

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ДОПОМІЖНЕ ОБЛАДНАННЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПІДГОТОВЦІ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M20z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Чайка Сергій Сергійович
Керівник: Ліщук В. В., доцент
Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	7
1.1. Фізична та технічна підготовка у тренувальному процесі юних футболістів.....	7
1.2. Методичні особливості проведення навчально-тренувальних занять з юними футболістами	13
1.3. Інвентар та обладнання в тренувальному процесі юних футболістів	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження.....	28
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДОПОМІЖНОГО ОБЛАДНАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	34
3.1. Обладнання та пристосування для розв'язання завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки.....	36
3.2. Використання допоміжного обладнання при навчанні техніко-тактичних дій гри.....	41
3.3. Аналіз та обговорення результатів педагогічного експерименту.....	50
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ЕГ – експериментальна група.

КГ – контрольна група.

СФП – спеціальна фізична підготовка.

ЗФП – загальна фізична підготовка.

ЗД – змагальна діяльність.

м – метр.

см – сантиметр.

мм – міліметрів.

л – літр.

кг – кілограм.

хв. – хвилина.

м/с – метрів на секунду.

мл.рт.ст. – мілілітрів ртутного стовпчика.

т. д. – так далі.

ВСТУП

Актуальність теми. Вирішити завдання, які покладаються на масові форми фізкультурно-спортивної роботи неможливо без наявності необхідних спортивних споруд, обладнання та інвентарю.

Однією з вирішальних умов поліпшення якості навчально-тренувальної роботи з футболу є систематичне і раціональне застосування технічних засобів і спеціального обладнання.

Аналізуючи особливості професійної діяльності спортивного педагога, ряд авторів (Є. П. Ільїн, А. О. Деркач, А. А. Ісаєв, М. В. Жмарьов, Ю. Д. Железняк, А. В. Івойлов та ін.) серед багатьох важливих функцій тренера виділяють, одну з головних, адміністративно-господарську функцію, як суттєву складову ланку у досягненні успіху. Ця функція досить різноманітна. Вона спрямована на матеріально-технічне забезпечення процесу фізичного виховання школярів, оволодіння програмовим матеріалом на уроках фізичної культури, ріст спортивної майстерності у позакласній (секційній) та позашкільній (ДЮСШ) формах організації та проведення занять. Сюди входять придбання, виготовлення та ремонт спортивного обладнання, тренажерів, приладів, будівництво і благоустрій пришкольніх спортивних майданчиків, оренда спортивних споруд для проведення навчально-тренувальних занять і змагань, дотримання санітарно-гігієнічних вимог та правил з техніки безпеки тощо.

Крім того, допоміжне обладнання дає можливість урізноманітнити тренувальний процес, робить його більш цікавішим для учнів, неординарним у застосуванні засобів і методів. Завдяки допоміжному обладнанню можна розвивати та удосконалювати фізичні здібності, розвивати ту чи іншу групу м'язів, удосконалювати техніко-тактичну підготовку юних футболістів.

Вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу потребує від спеціалістів застосування найбільш досконалих форм, методів та засобів тренування. Значні перспективи у підвищенні ефективності тренувального

процесу відкриває використання на заняттях різноманітного допоміжного обладнання для розвитку фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Саме тому дослідження даної теми безумовно є актуальним. Застосування допоміжного обладнання в системі підготовки юних футболістів сприятиме спрямуванню зусиль тренера щодо підвищення ефективності тренування, активізації навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Об'єкт дослідження – система багаторічної підготовки юних футболістів у ДЮСШ.

Предмет дослідження – методика використання допоміжного обладнання в підготовці юних футболістів у ДЮСШ.

Мета дослідження – сприяти підбору, систематизації та розкриттю особливостей використання допоміжного обладнання на заняттях з футболу для юних футболістів у ДЮСШ.

Завдання дослідження:

1. Дослідити структурно-факторні особливості фізичної і технічної підготовки юних футболістів.
2. Підібрати, систематизувати та розкрити особливості використання допоміжного обладнання на заняттях з футболу у Кам'янець-Подільській ДЮСШ № 2.
3. Експериментально перевірити запропоновану методику використання допоміжного обладнання для юних футболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, документів планування навчально-тренувальної та змагальної діяльності; педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування, педагогічний експеримент); методи математико-статистичної обробки експериментальних даних.

Практичне значення дипломної роботи (магістра) полягає у тому, що отримані теоретичні відомості, запропонована методика застосування допоміжного обладнання у підготовці юних футболістів в умовах Кам'янець-

Подільської ДЮСШ-2 можуть бути успішно впроваджені у практичну діяльність тренерів інших ДЮСШ, шкільних спортивних секцій тощо.

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).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Робота складається із переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та ілюстрацій у вигляді малюнків і таблиць. Загальний обсяг дипломної роботи складає 64 сторінки.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного дослідження та спеціально організованого педагогічного експерименту можна зробити наступні висновки:

1. На етапі початкового навчання юним футболістам прищеплюються уміння правильно виконувати технічні і тактичні прийоми гри, забезпечується різнобічна фізична підготовка, повідомляються елементарні теоретичні знання.

2. У процесі початкового спортивного тренування відбувається розширення кола техніко-тактичних прийомів, формування умінь виконувати; навчанні прийомів в ускладнених умовах, розвиток фізичних якостей з урахуванням специфічних вимог футболу.

3. Вибір методів визначається завданнями і змістом навчально-тренувального процесу, умовами проведення занять і ступенем підготовленості. Головний засіб навчання і тренування юних футболістів – різноманітні фізичні вправи, що умовно підрозділяються на основні й допоміжні.

4. В навчально-тренувальному процесі необхідно підтримувати раціональне співвідношення між видами підготовки, змінюючи коло засобів і їхню питому вагу в міру росту підготовленості юних футболістів.

5. Спортивна майстерність футболістів в багато в чому залежить від якості тренувального процесу, підвищення ефективності системи тренувального впливу. В цьому значна роль відводиться спеціальним матеріально-технічним пристроям та різноманітному допоміжному обладнанню, використання якого дозволить суттєво покращити ефективність тренувального процесу.

6. Одне з найважливіших завдань тренувального процесу – об'єктивізація управління стану спортсмена в ході тренувальної та змагальної діяльності. Для цього активно застосовуються різноманітні засоби, які дозволяють підвищити еластичність м'язів, зберегти їх температурний режим, мінімізувати можливість виникнення умов для мікротравм. Сучасне обладнання, що використовується в підготовці кваліфікованих футболістів максимально

спрямоване на оптимізацію кінетичних та біомеханічних параметрів рухів, створення максимально комфортних умов для виконання спортсменами змагальних рухів з високим рівнем ефективності.

7. Широке використання допоміжного обладнання в навчально-тренувальному процесі має велике значення в підвищенні техніко-тактичної підготовці футболістів. З виготовленням найбільш ефективного обладнання стає краща підготовка з його використанням в індивідуальній, поточній і круговій формах організації навчання і тренування. Допоміжне обладнання дозволяє реалізувати принцип багаторазового повторення вправ, виконувати вправи в режимі найбільш подібних до ігрових.

8. Одним з ключових завдань для розробки й застосування допоміжного обладнання є можливість створення оптимальних умов для виконання рухової дії з практичним доведенням їх до модельних. Використання допоміжного обладнання та інвентарю повинно максимально наближати виконання вправи до змагальної діяльності футболістів.

9. Вміле використання різних предметів і спеціального допоміжного обладнання сприяє більш цікавому змісту занять. Позитивні емоції, які відчувають при цьому юні футболісти, дозволяють, не помічаючи втом, багаторазово повторювати ті або інші прийоми.

10. Застосування допоміжного обладнання та інвентарю в тренувальному процесі дозволяє диференційовано підходити до дозування навантаження та індивідуально підходити до тренувальної роботи кожного з футболістів. Завдяки застосуванню допоміжного обладнання з'являється можливість до комплексного вдосконалення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів.

11. Аналіз результатів педагогічного дослідження дає змогу стверджувати на доцільність запропонованої нами методики використання допоміжного обладнання та його практичну значущість при підготовці спортивного резерву у футболі в умовах ДЮСШ. Внаслідок використання допоміжного обладнання переважна більшість контрольованих в педагогічному дослідженні елементів

спортивної підготовки юних спортсменів ЕГ відчутно покращились при відповідному співставленні їх з параметрами КГ ($P < 0,05 - 0,01$).

12. Результати педагогічного експерименту, що були здобуті під час дослідження дають право рекомендувати пропоновану нами методику використання допоміжного обладнання для роботи тренерів та вчителів фізичної культури в закладах освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамович В. В. Урок футболу : 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2012. № 8. С. 18-20.
2. Алабин В. Г., Скрипко А. Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте. Минск : Выща школа, 1979. 218 с.
3. Ачкасов М. І. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2013. № 5. С. 7-10.
4. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе [текст]. М. : Советский спорт, 2006. 224 с.
5. Андреев С. Н., В. С. Алиев, Э. Г. Левин. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах : [монография]. М. : Советский спорт, 2008. 304 с.
6. Барабаш С. К. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 6. С. 9-10.
7. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення. (Спортивні ігри). Частина 1: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. Кам'янець – Подільський: Кам'янець – Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1998. 236 с.
8. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення. (Спортивні ігри). Частина 2: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. Кам'янець – Подільський: Кам'янець – Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1998. 244 с.
9. Букова Л. М., Кров'яков Л. М., Зверянський А. П. Факторна структура змагального потенціалу юних футболістів на етапах підготовки. Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія «Біологія, хімія». 2008. Т. 21 (60). № 3. С. 28-33.

10. Ванжура В. Оцінювання тренуваності юних футболістів. Фізичне виховання в школі. 2002. № 1. С. 7-8.
11. Василькова О. І. Урок футболу (6 клас). Фізичне виховання в школах України. 2012. № 9. С. 9-10.
12. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі : навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.
13. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.03 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; ЛДУФК. Львів, 2007. 19 с.
14. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Уроки футболу в загальноосвітній школі. Харків : Торсінг, 2003. 224 с.
15. Велієва Л. І. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 5. С. 5-6.
16. Вінніков В. В. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. № 4 (100). С. 8-10.
17. Вінник Г. В. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 6 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 4. С. 7–10.
18. Віхров К. Л. Футбол у школі. : навч.-метод. посіб. К. : Комбі ЛТД, 2002. 256 с.
19. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки. Киев : Научно-методический отдел Федерации футбола Украины. 2000. 67 с.
20. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олімпійська література, 2002. 294 с.
21. Ганчева В. І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013, Випуск 7 (33). С. 61-69.
22. Годик М. А., Шамардин В. Н., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов. Теория и практика физ. культуры. 1995. № 7. С. 49-51.

23. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М. : ТВТ Дивизион, 2008. 476 с.
24. Григорьян М. Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специальных нагрузок повышенной координационной сложности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2009. 25 с.
25. Деркач А. А. Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М. Физкультура и спорт, 1981. 375 с.
26. Дорошенко Е. Ю., Царенко К. В., Шалфеев П. О. Тестування фізичної підготовленості в системі педагогічного контролю футболістів. Вісник Запорізького національного університету: серія «Фізичне виховання і спорт». 2012. Випуск 3 (9). С. 41-47.
27. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. К. : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. 130 с.
28. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 239 с.
29. Жмарев Н. В. Управленческая и организационная деятельность тренера. К. : Здоров'я, 1989. 128 с.
30. Журіда С. М., Лебедев С. І., Слеман Ребаз. Аналіз показників змагальної діяльності та спеціальної технічної підготовленості футболістів 10-12 років. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. Харків: ХДАФК, 2015. Випуск 5 (49). С. 52-56.
31. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки з футболу в школі : [навч. посіб.]. Київ ; Чернівці : [б. в.], 2002. 213 с.
32. Золотарёв А. П., Шамардин А. И. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов: Учебнометодическое пособие. Под ред. Н. Д. Васильева. Волгоград: ВГИФК, 1993. 33 с.
33. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие. Под ред. проф. Н. М. Люкшинова. М. : Советский спорт, 2003. 416 с.

34. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987. 287 с.
35. Ковпак В. В. Урок футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в рідній школі. 2016. № 6 (107). С. 11-13.
36. Козетов І. І. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізкультури. Фізичне виховання в школі. 1999. № 4. С. 37-39.
37. Козін О. С. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. № 7(103). С. 21-23.
38. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Харьков, 2009. 396 с.
39. Колупанов П. П. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности футболистов в различные возрастные периоды. Теория и практика физической культуры. 2010. Выпуск 1. С. 54.
40. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : Навч. Посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. В. : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 183 с.
41. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.
42. Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка футболистов на начальном этапе подготовки: автореф. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Набережные Челны, 2011. 24 с.
43. Лисенчук Г. А. Технология оценки потенциальных возможностей футболистов детского возраста. Наука в олимпийском спорте. 2002. № 3-4. С. 45-48.
44. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: монографія. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 352 с.
45. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе

специализированной базовой подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2001. 19 с.

46. Мохов И. П., Абельсон С. Н. Спортивное оборудование и инвентарь. М. : Просвещение, 1987. 324 с.

47. Мукиан Майкл, Дьюрст Дин Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. М. : АСТ : Сатрель, 2008. XVIII, 235 [3] с.

48. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. Закладів. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.

49. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2005. 240 с.

50. Николаєнко В. В., Байрачний О. В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2010. Випуск 2. С. 32-36.

51. Николаєнко В. В., Байрачний О. В. Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів: порівняльний аналіз. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2014. Випуск 1 (25). С. 76–80.

52. Палиевський С. А., Латышкевич Л. А., Романов В. А. Технические средства обучения в спортивных играх. К. : Здоров'я, 1986. 223с.

53. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения : монография. Москва: Сов. спорт, 2006. 232 с.

54. Портных Ю. И. Спортивные игры и методика преподавания. М. : Физкультура и спорт, 1986. 320с.

55. Попов А., Віхров К. Організація занять з футболу в школі. Фізична культура в школі, 2001 квітень, спец. Випуск «Футбол у школі», С. 16–18, 22-25.

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

57. Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин М. Е. Книга тренера по футболу. К. : Здоров'я, 1988. 256 с.

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

59. Спортивные игры : Техника, тактика, методики обучения: Учебник для студ. высш. пед. учебн. Заведений. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В.; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 520 с.

60. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. Под ред. М. П. Шестакова и Г. И. Попова : Учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. физ. культ. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 278 с.

61. Ткаченко Н. В., Шамардин А. А., Герасименко А. П., Солопов И. Н. Эффективность использования средств развития психических качеств и коррекции психофункциональных состояний в тренировке юных футболистов. Вопросы функциональной подготовки в спорте и физическом воспитании. Волгоград, 2008. С. 85-95.

62. Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні-футболі: Метод. посіб. Львів : НВФ «Українські технології», 2005. 112 с.

63. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 105 с.

64. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціаліз. дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціаліз. навч. закладів спорт. профілю. Київ, 2009. 142 с.

65. Чесно Ж. Л., Дюрэ Ж. Футбол. Обучение базовой технике : пер. с франц. М. : СпортАкадем-Пресс, 2002. 170 с.

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

67. Чубур А. І. Вправи на вдосконалення техніки гри в футбол. Фізичне виховання в школах України. 2016. № 5. С. 29-35.
68. Шамардин А. А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов : монография. Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2009. 264 с.
69. Шаленко В. В. Формирование сложных двигательных действий юных футболистов. Физ. воспитание студ. творч. спец. 2004. № 5. С. 57-62.
70. Швыков И. А. Футбол в школе. М. : Терра-Спорт, Олимпия Прессе, 2002. 144 с.
71. Шпак В. Г., Кабачков В. А. Использование тренажеров в школе. Физическая культура в школе, 1992. № 9. С. 5.
72. Юный футболист. Под ред. П. А. Лаптева, А. А. Сучилина. М. : Физкультура и спорт, 1983. 225 с.