физическая подготовленность. В тоже время, как показывает анализ научно-методической литературы, у детей начальной школы наблюдаются низкие показатели физической подготовленности.

Одним из эффективных средств физической подготовки детей, являются спортивные игры и особенно занятия футболом. Таким образом разработка подвижных игр с элементами футбола, направленные на повышение физической подготовленности детей начальной школы и явилось актуальностью нашего исследования

Объект исследования: Физическое воспитание обучающихся начальной школы

Предмет исследования: комплекс игровых упражнений для повышение физической подготовленности обучающихся начальной школы на уроках физической культуры посредством занятий футболом

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработанные нами игровые упражнения с элементами футбола применяемы на уроках физической культуры позволят повысить у учеников начальной школы двигательную активность, а также уровень физической подготовленности

База исследования: «Средняя школа №86 им. М.Ф. Стригина».

Цель исследования: обосновать и разработать подвижные игры с элементами футбола для повышения физической подготовленности обучающихся начальной школы и проверить их результат в педагогическом эксперименте.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать подвижные игры с элементами футбола для повышения физической подготовленности обучающихся начальной школы
3. В педагогическом эксперименте проверить результат подвижных игр с элементами футбола для повышения физической подготовленности обучающихся начальной школы

Глава 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Особенности физического воспитания и физической подготовки младших школьников

В.М. Гелецкий утверждает, что младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6–7 до 11 лет. В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

В возрасте 7–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента. Таким образом, возрастной интервал 7–10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека [32].

По мнению Е.В. Барышниковой, чаще всего в рамках учебно-тренировочной работы в общеобразовательных учреждениях, либо при групповых формах работы, учителям и тренерам по физической культуре удобней использовать метод так называемой «групповой индивидуализации». Если говорить о показателях развития выносливости у детей то эту группу критериев следует разделить на 3 отдельных подгруппы: сильный показатель, средний показатель и слабый показатель уровня выносливости. После этого необходимо говорить о том, что учителя физической культуры во время занятий должны осуществлять дозировку упражнений в зависимости от принципа доступности упражнения для

каждого конкретного ребенка. Принцип доступности в процессе проведения занятий по физической культуре необходимо использовать в соответствии с направленностью занятия [6].

Развитие процессов памяти могут быть очень значительно улучшены посредством упражнений, потому что для каждого нового факта у ребенка уже будут в запасе всевозможные аналогии и ассоциации, с помощью которых он будет в состоянии его припомнить. Если же воспоминания младшего школьника обусловлены ассоциациями, а последние (как полагают сторонники физиологической психологии) зависят от организованных мозговых путей, тогда понятно, почему близость во времени и повторение имеют такое большое значение. Те пути, которыми мысль шла часто или недавно, легче всего доступны, и можно ожидать, что они, скорее всего, приведут к требуемым результатам [33].

Младший школьный возраст содержит в себе, как отмечает Б.А. Ашмарин, большой потенциал для умственного развития детей. За первые три-четыре года обучения в школе довольно заметным бывает прогресс умственного развития детей. От доминирования наглядно-действенного и элементарно образного мышления, от допонятийного уровня развития и бедного логикой размышления школьник поднимается до словесно-логического мышления на уровне конкретных понятий. Начало этого возраста связано с доминированием дооперационального мышления, а конец – с преобладанием операционального мышления в понятиях [4].

Комплексное развитие детского мышления в младшем школьном возрасте идет в нескольких направлениях: усвоение и активное использование речи, соединение влияния друг на друга всех видов мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического; выделение, обособление и относительно независимое развитие в интеллектуальном процессе двух фаз: подготовительной и исполнительной [11].

В.А. Сальников считает, что в младшем школьном возрасте на первый план выступают готовность и способность запоминать, вбирать. Имеются для этого поистине необыкновенные данные. Дело тут не только в свойствах памяти. Для учеников младших классов велик авторитет учителя, и очень заметен у них настрой на то, чтобы исполнять его указания, делать именно так, как надо. Такая доверчивая исполнительность во многом благоприятствует усвоению. При этом неизбежная подражательность в начальном учении опирается на интуицию ребенка и его своеобразную инициативу. В те же годы дети нередко обнаруживают склонность поговорить: рассказать обо всем, что видели и слышали в школе, на прогулке, по телевизору, прочли в книжке, в журнале. Потребность поделиться, снова оживить в сознании то, что было с ними недавно, может свидетельствовать о силе впечатлений; дети как бы стремятся с ними освоиться. Все это – неповторимые внутренние условия приобщения к учению. В младшем школьном возрасте острота восприятия, наличие необходимых предпосылок словесного мышления, направленность умственной активности на то, чтобы повторить, внутренне принять, создают благоприятнейшие условия для обогащения и развития психики [30].

В исследованиях О.А. Черновой показано, что функциональное межполушарное различие формируется главным образом в процессе обучения и зависит как от особенностей индивида, так и от метода преподавания. К окончанию третьего класса у детей наблюдался сдвиг в сторону активации левого полушария по сравнению с их показателями в первом классе, так как в обычной школе обучение основано на логико-вербальном способе [37].

Ж.Н. Власова утверждает, что очень важно систематически развивать мышление ребёнка, используя специальные приемы и методы для развития умственных действий. Для развития мышления у детей младшего школьного возраста, можно воспользоваться специальными приемами:

1. «Четвертый лишний». Задание предполагает исключение одного предмета, не имеющего некоторого признака, общего для остальных трех.

2. «Исключение лишнего». Берут любые три слова, например, «собака», «помидор», «солнце». Надо оставить только те слова, которые обозначают в чем-то сходные предметы, а одно слово, «лишнее», не обладающее этим общим признаком, исключить.

3. Придумывание недостающих частей рассказа, когда одна из них пропущена (начало события, середина или конец) [7].

Формируясь в процессе учебной деятельности как необходимые средства ее выполнения, анализ, рефлексия и планирование становятся особыми мыслительными действиями, которые обеспечивают младшему школьнику более опосредованное отражение окружающей действительности.

Мышление имеет три основные формы: наглядно-действенную, наглядно-образную и словесно-дискурсивную. По сравнению с дошкольниками у младших школьников благодаря формированию анализа изменяется содержание мышления – ребенок может теперь выделять в предметах и явлениях существенные связи и отношения [29].

Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательных координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания. В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координации – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его

способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка [34].

Я.М. Коц считает, что для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30% ниже, чем мальчиков. Девочки меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания [13].

Ю.В. Пегушина считает, что физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельности. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную ' физическую подготовку (СФП) [22].

1.2 Характеристика организационных форм, средств и методов физического воспитания учащихся начальных классов

При проведении занятий по физическому воспитанию учащихся начальных классов необходимо учитывать, что в этом возрасте (7-10 лет) дети испытывают особую потребность в движении. Основу занятий с учениками начальных классов должны составлять подвижные игры, причем такие, которые представляют для них большой интерес. В зимнее время могут использоваться следующие задания соревнования: проскользнуть (на

коньках, лыжах) расстояние между флажками, сделав меньшее количество шагов. Занимаясь бегом, прыжками, метаниями, лыжной подготовкой, подвижными играми, преодолением препятствий дети приобретают необходимые навыки. Как показывают физиологические исследования, физическое воспитание детей нужно начинать с самого раннего возраста [12;24].

В.Г. Федоров считает, что двигательная активность в сочетании с закаливающими средствами укрепляет устойчивость детей к действию неблагоприятных воздействий внешней среды, совершенствует координацию движений и улучшает функции всех систем организма. Возраст, в котором начинается спортивная специализация, зависит от вида спорта. Слишком ранняя спортивная специализация может нанести ущерб здоровью и физическому развитию детей младшем школьном возрасте важное значение имеет совершенствование координации движений, развитие быстроты, ловкости и стимулирование вегетативных функций. Тренировки должны проходить без или с крайне незначительным дополнительным отягощением, большим разнообразием и тщательной защитой опорно-двигательного аппарата. Тренировка в детском возрасте не должна строиться на развитие максимальной силы и других возможностей. Длительное одностороннее использование высоких нагрузок может привести к недостаточной эластичности мышц и деформации костей [35].

По мнению О.В. Ярлыковой, улучшение физического воспитания учащихся обеспечивается, прежде всего, повышением эффективности и качества учебно-воспитательного процесса на уроке, внедрением научной организации труда. Резервы урока физкультуры далеко не исчерпаны. Учителя новаторы, рационально используя различные методы обучения и средства физического воздействия на занимающихся с учетом возрастных и половых особенностей развития, значительно расширили возможности урока физической культуры в совершенствовании двигательных качеств учащихся, овладении навыками и умениями [39;40].

Для повышения моторной плотности физкультурных занятий, В.Г. Федоров рекомендует, давать дополнительные упражнения на группы мышц, которые получают меньшую нагрузку при выполнении основного упражнения. Например, после выполнения подъема переворотом на перекладине, ученик делает упражнение для развития мышц нижних конечностей. Метод применяется, когда учащиеся подготовлены к самостоятельному выполнению заданий [35].

Л.П. Матвеев отмечает, что подчас недооценивается воспитание физических качеств как основополагающей стороны школьной физической культуры. Американские специалисты пришли к выводу, что школьное физическое воспитание должно иметь, с одной стороны, нацеленность на совершенствование физических качеств, с другой - быть вариативными. После тщательного анализа ситуации американский альянс здравоохранения, физического воспитания, рекреации и танцев разработал новую учебную программу по физическому воспитанию школьников. Она содержит пять основных направлений: аэробная выносливость, гибкость, мышечная сила, мышечная выносливость и гармоническое физическое развитие [17].

Однако в практике отечественного физического воспитания и тридцать лет назад, и в наши дни тезис о необходимости переключения акцентов с обучения движениям на совершенствование физических качеств осознается и реализуется с большим трудом. Лишь ученые, целенаправленно изучившие физическую подготовленность школьников и убедившиеся в ее крайне низком уровне, призывают придать школьной физической культуре преимущественно тренировочную направленность [14].

Т.В. Дмитриева почти тридцать лет доказывает, обосновывает, призывает придать целостность школьной программе. В качестве основного критерия ученического и учительского труда он предлагает оценку физической подготовленности школьников [9].

Л.А. Архипова во время работы в институте физической культуры изучила и обосновала конкретные задачи по формированию физической

активности человека, особо выделив школьный период его жизни. Им разработана концепция физкультурно-спортивной ориентации, предполагающая совершенствование жизненного потенциала учеников, прежде всего по закономерностям спортивной тренировки [3].

С.И. Поздеева, утверждает, что основными задачами физического воспитания в начальной школе являются:

1. Оздоровительные задачи: укрепление здоровья, совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи: создание «школы движений», развитие двигательных способностей, приобретение школьниками знаний в области физической культуры.

3. Воспитательные задачи: формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями, содействие гармоничному развитию личности школьников [23].

По мнению И.Н. Андреевой, методики и программы обучения, которые сегодня внедряются с целью реализации положений образовательного стандарта, призваны организовать взаимодействие учителя и учеников. Так, некоторые подвижные игры, например «У медведя во бору» и «Охотники и утки», лучше применять в дошкольных образовательных учреждениях. Детям младшего школьного возраста в них играть не интересно. Опыт работы в начальной школе показывает, что детям более интересны спортивные игры, например футбол и баскетбол. При этом наличие определенных правил в некоторой степени дисциплинирует учеников, а такие игры, как пионербол, являются бесконтактными, что значительно снижает риск получения травмы [2].

По мнению А.И. Рахматова, средствами физического воспитания детей школьного возраста являются физические упражнения, труд, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы. Основным средством физического воспитания в школе являются

физические упражнения. Большое значение для правильного применения физических упражнений имеет выбор упражнений и методика их проведения.

При выборе физических упражнений обязательно учитываются анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста. Важнейшей особенностью детского организма является быстрый рост и качественные изменения всех органов тела. Особенно быстро растут ноги. Это изменяет пропорции тела. Вес тела прибавляется в среднем на два килограмма в год.

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 – 3 задач связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал может занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 – 11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение [26;36].

Г.В. Полянская считает, что на уроках физической культуры и на занятиях кружков общей физической подготовки используются предусмотренные учебной программой упражнения основной гимнастики (построение и перестроение; основные положения и движения рук, ног, туловища; упражнения с мячами, скакалками; акробатические и танцевальные упражнения; упражнения на гимнастической стенке; удержание равновесия; ходьба и бег; прыжки; метание), подвижные игры, лыжная подготовка, плавание, в 3 классе также упражнения легкой атлетики. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности – это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности.

Одно из ведущих мест в системе средств физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста принадлежит игре. Именно игры способствуют усвоению самых различных знаний, умений, развитию двигательных способностей. Взаимосвязь игры и учения проявляется во влиянии игры на формирование элементов учебной деятельности.

Содержание уроков физической культуры в младших классах должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни.

На уроках физической культуры в младших классах рекомендуется проводить общеразвивающие упражнения различной направленности с использованием музыкального сопровождения. Особое внимание должно уделяться специальным упражнениям для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия [21].

В 1–3 классах весь урок в целом должен носить образовательный характер. Ни одно упражнение не должно даваться бесцельно, оно всегда

должно чему-то учить ребенка. В 1-м классе строевые команды и распоряжения еще не используются, а даются, начиная со 2–3 класса. К концу 3 класса дети должны овладеть основными строевыми упражнениями и командами, должны уметь строиться, отдавать рапорт, уметь быть групповодом. В урок надо как можно больше вводить различные состязательные элементы на скорость, построение, на тишину, порядок, точность выполнения распоряжений. Основным методом создания представлений об изучаемых движениях, уточнения, исправления ошибок, является наглядный, точный показ учителя, сопровождаемый образным объяснением с использованием сравнений, имитаций и т. д. (прыгать, как зайчики; топать, как медведи; махать крыльями, как птица, и т. д.) [20].

По мнению Р.Т. Гаджимуратова, в процессе физического воспитания учеников, наряду с образованием двигательных навыков и умений, важным вопросом является совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости. Для воспитания этих физических качеств в ходе построения уроков учителя используют следующие методы:

- соревновательный;
- игровой;
- повторный;
- интервальный;
- круговой [8].

У.Р. Раджапов, характеризует урок как основную форму проведения занятий, следует остановиться на его структуре. Структура определяется изменениями работоспособности занимающихся и предусматривает последовательность в решении педагогических задач. В школе принята трехчастная структура урока (подготовительная, основная и заключительная части урока). В практической работе учителей начальных классов встречается также и четырехчастная структура урока (вводная, подготовительная, основная и заключительная). Вводная часть, как правило,

выделяется в 1–2 классах в связи с тем, что учителю необходимо определенное время уделить организации детей для начала урока, так как дети еще не умеют быстро переодеваться, чтобы войти вовремя в зал, не умеют строиться, организовываться, стоя в строю, молчать, не толкаться, слушать учителя, выполнять упражнения на внимание и т. д.

Время в школьном уроке по частям распределяется примерно так: 10–15 минут — подготовительная часть урока (в 1–2 классах до 20 минут); основная часть урока — 20–25 минут и заключительная часть — 3–5 минут (в 1–2 классах до 7–10 минут). Проведение уроков в 1–3 классах. В педагогике школьный возраст принято разделять на младший — 7–10 лет.

Дети 7–10 лет любят уроки физической культуры. Этот период – один из самых эффективных для формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и кинестатический контроль за выполнением движений. Совершенствование координации между зрительными ощущениями и выполнением движений – важнейшая задача физического воспитания детей этого возраста [16;27].

1.3. Спортивные игры, как эффективное средство повышения физической подготовленности учащихся в школе

М.А. Смолькин считает, что футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта, несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах,

командах создают благоприятные возможности для решения самых различных задач в области физического развития детей [31].

По мнению М.Н. Орбей, на данном этапе включение футбола в учебный процесс начальной школы влечет за собой ряд проблем:

- футбол очень интересная игра для школьников, но мы не знаем, как он воздействует на развитие физических качеств, психику, внимание, мышление, память и умственное развитие учащихся;

- внедрение футбола в школьную программу потребует большего количества часов для изучения этого вида, а их недостаточно;

- ФГОС для начальной школы содержит материал по спортивным играм, но на освоение технических элементов и приемов игры в футбол отводится очень небольшой объем времени;

- со стороны школы недостаточно внимания уделяется формированию интереса к двигательным действиям на основе игровой и соревновательной деятельности футбола;

- игровые виды спорта – это командная игра, но мы не знаем, как будет проявляться коллективизм, среди учащихся начальных классов.

К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью, как нельзя лучше соответствует процессу развития личности в школе [18;19].

Как утверждает Е.Е. Елаева, учитывая высокую популярность игры в футбол среди всех слоев населения, а особенно у детей и молодежи предполагается, что реализация дополнительных занятий по футболу позволит повысить посещаемость уроков физической культуры и усилит мотивационный компонент занятий физическими упражнениями. Авторами была использована программа дополнительных занятий по физической культуре, основанная на освоении учащимися младших классов игры в футбол.

Программа дополняет содержание основной программы А. П. Матвеева

по физической культуре для начальной школы. В первом классе занятия по футболу направлены на формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, к которым относятся бег, прыжки, метания, передвижения и остановки. Особое место занимают в программе упражнения с мячом, подвижные игры с элементами игры в футбол, игра в футбол.

Во втором классе школьники начинают освоение основных технических действий, характерных для игры в футбол: передвижений, ударов по мячу и приемов его остановки. Разучиваются правила игры в футбол и знакомятся с простейшими тактическими схемами организации игровой деятельности. Важной особенностью содержания обучения является освоение школьниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения занятий с использованием элементов игры в футбол.

В третьем классе в программе акцент в содержании обучения смещается на расширение числа освоенных футбольных приемов: ударов по мячу и способов их остановки, овладение обманными движениями (финтами). Но вместе с тем, сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно-важных навыков и умений.

В четвертом классе содержание обучения еще более усложняется. Это усложнение проявляется, прежде всего, в том, что школьники должны осваивать уже не отдельные приемы, движения и действия, а достаточно сложные элементы и фрагменты двигательной деятельности при игре в футбол. В практику занятий вводится игра по упрощенным правилам. При этом, в содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого технического исполнения [10;28].

Дети 1–4-х классов очень активны. Если подвижная игра требует ведущего, то учителю нужно выбрать ребенка способного к этой роли или тот ребенок, который выиграл в предыдущей игре, станет ведущим и так

далее. Поначалу дети все хотят ими быть, чтобы их не расстраивать, на первых занятиях, лучше, если ведущим был бы сам учитель. Если учитель видит, что ребенок слишком активен и может допустить толчок другого или обгон не по правилам, то необходимо скорректировать его поведение. Например, чрезмерный уровень возбуждения можно легко снизить, попросив ребенка принять стойку на одной ноге. Но если ребенок сильно перевозбужден, то сделать ему это будет достаточно трудно [5;15].

С.Е. Шивринская считает, что основным предметом обучения в «Школе мяча» являются движения с мячом, которые составляют техническую основу таких командно-игровых видов спорта, как баскетбол, волейбол и футбол. Этот выбор обусловлен следующими факторами:

- освоение технических элементов спортивных игр позволяет существенно расширить двигательный опыт и обеспечить оптимальный объем двигательной активности занимающихся как важной составляющей здорового образа жизни;

- большой арсенал прыжковых, скоростных и силовых упражнений обеспечивает условия воспитания физических качеств и двигательных способностей занимающихся, содействует укреплению здоровья, оптимизации и коррекции физического развития, повышению уровня общей физической подготовленности;

- коллективное решение учебных задач по эффективному выполнению технико-тактических игровых и соревновательных действий содействует развитию основных психофизических свойств и коммуникативных умений личности, социальной толерантности;

- игровая деятельность, лежащая в основе спортивных игр, обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности;

- необходимость принимать быстрые и разумные игровые решения, правильно их реализовывать в совместной командной деятельности

способствует воспитанию уверенности в себе и формирует навыки эффективного коллективного взаимодействия;

- собственно соревновательная деятельность формирует эмоционально-нравственную и волевою сферы занимающихся, устойчивые мотивы к занятиям физическими упражнениями;

- соблюдение правил выполнения технико-тактических приемов, как условия успешности соревновательной деятельности, содействует воспитанию общественно ценных и лично значимых нравственных качеств занимающихся – ответственности, настойчивости, сознательной дисциплины, инициативности и творческой активности, самостоятельности и решительности;

- высокий эмоциональный уровень командных действий обеспечивает формирование интереса, устойчивых мотивов и положительного отношения к собственно физкультурно-спортивной деятельности;

- зрелищность и привлекательность спортивных игр содействует популяризации спорта как средства оздоровления и физической рекреации, как пространства самореализации и самосовершенствования;

- знакомство со спортивными традициями и ритуалами, историей развития спорта и правилами ведения соревновательной борьбы формирует у занимающихся основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за спортивные достижения и принадлежности к увлекательному миру спорта [38].

Подвижные игры всегда связаны с инициативой участников, они проходят эмоционально на фоне повышенной двигательной активности, основанной на естественных движениях, с «мягкими» правилами и учетом особенностей детского организма. Отмечается оздоровительный эффект подвижных игр, положительное их влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, на укрепление мышц, улучшение обмена веществ, т.е. подвижные игры оказывают комплексное разностороннее влияние на ребенка. Подвижные игры, как одно из средств физического

воспитания, способствуют переключению с умственной деятельности на физическую, повышают общую работоспособность, восполняют дефицит движений, обеспечивают правильное протекание физиологических функций [1].

По мнению И.И. Плотниковой, при развивающем обучении футболу очень важно учитывать комплекс индивидуальных свойств личности, морфофункциональные особенности учащихся, уровень развития физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), координационные способности, способность к оперативному решению двигательных задач и тактическому мышлению. При традиционном обучении в школе игре в футбол основным методом является разучивание двигательного действия по частям: сначала отдельные элементы игры, а затем – их применение в игре. Дети первоначально усваивают предложенные им в готовом виде частные эмпирические знания и умения и лишь затем переходят к их обобщению (действия в игре). Если традиционное обучение пользуется путем перехода от частного к общему, то обучение на основе теории учебной деятельности построено путем перехода от общего к частному [25].

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В исследовании применялись методы: анализ научно – методической литературы, метод тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ научно – методической литературы – данный метод нами использовался с целью сбора и обработки информации по интересующей нас теме исследования. В ходе проведения анализа литературных источников нами были изучены следующие вопросы: «Особенности физического воспитания и физической подготовки младших школьников», «Характеристика организационных форм, средств и методов физического воспитания учащихся начальных классов», «Футбол, как эффективное средство повышения физической подготовленности».

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез. Данный метод исследования мы применяли для проверки выдвинутой нами гипотезы.

Педагогический эксперимент был направлен на теоретическое обоснование и экспериментальное доказательство эффективности применения подвижных игр с элементами футбола для повышения уровня физической подготовленности учеником начальной школы.

Контрольное тестирование – данный метод дал нам возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений оценить исходный уровень физической подготовленности младших школьников, а

также после проведения педагогического эксперимента оценить эффективность применения подвижных игр с элементами футбола. В качестве контрольных упражнений нами применялись следующие упражнения:

1. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты: 2 ученика со скакалками становятся напротив преподавателя и его помощника соответственно. По команде «На старт! Марш!» ученики начинают прыгать на скакалке, стараясь набрать как можно больше оборотов за отведенный промежуток времени.

2. Челночный бег (3x10 м): выполняется между двумя ограниченными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Участники принимают положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на нее. По команде «Марш!» участнику добежали до противоположной линии, переступали ее одной ногой, поворачивались, и бежали в обратном направлении старта. Подобным же образом осуществлялся поворот и на стартовой линии перед последним 10 м бега. Определяли время бега с точностью до 0,1 с.

3. Прыжок в длину с места: И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Фиксируется длина прыжка в см.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента:

а) *Средняя арифметическая:*

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_{1,2...n}}{n} \quad (1)$$

где \bar{X} – средняя арифметическая,

Σ – знак суммирования;

X – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) *Среднее квадратичное отклонение:*

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X - \bar{X})^2}{n-1}} \quad (2)$$

в) *Ошибка средне-арифметической:*

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}; \bar{X} \pm m, \quad (3)$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

г) *Показатель достоверности различий Стьюдента*

$$t = \frac{\overset{i}{X}_1 - \overset{i}{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

(4)

где m_1 и m_2 – соответственно исходные и конечные ошибки среднеарифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между $\overset{i}{X}_1$ и $\overset{i}{X}_2$.

1. $t =$ от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ($P > 0,05$);
2. $t =$ от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ($P < 0,05$);
3. $t =$ от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ($P < 0,01$);
4. $t =$ от 4,78 и $>$ – достоверность очень высокая ($P < 0,001$).

t-критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

2.2. Организация исследования

Первый этап – теоретический – на данном этапе были проведены анализ и обобщение литературных источников, содержание которых содержало интересующие нас аспекты изучаемой темы. В ходе проведения анализа и обобщения литературных источников нами была определена цель, задачи работы, сформулирована гипотеза исследования. Нами было собрано и проанализировано 40 литературных источников.

Второй этап – разработка плана проведения педагогического эксперимента, подбор контрольной и экспериментальной группы, поиск базы исследования.

Третий этап – проведение педагогического эксперимента, который проводился в Муниципальном автономном учреждении «Средняя школа №86 им. М.Ф. Стригина». Для проведения педагогического эксперимента нами были взяты два класса начальной школы. В качестве контрольной группы – 2а, экспериментальная группа – 2б класс. Перед проведением педагогического эксперимента нами были проведены контрольные упражнения, которые показали, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень физической подготовленности, что позволит нам наиболее объективно оценить эффективность внедрения подвижных игр с элементами футбола. В учебный процесс экспериментальной группы нами была внедрены подвижные игры с элементами футбола в содержание уроков по физической культуре. Контрольная группа занималась по своему обычному учебному плану. Педагогический эксперимент проходил в период с 12.09.2020 по 23.10.2020.

Четвертый этап – обобщение полученных данных, обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики. Нами использовался в работе t-критерий Стьюдента. Далее мы приступили к анализу полученных результатов педагогического эксперимента и окончательное оформление выпускной квалификационной работы.

Глава 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

3.1 Повышение физической подготовленности обучающихся начальной школы на уроках физической культуры

Проблема физического воспитания во все времена была актуальной, но на современном этапе развития общества этот вопрос приобрел глобальный масштаб. Школьник ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. На сегодняшний момент эта проблема очень актуальна. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

Вместе с тем, несмотря на большое количество научных работ по проблеме развития физических качеств школьников средствами физической культуры, данных по целенаправленному использованию игры футбол для решения данной проблемы в имеющейся литературе явно недостаточно. В государственные стандарты содержания образования по физической культуре для начальной школы включен материал по спортивным играм. Однако на освоение технических элементов и приемов игры футбол младшим школьникам отводится относительно небольшой объем времени.

Из разнообразных средств физического воспитания особое внимание уделяется такой спортивной игре, как футбол

Подвижные игры с элементами футбола доступны для обучающихся различного возраста. Они развивают функциональные возможности основных систем организма, воспитывают широкий комплекс физических качеств, в том числе координацию движений.

Для успешного решения задач обучения, закрепления и совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, техники владения мячом, а также развития физических способностей целесообразно применять на занятиях во второй половине дня и учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции, по футболу различные соревновательно-игровые задания, подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом.

Выбор подвижных игр зависит от основных задач занятия, материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка), наличия вспомогательного инвентаря, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

С целью повышения уровня физической подготовленности учеников начальной школы и проверки эффективности использования подвижных игр с элементами футбола на росте уровня физической подготовленности нами был проведен педагогический эксперимент.

Для проведения педагогического эксперимента нами были взяты два класса начальной школы. В качестве контрольной группы – 2а, экспериментальная группа – 2б класс. Перед проведением педагогического эксперимента нами были проведены контрольные упражнения, которые показали, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень физической подготовленности, что позволит нам наиболее объективно оценить эффективность внедрения подвижных игр с элементами футбола. В учебный процесс экспериментальной группы нами была внедрены подвижные игры с элементами футбола в содержание уроков по физической культуре.

Контрольная группа занималась по своему обычному учебному плану. Педагогический эксперимент проходил в период с 12.09.2020 по 23.10.2020.

Отличительной чертой нашего исследования является то, что на уроках по физической культуре во 2 классе, мы опирались в основном на внедрение подвижных игр с элементами футбола, направленных на повышение уровня физической подготовленности. При разработке комплекса подвижных игр с элементами футбола мы учитывали, что занятия будут проводиться и в зале и на спортивной площадке школы.

В программу входит базовая и вариативная часть. В основу базового компонента входит общегосударственный стандарт общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. В вариативную часть программы нами были включены подвижные игры с элементами футбола.

Процесс проведения педагогического эксперимента нами был организован, с учетом традиционной модели структуры урока по физической культуре. Традиционная структура урока по физической культуре включает в себя: подготовительную, основную и заключительную часть. В подготовительную часть урока мы включали различные виды ходьбы и бега, разнообразные дыхательные упражнения, использовали специальные беговые упражнения и подвижные игры.

Комплекс подвижных игр с элементами футбола включал в себя 8 игр, которые мы разделили на три группы:

- 1) игры без мяча;
- 2) игры с передачами мяча;
- 3) игры с ведением мяча.

Таблица 1 – Комплекс подвижных игр с элементами футбола

Группа игр	Название	Содержание игр
Игры без мяча	«Догонялки» (салки)	Игроки свободно располагаются по площадке. Выбирается один или двое водящих, цель которых догнать и осалить играющих в пределах обусловленных границ. Игроки, применяя обманные движения, рывки, изменяя направление

		перемещения, стремятся не дать себя осалить. Осаленный игрок становится водящим.
	«Спиной к финишу»	Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта, спиной к финишу. Интервал между ними 4-5 м. По сигналу игроки бегут 20-25 м спиной вперед. Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
	«Морозы»	Назначается один-два водящих (морозы), остальные детки убегающие. Задача морозов догнать и задеть убегающего. Если убегающего игрока задевают, то он замерзает на месте (встаёт в позу звездочки), чтобы его разморозить, другие ребята должны проползти под ним.
Игры с передачами мяча	«Мяч в стенку»	Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.
	«Передачи мяча с перебежками»	Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивается в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу впереди стоящий игрок одной из колонн ногой посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колонну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.
Игры с передачами мяча	«Футбольный слалом»	Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 5-6 конусов на расстоянии 2-3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3-5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, змейкой обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и точно таким же способом возвращаются обратно, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.
	«Ведение мяча змейкой обратным ускорением»	Игроки построены в две колонны за общей линией старта. На дистанции «змейкой» установлены по 10 конусов на расстоянии 3-4 м одна от другой и затем еще по одной на расстоянии 10 м от последней стойки. По сигналу два игрока зигзагами обводят 10

		стоек, пробегают с мячом до последнего конуса, разворачиваются и продолжают прямое скоростное ведение мяча в обратном направлении. Побеждает тот, кто первым пересечёт линию старта-финиша.
	«Выживший герой»	В этой игре каждый ребенок сам за себя. Игра происходит на ограниченном пространстве. У каждого футболиста мяч находится в ножка, по свистку учителя(тренера) игроки должны выбить мяч у других ребят, но при этом сохранив свой, если у футболиста мяч вылетел за ограниченное поле, то он выбывает. Побеждает тот, кто остался последним.

3.2 Исследование физической подготовленности учеников начальных классов в процессе применения подвижных игр с элементами футбола

Комплексная программа физического воспитания в начальных классах определяет уровень конкретных знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть дети за время обучения в начальной школе. Как известно, дети младшего школьного возраста достигают наибольших успехов в физическом воспитании при условии тщательного подбора обоснованных средств и методов, которые учитывают возрастные особенности ребенка.

В педагогическом эксперименте была поставлена цель экспериментальным путем доказать эффективность внедрения подвижных игр с элементами футбола в содержание уроков по физической культуре для повышения уровня физической подготовленности.

Перед проведением педагогического эксперимента у участников исследования были приняты контрольные нормативы, которые отражают уровень физической подготовленности учеников начальных классов:

1. Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
2. Челночный бег (3x10м)., сек.
3. Прыжок в длину с места, см.

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования в контрольной группе до проведения педагогического эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	9,3	125	63
2	10,2	110	54
3	9,9	134	76
4	10,6	142	58
5	9,1	128	68
6	10,9	108	72
7	10,4	112	54
8	9,6	110	61
9	10,5	140	50
10	9,9	135	62
11	10,8	129	55
12	10,2	134	70
13	9,6	140	52
14	10,1	135	64
15	10,5	120	72
16	9,8	105	61
17	10,3	110	54
18	9,5	127	70
19	10,8	136	69
20	11,1	145	56
21	9,5	140	50
22	9,9	125	67
23	10,7	110	71
Среднее значение	10,14±0,52	126,09±10,36	62,13±6,74

Таблица 3 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе до проведения педагогического эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	10,9	125	59
2	11,2	116	64
3	9,9	130	72
4	10,2	125	54
5	9,5	110	65
6	9,2	105	64
7	10,1	139	63
8	10,6	145	59
9	9,7	140	62
10	11,2	125	61
11	9,6	138	56
12	9,9	143	68
13	9,1	115	73
14	10,2	125	70

15	9,5	131	68
16	10,2	117	56
17	9,2	110	72
18	9,6	125	68
19	9,9	132	61
20	10,3	129	58
21	10,5	116	63
22	9,5	120	71
23	10,2	132	55
Среднее значение	10,01±0,54	125,7±10,36	63,57±4,92

Таблица 4 – Показатели уровня физической подготовленности участников педагогического эксперимента до проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	t	p
Челночный бег 3x10 м., с.	10,14±0,52	10,01±0,54	0,814	Не дост.
Прыжок в длину с места, см.	126,09±10,36	125,7±10,36	0,097	Не дост.
Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз	62,13±6,74	63,57±4,92	0,807	Не дост.

В начале педагогического эксперимента уровень развития физической подготовленности мальчиков контрольных и экспериментальных групп достоверно не различался. Это подтверждает, что для проведения педагогического эксперимента были сформированы однородные группы.

Таблица 5 – Результаты контрольного тестирования в контрольной группе после проведения педагогического эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	9,3	129	65
2	10,2	117	56
3	9,7	138	76
4	10,5	142	60
5	9,1	130	68
6	10,6	115	72
7	10,4	120	58
8	9,6	119	62
9	10,2	140	53

10	9,9	135	62
11	10,3	138	55
12	10,2	135	71
13	9,6	145	55
14	10,1	139	64
15	10,2	132	74
16	9,8	114	62
17	10,3	119	58
18	9,5	130	72
19	10,2	136	69
20	10,8	145	57
21	9,5	145	52
22	9,5	134	67
23	10,7	120	73
Среднее значение	10,01±0,44	127,87±9,07	63,52±6,22

Таблица 6 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	10,2	125	62
2	10,5	116	64
3	9,9	130	72
4	10,2	125	64
5	9,5	110	65
6	9,2	105	72
7	9,7	139	65
8	9,6	145	62
9	9,7	140	62
10	10,2	125	61
11	9,6	138	64
12	9,5	143	72
13	9,1	115	75
14	10,2	125	78
15	9,5	131	68
16	9,6	117	61
17	9,2	110	73
18	9,1	125	68
19	9,7	132	64
20	10,1	129	65
21	10,2	116	65
22	9,5	120	73
23	10,2	132	62
Среднее значение	9,75±0,36	131,17±8,03	66,83±4,4

3.3. Теоретический и статистический анализ результатов исследования

Проведенное исследование уровня физической подготовленности у участников контрольной группы показало, что в данной группе за время проведения эксперимента произошел не значительный прирост результатов во всех контрольных упражнениях. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения задания сократилось на 0,13 секунды и прирост результатов составил – 1,2%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» дальность прыжка увеличилась на 1,78 см., и прирост результатов составил – 1,4%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 1,39 раза и прирост результатов составил – 2,2%.

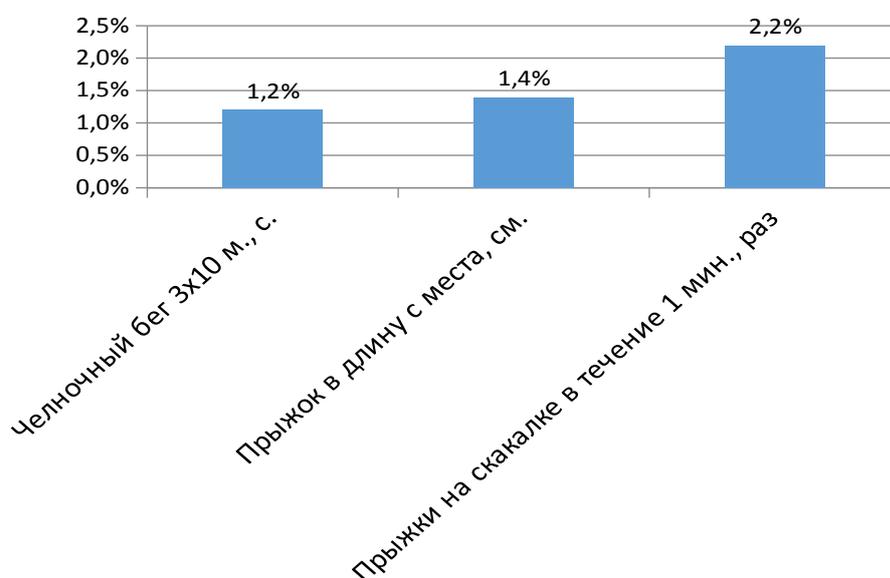


Рисунок 1 – Прирост результатов в контрольной группе

Проведенное повторное исследование физической подготовленности в экспериментальной группе показало, что в данной группе прирост результатов оказался более очевидным. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения упражнения сократилось на 0,26 секунды и прирост результатов составил – 2,6%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 5,47 см., прирост результатов составил – 4,3%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 3,26 раза и прирост результатов составил – 5,1%.

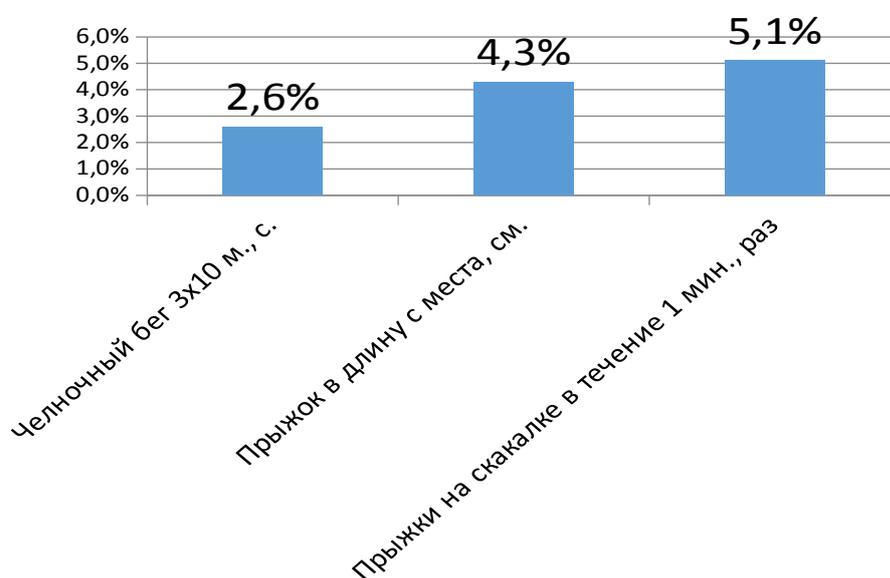


Рисунок 2 – Прирост результатов в экспериментальной группе

Таблица 7 – Показатели уровня физической подготовленности участников педагогического эксперимента после проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	t	p
Челночный бег 3x10 м., с.	10,01±0,44	9,75±0,36	2,145	<0,05
Прыжок в длину с места, см.	127,87±9,07	131,17±8,03	1,280	Не дост.
Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз	63,52±6,22	66,83±4,4	2,034	<0,05

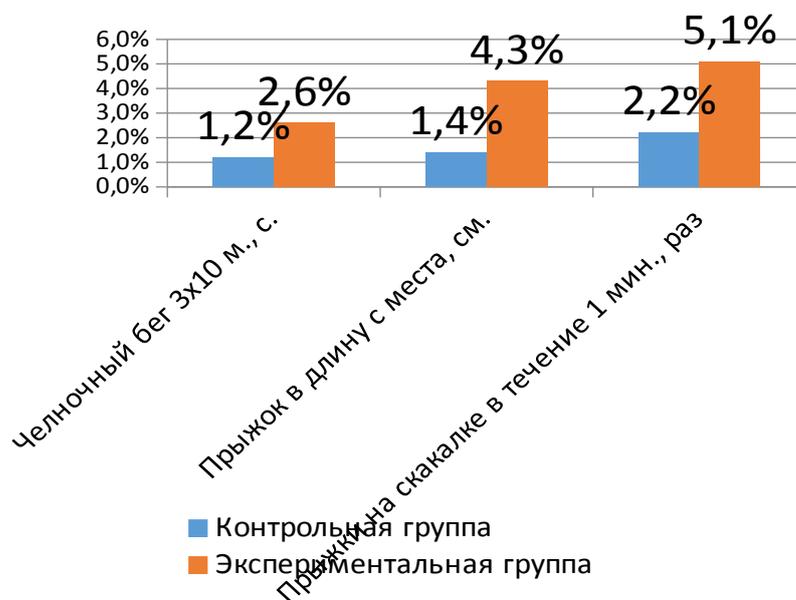


Рисунок 3 – Прирост результатов в обеих группах в ходе проведения педагогического эксперимента

Внедрение разработанного нами комплекса подвижных игр с элементами футбола обеспечивает повышение уровня физической подготовленности. За время проведения педагогического эксперимента произошел прирост результатов в контрольных упражнениях «Челночный бег 3x10 м., с.» и «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз». Данные контрольные упражнения отражают уровень развития скоростных качеств и координационных способностей. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» прирост результатов оказался незначительным.

ВЫВОДЫ

1. В ходе проведения анализа литературных источников нами выявлены анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста. В возрасте 7 – 10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования. Психологические составляющие когнитивных процессов детей данного возрастного периода: наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, образная память, преобладание механизмов произвольного запоминания.

Теоретически обоснована необходимость повышения физической подготовленности младших школьников средствами футбола. Учитывая высокую популярность игры в футбол среди всех слоев населения, а особенно у детей и молодежи предполагается, что реализация дополнительных занятий по футболу позволит повысить посещаемость уроков физической культуры и усилит мотивационный компонент занятий физическими упражнениями. Занятия по футболу направлены на формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, к которым относятся бег, прыжки, метания, передвижения и остановки. Важной особенностью содержания обучения является освоение школьниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения занятий с использованием элементов игры в футбол.

2. Разработан комплекс подвижных игр с элементами футбола включал в себя 8 игр, которые мы разделили на три группы: 1) игры без мяча; 2) игры с передачами мяча; 3) игры с ведением мяча. Отличительной чертой нашего исследования является то, что на уроках по физической культуре во 2 классе,

мы опирались в основном на внедрение подвижных игр с элементами футбола, направленных на повышение уровня физической подготовленности. При разработке комплекса подвижных игр с элементами футбола мы учитывали, что занятия будут проводиться и в зале и на спортивной площадке школы.

3. Внедрение разработанного нами комплекса подвижных игр с элементами футбола обеспечивает повышение уровня физической подготовленности, где в экспериментальной группе физическая подготовленность повысилась в среднем на 3.5%, в контрольной всего на 6.1%. Таким образом результаты исследования позволяют рекомендовать комплексы игровых упражнений на основе футбола в практику физического воспитания обучающихся начальной школы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникин, А.А. Подвижные игры с элементами футбола как средство формирования координационных способностей детей младшего школьного возраста / А.А. Аникин // Вестник спортивной науки. – 2014. - №3. – С. 93-98.
2. Андреева, И.Н. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в начальных классах средней школы и реализация положений ФГОС / И.Н. Андреева // Вестник Марийского государственного университета. – 2015. - №1.- С. 71-75.
3. Архипова, Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе / Л.А. Архипова. – Тюмень, 2013. – 264 с.
4. Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. СПб.: ЛГОУ, 2009. - 352 с.
5. Ашибоков, М.Д. Футбол / М.Д. Ашибоков, А.И. Белоус, М.Н. Киржинов. – Майкоп: изд-во АГУ, 2005. – 28с.
6. Барышникова, Е.В. Психология детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Е.В. Барышникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 174 с.
7. Власова, Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Ж.Н. Власова // Гуманитарный вектор. – 2009. - №8. – С. 87-93.
8. Гаджимурадова, Р.Т. Особенности физического воспитания младших школьников с ослабленным здоровьем / Р.Т. Гаджимурадова // Современное педагогическое образование. – 2019. – №6. – С. 49-53.
9. Дмитриева, Т.В. Методика развития скоростных способностей у обучаемых младшего школьного возраста средствами подвижных игр / Т.В. Дмитриева // Наука-2020. – 2020. - №12. – С. 78-83.
10. Елаева, Е.Е. Особенности развития физических качеств младших школьников в процессе занятий футболом / Е.Е. Елаева // Вестник Науки и творчества. – 2016. - №12. – С. 67-71.

11. Золотухина, И.А. Подвижные игры на уроках физической культуры в начальной школе как фактор формирования мотивации к учебным занятиям / И.А. Золотухина // Известия Тульского государственного университета. – 2018. - №2. – С. 145-149.
12. Карпов, В.Ю. Подвижные игры как средство решения задач плавательного всеобуча младших школьников / В.Ю. Карпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - №12. – С. 110-115.
13. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 135 с.
14. Кудяшев, Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения. – автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Набережные Челны, 2011. – 25 с.
15. Кулагов, М.М. Организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки / М.М. Кулагов // ScienceTime. – 2015. - №5. – С. 109-112.
16. Корзун, Д.Л. Состояние физического развития и подготовленности детей, занимающихся футболом и не занимающихся спортом / Д.Л. Корзун // Известия Тульского государственного университета. – 2011. - №8. – С. 98-102.
17. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп / Л.П.Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
18. Оробей, М.Н. Мини-футбол в комплексном развитии школьников младших классов / М.Н. Оробей // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. - №10. – С. 93-96.
19. Подвижные игры как средство развития двигательной активности учащихся (методические рекомендации) / сост. Д.В. Суханов. – Хабаровск: КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ, 2016. – 24 с.
20. Психология младшего школьника : учебно-методическое пособие / Урал. гос. пед. ун-т ; авт.-сост. Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург, 2018. – 124 с.

21. Полянская, Г.В. Методика обучения физической культуре в начальной школе / Г.В. Полянская // Вестник науки и образования. – 2019. - №7. – С. 89-93.
22. Пегушина, Ю.В. Развитие двигательных качеств обучающихся на уроках физической культуры / Ю.В. Пегушина // Инновационная наука. – 2017. - №12. – С. 93-97.
23. Поздеева, С.И. Общая характеристика учебного предмета «физическая культура» в свете нового ФГОС НОО / С.И. Поздеева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. - №6. – С. 105-110.
24. Полякова, И.В. Теоретико-методологические основы модели здоровьесбережения школьников в процессе занятий мини-футболом / И.В. Полякова // Известия Тульского государственного университета. – 2016. - №4. – С. 88-93.
25. Плотникова, И.И. Развивающее обучение школьников игре в футбол на уроках физической культуры / И.И. Плотникова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. - №10. – С. 71-75.
26. Рахматов, А.И. Подвижные игры как эффективное средство физического воспитания школьников младших классов / А.И. Рахматов // Образование и воспитание. – 2018. - №5. – С. 33-34.
27. Раджапов, У.Р. Методические особенности проведения уроков физической культуры в 1–3 классах школы / У.Р. Раджапов // Образование и воспитание. – 2017. – №1. – С. 33-36.
28. Сависько, Ю.В. Техническая и тактическая подготовка юных футболистов. Методическая разработка / Ю.В. Сависько. – Москва, 2013. – 39 с.
29. Смышляев А.В. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие / А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 69 с.

30. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2012. – 420 с.
31. Смолькин, М.А. Исследование физической подготовленности школьников начальных классов в процессе освоения учебного содержания игры в футбол / М.А. Смолькин // ScienceTime. – 2015. - №2. – С. 121-125.
32. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
33. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил.
34. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2018. – 165 с.
35. Федоров, В.Г. Физическая культура в условиях модернизации образовательного процесса в начальной школе / В.Г. Федоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №9. – С. 86-89.
36. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. - 479 с.
37. Чернова, О.А. Влияние подвижных игр на развитие выносливости обучающихся 3-х классов / О.А. Чернова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2019. - №4. – С. 94-98.
38. Шивринская, С.Е. Программно-нормативные основы «Школы мяча» как формы организации внеучебной двигательной деятельности младших школьников / С.Е. Шивринская // Инновационная наука. – 2015. - №7. – С. 61-66.

39. Ярлыкова, О.В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности / О.В. Ярлыкова // Таврический научный обозреватель. – 2016. - №7. – С. 92-97.

40. Ярлыкова, О.В. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих разный уровень физической подготовленности / О.В. Ярлыкова // Гуманитарный научный журнал. – 2017. - №7. – С. 121-126.