

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА
ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Мельник Максим Олегович

Керівник: Огнистий А. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Стасюк І. І. кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ ЯК ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ТА УСПІШНОСТІ СУЧАСНИХ ЖІНОК.....	8
1.1 Фізична активність, як запорука успішної жінки	8
1.2 Морфологічні та функціональні особливості розвитку учнів 4-7 класів ЗЗСО.....	15
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1 Методи дослідження.....	27
2.2 Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3 АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧЕНИЦЬ 4-7 КЛАСІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	35
3.1 Спортивні вподобання школярів	36
3.2 Відношення до здоров'я здобувачів закладів загальної середньої освіти.....	39
3.3 Мотиваційний компонент учнів закладів загальної середньої освіти	44
3.4 Особливості методики спортивно-орієнтованого фізичного виховання на прикладі футболу	42
3.5 Форми організації уроків фізичної культури в експериментальних класах.....	48
3.6 Зміна показників фізичних якостей школярів упродовж експерименту	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЗЗО – заклад загальної середньої освіти;
- ЗФП – загальна фізична підготовка;
- ЕГ – експериментальна група;
- КГ – контрольна група.

ВСТУП

Актуальність теми. Ставлення до фізичної культури у суспільстві та її ролі у формуванні здоров'я підрастаючого покоління має тенденції до змін. Даний період можна охарактеризувати як стурбованість держави станом здоров'я населення нашої країни та усвідомленням тісного взаємозв'язку фізичної культури, рухової активності та здоров'я [12, с. 2]. Ця стурбованість проявляється в цілій низці законодавчих актів останніх років. Тим часом помітного поліпшення здоров'я та фізичного розвитку дітей та підлітків останніми роками не спостерігається. Тому питання підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків залишається відкритим для обговорення. На думку вітчизняних авторів, таких, як Т. В. Вознюк [18, с. 121; 19, с. 34], та інших, існує науково-обґрунтована необхідність інтеграції систем фізичного виховання та дитячо-юнацького спорту. Саме інтеграція обумовлює ефективність розробки стратегії розвитку здоров'я формуючої системи масового фізичного виховання та спорту. Інтеграція базується на використанні у фізичному вихованні засобів та методів спортивного тренування. Використання спортивно-орієнтованих технологій у фізичному вихованні забезпечує високий рівень якості фізичного виховання, що виявляється в випередженні рівня фізичної підготовленості, серйозному поліпшенні показників здоров'я та психологічної стійкості до стресових ситуацій [24; 34]. Позитивний емоційний настрій на фізичну роботу допомагає долати значні навантаження. З теорії та практики фізичного виховання відомо, що найяскравіше проявляється емоційна складова фізичних навантажень в ігровій діяльності [36]. За наявності психологічної сумісності індивідуальні особливості гравців доповнюють один одного, приводячи до оптимізації індивідуальних рухових режимів [10, с. 131-132]. З фізіології спорту відомо, що зростання фізичної підготовленості відбувається лише на тлі інтенсифікації фізичних навантажень до рівня частоти серцевих скорочень не

менше 140 уд/хв⁻² [11]. Якщо ставити для уроків фізичної культури завдання ефективного розвитку фізичних якостей, необхідно збільшувати щільність уроку, давати великі рухові навантаження. Цей шлях прийнятний не всім школярам. Створюється певний парадокс: з одного боку, активізація рухових режимів стимулює фізичний розвиток, покращує фізичну підготовленість, благотворно впливає на показники здоров'я; з іншого боку, фізична втома може призвести до негативних наслідків, таких, як зменшення інтересу до фізичної культури, збільшення кількості пропусків уроків та офіційних звільнень. Ліквідація зазначеного протиріччя лежить у площині зацікавленості школярів, вільного вибору спрямованості рухової діяльності, психологічної комфортності під час уроків.

Особливе місце в системі фізичного виховання у ЗЗСО посідають спортивні ігри. Саме в грі командна та предметна взаємодія сприяє оптимальному розвитку фізичних та психофізичних якостей [1].

Спільне навчання хлопчиків і дівчаток в школах не заважає фахівцям з фізичної культури продовжувати обговорення питань статевого диморфізму, які є основою поділу викладання дисципліни «Фізична культура» за ознакою статі, і футбол, як і раніше, асоціюється з чоловічим видом спорту [13]. Тим не менш, у футболі немає таких елементів, які не можуть бути засвоєні дівчатками або суперечили б їхній біологічній сутності. Методи розвитку просторової координації, витривалості, швидкості та сили, які необхідні у футболі, мають спільні тенденції з іншими видами спорту. В даний час вже існує жіночий футбол, є публікації про навчально-тренувальний процес футболісток, що займаються у секціях футболу [20]. Тим не менше, питання використання цього виду спорту дівчатками в сучасній школі залишається відкритим. Таким чином, актуальність даної роботи впливає із необхідності:

- створення науково-методичного обґрунтування застосування засобів і методів для забезпечення формування сталого інтересу до уроків фізичної культури та самостійних занять фізичними вправами;

- застосування принципів фізичного виховання для сприяння виділенню певного виду спорту, що виражає індивідуальні переваги та сприяє розвитку фізичної підготовленості школярів;

- вивчення впливу раннього оволодіння прийомами елементами гри у футбол на прояв стійкого інтересу до спортивної гри та активної спортивної діяльності.

Об'єкт дослідження – фізичного виховання школярів закладу загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методика спортивно-орієнтованого фізичного виховання школярів із застосуванням засобів футболу.

Мета дослідження – оптимізація процесу фізичного виховання за допомогою введення у навчальну програму закладу загальної середньої освіти методики спортивно-орієнтованого навчання дівчаток елементам футболу.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати вибір засобів фізичного виховання на основі результатів аналізу навчальних програм фізичного виховання у ЗЗСО та вільного вибору засобів фізичної активності школярів.

2. Розробити методику спортивно-орієнтованого навчання школярів із використанням засобів футболу.

3. Експериментально довести оптимізацію процесу фізичного виховання за допомогою ефективності розробленої методики з використанням засобів футболу у розвитку інтересу до занять фізичною активністю.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури – теоретичне узагальнення результатів наукових та методичних публікацій з цього питання; соціологічні методи дослідження, а саме: анкетне опитування; емпіричні методи: педагогічне спостереження, хронометрування уроку, пульсометрія; діагностичні методи: тестування фізичних якостей, психологічні методи: опитування; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Визначається результатами аналізу стану навчального процесу у ЗЗСО в сучасних умовах,

розробкою та обґрунтуванням методики фізичного виховання школярів засобами футболу. Вигідною особливістю авторської програми є відсутність різкої зміни інших розділів фізичної культури, покладених за програмою сучасної школи.

Застосування засобів футболу дозволяє підвищити мотивацію до вивчення теоретичних розділів курсу «Фізична культура», оптимізує фізичні навантаження, веде до підвищення рівня розвитку координаційних здібностей дівчаток, створює комфортні умови на уроці і, як наслідок, формує стійкий інтерес до занять фізичними вправами та активізації спортивної діяльності школярів.

Результати роботи можуть бути використані в практиці ЗЗСО та спортивних установ додаткової освіти, на курсах підвищення кваліфікації та професійної перепідготовки вчителів фізичної культури.

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 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 62 сторінках, з яких 56 основного тексту, вона містить 6 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 60 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз змісту навчального матеріалу програм з фізичної культури у тому числі й Нової української школи за період із 2017 по 2023 рр. свідчить про високий теоретичний рівень розробленості питання викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Можна чітко виділити тенденцію збільшення сфери фізичного виховання за рахунок культурного компонента, проте більшість досліджень констатує збільшення негативних змін функціонального стану школярів у багатьох регіонах країни та необхідності вивчення інтеграції спорту та фізичної культури для ефективного вирішення завдань розвитку фізичних якостей.

2. Розроблено методику фізичного виховання з використанням елементів футболу школярками четвертих-сьомих класів, основними положеннями якої стало здійснення індивідуального підходу до кожного учасника освітнього процесу, свобода вибору виду рухової активності – вивчення елементів спортивної гри у футбол школярками.

3. При дослідженні особливостей мотивації у виборі виду фізичної активності встановлено, що більшість (69 %) опитаних віддавали перевагу грі у футбол, що засвідчили зміну тенденції гендерної диференціації. На думку школярок, футбол є командним, динамічним видом спорту, який дозволяє проявити себе у процесі гри.

4. На першому етапі роботи було з'ясовано, що в учнів експериментальної групи не сформовано ціннісне ставлення до власного здоров'я, а провідними мотивами до занять фізичною культурою були рухова активність, спілкування, задоволення від рухів, позитивні емоції.

В результаті застосування розробленої методики отримали наступні результати: у 22 % учнів експериментальної групи сформовано ціннісне ставлення до власного здоров'я, у 78 % усвідомлене ставлення до власного

здоров'я. Провідними мотивами до занять фізичною культурою – самовдосконалення.

5. У результаті застосування спортивно-орієнтованого фізичного виховання рівень розвитку швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей в експериментальній групі достовірно вищий, ніж у контрольній групі. Це виявилось в результатах бігу на 30 м ($p < 0,05$); бігу на 60 м ($p < 0,05$); човникового бігу 3x10 м ($p < 0,05$); стрибку у довжину з місця ($p < 0,05$).

6. Введення у навчальну програму поглибленого вивчення футболу впродовж одного навчального року підвищило змагальну активність школярів не лише в обраному виді рухової активності, а й у іншим видах спортивної діяльності.

Реалізація спортивних уподобань дівчаток у сфері футболу дозволяє спрямувати позитивну енергетику емоційного підйому зі зняттям навчального стресу, раціональним використанням можливостей існуючих програм фізичного виховання за умов сучасної Нової української школи.

СПИСКО ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артим'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. Л., ЛНУ ім. І. Франка, 2009. С.117-119.

2. Артим'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. Вінниця, 2010. С. 5-8.

3. Артим'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 1. Луганськ : Поліграф ресурс, 2010. С.3-7.

4. Бауер М. Й., Жукотинський К. З., Васильчук А. Г. Впровадження третього уроку з футболу на Буковині. «Практикум футболу» ФФУ, мат. міжнародної науково – практичної конференції, м. Київ. 23-24.10.2008. 123 с.

5. Белікова Н. О., Гац Г. О., Козіброцький С. П. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. ; наук. ред. й упорядник проф. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.

6. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Випуск № 14. С. 15-19.

7. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Х. : Ранок, 2008. 192 с.

8. Бондарев Д. В. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання специфічних вправ з футболу (ігри на зменшеному полі). Молода

спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2009. Випуск № 13, т. 1. С. 48-53.

9. Бондарєв Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів. держ. ун-т. фіз. культури. Львів, 2009. 20 с.

10. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі : навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.

11. Васильчук А.Г., Ніколенко С.В., Фалес Й.Г. Фізична підготовленість старшокласників в урочних і позаурочних формах занять з футболу у загальноосвітній школі. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2007. Випуск № 11. Т.1. С. 7-9.

12. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.03. ЛДУФК. Львів, 2007. 19 с.

13. Васильчук А. Г. Реалізація навчальних програм з техніки і тактики гри в футбол за допомогою технічних засобів навчання на уроках з футболу. Теорія та методика фізичного виховання. Х., 2003. Випуск № 3. С. 5-11.

14. Васильчук А. Г. Використання абетки футболу для школярів початкових класів у загальноосвітніх навчальних закладах України. Молода спортивна наука України. 2010. Т. 2. С. 46-50.

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

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

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

18. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. Київ: Комбі ЛТД, 2004. 255 с.

19. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
20. Глібова Н. М. Урок футболу. 4-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. Випуск № 6. С. 6-8.
21. Денисюк М. М. Урок фізичної культури з елементами футболу, 10 клас. Фізичне виховання в рідній школі. 2017. Випуск № 4 (110). С. 22-25.
22. Дмор С. М. Методика навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2014. 22 с.
23. Желтобрюх С. М. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 5 класу. Фізичне виховання в рідній школі. 2017. Випуск № 2(108). С. 7-13.
24. Жилін Є. І. Особливості навчання руховим діям школярів молодших класів на прикладі футболі. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. Випуск № 8. С. 18-38.
25. Єрмолова В. М., Деревянко В. В., Захарчук І. Р., Сілкова В. О., Тимчик М. В., Навчальна програма. Фізична культура (профільний рівень). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 22 березня 2017 року № 451.
26. Заворотний О. В. Урок футболу. 5-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2016. Випуск № 8(92). С. 10-11.
27. Ізотова Г. М. Урок футболу 4-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. Випуск № 8. С. 6-8.
28. Кайов Ю. М. Інтегрований урок футболу та туризму. 6 клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. Випуск № 5. С. 10-11.
29. Ковпак В. В. Урок футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в рідній школі. 2016. Випуск № 6(107). С. 11-13.
30. Козін О. С. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. Випуск № 7(103). С. 21-23.

31. Коновалова Н. В. Урок футболу. 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. Випуск № 4(100). С. 11-15.
32. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ : КНТ, 2017. 310 с.
33. Кравченко Н. Б. Урок фізичної культури з елементами футболу. 7 клас. Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. Випуск № 6. С. 9-11.
34. Крамаренко В. О. Урок фізичної культури з елементами футболу 5 клас. Фізичне виховання в рідній школі. 2015. Випуск № 3. С. 9-12.
35. Круцевич Т. Ю. та інші. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 23 жовтня 2017 року № 1407.
36. Лемешко О. Й. Інтегрований урок футболу та історії. 7 клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. Випуск № 5. С. 12-14.
37. Лемешко О. Й. Урок футболу. 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. Випуск № 6. С. 11-13.
38. Лисенко В. О. Урок футболу. 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. Випуск № 8 (104). С. 13-15.
39. Лисенко М. Ю. Урок футболу (5 клас). Фізичне виховання в школах України. 2012. Випуск № 9. С. 6-8.
40. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. За ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. Випуск №1. С. 78-80.
41. Михно Л. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. Випуск № 1. С. 21-23.
42. Мороз В. Ф. Урок фізичної культури з елементами футболу (7 клас). Фізичне виховання в рідній школі. 2016. Випуск № 2(103). С. 32-35.

43. Мосейчук Ю. Ю., Дарійчук С. В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
44. Мошенець О. Д. Методика навчання вправ із футболу. Фізичне виховання в школах України. 2011. Випуск № 8. С. 25-29.
45. Накорчемний В. Г. Урок фізичної культури з елементами футболу. Фізичне виховання в рідній школі. 2017. Випуск № 3(109). С. 11-14.
46. Носай О. Л. Урок футболу 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2014. Випуск № 5. С. 7-11.
47. Педан О. С. та інші. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752.
48. Петля А. В. Урок футболу. 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2013. Випуск № 5. С. 11-13.
49. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Молода спортивна наука України : зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Випуск № 14 : у 4-х т. Л., 2010. Т.1. С. 215-220.
50. Савченко О. Я. Типова освітня програма (3-4 клас). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 08 жовтня 2019 року № 1273.
51. Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., Шкірта М. І. Футбол і методика викладання. Навчально-методичні рекомендації: Ужгород, 2023. 66 с.
52. Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., Шкірта М. І. Теорія і методика викладання футболу: методична розробка. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2013. 52 с.
53. Сивохоп Е. М. Особливості структури та змісту дисципліни «Теорія та методика викладання футболу». Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка. Психологія. Філософія. 2013. Випуск №192. С. 141-147.

54. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. Львів : [б. в.], 2007. 134 с.
55. Соломонко В. В. Футбол у школі: посіб. для вчителів і школярів. Вид. 2-ге, перероб. і доп. Київ : [б. в.], 2014. 293 с.
56. Ріпак І. М. Футбол : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2010. 224 с.
57. Романюк В. Особливості фізичного розвитку юних футболістів 11-17 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. Випуск № 4 (24). С. 86-91.
58. Франков А. В. Футбол. Харьков: Фактор, 2009. 192 с.
59. Чубур А. І. Вправи на вдосконалення техніки гри в футбол. Фізичне виховання в школах України. 2016. Випуск № 5. С. 29-35.
60. Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор: матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. Л., 2007. С. 85-89.