

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Физическая реабилитация

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: Развитие двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет средствами футбола

Студент

А.М. Кириченко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент Н.Н. Назаренко

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Андрея Михайловича Кириченко по теме: «Развитие двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет средствами футбола»

В бакалаврской работе рассматриваются вопросы, касающиеся развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет средствами футбола. Футбол сочетает в себе широкий диапазон оздоровительных возможностей для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет. Футбол не только помогает развивать физические качества, но и способствует социальной интеграции слабовидящих дошкольников. Игра в футбол способствует развитию коммуникативных навыков и командной работы. Занятия футболом могут помочь слабовидящим детям улучшить свое психологическое состояние, повысить самооценку и уверенность в себе.

Во введении обоснована актуальность выбранной тематики. Также к выбранной тематике поставлена цель исследования: изучение влияния футбола на развитие двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет.

В ходе исследовательской работы решались такие задачи, как: определить уровень развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет; подобрать методику проведения занятий по футболу и включить ее в физкультурные занятия для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет; определить эффективность разработанной методики на развитие двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет средствами футбола.

Бакалаврская работа состоит из 46 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 2 таблицы, 5 рисунков.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по проблеме исследования.....	8
1.1 Возрастные и физиологические и психологические особенности развития организма детей 6-7 лет.....	8
1.2 Понятие о двигательных способностях	10
1.3 Психолого-педагогическая характеристика слабовидящих детей 6-7 лет	14
1.4. Характеристика футбола	18
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	22
2.1 Задачи исследования.....	22
2.2 Методы исследования.....	22
2.3 Организация исследования	24
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	26
3.1 Методика проведения занятий по футболу для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет	26
3.2 Обоснование эффективности методики проведения занятий по футболу для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет ..	33
Заключение	41
Список используемой литературы	43
Приложение А «Картотека упражнений».....	46

Введение

Актуальность исследования. По статистическим данным каждый год количество детей с различными проблемами со здоровьем растет. Данные ВОЗ неутешительны с каждым годом наблюдается рост количества слепых и слабовидящих людей, так в мире уже свыше 2,2 миллиарда слепых и слабовидящих людей, при этом из них 1,4 млн. – это дети, которые необратимо слепы. При этом ежегодно количество слепых увеличивается на 3-6% в год. В России количество слепых растет на 4% в год. По данным статистики на 2023 год в России насчитывается почти 10% инвалидов по зрению от общего количества граждан.

Слабовидящие дети – это группа детей, у которых острота зрения позволяет различать предметы, не видя их четкого очертания. Слабовидящие дети сильно отличаются от своих сверстников, им требуется больше внимания, другие подходы к обучению, другие навыки, чем сверстникам нормальным зрением. У слабовидящих детей, как правило, в большей степени развиваются другие органы чувств, с помощью которых они познают окружающий мир. Приобретение знаний и методы обучения слабовидящих детей различаются и зависят от индивидуальной степени нарушения зрения.

Дети с нарушением зрения отстают в физическом развитии по сравнению со своими сверстниками, у которых такого нарушения нет. У слабовидящих детей 6-7 лет снижен уровень общей двигательной активности, скоростных способностей, силы всех мышечных групп. Так же нарушена координационная способность, пространственно-временная ориентация, снижен уровень подвижности в суставах.

Перед педагогами стоит задача создать условия для оптимального двигательного режима слабовидящих детей, которые нуждаются в оздоровительных тренировках. Оптимальный двигательный режим слабовидящих детей – это основа для их здоровья.

При организации занятий физического воспитания с слабовидящими детьми педагог должен учитывать не только возрастные особенности детей, но также знать и понимать методику оздоровительных занятий с детьми с нарушениями зрения.

Слабовидящие дети могут случайно травмироваться на занятии физкультурой, для занятий с такими детьми подойдут только специальные методы развития двигательных способностей. Развитие двигательных способностей слабовидящих детей возможно средствами адаптивной физической культуры. Педагог должен понимать, что слабовидящие дети отстают в физическом развитии от детей в норме и нуждаются в специальных условиях.

Футбол – это вид спорта, который, с одной стороны, оказывает содействие общему развитию человека, с другой стороны, это реальная нагрузка на организм, потому что эта игра требует динамичной ациклической активности разной мощности, от экстремальной до средней, с разной интенсивностью, продолжительностью и последовательностью из грузов.

Футбол не только помогает развивать физические качества, но и способствует социальной интеграции слабовидящих дошкольников. Игра в футбол способствует развитию коммуникативных навыков и командной работы. Занятия футболом могут помочь слабовидящим детям улучшить свое психологическое состояние, повысить самооценку и уверенность в себе.

Организация оздоровительных занятий в детском саду представлена в исследованиях Е.А. Бабенковой, Е.А. Замашкиной, А.А. Давыдовой, О.М. Федоровской. Значение футбола в развитии детей рассмотрено в работах Б.П. Абдулаевой, К.К. Бондаренко, Ю.Н. Ермаковой, Р.Г. Игнатушкина, а возможности организации оздоровительных занятия средствами футбола в детском саду освещены в исследованиях П.В. Губского, А.С. Кудрявцевой.

Проведенный анализ показал, что несмотря на явные достоинства футбола в развитии двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет средствами футбола, практических исследований, посвященной этой теме на современном

этапе не так много. Такое положение дел требует особого подхода к вопросу и увеличения экспериментальных исследований в области изучения развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет средствами футбола.

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Развитие двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет средствами футбола».

Цель исследования: изучение влияния футбола на развитие двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет.

Предмет исследования: методика проведения занятий по футболу для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанная методика проведения занятий по футболу будет способствовать улучшению двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет.

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие задачи:

- определить уровень развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет;
- разработать методику проведения занятий по футболу и включить ее в физкультурные занятия для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет;
- определить эффективность разработанной методики на развитие двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет средствами футбола.

Для достижения цели и задач в исследовании были использованы следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- оценка двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет;

- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что результаты работы уточняют теоретические положения использования методики проведения занятий по футболу для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет.

Практическая значимость исследования. Разработанная методика проведения занятий по футболу для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет может быть рекомендована инструкторам по физическому воспитанию.

База проведения исследования: МБУ «Школа №10» г. Читы, в исследовании принимали участие 14 слабовидящих мальчиков в возрасте 6-7 лет.

Бакалаврская работа состоит из 46 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 1 приложение, таблицы и рисунки.

Глава 1 Анализ литературных источников по проблеме исследования

1.1 Возрастные и физиологические и психологические особенности развития организма детей 6-7 лет

Под физическим развитием детей понимается процесс изменения внешних и внутренних естественных морфофункциональных характеристик его организма в процессе онтогенеза. Л.П. Матвеев указал, что к внешним количественным признакам физического развития относятся: изменения размеров и массы тела, к качественным признакам физического развития относятся, прежде всего, изменения функциональных возможностей организма в процессе возрастного развития, которые отражаются в изменениях индивидуальных физических качеств и общего уровня физической работоспособности [9].

Про возраст 6-7 лет С.В. Павлихина, Н.М. Юдина отмечали, что это «особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Пластичность и высокая лабильность организма определяют высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды» [18, с. 89].

По мнению Е.С. Бахваловой «именно в этот возрастной период происходит дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка. Согласно данным литературы, в этот период интенсивно развиваются все органы, ткани и функциональные системы организма. Важное значение имеют показатели физического развития и функциональные изменения внутренних систем организма» [2, с. 436].

Как указали О.В. Хижняк, А.А. Пастухова «ни в какой другой временной отрезок жизни физическое развитие не связано так тесно с воспитанием, как первые шесть лет» [19, с. 91].

П.К. Анохин «первые шесть лет жизни организм ребенка интенсивно растет и развивается. Активно формируется костная и мышечная системы. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости мягкие, гибкие,

недостаточно прочные. В них содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия слабее и короче, чем у взрослых. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается у детей с 2-3 лет. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника, однако поясничный столб очень эластичен и из-за неблагоприятных условий внешней среды возникают различные нарушения осанки. Мышцы у детей развиты относительно слабо и составляют 20-25% массы тела. Мышцы-сгибатели развиты больше, чем мышцы-разгибатели, поэтому дети часто принимают неправильные позы – голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая» [1, с. 19].

Итак, период 6-7 лет основной в приобщении к здоровому образу жизни и занятию физкультурой и спортом. По мнению И.В. Демидова в возрасте 6-7 лет ребенок развивается и растет наиболее быстро и интенсивно. Стоит отметить, что к этому возрасту масса тела ребенка достигает 19,7-24,1 кг. (мальчики), 19,0-23,5 кг. (для девочек). В свою очередь, в развитии роста мальчики достигают – 111-121 см, девочки – 111-120 см [5].

В.А. Доскин, Л.Г. Голубева указали, что «пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, в период бодрствования учащается. Отклонения в величине артериального давления встречаются сравнительно редко. В норме систолическое давление в возрасте 3 лет составляет 103 мм.рт.ст., в 4 года – 104, в 5 лет – 105, в 6 лет – 106 мм.рт.ст. Особенностью развития отличается дыхательная система ребенка» [6, с. 22].

Е.С. Бахвалова указала, что «дошкольный возраст – это период, которому сопутствует количественный и качественный процесс изменения функций различных систем организма, обогащает и упорядочивает чувственный опыт ребенка, формирует произвольную память, внимание и воображение. Дети овладевают формами восприятия и мышления, где закладываются основы самосознания, развития и овладения конкретными двигательными навыками» [2, с. 437].

П.К. Анохин отметил, что «за период детства осуществляется сложнейший процесс формирования нервной системы ребенка. Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. По мере развития нервной системы у ребенка появляются статические и динамические функции равновесия. Однако сохраняется большая возбудимость, реактивность и высокая пластичность нервной системы. Важнейшей особенностью развития нервной системы детей является преобладание процессов возбуждения над торможением» [1, с. 19].

Дети 6-7 лет могут точно плавно и красиво выполнять физические упражнения такие как лазанье, бег, прыжки, сохранение равновесия, ходьба по шведской скамейке, метание мяча. У детей 6-7 лет наблюдается легкость в движениях, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания. Постепенно дети данного возраста начинают осваивать прыжки в высоту, длину, через препятствия, они осваивают метание мяча в цель, у них развивается и улучшается глазомер. У детей 6-7 лет физические движения в ходьбе и беге доводятся до автоматизма, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к длительным физическим нагрузкам, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения [6].

Таким образом, была рассмотрена характеристика физического развития детей, так дети 6-7 лет могут освоить основные двигательные умения. Период 6-7 лет – это основной в изменениях функций различных систем организма.

1.2 Понятие о двигательных способностях

Среди многих исследований в теории физической культуры и спорта одно из важнейших мест занимает проблема изучения двигательных способностей.

Как указал Л.П. Матвеев «рационально организованная двигательная деятельность в различных формах (видах) подготовки и в соответствии с поставленными задачами физического воспитания имеет своей целью управление физическим развитием человека, где одним из целевых показателей

является прогрессивный рост физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей» [9, с. 19].

З.Ю. Хубиева отметила, что «способности – это индивидуально психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности» [20, с. 16].

Л.Д. Морозова указала, что «выделяют два вида способностей: общие, обуславливающие успешность многих видов деятельности, и специальные, влияющие на успешность определенного вида деятельности. К специальным относят двигательные способности» [10, с. 19].

Двигательные способности по мнению В.П. Лукьяненко «это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека» [7, с. 13].

По мнению Р.М. Гимазова «двигательные способности человека можно представить, как свойства исполнительного аппарата человека для осуществления движений» [3, с. 17].

Г.Н. Германов отметил, что «двигательные способности представляют собой своего рода комплексные образования, основу которых составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки» [4, с. 29].

Л.Д. Морозова отметила, что «двигательные способности можно рассматривать как комплекс качеств и свойств, характеризующих отдельные стороны двигательной деятельности, обеспечивающих успешное овладение ею, выполнение и творческое использование в дальнейшей деятельности. Формируются способности на основе задатков – врожденных анатомо-физиологических особенностей строения мозга и нервной системы, служащих базой для формирования тех или иных способностей. Задатки – предрасположенности возможностей человека. Проявление задатков к определенному виду деятельности обусловлено социальными факторами, то есть условиями жизни, обучения и воспитания» [10, с. 20].

Структура двигательных способностей по мнению Г.Н. Германова состоит:

- «силовые способности: собственно-силовые способности, характеризующиеся показателями максимальной (абсолютной) силы и относительной силы, а также скоростно-силовые способности, характеризующиеся показателями быстрой силы, взрывной силы, стартовой силы, ускоряющей силы, уступающей и преодолевающей силы, где наряду с ними выделяют так называемую силовую выносливость, иногда характеризующуюся показателями локальной мышечной выносливости;
- скоростные способности: быстрота двигательной реакции (простая и сложная: реакция выбора и на движущийся объект), быстрота одиночного движения, частота движений, интегративно проявляемые в скорости целостного локомоторного движения, где порой ее снижению содействует так называемый скоростной барьер» [4, с. 27].

Как отметили Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «основу двигательных способностей составляют физические качества. К двигательным способностям относят: быстроту (скоростные способности); скоростно-силовые способности; выносливость; ловкость; силовые способности; гибкость» [16, с. 16].

П.К. Анохин отметил, что «быстрота – способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные формы проявления быстроты – быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, способность к быстрому началу движения (резкость) и комплексные формы её проявления в целостных двигательных действиях: способность набирать максимальную скорость и длительно поддерживать её, способность быстро переключаться с одних действий на другие. В основе быстроты лежат различные морфо-функциональные особенности центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата движений» [1, с. 16].

П.К. Анохин подчеркнул, что «выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В практике работы различают общую (аэробную) и специальную выносливость. Общая выносливость связана с резервами физического здоровья людей. Она обеспечивается аэробными возможностями организма и её основным показателем является уровень максимального потребления кислорода. Специальная выносливость имеет отношение к конкретному виду деятельности (выносливость лыжника, пловца, велосипедиста). Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, техники владения двигательным действием, уровня развития других двигательных способностей» [1, с. 16].

П.К. Анохин подметил, что «ловкость и координационные способности. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество. Она определяется как способность человека быстро, целесообразно, то есть рационально осваивать новые двигательные действия. Проявление ловкости зависит от: пластичности корковых нервных процессов; способности различать темп, амплитуду и направление движений; степени напряжения и расслабления мышц; особенности окружающей обстановки. Ловкость зависит от уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Основу ловкости составляют координационные способности. Выделяют следующие их виды: способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способность поддерживать статическое и динамическое равновесие; способность выполнять двигательное действие без излишней мышечной напряженности» [1, с. 16].

П.К. Анохин указал, что «гибкость – способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленной эластичностью мышц и связок. Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняют за счёт собственной активности соответствующих мышц. При пассивной гибкости движения выполняются под воздействием внешних растягивающих сил (специальных приспособлений, усилий партнёра)» [1, с. 16].

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов отметил, что «сила определяется как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем лучше ребенку добиться успеха в двигательной деятельности. Различают понятие абсолютной и относительной силы. Абсолютная сила характеризуется максимальной величиной напряжения мышц, участвующих в движении» [16, с. 16].

В возрасте 6-7 лет особенно эффективно совершенствуются координационные способности, ловкость и элементарные формы быстроты.

Таким образом двигательные способности – это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

1.3 Психолого-педагогическая характеристика слабовидящих детей 6-7 лет

Слабовидящие дети сильно отличаются от своих сверстников, им требуется больше внимания, другие подходы к обучению, другие навыки, чем сверстникам нормальным зрением. У слабовидящих детей, как правило, в большей степени развиваются другие органы чувств, с помощью которых они познают окружающий мир. Приобретение знаний и методы обучения слабовидящих детей различаются и зависят от индивидуальной степени нарушения зрения.

Категория детей с нарушениями зрения весьма разнообразна и неоднородна как по остроте центрального зрения, так и по характеру глазных заболеваний [19].

Л.А. Дружинина, Л.Б. Осипова, Л.И. Плаксина указали, что «слабовидящие. К этой категории относят детей с остротой зрения на лучше видящем глазу от 0,05 до 0,2. Если у ребенка отмечается нарушение зрительных функций, чаще поля зрения, например, резкое его сужение (при этом острота

зрения может быть высокой) его также относят к слабовидящим. Слабовидение бывает прогрессирующим и стационарным. К первому относят первичную или вторичную глаукому, незаконченные атрофии зрительных нервов, пигментную дегенерацию сетчатки, отслойку сетчатки, злокачественные формы высокой близорукости. К стационарному относятся микрофтальм, альбинизм, дальновзоркость, астигматизм высоких степеней (это пороки развития), стойкие помутнения роговицы, катаракта, послеоперационная афакия. Слабовидение наступает вследствие аномалий развития или болезней глаз, может быть проявлением общего заболевания организма, чаще является следствием аномалий рефракции глаза» [13, с. 12].

Т.А. Орусбаева указала, что «слабовидящие имеют некоторую возможность при знакомстве с явлениями, предметами, а также при пространственной ориентировке и при движении использовать имеющееся у них зрение. Зрение остается ведущим анализатором, однако их зрительное восприятие сохранно лишь частично и является не вполне полноценным.

Обзор окружающей действительности у них сужен, замедлен и неточен, поэтому необходимо отметить три характерные особенности:

- общее отставание развития ребенка по сравнению с развитием зрячего, что обусловлено меньшей активностью при познании окружающего мира. Это проявляется как в области физического, так и в области умственного развития;
- периоды развития слабовидящих детей не совпадают с периодами развития зрячих. До того времени, пока слабовидящий ребенок не выработает способов компенсации нарушения зрения, представления, получаемые им из внешнего мира, будут неполны, отрывочны, и ребенок будет развиваться медленнее;
- диспропорциональность. Она проявляется в том, что функции и стороны личности, которые менее страдают от нарушений зрения (речь, мышление и т. д.), развиваются быстрее, хотя и своеобразно, другие более медленно (овладение пространством, движения, моторика). Такая неравномерность

развития ребенка проявляется более резко в дошкольном возрасте, чем в школьном» [12, с. 14].

Слабовидящие дети получают значительно меньше информации о сенсорных стандартах формы, цвета, величины и пространственных особенностях. Сниженная зрительная функция влияет на время, затрачиваемое детьми на рассматривании объектов.

Нарушение зрения затрудняет формирование представлений не только о форме, размере, но и о пространственном положении, взаимоотношениях между объектами. У слабовидящих детей затруднен процесс опознания, анализа, синтеза и осмысления зрительно воспринимаемой информации. Такие дети при восприятии сходных предметов и их изображений не могут определить различия предметов. Слабовидящие дети при изучении новых объектов часто остаются пассивными и не проявляют интереса. Чем сложнее форме предмета, тем детям сложнее определить его форму. Детям сложно следить за движущимися объектами.

Неправильные представления об окружающем предметном мире являются причиной недоразвития смысловой стороны речи и трудностей в развитии познавательной деятельности слабовидящих детей.

Замедленность процесса восприятия влияет на скорость переключения внимания и проявляется в неполноте и фрагментарности образов, в уменьшении объема и стабильности внимания. Слабовидящие дети испытывают трудности с концентрацией внимания.

Слабовидящие дети затрудняются в определении расстояния, направления и глубины пространства, что приводит к снижению точности, ловкости выполнения движений, нарушения движений рук и общей моторики.

Т.А. Орусбаева отметила, что у слабовидящих детей возникают значительные затруднения предметно-практической и словесной ориентировки в пространстве. За счет низкой остроты зрения у детей наблюдаются трудности ориентации [12].

Л.В. Мардахаев указал, что «у слабовидящих детей наряду с ограниченным запасом представлений отмечается их искажение в результате затрудненного и замедленного восприятия. Представления отличаются нечеткостью и нестойкостью. Слабовидение оказывает влияние на психическое и физическое развитие ребенка: в известной степени замедлены процессы запоминания, затруднены мыслительные операции. Отставание физического развития таких детей может быть следствием ограниченности движений» [8, с. 14].

Л.Н. Ростомашвили отметил «наличие дефекта зрения, замедленность, узость, фрагментарность, недифференцированность зрительного восприятия сказывается на физическом развитии детей с нарушениями зрения. Оно характеризуется замедленностью формирования различных двигательных актов, ведет к нескоординированности движений, нарушению ритма и скорости движений. Возникают затруднения в развитии пространственной ориентировки, что осложняет формирование ходьбы, бега, прыжков» [15, с. 10].

Н.Ф. Князькова, А.А. Лысова подчеркнули, что «особенностями физического развития слабовидящих детей являются: меньшая подвижность; нечеткость координации движений; снижение темпа выполнения движений; уменьшение ловкости; нарушение ритмичности; появление неточности движений; трудности при ориентировке в пространстве, трудности при выполнении движений на равновесие» [11, с. 18].

У слабовидящих детей наблюдаются отклонения в развитии двигательной сферы, таким детям сложно обучаться движениям. Во время ходьбы и бега дети затрудняются в сохранении дистанции, наталкиваются друг на друга, протягивают вперед руку при движении в пространстве.

По мнению Е.С. Бахваловой качество прыжков у таких детей характеризуется несогласованностью рук и ног. Это выражается в приземлении на одну ногу, отсутствии отталкивания, слабой силе толчка за счет сложности видения глубины, удаленности объектов при монокулярном зрении [2].

Таким образом, для коррекции нарушения двигательных способностей слабовидящих детей необходима организация целенаправленной систематической помощи.

1.4. Характеристика футбола

Футбол – это вид спорта, который, с одной стороны, оказывает содействие общему развитию человека, с другой стороны, это реальная нагрузка на организм, потому что эта игра требует динамичной ациклической активности разной мощности, от экстремальной до средней, с разной интенсивностью, продолжительностью и последовательностью из грузов [3].

М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина указали, что «футбол (англ. Football, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире» [17, с. 19].

В футболе игроки должны быть готовы к различным видам игровой деятельности таким как бег, прыжки, удары по мячу, ведение мяча и многое другое. Для того чтобы успешно выполнять все эти действия, играющие в футбол, должны иметь хорошую физическую подготовку. Разносторонняя физическая подготовка включает в себя развитие различных физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость, гибкость и координация. Функциональное совершенствование деятельности всех систем организма достигается за счет выполнения различных упражнений, которые помогают улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Все это помогает игрокам быть готовыми к длительной игре футбол и справляться с различными нагрузками, которые возникают во время матча.

Популярность футбола в России среди детей растет с каждым годом и приобретает все большую популярность, поскольку данный вид спорта не только самый зрелищный, но также и самый высокооплачиваемый, кроме того занятия

футболом положительно влияют на физическое развитие и состояние здоровья, что делает футбол популярным среди родителей детей. Занятия футболом позволяют детям развить физические и двигательные качества, воспитывать волю и характер, а также уверенность в своих силах.

В.А. Доскин указал, что «занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях» [5, с. 19].

А.С. Паламарчук подчеркнул «футбол – спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей, формируя интерес и увлеченность ею. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с различными поворотами. Эти действия развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, быстроту реакции, прыгучесть, силу. Двигательные навыки, приобретаемые детьми в процессе упражнений с мячом, используются ими затем в своей игровой деятельности, переносятся на действия с предметами в быту, т.е. становятся важным составным компонентом их повседневного двигательного поведения. Все это содействуют улучшению ориентировки в пространстве, что так важно для общего развития, активизации их умственной и сенсорной деятельности» [14, с. 19].

А.С. Паламарчук отметила, что «техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в учебных занятиях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, отбор мяча» [14].

А.С. Паламарчук указала, что «с детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с

меньшим числом игроков в командах). Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования, например, одиннадцатиметровый, угловой удары и другие правила большого футбола. Кроме того, воспитатель может сам оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него и т.д.» [14].

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и, если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью.

Игроки имеют право вести мяч ногами, передавать его (ногами) товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды - не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются только ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

Итак, правила игры в футбол для детей похожи на правила для взрослых, но есть некоторые упрощения, которые необходимы для того, чтобы сделать игру более доступной и безопасной для детей:

- размеры поля должны быть меньше, чем стандартное футбольное поле. Для дошкольников достаточно поля размером 20 x 30 метров или даже меньше.
- количество игроков. В зависимости от возраста и количества детей, подходящее количество игроков в команде, может варьироваться от 4 до 8 игроков;
- ворота должны быть меньше по размеру и сделаны из более легких материалов, чтобы снизить риск травм;
- мячи, для дошкольников подойдут футбольные мячи меньшего размера и веса, чтобы детям было легче контролировать мяч и играть;
- продолжительность игры состоит из двух таймов по 10-15 минут.

– нарушения, такие как штрафные удары или прямые красные карточки в детской игре в футбол не нужны.

Таким образом, футбол – это такой вид спорта, который, с одной стороны, оказывает содействие общему развитию человека, с другой стороны, это реальная нагрузка на организм, потому что эта игра требует динамичной ациклической активности разной мощности, от экстремальной до средней, с разной интенсивностью, продолжительностью и последовательностью из грузов.

Применяя на физкультурных занятиях со слабовидящими детьми элементы игры в футбол позволит значительно улучшить уровень развития двигательных способностей. Занятия футболом позволяют детям развивать физические и двигательные качества, воспитывать волю и характер, а также уверенность в своих силах. Разносторонняя физическая подготовка включает в себя развитие различных физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость, гибкость и координация. Функциональное совершенствование деятельности всех систем организма достигается за счет выполнения различных упражнений, которые помогают улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Все это помогает игрокам быть готовыми к длительной игре футбол и справляться с различными нагрузками, которые возникают во время матча.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Цель исследования: изучение влияния футбола на развитие двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет.

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие задачи:

- определить уровень развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет;
- подобрать методику проведения занятий по футболу и включить ее в физкультурные занятия для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет;
- определить эффективность разработанной методики на развитие двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет средствами футбола.

2.2 Методы исследования

Для достижения цели и задач в исследовании были использованы следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- оценка двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Нами были изучены научно-методические исследования отечественных авторов, которые представлены в списке литературы в количестве 20 источников.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проходило на трех этапах исследования, наиболее важными явились результаты педагогического наблюдения на начало и конец практического исследования.

Оценка двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет осуществлялась с помощью подобранных тестов:

- бег на 20 м.: испытание проводится в соответствии с общепринятым методом. С целью избежания возможных травм перед тестированием обязательно проведение комплекса общеразвивающих упражнений. Тестирование проводится с одной попытки. Бегут по 2 ребенка;
- метание набивного мяча: испытание проводится в соответствии с общепринятым методом. С целью избежания возможных травм перед тестированием обязательно проведение комплекса общеразвивающих упражнений. Из положения, стоя, участник метает набивной мяч из-за головы как можно дальше;
- наклон вниз из положения стоя на скамейке: испытание проводится в соответствии с общепринятым методом. С целью избежания возможных травм перед тестированием обязательно проведение комплекса общеразвивающих упражнений;
- челночный бег 3x10: испытание проводится в соответствии с общепринятым методом. С целью избежания возможных травм перед тестированием обязательно проведение комплекса общеразвивающих упражнений;
- подъем туловища из положения лежа: испытание проводится в соответствии с общепринятым методом. С целью избежания возможных травм перед тестированием обязательно проведение комплекса общеразвивающих упражнений.

Педагогический эксперимент был проведен на базе МБУ «Школа №10» г. Читы. В исследовании приняли участие 14 слабовидящих мальчиков 6-7 лет. В экспериментальной и контрольной группе было по 7 мальчиков с различными нарушениями зрения:

Дети экспериментальной группы:

- Иван А. (амблиопия, сходящееся косоглазие, снижение остроты зрения);
- Рома Е. (амблиопия, снижение остроты зрения);
- Тимур К. (снижение остроты зрения, нарушение рефракции);
- Антон А. (катаракта, снижение остроты зрения, нарушение рефракции);
- Саша Н. (амблиопия, снижение остроты зрения);
- Денис В. (сходящееся косоглазие, снижение остроты зрения);

Дети контрольной группы:

- Илья В. (расходящееся косоглазие, снижение остроты зрения);
- Марат В. (амблиопия, нарушение восприятия цвета);
- Никита В. (амблиопия, снижение остроты зрения);
- Костя У. (расходящееся косоглазие);
- Степа В. (амблиопия, сходящееся косоглазие, снижение остроты зрения);
- Ваня Б. (катаракта, снижение остроты зрения, нарушение рефракции).

Экспериментальная группа дополнительно занималась по разработанной методике проведения занятий по футболу и включить ее в физкультурные занятия для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет.

Математико-статические методы позволили обработать полученные результаты, и определить экспериментальный уровень значимости (степень достоверности p) исходя из значения t -критерия Стьюдента.

2.3 Организация исследования

Исследовательская работа была организована на базе МБУ «Школа №10» г. Читы. В исследовании приняли участие 14 слабовидящих мальчиков 6-7 лет.

ЭГ мальчиков занималась по разработанной методике проведения занятий по футболу.

Основные этапы исследования:

Первый этап исследования (февраль 2023 года).

На данном этапе проводилась работа по подбору и анализу научно-методической литературы по теме исследования. Анализ литературы позволит определить методы диагностики развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет. Проведенное тестирование сопровождалось количественной и качественной оценкой полученных результатов. Количественная оценка включает измерение показателей. Качественная оценка основывается на наблюдении за техникой выполнения упражнений, анализе ошибок и определении сильных и слабых сторон игрока.

Второй этап исследования (март-апрель 2023 года).

Полученные результаты позволили разработать методику проведения занятий по футболу и включить ее в физкультурные занятия для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет. Разработанная методика прошла этап апробации с детьми экспериментальной группы, которые посещали дополнительные занятия, такая форма работы позволяет оценить в динамике эффективность разработанной методики.

Третий этап исследования (май 2023 года).

На данном этапе проводилась контрольная диагностика, которая позволяет оценить эффективность разработанной методики.

Полученные результаты позволили сформулировать выводы, касающиеся разработанной методики и особенностей работы с слабовидящими детьми 6-7 лет.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Методика проведения занятий по футболу для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет

Для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет в процессе адаптивного физического воспитания была разработана методика, проведения занятий по футболу составленная с учетом потребностей и возможностей слабовидящих мальчиков 6-7 лет.

Дети экспериментальной группы: Иван А. (амблиопия, сходящееся косоглазие, снижение остроты зрения); Рома Е. (амблиопия, снижение остроты зрения); Тимур К. (снижение остроты зрения, нарушение рефракции); Антон А. (катаракта, снижение остроты зрения, нарушение рефракции); Саша Н. (амблиопия, снижение остроты зрения); Денис В. (сходящееся косоглазие, снижение остроты зрения) занимались по разработанной методике проведения занятий по футболу для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет.

Предложенные элементы методики позволят заинтересовать детей заниматься спортом и физкультурой, а также методика позволит существенно улучшить показатели развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет.

При реализации методики учитывали не только особенности физического и психического развития каждого ребенка, так были подробно изучены медицинские карты детей, которые позволили разработать методику проведения занятий по футболу с учетом нарушения зрения каждого ребенка экспериментальной группы.

При реализации методики проведения занятий по футболу также учитывали дидактические принципы:

- принцип индивидуальности, учитывали физические возможности каждого ребенка, учитывали степень нарушения зрения каждого ребенка и группы занимающихся в целом;
- принцип постепенности, не использовали слишком сложные упражнения на начальных этапах физического воспитания детей. Обучение технике слабовидящих детей проводили постепенно, путем усложнения условий выполнения движений;
- принцип систематичности, занятия проводились регулярно.

Слабовидящие дети смогут овладеть техникой действий с мячом только при многократном повторении упражнений. Поэтому в основу методики обучения игре в футбол было заложено сочетание занятий с игровыми упражнениями, подвижными играми и эстафетами.

Занятия футболом было направлено, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей и развитие двигательных способностей. Предложенная методика, проведения занятий по футболу была направлена также на развитие таких качеств у слабовидящих детей:

- способность к саморегуляции и контролю своих эмоций, умение справляться со стрессом и тревогой;
- адекватная самооценка и уверенность в своих силах;
- умение принимать решения и нести за них ответственность;
- стремление к групповой работе.

Основной целью занятий футбол со слабовидящими детьми является ознакомление детей с футболом, закладывание азов правильной техники игры в футбол.

При организации занятий с слабовидящими детьми учитывали важность положительного эмоционального настроения, благодаря которому поддерживали интерес слабовидящих детей к физическим упражнениям.

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения игры в футбол. Занятие проводилось как занимательная игра. В начале занятий

использовали подводящие упражнения, которые позволяли обучить слабовидящих детей требуемым двигательным навыкам.

Подводящие упражнения использовались для обучения слабовидящих детей основным элементам футбола, таким как удары по мячу, ведение мяча. Такие упражнения были похожи по структуре на основные элементы, но были более простыми и легкими для выполнения. Более сложные элементы футбола изучались в процессе игры, но внимание слабовидящих детей сосредотачивали на качестве выполнения движений. Такой подход помогал улучшить слабовидящим детям свои навыки и сделать игру более интересной и эффективной.

Физкультурные занятия с использованием элементов игры в футбол были различного типа:

- вводные занятия для ознакомления с правилами игры;
- занятия смешанного типа с целью закрепления навыков игры;
- вариативные занятия с целью изучения тактики игры;
- тренировочные занятия для развития физических качеств;
- интегрированные занятия для расширения знаний детей об истории футбола и его значимости в спорте.

Обучение слабовидящих детей игре в футбол разделили на три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

На подготовительном этапе главными задачами стали:

- повышение общей физической подготовки;
- улучшение общей выносливости;
- совершенствование техники бега;
- укрепление здоровья.

Реализация этого этапа осуществлялась с помощью подвижных игр и физических упражнений. Также с детьми разучивали основные правила игры в футбол, также изучали правила безопасной игры.

Основной этап – этап непосредственного обучения игре в футбол, который включал вводную часть, основную и заключительную. Для каждого занятия были определены оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Вводная часть включала разминку, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

В содержание вводной части использовали следующие виды упражнений:

– различные виды упражнений для улучшения ходьбы. Такие упражнения помогают улучшить координацию движений, укрепить различные группы мышц и улучшить общую физическую подготовку);

– различные виды бега, которые использовали для тренировки координации, скорости и выносливости. Бег в колонне по одному помогает улучшить технику бега и координацию движений. Бег с перестроением в пары помогает улучшить командную работу и координацию между партнерами. Бег «змейкой» помогает улучшить маневренность и координацию в ограниченном пространстве. Бег по диагонали помогает улучшить скорость и координацию при изменении направления движения. Бег в сочетании с другими движениями помогает улучшить общую физическую подготовку и выносливость. Бег спиной вперед помогает улучшить координацию и ориентацию в пространстве. Бег с поворотом вокруг себя по сигналу помогает улучшить реакцию и координацию.;

– различные упражнения, которые были использованы для улучшения физической подготовки и здоровья слабовидящих детей. Прыжки помогают улучшить координацию, силу ног и общую физическую форму. Подскоки помогают улучшить координацию и скорость движения. Упражнения дыхательной гимнастики помогают улучшить работу дыхательной системы и укрепить здоровье. Подвижные игры помогают улучшить координацию, скорость реакции и командную работу.

Картотека упражнений для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет средствами футбола представлена в приложении А.

Продолжительность вводной части составляла не более 3-4 минут. Упражнения вводной части занятия были подводящими упражнениями к изучению движений в основной части занятия.

Содержание основной части начиналось с небольшого комплекса упражнений или подвижной игры. В этой части занятия использовали интенсивные упражнения с менее интенсивными.

Так использовали сходные по структуре с главными элементами техники игры в футбол. Например, при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы использовали упражнения имитационного характера этого же движения.

При обучении элементам игры в футбол использовали упражнения по направлениям

- на развитие «чувства мяча»;
- на обучение ударам;
- на обучение остановок и передач;
- на обучение ведения;
- на закрепление и совершенствование игры в футбол.

Для развития «чувства мяча», двигательных способностей и навыков владения мячом использовались специальные упражнения с мячом на увеличенной разметке на полу зала. Такие упражнения помогали слабовидящим детям лучше контролировать мяч и развивать свои навыки. Например, с помощью упражнения «Ведение мяча» обучали ведению мяча. Детям показывали, как правильно вести мяч, используя ноги, а не руки. Дети встали, напротив на расстоянии 5-7 метров. Детям пояснили, что нужно пытаться вести мяч, не касаясь его руками. Детям проговаривал, что нужно начать с медленного темпа, постепенно ускоряясь. Дети вели мяч в одну сторону, затем обратно. Постепенно расстояние между педагогом и детьми увеличивали. После освоения ведения мяча на земле, перешли к ведению мяча по нарисованным линиям. Следили за детьми, чтобы они вели мяч аккуратно, без сильных ударов, чтобы избежать травм. За каждое успешное ведение мяча детей хвалили.

Также использовали упражнение «Обводка препятствий» для этого на поле устанавливали различные препятствия (конусы, кегли) на расстоянии друг от друга. Дети должны были обойти все препятствия, ведя мяч ногой. Начинали с малого количества препятствий, постепенно увеличивая их количество.

Использовали также упражнение «Эстафета с мячом», так детей разделили на две команды. На поле установили фишки или конусы на расстоянии 10 метров друг от друга, образуя «змейку». Игроки каждой команды по очереди ведут мяч, обводя все конусы, и возвращаются к своей команде, передавая мяч следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее пройдет всю «змейку» и не потеряет мяч.

Также интересным для детей оказалось упражнение «Жонглирование мячом», так дети стояли на месте и пытались подбросить мяч вверх, а затем поймать его. Сначала дети делали это одной ногой, затем двумя. Постепенно дети увеличивали количество подбрасываний.

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч должен находиться под их постоянным контролем.

Ведение мяча – это технический элемент игры в футбол, который заключается в том, что игрок, держа мяч ногой, перемещает его вперед, попеременно касаясь его то одной, то другой ногой. Детей учили вести мяч, меняя направление движения и выполняя различные маневры на поле.

Детей также обучали технике попадания в ворота, так с помощью упражнения «Попади в ворота» детей учили ударам по воротам. Для этого установили ворота на расстоянии, доступном для слабовидящих детей. Дети вставали на расстоянии 3-4 метров от ворот и пытались забить гол. Педагог постепенно увеличивала расстояние до ворот, чтобы дети учились бить по мячу с большего расстояния. После того, как дети забили несколько голов, детей просили попробовать забить гол с разных позиций, например, стоя спиной к воротам или с боку. За каждый забитый гол детей хвалили.

Также использовали упражнение «Пенальти», так дети должны были бить по воротам с 11-метровой отметки, стараясь забить гол. Другой игрок защищает ворота. Выигрывает тот, кто забьет больше голов.

Упражнение «Точный удар» было направлено на закрепление навыка точного удара по воротам. Так дети старались забить гол, ударяя по мячу точно в цель. Выигрывает тот, кто забил больше голов.

Продолжительность основной части составляла до 20 минут.

В заключительной части занятия использовали ходьбу в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию. Продолжительность заключительной части составляла 4-5 минут. Например, использовали упражнение «Задуй мяч в ворота» для улучшения дыхательного аппарата. Педагог надул шарики и привязал их в футбольные ворота. Дети стояли на расстоянии нескольких метров от мяча и пытались задуть его в ворота, делая глубокий вдох и выдох. Постепенно расстояние от детей до мяча увеличивали, чтобы усложнить задачу. Дети могли использовать различные техники дыхания, чтобы задуть мяч в ворота. За каждую успешную попытку задуть мяч в ворота детей хвалили.

Заключительный этап – этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч.

С слабовидящими детьми 6-7 лет длительность футбольного матча составляла 10 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой проводилась разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

Итак, проведение футбольного матча с участием слабовидящих детей 6-7 лет включало несколько этапов:

Первый этап: разминка, которую проводили для того, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к игре. Разминка включала бег, прыжки, растяжку и другие упражнения.

Второй этап: игра по правилам игры в футбол со слабовидящими детьми.

Третий этап: завершение после окончания игры проводили упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Таким образом, предложенная методика позволит улучшить двигательные способности слабовидящих детей 6-7 лет. Игра в футбол научила слабовидящих детей работать в команде, общаться с другими игроками и принимать решения в быстро меняющихся ситуации. Игра в футбол положительно повлияла на ориентацию детей, так дети научились выполнять многие команды на слух, что особенно важно в работе со слабовидящими детьми.

3.2 Обоснование эффективности методики проведения занятий по футболу для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет

Для участия в эксперименте были отобраны 14 слабовидящих мальчиков 6-7 лет, которых разделили на две группы, по 7 в каждой, так что получилось две группы, с экспериментальной группой в дальнейшем дополнительно проводились занятия по разработанной методике.

Результаты первоначального тестирования обеих групп мальчиков приведены в таблице 1.

Таблица 1– Средние данные показателей двигательных способностей ЭГ и КГ до педагогического эксперимента

Тесты	Группа	М	m	t	P
Бег на 20 м. (сек)	ЭГ	7,9	0,3	0,1	>0,05
	КГ	7,8	0,1		
Метание набивного мяча (см)	ЭГ	259,3	0,2	0,1	>0,05
	КГ	263,4	0,2		
Наклон вниз из положения стоя на скамейке (см)	ЭГ	7,6	0,1	0,2	>0,05
	КГ	7,5	0,2		
Челночный бег 3x10 (с)	ЭГ	10,9	0,07	0,3	>0,05
	КГ	11,1	0,04		
Подъем туловища из положения лежа, (раз)	ЭГ	23,4	2,7	0,1	>0,05
	КГ	22,1	2,8		

Результаты, полученные в ходе тестирования, определили, что существенных различий у детей в обеих группах нет. Уровень развития двигательных способностей детей приблизительно одинаков, что делает исследование достоверным и значимым.

Проведенное тестирование позволило разработать методику развития двигательных способностей слабовидящих мальчиков 6-7 лет средствами футбола. Оценка эффективности разработанной методики приведена в таблице 2.

Таблица 2– Средние данные показателей двигательных способностей ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

Тесты	Группа	М	m	t	P
Бег на 20 м. (сек)	ЭГ	7,3	1,5	4,1	<0,05
	КГ	7,7	1,3		
Метание набивного мяча (см)	ЭГ	276,1	1,3	2,1	<0,05
	КГ	265,2	1,2		
Наклон вниз из положения стоя на скамейке (см)	ЭГ	8,3	1,4	1,9	<0,05
	КГ	7,6	1,3		
Челночный бег 3x10 (с)	ЭГ	9,6	0,7	2,2	<0,05
	КГ	10,7	0,4		
Подъем туловища из положения лежа, (раз)	ЭГ	30,1	3,1	3,4	<0,05
	КГ	23,2	2,81		

Контрольное тестирование показало, что в группах детей двигательные способности имеют различия ($P < 0,05$), по результатам очевидно, что двигательные способности детей экспериментальной группы существенно улучшились, тем самым можно утверждать, что разработанная методика развития двигательных способностей слабовидящих мальчиков 6-7 лет средствами футбол эффективна и может быть использована педагогами адаптивного физического воспитания.

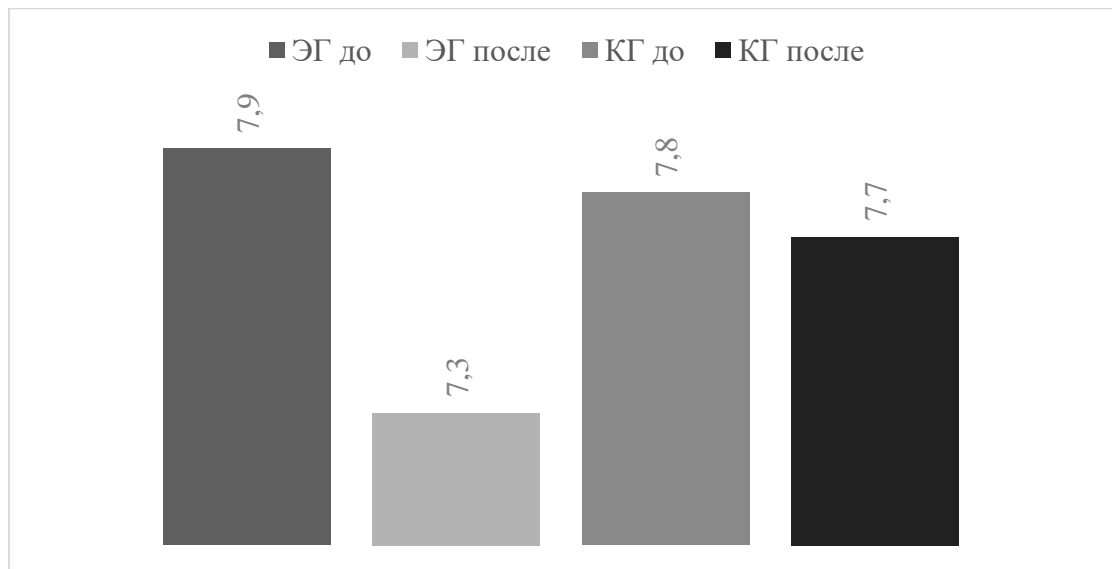


Рисунок 1 – Результаты тестирования «бег на 20 м» ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных на рисунке 1 позволяет утверждать, что уровень быстроты детей ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 7,9 сек. до 7,3 сек. Динамика составила 0,6 сек.

В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 7,8 сек до 7,7 сек. Динамика составила 0,1 сек.

Очевидно, что по данному параметру достоверность составляет $<0,05$, что говорит о том, что разработанная методика позволяет организовать эффективную работу.

Так результаты дают возможность утверждать, что разработанная методика развития двигательных способностей слабовидящих мальчиков 6-7 лет средствами футбол эффективна и может быть использована педагогами адаптивного физического воспитания.

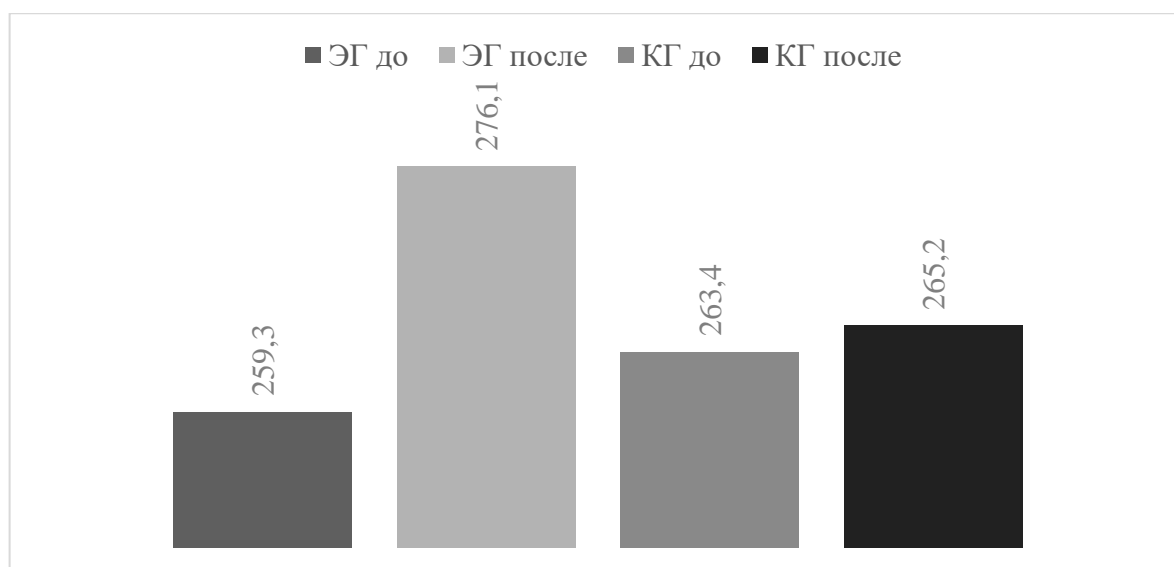


Рисунок 2 – Результаты тестирования «метание набивного мяча» ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных на рисунке 2 позволяет утверждать, что уровень силовых качеств детей ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 259,3 см. до 276,1 см. Динамика составила 16,8 см.

В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 263,4 см до 265,2 см. Динамика составила 1,8 см.

Очевидно, что по данному параметру достоверность составляет $<0,05$, что говорит о том, что разработанная методика позволяет организовать эффективную работу.

Таким образом, результаты показывают, что разработанная методика развития двигательных навыков слабовидящих мальчиков 6-7 лет с помощью футбола является эффективной и может быть использована педагогами адаптивного физического образования.

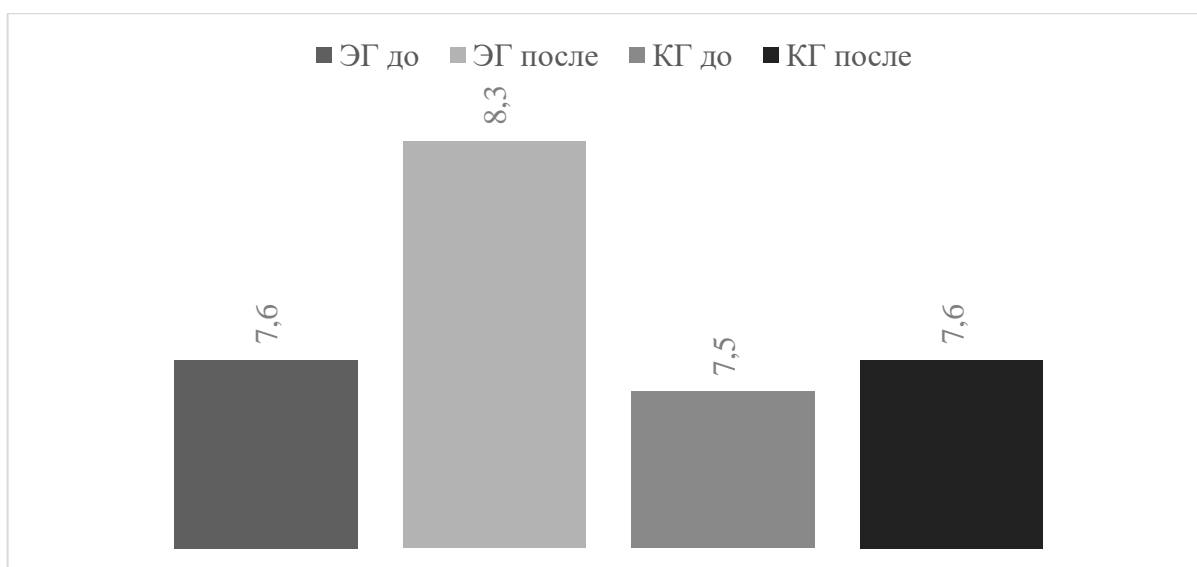


Рисунок 3 – Результаты тестирования «наклон вниз из положения стоя на скамейке» ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных на рисунке 3 позволяет утверждать, что уровень гибкости детей ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 7,6 см. до 8,3 см. Динамика составила 0,7 см.

В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 7,5 см до 7,6 см. Динамика составила 0,1 см.

Очевидно, что по данному параметру достоверность составляет $<0,05$, что говорит о том, что разработанная методика позволяет организовать эффективную работу.

Так результаты дают возможность утверждать, что разработанная методика развития двигательных способностей слабовидящих мальчиков 6-7 лет средствами футбол эффективна и может быть использована педагогами адаптивного физического воспитания.

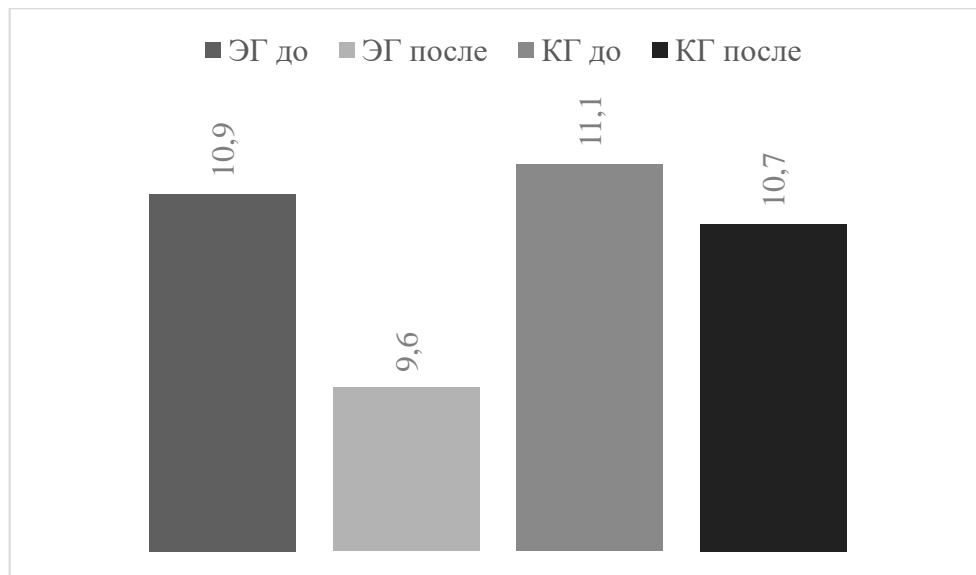


Рисунок 4 – Результаты тестирования «Челночный бег 3x10» ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных на рисунке 4 позволяет утверждать, что результаты по методике «Челночный бег 3x10» в ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 10,9 сек. до 9,6 сек.

В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 11,1 сек до 10,7 сек. Динамика в ЭГ составила 1,3 сек, а динамика в КГ составила 0,4 сек.

Очевидно, что по данному параметру достоверность составляет $<0,05$, что говорит о том, что разработанная методика позволяет организовать эффективную работу.

Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность разработанной методики развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет с помощью футбола и позволяют рекомендовать ее для использования специалистами в области адаптивной физической культуры.

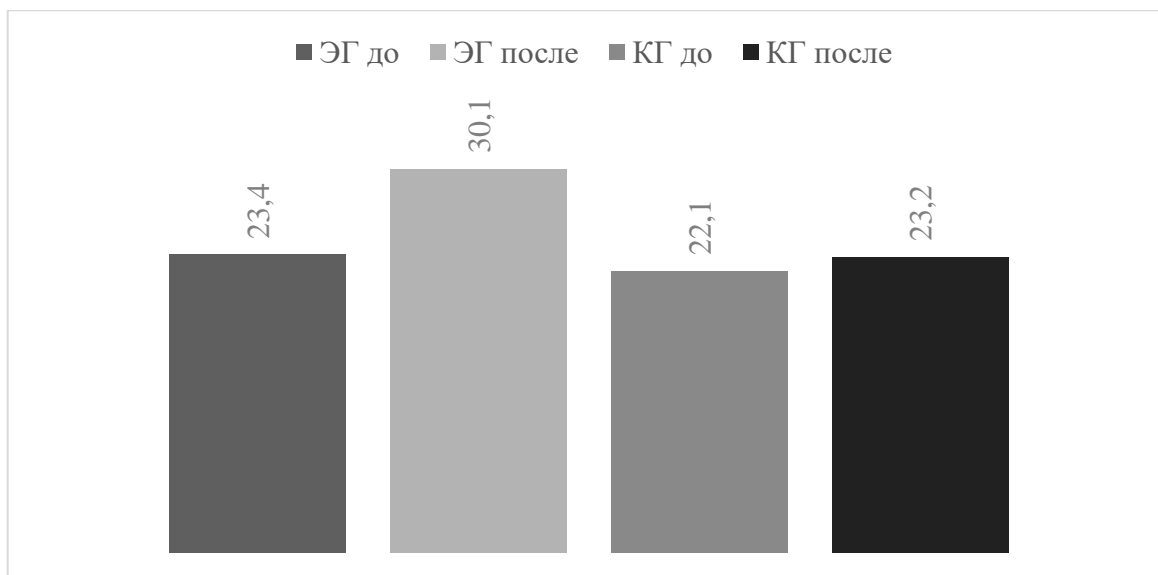


Рисунок 5 – Результаты тестирования «Подъем туловища из положения лежа» ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных на рисунке 5 позволяет утверждать, что результаты по методике «Подъем туловища из положения лежа» в ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 23,4 раз. до 30,1 раз.

В КГ детей существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 22,1 раз до 23,2 раз. Динамика в ЭГ составила 6,7 раз, а динамика в КГ составила 1,1 раз.

Очевидно, что по данному параметру достоверность составляет $<0,05$, что говорит о том, что разработанная методика позволяет организовать эффективную работу.

Обобщенно полученные результаты на контрольном этапе выглядят следующим образом:

- уровень быстроты детей ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 7,9 сек. до 7,3 сек. В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 7,8 сек до 7,7 сек;
- уровень силовых качеств детей ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 259,3 см. до 276,1 см. В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 263,4 см до 265,2 см;

– уровень гибкости детей ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 7,6 см. до 8,3 см. В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 7,5 см до 7,6 см;

– уровень выносливости детей ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 10,9 сек. до 9,6 сек. В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 11,1 сек до 10,7 сек;

– уровень силовых качеств в ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 23,4 раз. до 30,1 раз. В существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 22,1 раз до 23,2 раз.

Таким образом, полученные результаты дают возможность утверждать, что разработанная методика эффективна и может быть рекомендована педагогам, работающим с слабовидящими детьми 6-7 лет.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую нами гипотезу и позволило сделать следующие выводы:

Период 6-7 лет является наиболее благоприятным для процесса развития двигательных способностей.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблема развития двигательных способностей у слабовидящих детей является сложной. Педагог должен понимать, что не всегда слабовидящие дети могут правильно понимать, как правильно выполнять упражнения. Таким образом, физическое развитие слабовидящих детей необходимо и только благодаря систематическим занятиям физкультурой и спортом дети смогут развиваться гармонично, что в последствии позволит компенсировать их недостаток развития.

Была разработана методика развития двигательных способностей слабовидящих мальчиков 6-7 лет средствами футбол эффективна и может быть использована педагогами адаптивного физического воспитания. Оценку разработанной методики проводили с помощью тестирования двигательных способностей слабовидящих мальчиков.

Обобщенно полученные результаты на контрольном этапе выглядят следующим образом:

- уровень быстроты детей ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 7,9 сек. до 7,3 сек. В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 7,8 сек до 7,7 сек;
- уровень силовых качеств детей ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 259,3 см. до 276,1 см. В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 263,4 см до 265,2 см;
- уровень гибкости детей ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 7,6 см. до 8,3 см В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 7,5 см до 7,6 см.

– уровень выносливости «детей ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 10,9 сек. до 9,6 сек. В КГ существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 11,1 сек до 10,7 сек;

– уровень силовых качеств в ЭГ в сравнении с группой детей КГ улучшились с 23,4 раз. до 30,1 раз. В существенных улучшений не наблюдается, поскольку изменения слишком незначительны с 22,1 раз до 23,2 раз.

Таким образом, полученные результаты дают возможность утверждать, что разработанная методика развития двигательных способностей слабовидящих мальчиков 6-7 лет средствами футбол эффективна и может быть использована педагогами адаптивного физического воспитания.

Список используемой литературы

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 447 с.
2. Бахвалова Е. С. Физические и психические особенности детей дошкольного возраста в перспективе обучения // Молодой ученый. 2016. № 10 (114). С. 436-438. URL: <https://moluch.ru/archive/114/29609/> (дата обращения: 25.08.2023).
3. Гимазов Р. М. Состав и структура двигательных способностей человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №11 (129). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostav-i-struktura-dvigatelnyh-sposobnostey-cheloveka> (дата обращения: 25.08.2023).
4. Германов Г. Н. Начальное физкультурное образование: учебное пособие для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2023.426 с.
5. Демидова И. В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников // Молодой ученый. 2020. № 9 (299). С. 186-188. URL: <https://moluch.ru/archive/299/67773/> (дата обращения: 11.12.2023).
6. Доскин В. А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. 3-е изд. М.: Просвещение, 2004. 110 с.
7. Лукьяненко В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография. М.: Советский спорт, 2008. 168 с.
8. Мардахаев Л. В. Специальная педагогика: учебник для среднего профессионального образования. М.: Издательство Юрайт, 2023.447 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания: учебник. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт ; СпортАкадемПресс, 2008. 412 с.
10. Морозова Л. Д. Теория и методика физического развития дошкольников: учебное пособие для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2022. 167 с.

11. Методические рекомендации по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушением зрения: рекомендации для педагогов и родителей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения / Н.Ф. Князькова, А.А. Лысова. Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос.уман.-пед. ун-та, 2021. 44 с.
12. Орусбаева Т. А. Об особенностях развития ребенка с нарушением зрения // Проблемы Науки. 2016. №19 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-osobennostyah-razvitiya-rebenka-s-narusheniem-zreniya> (дата обращения: 25.08.2023).
13. Психолого-педагогическое сопровождение дошкольников с нарушениями зрения в условиях инклюзивного образования : учебно-методич. пособие / Л. А. Дружинина, Л. Б. Осипова, Л. И. Плаксина. Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2017. 254 с.
14. Паламарчук А. С. Развитие координационных способностей у детей с ограниченными возможностями здоровья посредством обучения игре в футбол. Нефтеюганск: МБДОУ «Детский сад № 13 «Чебурашка», 2021. 30 с.
15. Ростомашвили Л. Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания. СПб.: АФК НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 1999. 24 с.
16. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. М. :Academia, 2001. 478 с.
17. Футбол: учебник / под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. М.: Физкультура, образование и наука, 1999. 254 с.
18. Физическая культура в дошкольном учреждении как основа физического развития, здоровья и безопасности ребенка / С. В. Павлихина, Н. М. Юдина // Молодой ученый. 2016. № 23.2 (127.2). С. 89-91. URL: <https://moluch.ru/archive/127/35353/> (дата обращения: 25.08.2023).
19. Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста средствами народных игр / О. В. Хижняк, А. А. Пастухова. // Молодой ученый.

2018. № 43 (229). С. 91-93. URL: <https://moluch.ru/archive/229/53409/> (дата обращения: 25.08.2023).

20. Хубиева З. Ю. Способности в психолого-педагогической науке // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2009. №91. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposobnosti-v-psihologo-pedagogicheskoy-nauke> (дата обращения: 25.08.2023).

Приложение А

Картотека упражнений

Таблица А.1 – Картотека упражнений для развития двигательных способностей слабовидящих детей 6-7 лет средствами футбола

Название	Цель
«Ведение мяча»	Развитие координации движений и обучение ведению мяча.
«Попади в ворота»	Обучение ударам по воротам и развитие точности движений
«Задуй мяч в ворота»	Улучшение дыхательного аппарата и обучение контролю дыхания.
«Обводка препятствий»	Развитие координации и ловкости, обучение обводке препятствий.
«Ведение и удар по воротам»	Обучение ведению мяча и ударам по воротам.
«Эстафета с мячом»	Развитие скорости и координации, обучение передаче мяча.
«Жонглирование мячом»	Развитие контроля над мячом и координации движений
«Ведение мяча змейкой»	Обучение ведению мяча и развитие координации движений.
«Ведение мяча с обводкой конусов»	Обучение ведению мяча и развитию координации движений.
«Игра в футбол»	Закрепление и совершенствование навыков игры в футбол.
«Игра в мини-футбол»	Закрепление и совершенствование навыков игры в мини-футбол.
«Пенальти»	Совершенствование навыков удара по воротам при пенальти.
«Точный удар»	Закрепление навыков точного удара по воротам.
«Забей гол»	Закрепление навыка забивать гол в ворота противника.
«Обводка препятствий»	Развитие двигательных навыков и координации при обводке препятствий
«Ведение и обводка мяча»	Развитие двигательных навыков, координации движений и контроля над мячом.