

В. В. Соломонко

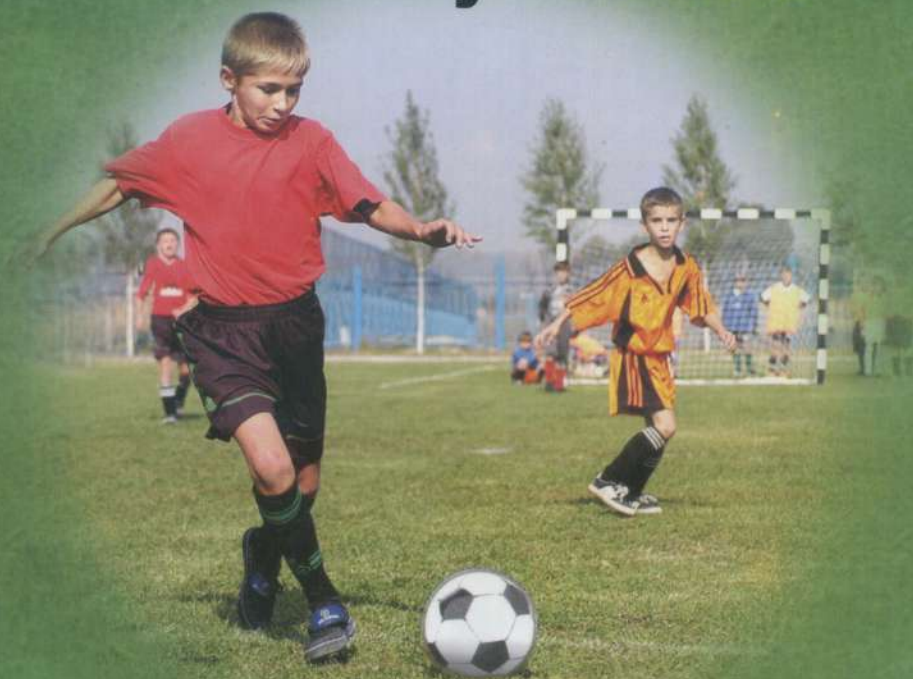
Г. А. Лісенчук

О. В. Соломонко

В. О. Пилипенко

ФУТБОЛ

у школі



Посібник
для вчителів
і школярів

**Соломонко В. В., Лісенчук Г. А.,
Соломонко О. В., Пилипенко В. О.**

ФУТБОЛ У ШКОЛІ

Посібник для вчителів і школярів

*Рекомендовано Міністерством
освіти і науки України*

Київ

2011

УДК 796.332(07)
ББК 75.578я7
С60

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів
(лист № 1/11-1218 від 26.02.2010)*

*Затверджено Вченою радою
Національного університету
фізичного виховання і спорту України
(протокол № 9 від 15.05.2000)*

Рецензенти:

Л. А. Латишкевич, професор кафедри спортивних ігор НУФВСУ,
заслужений працівник народної освіти України

І. І. Козетов, заслужений вчитель України

Й. В. Присяжнюк, заслужений вчитель України

Я. І. Дмитрасевич, заслужений тренер України

Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О.
С60 Футбол у школі: Навчальний посібник. — К., 2011. — 296 с.
ISBN 978-966-611-723-9.

УДК 796.332(07)
ББК 75.578я7

ISBN 978-966-611-723-9 © В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук,
О. В. Соломонко, В. О. Пилипенко, 2011

ВСТУП

Футбол належить до одного з найбільш популярних, поширених і навіть домінуючих у світі видів спорту. Адже на державному та міжнародному рівнях саме з футболу проводяться найрізноманітніші змагання. Це — чемпіонати світу, Європи, європейські кубкові турніри, Ліга чемпіонів, міжконтинентальні кубки, чемпіонати серед підлітків, юнаків, молодіжних, жіночих, аматорських команд тощо.

Багато вихованців українського футболу виступало в складі збірних команд колишнього Радянського Союзу, а окремі — в збірних командах Європи та світу були призерами й переможцями чемпіонатів світу та Олімпійських ігор, кращими футболістами Європи. Власне від них наша молодь приймає естафету футбольної слави України.

Футбол — це вид спорту, в якому як хлопці, так і дівчата можуть досягти видатних спортивних успіхів. Для цього традиції українського футболу необхідно збагачувати новими формами та методами підготовки, що забезпечить успіх у майбутньому.

Цільова комплексна програма потребує подальшого пошуку нових перспектив у розвитку фізичної культури та спорту для всіх верств населення. Отже, робота з розвитку масової фізичної культури та спорту має бути тривалою, особливо в загальноосвітніх навчальних закладах, де ще існує багато невикористаних резервів.

Міністерство освіти і науки України включило футбол — один з улюблених школярами видів спорту — до навчальної програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів вже з першого класу навчання, що повною мірою забезпечуватиме всебічний фізичний розвиток у процесі занять з фізичного виховання.

Проблеми підготовки футболістів у кожній країні вирішуються відповідно до їхніх умов та можливостей. Однак існують загальні засади, якими користуються й у нас. На основі досліджень і практичного як вітчизняного, так і зарубіжного досвіду в Україні створюється власна система підготовки юних футболістів, але її ще необхідно вдосконалювати.

У запропонованому посібнику ми прагнули на рівні сучасних наукових знань викласти певну концепцію та погляди на

цю проблему, навести якнайбільше практичних прикладів для застосування в навчанні та вдосконалення прийомів техніки, тактики, особливостей розвитку рухових якостей, різних форм та методів проведення занять і таким чином за допомогою цієї концепції впровадити в загальноосвітніх навчальних закладах нову систему підготовки футболістів з учнями різної статі й різних вікових категорій.

Уведення до навчальної програми з фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів футболу як обов'язкового виду спорту викликало деякі ускладнення, пов'язані в основному з тим, що у більшості випадків практично не вистачало кваліфікованого викладацького складу, обізнаного з питаннями теорії, методики й практики футболу, оскільки багатьох вчителів, які закінчували вищі фізкультурні навчальні заклади з різних видів спорту, ознайомлювали відповідно до навчальних планів лише з основами техніки й тактики футболу. Особливо складною є ситуація з вчителями-жінками, які в загальноосвітніх навчальних закладах становлять переважну більшість. Найчастіше вони не знайомі навіть з основами викладання футболу. Тому й виникла гостра потреба в підготовці та виданні посібника з футболу, який став би повсякденним помічником для вчителів і школярів і відігравав би позитивну роль у навчально-виховному процесі.

Рекомендований навчально-методичний посібник має особливо важливе значення, оскільки є першим в Україні виданням, адресованим учителям та учням саме загальноосвітніх навчальних закладів. Він повинен збагатити знання вчителів фізичної культури з теорії, методики та практики футболу, а також допомогти розподілити навчальний матеріал в межах годин, зазначених у навчальному плані.

За умови вивчення футболу, як це визначено навчальною програмою в розділі «Спортивні ігри» (в інваріативній складовій умовної сітки розподілу навчальних годин), нами розроблений конкретний варіант розподілу навчального матеріалу для всіх класів.

У разі застосування принципу варіативної складової умовної сітки розподілу навчальних годин (третій урок — урок футболу) у посібнику навчальний матеріал розподілено за видами підготовки — теоретична, технічна, тактична засоби фізичної підготовки, домашні завдання та перелік навчальних і контрольних нормативів, розрахований за роками навчання, — відповідно до встановлених рівнів компетентності.

Сподіваємося, що посібник стане надійним помічником і принесе вчителям та школярам загальноосвітніх навчальних закладів України неабияку користь.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ	5
РОЗДІЛ 1.	6
1.1. Історія виникнення і розвитку футболу	6
1.2. Український футбол	12
РОЗДІЛ 2	18
2.1. Вікові особливості організму дітей різного шкільного віку. Закономірності росту і розвитку	18
2.2. Морфофункціональні особливості організму дівчат	28
РОЗДІЛ 3	36
3.1. Виховна і психологічна підготовка учнів молодшого шкільного віку (6–10 років) за допомогою футболу	36
3.2. Виховна і психологічна підготовка учнів середнього шкільного віку (11–14 років) за допомогою футболу	39
3.3. Виховна і психологічна підготовка учнів старшого шкільного віку (15–17 років) за допомогою футболу	42
РОЗДІЛ 4	46
4.1. Методика навчання гри у футбол школярів 6–10-річного віку	46
4.2. Загальна спрямованість і зміст окремих періодів навчання учнів гри у футбол	56
4.3. Навчання гри у футбол 11–14-річних учнів	59
4.4. Навчання гри у футбол 15–17-річних учнів	72
4.5. Принципи навчання та тренування	85
4.6. Форми, методи і засоби навчання гри у футбол 6–10-річних учнів	89
4.7. Форми, методи і засоби навчання гри у футбол 11–14-річних учнів	90
4.8. Форми, методи і засоби навчання гри у футбол 15–17-річних учнів	91
4.9. Визначення обсягу, інтенсивності та складності занять для учнів віком 11–14 років	92
4.10. Побудова уроку з футболу в загальноосвітній школі	94
РОЗДІЛ 5	97
5.1. Фізична підготовка	97
5.2. Фізична підготовка учнів 6–10-річного віку	98
5.3. Фізична підготовка учнів 11–14-річного віку	101

5.4. Фізична підготовка учнів 15–17-річного віку	103
5.5. Організація і методика проведення занять	104
5.6. Розвиток спритності	106
5.7. Вправи для розвитку швидкості	108
5.8. Вправи для розвитку сили	110
5.9. Вправи для розвитку витривалості	112
5.10. Завдання з фізичної підготовки для учнів 6–10-річного віку	113
5.11. Завдання з фізичної підготовки для учнів 11–12-річного віку	114
5.12. Завдання з фізичної підготовки для учнів 13–15-річного віку	114
РОЗДІЛ 6	116
6.1. Технічна підготовка школярів	116
6.2. Навчання техніки гри у футбол учнів 6–10-річного віку (1–4 класи)	118
6.3. Навчання техніки гри у футбол учнів 11–14-річного віку	120
6.4. Навчання техніки гри у футбол учнів 15–17-річного віку	122
6.5. Методика навчання учнів деяким прийомам техніки	123
6.6. Удар по м'ячу ногою	126
6.7. Удар по м'ячу внутрішньою стороною підйому	129
6.8. Удар по м'ячу зовнішньою стороною підйому	130
6.9. Удар по м'ячу серединою підйому	132
6.10. Удар по м'ячу носком	133
6.11. Удар по м'ячу п'ятою	135
6.12. Удар по м'ячу головою	137
6.13. Зупинка м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою стороною стопи	139
6.14. Зупинка м'яча підшвою	141
6.15. Зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що відскакує від землі	143
6.16. Зупинка підшвою м'яча, що відскакує від землі	145
6.17. Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи	146
6.18. Зупинка внутрішньою стороною стопи і підйому м'ячів, що летять у повітрі	147
6.19. Зупинка м'яча грудьми	149
6.20. Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи	150
6.21. Вкидування м'яча з-за бічної лінії	151
6.22. Відбір м'яча	153
6.23. Фінти (обмани рухи)	155
6.24. Техніка гри воротаря	157
РОЗДІЛ 7	168
7.1. Тактика гри	168
7.2. Індивідуальна тактика	170

7.3. Групові тактичні дії	176
7.4. Командні тактичні дії	182
7.5. Тактичні системи гри	183
7.6. Тактика гри воротаря	185
РОЗДІЛ 8	189
8.1. Планування навчального процесу з футболу в загальноосвітній школі	189
8.2. Пріоритетний напрям навчального матеріалу з розділу «Теоретико-методичні знання з футболу» в рамках навчальної програми «Основи здоров'я і фізична культура для учнів 1–11 класів»	192
8.3. Пріоритетний напрям навчального матеріалу з розділу «Основні елементи і поняття спортивних ігор» для викладання футболу в рамках навчальної програми «Основи здоров'я і фізична культура для учнів 1–11 класів»	194
8.4. Планування навчального матеріалу з футболу на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі	201
8.5. Підходи до планування навчального матеріалу з футболу в рамках програми «Основи здоров'я і фізична культура для учнів 1–11 класів»	202
8.6. Зміст теоретичної підготовки у процесі занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах (1–11 класи)	232
8.7. Засоби фізичної підготовки у процесі занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах (1–11 класи)	234
8.8. Технічна підготовка у процесі занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах (1–11 класи)	239
8.9. Тактична підготовка у процесі занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах (1–11 класи)	246
8.10. Допоміжні завдання у процесі занять футболом учнів загальноосвітніх навчальних закладів (1–11 класи)	251
8.11. Контрольні навчальні нормативи та вимоги до учнів у процесі занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах (1–11 класи)	255
8.12. Зміни та уточнення до змісту навчального посібника «Футбол у школі»	268
РОЗДІЛ 9	276
9.1. Лікарсько-педагогічний контроль під час занять футболом	276
9.2. Профілактика спортивного травматизму	277
9.3. Самоконтроль у процесі занять футболом	278
9.4. Педагогічний контроль	279
РОЗДІЛ 10	280
Короткий футбольний словник школяра	280
ЛІТЕРАТУРА.....	290