

Амбарцумян Наталья Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ 10-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье представлены результаты педагогического эксперимента, цель которого заключалась в разработке методики с применением средств футбола на уроках по физической культуре для детей 10-летнего возраста в общеобразовательной организации, направленной на улучшения уровня воспитания быстроты. Полученные результаты позволяют совершенствовать практические рекомендации при проведении курсов повышения квалификации для учителей физической культуры, тренеров, педагогов дополнительного образования, а также определены пути повышения уровня физической подготовленности обучающихся начальных классов посредством популярного вида спорта «Футбол».

Ключевые слова: футбол, тестирование, быстрота, урок физической культуры, методика, обучающиеся.

Из исследований, проведенных С.П. Аршинником с соавт., можно утверждать, что «...установлено, что годовая динамика готовности к выполнению нормативов испытаний ГТО современных школьников г. Краснодара 9–10 лет недостаточна и составляет, в среднем, 11,4%; в течение учебного года не происходит достоверного увеличения числа учащихся, успешно справившихся с соответствующими требованиями на знак отличия; обучающиеся 9–10 лет более успешно справляются с испытаниями ГТО «по выбору» нежели с «обязательными» испытаниями, что свидетельствует о негармоничном формировании физических качеств» [2].

В настоящее время фрагментарны исследования, касающиеся определения величины физической нагрузки на уроках физической культуры, а также самостоятельных физкультурных занятиях [1].

Педагогические наблюдения проводились на базе МБОУ ООШ №31 имени полного кавалера ордена Славы Василия Лазаревича Храпко станицы Петровской МО Славянский район в сентябре-октябре 2022 года. Данный метод педагогической диагностики проводился с целью определения применяемых средств и методов учителями физической культуры на уроках по преподаваемому предмету, а также, реализацию компонентов школьной программы. В ходе проведения анализа уроков физической культуры, мы обращали внимание на следующие основополагающие: подготовку к уроку; организацию и проведение урока физической культуры; активную деятельность обучающихся; использование инвентаря и оборудования, а также материально-техническую базу на уроке; достигнутые результаты на уроке; реализацию рефлексии обучающимися и учителем в конце урока физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился (2023–2024 учебный год) с целью подтверждения рабочей гипотезы исследования, а именно, в развитии быстроты у детей 10-летнего возраста с применением средств футбола. В исследовании приняли участие обучающиеся 3-х классов в количестве 40 человек. Респонденты были определены в две группы: контрольную (20 человек мальчиков) и экспериментальную (20 человек мальчиков). Суть экспериментальной методики заключалась в следующем: в подготовительной части урока мы применяли разминку, включающую упражнения специальной подготовки юных футболистов (например, упражнения в парах с мячом для мини-футбола. Дети принимали исходное положение спиной друг к другу и передавали мяч из рук в руки, меняя направления (сверху, справа, слева, над головой, между ног), выполняемые по 30–60 секунд каждое. Беговые упражнения с рывками по 10–15 метров [5].

В основной части урока применялись подвижные игры «Отбери мяч», «Поезда», «Гонка с выбиванием», «Сумей догнать» и др. На подвижные игры отводилось по 5 минут на уроках (по всем базовым видам спорта), в которых задачи

по календарно-тематическому планированию, были направлены на воспитание быстроты.

В заключительной части урока мы проводили игровые упражнения (ведение мяча в равномерном темпе, набрасывание мяча партнеру и др.).

Контрольная группа обследуемых занималась три раза в неделю по 40 минут каждый урок и в календарно-тематическом планировании детям предлагались к изучению раздел школьной программы «Подвижные игры». Экспериментальная группа обследуемых, также посещала уроки по физической культуре три раза в неделю по 40 минут, но нами была разработана и предложена методика, направленная на развитие быстроты и скоростных способностей с применением средств футбола.

Таким образом, нами было проведено 78 уроков с применением экспериментальной методики. 30 уроков по физической культуре в 3 четверти, где были реализованы средства футбола, а именно, подвижные игры, игровые упражнения и физические упражнения, которые рекомендуются для юных футболистов, которые можно проводить в условиях спортивного зала. 27 уроков по физической культуре в 1 четверти, те средства, которые применяются исключительно на футбольном поле, а именно на школьном стадионе и 21 урок – во 2 четверти. Также, мы включали в тематику домашних заданий закрепление изученного материала, а именно, средств футбола [3].

Обработка полученных нами данных осуществлялась на персональном компьютере, с применением электронных таблиц программы EXCEL, соблюдая рекомендации для обработки и описании исследовательских работ в сфере физической культуры и спорта. Нами были определены следующие параметры: среднее арифметическое значение (M); ошибка средней арифметического значения ($\pm m$); достоверность межгрупповых параметров (различий) выполнялась с помощью t -критерия Стьюдента [4].

Первичные результаты определения уровня воспитания быстроты у респондентов показали, что статистически достоверных различий ни по одному из показателей не было обнаружено ($P > 0,05$) (табл. 1).

Результаты определения развития быстроты у детей 10 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента (n=40)

Контрольные упражнения	КГ (M ± m)	ЭГ (M ± m)	t	P
Бег 30 м, с	6,8±0,54	6,8±0,53	0,1	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	10,1±1,31	10,1±1,32	0	>0,05
Прыжок в длину с места, см	127,5±4,11	129,4±4,53	0,31	>0,05
Прыжки через скакалку за 30с, кол-во раз	11,0±2,06	12,0±2,20	0,12	>0,05

Данный факт позволяет нам утверждать, что группы до проведения исследования были одинаковые в данном определении физического качества. Проведенный анализ полученных данных с табличными значениями определения уровня развития быстроты с табличными значениями, указанными во второй главе и в школьной программе, можно сформулировать следующее заключение, что в обеих группах физическое качество «быстрота» соответствует низкому уровню подготовленности, дети контрольные упражнения в обеих группах выполняют на оценку «три».

Таким образом, мониторинговые данные физического состояния в вопросе совершенствования физической подготовленности школьников, требуют особого внимания, так как развитие физических качеств находится на «низком уровне». Возникает необходимость в модернизации и разработке, а также дополнении уже сложившихся методик преподавания по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. После проведенного педагогического эксперимента в течение шести месяцев, мы провели повторное тестирование по определенным контрольным упражнениям, определяющим развитие быстроты и скоростных способностей у обучающихся контрольной и экспериментальной групп.

Полученные результаты представлены в таблице 2.

Результаты определения развития быстроты у детей 10 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента (n=40)

Контрольные упражнения	КГ (M ± m)	ЭГ (M ± m)	t	P
Бег 30 м, с	6,1±0,12	5,7±0,13	2,26	<0,05
Челночный бег 3x10 м, с	10,1±0,11	9,5±0,15	3,23	<0,01
Прыжок в длину с места, см	130,5±4,39	149,4±4,27	3,09	<0,01
Прыжки через скакалку за 30с, кол-во раз	19,0±2,06	29,0±2,20	3,32	>0,001

Проанализируем полученные данные из таблицы 2:

– по всем четырем показателям в контрольных упражнениях, характеризующих развитие физического качества «быстрота», произошли достоверные изменения в показателях;

– в контрольном упражнении «бег 30 м, с» респонденты экспериментальной группы показали средний уровень развития и стали выполнять данный норматив на оценку четыре:

– мальчики из контрольной группы в контрольном упражнении «Челночный бег 3 x 10 м, с» повторно выполнили данный норматив на оценку три, хотя их сверстники улучшили свои результаты до оценки четыре, тем самым показали средний уровень развития;

– в контрольном упражнении номер три, обе группы обследуемого контингента улучшили свои результаты до оценки четыре и стали соответствовать среднему уровню развития;

– результаты следующего теста позволяют нам утверждать, что обучающиеся (мальчики) из экспериментальной группы значительно улучшили свои достижения и могут выполнить данный норматив на оценку пять, хотя, когда их сверстники из контрольной группы, приблизились к среднему уровню развития;

– такие результаты мы могли получить, скорее всего, потому что, во-первых, дети их экспериментальной группы проявили интерес и желание принять

участие в педагогическом эксперимента, соответственно, во-вторых, более ответственно отнеслись к выполнению заданий, упражнений и игр, применяемых на уроках по физической культуре, что, в-третьих, сказалось на сдаче контрольных нормативов.

Таким образом, экспериментальным путем была доказана эффективность разработанной методики с применением средств футбола, которая помогла повысить уровень воспитания быстроты у детей 10-летнего возраста в общеобразовательной организации.

Список литературы

1. Амбарцумян Н.А. К вопросу о величине физической нагрузки на уроках физической культуры и самостоятельных физкультурных занятиях / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции (Краснодар, 12–13 октября 2023 года). – Краснодар: Экоинвест, 2023. – С. 329–332. EDN UOYJZU

2. Динамика готовности обучающихся города Краснодара к выполнению испытаний ГТО II ступени / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11 (189). – С. 28–33. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p28-33. EDN QVCIKI

3. Домашние задания по физической культуре для обучающихся X классов / В.П. Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко, Н.А. Амбарцумян [и др.] // Физическая культура в школе. – 2024. – №1. – С. 5–12. DOI 10.47639/0130-5581_2024_1_5-12. EDN RPRSBM

4. Костенко Е.Г. Обработка и учет динамики физической подготовленности мальчиков общеобразовательных учреждений / Е.Г. Костенко, С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян // Дневник науки. – 2021. – №1 (49). – С. 8. EDN GUKZZP

5. Суворов В.В. Техничко-тактические действия, выполняемые центральными полузащитниками 12–17 лет в футболе / В.В. Суворов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №8 (198). – С. 294–298. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p294-298. EDN LQEJOG