

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: **«МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З
ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M19
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Кузів Віталій Васильович

Керівник: **Костюкевич В.М.**, доктор наук
з фізичного виховання та спорту, професор

Рецензент: **Боднар А.О.**, кандидат
педагогічних наук, старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СЕРЕДНІХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ.....	7
1.1. Фізичне виховання в системі освіти на сучасному етапі.....	7
1.2. Роль уроку з футболу в системі шкільної освіти.....	11
1.3. Загальні основи навчання рухових дій на уроці з футболу.....	14
1.4. Механізми формування рухових дій у футболі.....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методи дослідження.....	33
2.2. Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	46
ВИСНОВКИ.....	55
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	68
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми. У останніх дослідженнях провідних українських вчених наголошується, що поширеність гіподинамії серед сучасних школярів досягла 80%. За час навчання в школі рухова активність дітей падає на 40-50% і, цілком ймовірно, за умови розвитку переходить в умову існування. Істотна роль у подоланні несприятливої тенденції зниження рівня здоров'я належить системі фізичного виховання школярів, оскільки вона володіє можливостями оптимізації їх рухового ритму через включення в систематичні заняття фізичними вправами. Однак аналіз літературних даних показує, що традиційна практика фізичного виховання школярів не забезпечує необхідного і достатнього обсягу організованої рухової активності. Школярі не займаються в режимах, що гарантують зміцнення їх здоров'я, формування у них навичок здорового стилю життя (В. К. Бальсевич, 2000; Л. І. Лубишева, 1997, 2006, і ін). В останні десятиліття серед учнівської молоді спостерігається тенденція зниження рівня фізичної підготовленості (Н. Н. Ворожіщева, 2000, В. С. Богатирьов, 2002; П. А. Рожков, 2002; Н. Н. Кострова, 2006; тощо) і показників фізичного розвитку (Н. А. Ананьєва, Ю. А. Ямпольська, 1994; Д. І. Зелінська, 1995; В. С. Богатирьов, 2002; та ін.)

Сучасні школярі недостатньо озброєні знаннями в галузі фізичної культури і спорту (Ю. А. Копилов, 1997; Т. В. Головіна, 2003; Н. Н. Кострова, 2007, і ін), способами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності (Ю. А. Копилов, 1997), руховими навичками і вміннями в обсязі навчальної програми з фізичної культури (Ю. А. Копилов, 1997). Результати наукових досліджень свідчать про зниження, починаючи з підліткового віку, інтересу учнів до уроків фізичної культури (Ю. М. Вавілов, 1990; М. Я. Віленський, Є. М. Литвинов, 1990; П. К. Дуркин, 1995; Б. Н. Найданов, 1996; Л. І. Лубишева, 1997; Н. М. Куликов, 2003; Н. Н. Кісапов, 2007; та ін.)

В якості причин низької ефективності традиційної практики фізичного виховання виділяються:

- низька престижність предмета «Фізична культура» для вчителів-предметників, батьків учнів та адміністрації школи; відсутність цільової установки фізичного виховання на активне засвоєння школярами духовних цінностей сучасної фізичної культури (В. К. Бальсевич, 1996; 2002; Л. І. Лубишева, 1997, 2003; В. І. Лях, 1989, 1990; Ю. А. Копилов, 2004, і ін);

- переважна спрямованість фізичного виховання на вирішення завдань, пов'язаних із розвитком тілесності (розвиток рухових здібностей, озброєння руховими вміннями та навичками) при недостатній увазі до озброєння учнів знаннями, вміннями і навичками фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності (Г. Н. Сатирів, 1975; В. Сергєєв, 1995; В. Н. Курись, Л. Н. Сляднева, 2002; В. П. Лук'яненко, 1997, 2001, і ін);

- уніфікований, однаковий для всіх зміст фізкультурної освіти, що не враховує індивідуальну своєрідність фізкультурно-спортивних інтересів і рухових здібностей учнів (Б. Н. Найданів, 1996; Н. М. Куликов, 2003; В. К. Бальсевич, 1996, 1997; Л. І. Лубишева, 1992, 1997, 2003; А. Н. Прогонюк, 2001; Н. Н. Кісапов, 2007; та ін);

Вищенаведене свідчить про те, що система фізичного виховання школярів переживає системну кризу, яка стосується практично всіх її сторін: цілей і завдань, змісту, засобів, методів і форм організації навчального процесу, педагогічного контролю. Тому підвищення ефективності фізичного виховання школярів виступає в якості одного із актуальних завдань сучасного суспільства.

Фізична культура, у порівнянні з іншими навчальними дисциплінами (фізикою, математикою, біологією та ін.) є уроком, на якому учні можуть досягти кінцевої мети його вивчення - високого рівня фізичної культури через засвоєння різної за змістом фізкультурної освіти: спортивні ігри, єдиноборства, легка атлетика (за умови обов'язкового засвоєння базового компонента змісту). Водночас аналіз літератури показує, що проблема вдосконалення фізичного виховання школярів на основі поглибленого вивчення обраного ними виду фізичних вправ (виду спорту, системи

оздоровчих фізичних вправ) є на сьогоднішній день нереалізованою повністю.

Футбол, як вид рухової активності заслуговує на особливу увагу через свою доступність, видовищність та емоційність, недарма його називають «грою мільйонів». У нашій країні рівень інтересу у дітей до цього виду спорту зріс у кілька разів у зв'язку із проведенням Євро 2012. Тому, на нашу думку, зважаючи на зростаючий інтерес у дітей та недостатню кількість наукової інформації, пов'язаною із використанням футболу у школі, тема нашого дослідження виступає достатньо актуальною.

Об'єкт дослідження - система фізичного виховання школярів 12-13 років.

Предмет дослідження - педагогічні умови вдосконалення процесу фізичного виховання школярів 12-13 років на основі використання елементів футболу на уроках фізичної культури.

Мета дослідження - розробити й експериментально обґрунтувати організаційні та методичні підходи до використання елементів футболу на уроках фізичного виховання зі школярами 12-13 років.

Завдання:

1. Проаналізувати за даними науково-методичної літератури стан питання щодо організаційних, теоретичних та методичних основ фізичного виховання школярів.

2. Розробити методику удосконалення основних технічних прийомів на уроках з елементами футболу.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність програми технічної підготовки школярів на основі аналізу результатів тестування.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення методичної та наукової літератури, нормативних документів; хронометраж; педагогічне спостереження, експеримент, педагогічне дослідження, математико-статистичні методи.

Практична значущість результатів педагогічного дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій щодо використання елементів

футболу на уроках фізичної культури з дітьми 6 класів.

Апробація результатів дослідження відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2019-2020 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (23-24 вересня 2020 року).

Структура і обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури та додатків. Вона викладена на 74 сторінках машинописного тексту, містить 3 таблиці, 8 рисунків, 2 додатка. Список літератури включає 54 джерела.

ВИСНОВКИ

1. Аналітичний огляд літератури науково-методичних джерел та законодавчих документів дозволяє зробити наступні висновки щодо стану фізичного виховання школярів на сучасному етапі:

- Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері закладає основу формування та розвитку фізичного і морального здоров'я підростаючого покоління, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної і психічної підготовленості до активного життя і професійної діяльності;

- Питання фізичного виховання і спорту є пріоритетними державними напрямками на сучасному етапі розвитку нашої країни, про що свідчить велика кількість нормативних документів та законів;

- Фізичне виховання школярів ґрунтується на основних теоретичних положеннях спортивної науки і має свою специфіку відносно проведення уроків для дітей різного віку та за різними розділами навчальної програми.

2. З метою проведення експериментальних досліджень, впровадження нових підходів при вирішенні завдань щодо формування умінь та навичок учнів середнього шкільного віку при навчанні гри у футбол нами було розроблено методику удосконалення основних технічних прийомів на уроках з елементами футболу. Дана методика проводилася на протязі шести тижнів, за цей період було проведено вісімнадцять уроків фізичної культури, які будувалися на основі групового та ігрового методу навчання.

Використовувалися різноманітні вправи в парах, в трійках, які дали можливість більш ефективно покращити показники, техніки гри.

3. Визначено, що впровадження експериментальної методики удосконалення основних технічних прийомів на уроках з варіативним модулем «Футбол» дозволило виробити нові навички і продемонструвати

значно вищі досягнення, ніж учні контрольної групи, у Протестувавши технічні елементи (передача м'яча, удари і ведення м'яча), ми отримали можливість прослідкувати динаміку розвитку технічних елементів. Так зокрема, порівнявши результати контрольної та експериментальної груп, можемо зробити висновок, що показники експериментальної групи збільшились з $2,87 \pm 0,29$ разів вірно виконаних передач до $3,73 \pm 0,14$ разів, а показники контрольної групи збільшились відповідно з $2,8 \pm 0,22$ разів до $3,2 \pm 0,2$ разів.

Результати тесту «Удари по нерухомому м'ячу на точність у ворота» у експериментальній групі зросли з $3,07 \pm 0,14$ точно виконаних ударів до $3,93 \pm 0,22$, а показники контрольної групи збільшились відповідно з $2,93 \pm 0,24$ до $3,4 \pm 0,26$ точно виконаних передач.

Що стосується технічного прийому «Удари м'яча на дальність», то підвищення показників результатів як у експериментальній, так і в контрольній групах є статистично недостовірними, адже ($P > 0,05$).

Завершальний тест «Біг на 30 м з веденням м'яча» показав, що підвищення результатів у експериментальній групі становить $6,28 \pm 0,09$ с. Результати експериментальної групи є статистично достовірними ($P < 0,05$). А у контрольній групі показник результатів зріс до $6,41 \pm 0,11$ с. результати є статистично недостовірними, оскільки ($P > 0,05$).

Одночасно з кількісними показниками відбулися і позитивні зміни в якісних характеристиках виконання контрольних випробувань. Виконання технічних елементів учнями експериментальної групи характеризується більшою кількістю високих результатів по відношенню до результатів контрольної групи і відсутністю низьких результатів.

Таким чином, слід підкреслити важливість використання обраних вправ, які застосовувалися під час експерименту, для формування умінь та навичок з техніки футболу. Використані вправи представлені у практичних рекомендаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ангелов В. Индивидуальная подготовка футболиста / В. Ангелов, Н. Аладжов — София : Медицина и физкультура. — 1973. — С. 10—26.
2. Базилевич О. П. Управление подготовкой футболистов на основе моделирования тренировочного процесса : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теоршъ, и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О. П. Базилевич. — К, 1983. — 20 с.
3. Букова Л. М. Факторна структура змагального потенціалу юних футболістів на етапах підготовки / Л. М. Букова, Л. М. Кров'яков, А. П. Зверянський // Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія «Біологія, хімія». — 2008. — Т. 21 (60). — № 3. — С. 28—33.
4. Василенко Н.Л. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн /Н.Л. Василенко. Шлях освіти. - 2000. - № 1. - С. 19-22.
5. Васьков Ю.В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл //Теорія та методика фізичного виховання. -2006. -№2.-С.31 -33.
6. Вихров К. Л. Разминка футболистов: методическое пособие. / К. Л. Вихров, А. В. Дулибский. — К. : Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. — 192 с.
7. Вихров К.Л Футбол в школе. / К.Л.Вихров -К: Вища школа , 1990. - 188 с
8. Воронова В. І. Психологія спорту : Навч. посібник / В. І. Воронова. — К. : Олімпійська література, 2007. — 298 с.
9. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М. : Терра — Спорт, Олимпия Пресе, 2006. — 272 с.
10. Голомазов С. В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. — М. : ТВТ Дивизион, 2008. — 476 с.

11. Державний стандарт базової і повної середньої освіти // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки. - 2004. -№ 1 - 2. - С. 54 — 60.
12. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А. В. Дулібський. — К. : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. — 130 с.
13. Закон У країни «Про освіту» - К., 1991.-С.210-233.
14. Закон України «Про середню освіту» - 1993. - С. 19-23.
15. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» - К., 1994. - 22 с.
16. Зеленцов А. М. Тактика и стратегия в футболе / А. М. Зеленцов [и др.]. — К. : Здоров'я, 1989. — 189 с.
17. Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту)./Г.А Єдинак, П.Д. Плахтій, Ю.П. Яцинюк. - Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. - 306 с.
18. Качалин Г. Д. Тактика футболу / Г. Д. Качалин. — М. : Фізкультура и спорт, 1978. — 120 с.
19. Коваленко С. О. Статистичний аналіз експериментальних даних за допомогою Ехсеї: навч. посібник. / С. О. Коваленко, А. І. Стеценко, С. М. Хоменко. — Черкаси : Видавничий відділ Черкаського державного університету ім. Богдана Хмельницького, 2002. — 114 с.
20. Концепція фізичного виховання в системі освіти України (від 23.04.97 № 7/ 6) //Фізичне виховання в школі. - 1998. -№ 2. - С. 2 - 7.
21. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання / Костюкевич В. М - В.: ТОВ фірма «Планер», 2005 -213 с.
22. Костюкевич В. М. Педагогічні методи оцінки фізичної працездатності та функціональної підготовленості спортсменів у командних ігрових видах спорту / В. М. Костюкевич // Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук, праць. — Луцьк, 2005. — С. 208
23. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу

футболістів високої кваліфікації у підготовчому періоді річного тренувального циклу / В. М. Костюкевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2006. — № 1. — С. 44—47.

24. Костюкевич В. М. Модельні показники функціональної підготовленості футболістів / В. М. Костюкевич // Молода спортивна наука України : зб. наук, праць. Вип. 10. — Львів, 2006. — С. 78—79.

25. Костюкевич В. М. Адаптація футболістів к фізическим нагрузкам / В. М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. — 2007. — № 1. — С. 59—65.

26. Костюкевич В. М., Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник / В. М. Костюкевич, О.А. Перепелиця, С.А. Гудима - Вінниця: «Планер», 2009. -312 с.

27. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного тренувального циклу / В. М. Костюкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук, праць. — Луцьк, 2008. — С. 236-239.

28. Костюкевич В. М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук, праць. — Випуск 9. — Вінниця, 2010. — С. 80—88.

29. Крестовников А. Н. Физиология спорта / А. Н. Крестовников. — М. : Физкультура и спорт, 1939. — 412 с.

30. Кучеров І.С. Здоров'я нації -проблема педагогічна // Фізичне виховання в школі. - 2000. - № 1. - С. 51 - 53.

31. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. — К. : Олимпийская литература, 2003. — 271 с.

32. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Г. А. Лисенчук. — К., 2004. — 34 с.

33. Макаренко В. Г. Управление физической подготовленностью

футболістів на основі модельних характеристик: автореф. дис. на соискание степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры» / В. Г. Макаренко — М., 1981. — 21 с.

34. Моченов В., Угольников И. Всемирный Саммит по физической культуре //Физическая культура. - 2000. - № 1. - С. 56 - 63.

35. Орджоникидзе З. Г. Физиология футбола / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов и др. — М. : Человек, Олимпия, 2008. — 240 с.

36. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. — К.: Олімпійська література, 1995. — 320 с.

37. Педагогіка: навчальний посібник /В.М Галузяк, М.І. Сметанський, В.І. Шахов. -2-е вид., випр. і доп. - Вінниця: «Книга-Вега», 2003. -416 с.

38. Про нормативні документи з фізичного виховання //Директор школи. - 1999. - № 45. - С. 5 - 8.

39. Про цільову комплексну програму «Фізичне виховання - здоров'я нації» //Рішення колегії Міністерства освіти України. - 1999. -№ 1. - С. 148 - 154.

40. Психология : учеб. пособие / [под ред. В. М. Мельникова]. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 368 с.

41. Романенко А. Н. Книга тренера по футболу / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин. — К. : Здоров'я, 1988. — 252 с.

42. Сассо З. Футбольный тренер / [предисловие А. Виччини; «Уроки футбола» Дж. Трапатони; Пер. с итал.] / З. Сассо — М. : Спорт, Олимпия Пресе, 2003. — 200 с.

43. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. — М. : ТВТ Дивизион, 2004. — 192 с.

44. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко— Миколаїв : УДМТУ, 2001. — 360 с.

45. Симаков В. Н. Футбол. Комбинации в парах / В. Н. Симаков. — М. : Физкультура и спорт, 1980. — 118 с.

46. Спортивні ігри : навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів] : у 2 томах : / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. — Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. — Х.: вид-во «Точка», 2010. — 200 с.

47. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний ^аспект): Монографія. - Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. - 443 с.

48. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / [сост. Ф. Л. Суслов, Д. А. Тышлер]. — М. : Спорт Академ Пресе, 2001. — 480 с.

49. Фізична культура в школі: 5 - 11 класи: методичний посібник/ за загальною редакцією С.М. Дятлева, К.: Література ЛТД, - 2011. 368 с.

50. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. - Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. - 212 с.

51. Футбол : учеб. [для институтов физической культуры]. / [под ред. Полишкиса М. С., Вьжгина В. А.] — М. : Физкультура, образование и наука, 1999. —254 с.

52. Футбол: навч. прогр. [для дитячо-юнацьких спорт, шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт, майстерності] / [В. Г. Авраменко, О. М. Джус, В. М. Костюкевич, В. В. Ніколаєнко та ін.]. — К. : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. — 105

53. Шестаков М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх : автореф. дис. на соискание степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / М. М. Шестаков. — М., 1992. — 44 с.

54. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів/Б.М. Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. - 272 с.