

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: “ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В ПРОЦЕСІ
ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ”

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M20
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Іванський Андрій Леонідович
Керівник: Зубаль М.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Стасюк І.І., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ГРИ У ФУТБОЛ.....	6
1.1. Історія виникнення та розвитку футболу.....	6
1.2. Теоретичні засади розвитку швидкості у футболістів.....	11
1.3. Основні методичні засади розвитку швидкості.....	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ УРОКУ ФІЗКУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ В ШКОЛАХ УКРАЇНИ.....	27
3.1. Фізичний розвиток дітей, що займаються футболом.....	29
3.2. Характеристика, зміст і організація занять з футболу в школі.....	33
3.3. Тактика та техніка гри у футбол.....	43
3.3.1. Тактичні дії у футболі.....	43
3.3.2. Технічні дії в грі.....	45
3.4. Комплекси вправ для розвитку силових і швидкісних якостей футболіста.....	48
3.5. Загальноприйнятна та новітні методики розвитку швидкості.....	49
РОЗДІЛ 4. РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	64
4.1. Засоби фізичного виховання для розвитку рухової активності дітей середнього шкільного віку.....	64
4.2. Ігри та вправи для навчання ударам по м'ячу головою та їх удосконалення.....	68
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. Згідно з програмою для загальноосвітніх навчальних закладів „Основи здоров'я і фізична культура" до основних завдань навчального предмета слід віднести: розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей; формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості тощо. Одним із універсальних засобів вирішення цих завдань є футбол і як вид спорту, і як розділ програми.

Заняття футболом при правильній організації педагогічного процесу – могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та росту спортивної майстерності молоді. Гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями.

Футбол в усьому світі з повним правом називають грою №1. Особливою популярністю він користується серед учнівської молоді. Заняття футболом сприяють всебічному фізичному розвитку школярів, формують у них швидкість, координацію рухів, силу, витривалість, спритність. При цьому прискорюється процес формування в учнів нових рухових навичок і одночасно збагачується запас вже набутих.

Фізична підготовка юних футболістів повинна мати певний спеціалізований напрям і цим сприяти якнайповнішому розвитку спеціальних рухових якостей і навиків (стартова швидкість і швидкісно-силова витривалість, швидке ведення м'яча і т. д.), а з іншого боку, доповнюючи спеціальне тренування, забезпечувати повноцінне вирішення оздоровчих задач спорту [1, с. 33-34; 5, с. 45-48; 10, с. 89-93].

Однією з основних фізичних якостей у загальній і спеціальній фізичній підготовленості футболіста відіграє швидкість. Ця фізична якість відображає рівень рухових можливостей футболіста [6, с. 22-23; 11, с. 103-108; 21, с. 38-40; 56, с. 5-9]. Таким чином, одним з найважливіших завдань підготовки

юних футболістів є розвиток швидкісно-силової витривалості і стартової швидкості. У зв'язку з цим, розглядаючи методику фізичної підготовки футболістів, мається на увазі, перш за все, методи підвищення швидкісно-силової витривалості та швидкості бігу [23, с. 44-48; 48, с. 110-11; 58, с. 116-118; 61, с. 202-203; 72, с. 27-29].

Футбол постійно прогресує. Збільшується швидкість гри, техніка та багато що інше. Розвиток футболу не стоїть на місці, і якщо не дотримуватися сучасних принципів тренування, то можна просто відстати.

Мета роботи: обґрунтування методики виховання швидкості, як одного з чинників підвищення рухової активності дітей середнього шкільного віку під час занять футболом.

Об'єкт дослідження: теоретичні засади підготовки юних футболістів.

Предмет дослідження: засоби фізичного виховання, які використовують для підготовки футболістів та розвитку швидкості у юних футболістів.

Завдання:

1. Розробити засоби фізичного виховання для розвитку рухової активності дітей середнього шкільного віку засобами футболу.
2. Удосконалити технічну та тактичну підготовку юних футболістів.
3. Розробити методику розвитку швидкості у дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження: історико-типологічний, метод теоретичного аналізу й систематизації, соціокультурний аналіз.

Практична значущість роботи полягала в розробці методики розвитку швидкості та застосуванні її вчителями фізичної культури в школі.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 5-6 жовтня 2021 року) і висвітлені в

одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 84 сторінках, з яких 76 основного тексту. Дипломна робота складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, 3-ох рисунків, додатків і списку 73 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

Футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють всебічному розвитку дитини. Футболіст виконує переважно динамічну роботу змінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великим напруженням протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімким прискоренням, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми.

Систематичні заняття футболом сприяють зміцненню здоров'я школярів та захисних сил організм, фізичному загартуванню, покращенню антропометричних показників, забезпечують оздоровчий вплив. Крім того, що заняття футболом розвивають і вдосконалюють усі функції організму, вони ще й підвищують його стійкість до дії чинників навколишнього середовища, сприяє підвищенню опірності організму і розширення адаптаційних можливостей.

Рухова активність є єдиним фізіологічним засобом зняття емоційних напружень. Систематичні заняття фізкультурою підвищують захисні властивості крові і шкіри, стійкість організму до нестачі кисню (гіпоксії), до низьких і високих температур. Фізичне тренування підвищує стійкість до проникаючої радіації.

Спортивне тренування включає в тій чи іншій мірі всі основні або відносно самостійні сторони: технічну, фізичну, тактичну, психічну і інтегральну. Така структура упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє до певної міри систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення [11, с. 34-35; 12, с. 56-57].

Кількість різних проявів окремих рухових якостей у футболі дуже велика, тому розвиток і ефективно вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування. В процесі гри у футбол постійно

виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояв високих швидкісних і силових якостей при виконанні окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтування, здійснення переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах строгого дефіциту часу, складної взаємодії з партнерами по команді.

Різноманітність змісту ігрової діяльності у футболі вимагає комплексного розвитку основних фізичних якостей і функціонального вдосконалення всіх систем організму того, що займається. А це можливо лише в процесі різносторонньої фізичної підготовки, коли, разом з розвитком основних фізичних якостей, приділяється увага і розвитку спеціальних якостей для футболу.

Тренувальні програми будуть ефективними, якщо вони будуть направлені на одночасний розвиток швидкості та техніки тактичної майстерності. Разом з тим ми не повинні не забувати про те, що оцінка ступеня швидкості будь-якого обґрунтованого рухового завдання не полягає в елементах даного завдання, а визначається виключно по ступеню відповідності їх з навколишнім оточенням, оскільки від її ефективності залежить ступінь успішності рішення реалізовуваної командної задачі.

Аналіз результатів, одержаних при тестуванні футболістів як у неспецифічних, так і в специфічних проявах показав, що у відносно простих рухах між індивідуальна мінливість результатів мало залежить від підготовленості спортсмена. Але із збільшенням складності і з зменшенням часу на рішення рухової задачі, між індивідуальна варіативність різко збільшується.

Можна стверджувати, що достатньо доцільнішою є наступна схема розвитку і подальшого вдосконалення швидкості:

- визначення рівня розвитку цієї якості;
- встановлення структури швидкості кожного гравця команди;
- підбір вправ (рухових завдань), що впливають на провідні форми

прояву даної якості;

- оцінка ефективності використовуваних тренувальних засобів по темпах приросту показників швидкості;

- вибір і використання в тренувальному процесі тих засобів (можливий також урахування індивідуальної схильності відтворюють найбільшу дію).

Головний принцип підбору вправ для розвитку швидкості – якомога більше різноманітності. На тренуваннях потрібно більше використовувати добре розучені бігові та гімнастичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано змінними ситуаціями, вправи по техніці і тактиці гри. Виконувати їх рекомендується на початку заняття.

Швидкість футболіста включає швидкість реакції, швидкість пересування по полю і швидкість виконання ударів. Для отримання найбільшого ефекту в ході розвитку швидкості спортсменам необхідно проявляти значні вольові зусилля. В даний час відомо, що найважливішим фізіологічним чинником, що визначає швидкість рухів, вважається рухливість нервових процесів, які регулюються корою головного мозку. У зв'язку з цим особливо важливу роль в швидкості реакції грають вольові зусилля спортсмена, його психологічна настроєність, увага, зосередженість на виконанні даної дії.

Запропонована методика сприяє підвищенню техніко-тактичної майстерності, зумовлює покращення основних показників техніко-тактичної діяльності юних футболістів і прямо впливає на спортивний результат.

Таким чином, оскільки кількість різних проявів окремих рухових якостей дуже велика, то і вдосконалення кожного з них вимагає диференційованої методики. У спортивних іграх виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояви високих швидкісних якостей при виконанні окремих технічних прийомів, швидкості орієнтування, прийняття рішень, переміщень, атакуючих і захисних дій в

умовах гострого дефіциту часу, перешкод з боку суперників, складної групової взаємодії з партнерами і суперниками.

Диференційований підхід до методики фізичної підготовки необхідний по відношенню і до різних видів спорту, і до різних рухових якостей – швидкісним і силовим здібностям, витривалості, координаційним здібностям, гнучкості.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем спеціальної підготовленості і розвиток фізичних якостей кваліфікованих футболістів

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамович В. В. Урок футболу: 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2012. № 8. С. 18-20.
2. Андреев Є. Урок футболу. 11 клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 9. С. 13-15.
3. Ачкасов М. І. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2013. № 5. С. 7-10.
4. Бабайлова Г. В. Урок футболу. 8-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2014. № 9. С. 10-13.
5. Базильчук О. В., Ребрина А. А., Столітенко Є. В. та ін. Спортивні ігри: навч. посібник. Хмельницький: ХНУ, 2015. 471 с.
6. Барабаш С. К. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 6. С. 9-10.
7. Білий Т. В. Футбол інвалідів : метод. посіб. / заг. ред. В. В. Строкатова та Ю. А. Бріскіна. Львів : Край, 2006. 70 с.
8. Бондарев Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Бондарев Дмитро Володимирович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2009. – 20 с.
9. Васильчук А.Г., Тий Ю.В., Останович М.В. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. Практикум з футболу. Київ, 2001. С. 24-26.
10. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі : навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.
11. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Уроки футболу в загальноосвітній школі. Харків : Торсінг, 2003. 224 с.
12. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки футболу в загальноосвітній

школі. Х., “Торсінг”, 2003. 198с.

13. Велієва Л. І. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 5. С. 5-6.

14. Вінник Г. В. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 6 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 4. С. 7-10.

15. Вінніков В. В. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. № 4(100). С. 8-10.

16. Войцеховський В. В. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 10 класу. Фізичне виховання в рідній школі. 2016. № 3(104). С. 22-25.

17. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. Киев: Федерация футбола Украины, 2000. 206с.

18. Віхров К.Л. Впровадження уроку фізкультури з елементами футболу в школах України. Фізичне виховання в школі, 2002, №1. С. 15-18.

19. Віхров К.Л. Футбол в школі. Освіта, 2003, №11. С. 12-15.

20. Віхров К.Л., Попов А. Організація занять з футболу в школі. Фізичне виховання в школі, 2001. С. 10-11.

21. Гапич В. М. Урок футболу. 10-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2016. № 4. С. 9-11.

22. Глібова Н. М. Урок футболу. 4-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 6. С. 6-8.

23. Денисюк М. М. Урок фізичної культури з елементами футболу, 10 клас. Фізичне виховання в рідній школі. 2017. № 4(110). С. 22-25.

24. Дубенчук А.А. Зошит з фізичної культури. Р.:“Ліста-М”, 2003. 24 с.

25. Дубовис М.С. Фізичне виховання підлітків. К.: “Здоров’я”, 2004. 109с.

26. Зеленцов А.М., Козлов А.М., Лазаренко В.И. Научно-методическое обеспечение осовремененного учебно-тренировочного процесса на примере "Динамо" (Киев). Практикум по футболу. Киев, 2000. С. 44-47.

27. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия в футболе. К.: Здоров'я, 1989. 192с.
28. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки з футболу в школі : [навч. посіб.]. Київ; Чернівці : [б. в.], 2002. 213 с.
29. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів : метод. посіб. [Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В.]. Львів : [б. в.], 1998. 111 с.
30. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри: курс лекцій: навч. посібник для студ. ВНЗ. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 238 с.
31. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.
32. Костюкевич В. М. Перепелиця О. А., Гудима С. А. Теорія і методика викладання футболу: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2009. 312 с.
33. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту. Київ: НУФВСУ. 2012. 560 с.
34. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 158 с.
35. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту(sad) навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
36. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Освіта України, 2009. 274 с.
37. Левчук В. Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. Львів : [Укр. технології], 2006. 115 с.
38. Леськів А.Д. Підготовка юних футболістів. Т., “Астон” , 2001. 203с.
39. Марченко В.А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих

футболістів. Практикум з футболу. Київ, 2001. С 21-23.

40. Марченко В.А. Развитие двигательных качеств футболистов. Харьков, 2011. С. 5-16.

41. Мохов В.Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор. К., 2016. 307с.

42. Олімпійський футбол : метод. посіб. [розроб. В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко]. Київ : Олімп. література, 1998. 60 с.

43. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков. К., 2010. 178с.

44. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К., Олімпійська література. 2015. 319с.

45. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в Олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2017. С. 59-60.

46. Попов А. Урок футболу в школі другого ступення. Фізичне виховання в школі, 2001. №3. 44с.

47. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 7 с.

48. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол(sad) навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

49. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

50. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для

тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

51. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.

52. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.

53. Ріпак І. М. Футбол : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2010. 224 с.

54. Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин М. Е. Книга тренера по футболу. Изд. 2-е, перераб., доп. Київ : Здоров'я, 1988. 252 с.

55. Романенко А., Джус О., Догадин Н. Тренировка футболистов. Переработ. и доп. К.: Здоров'я, 2004. 264с.

56. Романенко А.Н. и др. Книга тренера по футболу. К.: Здоров'я, 2008. 25с.

57. Соломонко В.В. Индивидуальная тренировка футболиста. Львов, 2006. 20с.

58. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Київ : Олімп. література, 1997. 286 с.

59. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол : посібник. Вид. 2-е, випр. і доп. Київ : Олімп. література, 2005. 294 с.

60. Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. Футбол : навч.-метод. посіб. Львів : [б. в.], 2007. 134 с.

61. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. Київ : [б. в.], 2011. 293 с.

62. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. Вид. 2-ге, перероб. і доп. Київ : [б. в.], 2014. 293 с.

63. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол(sad)) навчально-методичний посібник

[для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

64. Столітенко В., Іванова Л. Шляхи впровадження третього уроку фізкультури у загальноосвітніх навчальних закладах. Фізичне виховання в школі, 2002, №3. С. 8-10.

65. Століченко Є. Методична сторінка для вчителів фізичної культури, учнів та їх батьків. Освіта, 2003, №8. С. 7-8.

66. Суркіс Г.М. Урок футболу в школі. Освіта, 2003, №5. С. 12-14.

67. Франков А. В. Футбол. Харків : Фактор, 2009. 192 с.

68. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ:ЗАТ«Броварська друкарня», 2003.105 с.

69. Чанади А. Футбол. Стратегія. [Пер. с венг. Ю. Гербста]. Москва : Физкультура и спорт, 2001. 207 с.

70. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.- метод. реком. Львів : Українські технології, 2007. 60 с.

71. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. Днепропетровск: Пороги, 2008. С. 133.

72. Шамардин В. Н., Савченко В. Г. Футбол : учеб. пособие. Днепропетровск : Пороги, 2007. 237 с.

73. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: 2002. 264с.