

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту
Освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»

ДИПЛОМНА РОБОТА НА ТЕМУ:
**РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
(НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)**

Виконав:

студент VI курсу, 61 групи
заочної форми навчання
спеціальності 8.01020101 «Фізичне
виховання»

Назарчук О.А.

Керівник: к.фіз.вих., викладач

Яворська Т.Є.

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (на прикладі футболу).....	9
1.1. Спортивна орієнтація та відбір дітей для занять футболом	9
1.2. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей школярів середнього шкільного віку під час ігрової діяльності	21
1.3. Зміст та принципи побудови навчально-тренувального процесу футболістів середнього шкільного віку	26
1.3.1. Планування процесу підготовки футболістів.....	26
1.3.2. Теоретичні засади методики навчання футболу.....	28
1.3.3. Методичні основи навчання руховим діям у футболі.....	30
1.3.4. Принципи навчально-тренувального процесу.....	35
1.3.5. Характеристика засобів швидкісно-силового характеру.....	41
1.4. Профілактика травматизму школярів середнього шкільного віку під час ігрової діяльності.....	44
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	49
2.1. Методи дослідження.....	49
2.2. Організація та етапи дослідження	58
РОЗДІЛ III. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ	64
3.1. Аналіз результатів дослідження	64
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	85
ДОДАТКИ.....	96

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ДЮФШ – дитячо-юнацька футбольна школа

ЕГ – експериментальна група

ЗОШ – загальноосвітня школа

КГ – контрольна група

КТ – коефіцієнт травматизму

МПК – максимальне поглинання кисню

НВК – навчально-виховний комплекс

ТТД – техніко-тактичні дії

ФР – фізичний розвиток

ВСТУП

Актуальність. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Кожна людина прагне бути здоровою, успішною, почуватися в безпеці й досягти вершин у своєму житті. Але на шляху до цього існують негативні тенденції в стані здоров'я підростаючого покоління, що обумовлені, насамперед, чинниками соціально-економічного та спадкового характеру, обтяженням навколишнього середовища, нездоровим та малорухливим способом життя, низьким рівнем загальної фізичної підготовленості.

Сучасний етап розвитку нашого суспільства відкриває великі можливості формування гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості, яка поєднала б у собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Фізичний розвиток дитини проявляється в таких основних властивостях, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Кожна із цих властивостей сприяє зміцненню здоров'я. Саме дитячо-юнацькі спортивні школи є позашкільними навчальними закладами спортивного профілю, які забезпечують розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, визнаному в Україні, створюють необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку й дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту.

У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце належить фізичній підготовці. Фізична підготовка – це педагогічний процес, направлений на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для удосконалення всіх сторін підготовки. Фізична підготовка є базовою, тому її побудову потрібно організовувати з урахуванням індивідуальних особливостей молодого організму, засвоєнням і використанням технічних засобів контролю в навчально-тренувальному процесі. Проте, сучасні наукові дані свідчать, що ефективність навчально-тренувального процесу футболістів може бути

досягнута тільки в тому випадку, коли враховуються всі види підготовки спортсмена, а високий рівень досягнень у спорті обумовлює необхідність постійного їх удосконалення.

Так, у дослідженнях І.М. Асовича, В.Д. Кудрявцева, П.В. Осташева, Б.А. Сичева визначені засоби та методи провідних сторін підготовки. Значну увагу в дослідженнях таких авторів, як О.Д. Дубогай, В.М. Качашкин, О.С. Куц, Г.В. Петровська, приділено змісту та структурі фізичної підготовки дітей шкільного віку, її спрямованості й організації.

Деякі аспекти щодо загальної організації занять з футболу висвітлені у працях А.М. Четирко, В.А. Старикова, Н. Рогальського, Е.Г. Дегеля та інших.

В.В. Варюшин, А.А. Сучилин, В.Н. Шамардин звертали увагу на вплив занять футболом на організм дітей і підлітків. Фахівці вказують на необхідність гармонійного розвитку рухових здібностей шляхом використання різноманітних засобів, спрямованих на вдосконалення спритності, швидкості, гнучкості. Саме в спортивних іграх дитина отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати і затвердити себе, отримати безліч радісних емоцій і переживань. Заняття футболом сприяють розвитку спритності, швидкості, координації рухів, рухової реакції, орієнтацію в просторі. Ігри з м'ячем розвивають відповідні навички поведінки в колективі, виховують товариські відносини, засновані на співпраці і взаємодопомогу. Вони вимагають витримки, рішучості, сміливості. Діти вчаться управляти своїми рухами в різних ігрових умовах та ситуаціях.

Значна кількість провідних фахівців галузі футболу, а саме М.О. Годік, В.М. Костюкевич, Г.А. Лисенчук, В.Н. Шамардин та багатьох інших, приділяли особливу увагу проблемам дослідження спеціальної фізичної підготовленості футболістів.

Разом з тим, питання про цілеспрямоване застосування футболу для розвитку рухових (зокрема, швидко-силових) здібностей школярів під час ігрової діяльності в ДЮСШ не достатньо висвітлюється у науково-методичній літературі, що й визначило актуальність обраної теми дослідження.

Об'єкт дослідження – ігрова діяльність та навчально-тренувальний процес футболістів.

Предмет дослідження – швидкісно-силові здібності учнів середнього шкільного віку під час ігрової діяльності з футболу.

Мета дослідження – визначити ефективність ігрової діяльності з футболу щодо розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку.

Гіпотеза дослідження. У процесі нашого дослідження ми припускали, що впроваджена ігрова діяльність з футболу під час секційних занять в ЗОШ та у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацької спортивної школи дозволить розвинути швидкісно-силові здібності учнів середнього шкільного віку й простежити за динамікою їх зростання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу та з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми.
2. Визначити розвиток швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку.
3. Виявити найбільш ефективні засоби швидкісно-силової підготовки футболістів 13-15 років.
4. Здійснити порівняльну характеристику ігрової діяльності з футболу щодо розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під час секційних занять з футболу в ЗОШ та у навчально-тренувальному процесі з футболу в ДЮСШ.

Методи дослідження. У проведених дослідженнях нами були використані такі методи: теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури; соціологічні методи: опитування, анкетування; антропометричні методи дослідження; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося протягом 2012-2013 року на базі Полонської дитячо-юнацької спортивної школи та Новоселицького НВК «ЗОШ I-III ступенів, ліцей» с. Новоселиця

Полонського району, Хмельницької області. Для проведення експерименту було сформовано 2-і групи: експериментальну (18 футболістів) та контрольну (22 учнів-футболістів).

Навчально-тренувальний процес учнів експериментальної групи відбувався на базі Полонської дитячо-юнацької спортивної школи, учні контрольної групи відвідували секційні заняття з футболу на базі ЗОШ I-III ступенів, ліцей» с. Новоселиця. Учні обох груп віком 13-15 років без спортивного розряду, на етапі поглибленої спортивної спеціалізації, які займалися футболом протягом 5-6 років.

Практичне значення дослідження полягало у впровадженні в навчально-тренувальний процес ДЮСШ ігрової діяльності з футболу, що забезпечує розвиток швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку. Здобуті результати можуть бути використані для вдосконалення змісту шкільних програм, підручників, методичних посібників, а також у практичній роботі вчителів загально-освітніх шкіл та у процесі підготовки студентів ВНЗ.

Апробація результатів дослідження здійснювалася в процесі експериментальної роботи. Основні положення роботи доповідалися та обговорювалися на Всеукраїнській науково-практичній конференції для молодих учених «Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи» (18-19 квітня 2013 року, м. Житомир), IV науково-практичній Всеукраїнській конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження – 2013» (16-18 квітня 2013 року, м. Житомир), III студентській науково-практичній конференції «Студентська спортивна наука – 2013» (16 квітня 2013 року, м. Житомир), на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту.

Результати дослідження впроваджені в навчальний процес ДЮСШ.

Публікації. За матеріалами проведених досліджень, результатами виступів на наукових конференціях опубліковано наукові праці:

- 1) у збірнику наукових праць «Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи» (за заг. ред. С.С. Вітвіцької, Н.М. Мирончук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 404 с. – (С.308-313));

- 2) у збірнику «Біологічні дослідження – 2013: Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів».
– Житомир: Вид-во ім. Івана Франка, 2013. – 292 с. – (С. 257-258).

Наукова новизна полягає у науковому обґрунтуванні та підтвердженні ефективності ігрової діяльності з футболу щодо розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку у навчально-тренувальному процесі ДЮСШ, яка відображена у динамічному зростанні показників швидкісно-силових здібностей протягом навчального року.

Особистий внесок магістранта: полягає у визначенні напрямку досліджень, мети та завдань, безпосередній організації та проведенні всього обсягу експериментальної роботи, аналізі та інтерпретації отриманих результатів.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків і списку використаних джерел. Текст магістерської роботи викладений на 91 сторінці комп'ютерного набору, вміщує 11 таблиць, 11 рисунків, 9 додатків. У роботі використано 90 джерела літератури, з яких 4 – іноземних авторів. Загальний обсяг роботи складає 106 сторінки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-теоретичної та навчально-методичної літератури дозволив з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми. У процесі дослідження виявлено, що проблема розвитку швидкісно-силових здібностей школярів середнього шкільного віку під час ігрової діяльності з футболу привертала увагу значну кількість провідних фахівців галузі футболу, а саме М.О. Годік, В.М. Костюкевич, Г.А. Лисенчук, В.Н. Шамардін тощо. Саме свої праці вони присвячували проблемам дослідження спеціальної фізичної підготовки футболістів.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасної спортивної науки є підвищення ефективності управління процесом тренування за рахунок підбору найбільш ефективних засобів тренування. Особливо актуальна ця проблема при вирішенні завдань розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів. На думку Пономарьова Н.А., Родіонова А.В., досягнення високих спортивних результатів у процесі підготовки юних футболістів, є одним з основних критеріїв успішності та правильності навчально-тренувального процесу.

Процес спеціальної швидкісно-силової підготовки юних футболістів розглядається як спеціалізована функція цілісного процесу тренування, в основу якого покладено досягнення планованого результату. Рівень швидкісно-силової підготовки спортсменів у різні періоди підготовки піддається складним структурним перебудовам (В.Н. Курись, 2004). Внаслідок цього при оцінці рівня швидкісно-силової підготовленості юних футболістів на кожному конкретному етапі необхідно орієнтуватися на свій, специфічний для даного періоду тренування, тренувальний комплекс. Під таким комплексом, на думку Верхошанського Ю.В., Індрєєва М.Х., Калмикова Б.Х., Кочкарова, розуміється мінімізований набір найбільш ефективних засобів тренування та їх співвідношення, необхідних для вирішення поставленого завдання, з високим ступенем ймовірності досягнення успіху.

Побудову навчально-тренувального процесу школярів середнього шкільного віку та планування підготовки спортсменів у цілому побудовано за принципом чергування і розподілу в часі, структурних блоків: великих циклів,

періодів, етапів, мікроциклів, тренувальних днів. З'ясовано, що організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування.

Досягнення запланованих спортивних результатів неможливе без чіткого та об'єктивного розуміння всього багаторічного процесу підготовки молодих футболістів, який реалізується насамперед через функціонування системи ДЮСШ. При цьому важливого значення набуває проблема якісного навчання юних спортсменів прийомам гри в футбол, вирішення якої передбачає досконале знання тренером структури процесу навчання руховим діям, відповідних йому цілей, завдань та шляхів їх реалізації. Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання загальнопедагогічних (дидактичних), специфічних та методичних принципів.

Крім того, аналіз літературних джерел підтвердив факт, що з усіх видів спорту найбільша ймовірність отримати травму існує саме у футболі (КТ = 4,2 %),. Футбол також лідирує за кількістю травм, одержуваних спортсменами за 1000 годин ігрового часу.

За даними педагогічного спостереження, нами було з'ясовано, що близько 40 % пошкоджень обумовлено зіткненнями гравців, 30 % пошкоджень футболісти отримують під час бігу (прискорення, фінти, різкі повороти), 30 % - при падіннях і ударах по м'ячу. Найкращою профілактикою травм – це заходи, які знижують грубість на полі й перевантаження футболістів.

З'ясовано, що характерною особливістю сучасного спорту є науково обґрунтований пошук талановитих дітей, які здатні проявити природні здібності, подолати великі тренувальні й змагальні навантаження, досягнути вагомих результатів у спорті. Тому, досягнення високих результатів у сучасному спорті багато в чому залежить від якості спортивного відбору.

Спортивний відбір починається в дитячому віці та завершується у збірних командах країни для участі в Олімпійських іграх. У процесі нашого дослідження нами було з'ясовано, що параметри спортивного відбору дітей для занять футболом будуть залежати від етапу підготовки спортсменів. Таким чином, для успішної реалізації багаторічної підготовки на кожному з етапів

спортивного відбору необхідно враховувати цілий комплекс показників, серед яких: оптимальний вік (паспортний чи біологічний) досягнення найвищих результатів в обраному виді спорту; спрямованість тренувальних і змагальних впливів, а також методи й засоби підготовки та особливості відновлення юних спортсменів; рівень модельних характеристик фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інших видів підготовленості, яких необхідно досягти юним спортсменам на певному етапі багаторічної підготовки; припустимі норми навантаження (обсяг, інтенсивність, величина адаптаційних змін, що досягаються за рахунок реалізованого навантаження) в залежності від індивідуальних характеристик стану основних функціональних систем юних спортсменів; контрольні нормативи, які використовуються з метою корекції спрямованості системи підготовки.

2. У процесі нашого дослідження нами було визначено, що зростання рівня розвитку швидкісно-силових якостей спостерігається протягом трьох етапів, а саме 9-13 років; 13-17 років; 17-19 років. Проте, найбільший приріст якостей спостерігається від 13 до 17 років. Згідно даних Н.А. Фоміна, Ю.В. Вавілова швидкісно-силові якості в 17 років досягають, в основному, рівня розвитку дорослих футболістів і потім повільно удосконалюються, що пов'язано як з онтогенетичним розвитком нервово-м'язової системи, так із недосконалістю методики розвитку цих якостей у дітей.

Аналіз динаміки розвитку фізичних якостей у юних футболістів різного віку показав наступне: з віком всі фізичні якості мають тенденцію до зростання; на етапі найбільшого природного зростання оптимальний вплив тренувального навантаження може прискорити приріст цієї якості; стабілізація показників різних фізичних якостей на рівні дорослих футболістів відбувається в різних вікових групах: швидкість досягає найвищих показників у віці 16-17 років, швидкісна витривалість і швидкісно-силові якості - до 18-19 років, загальна витривалість і сила – до 20-22 років; найбільш сприятливий вік для виховання швидкості бігу – 11-13 років, швидкісно-силових якостей – 13-17 років, загальної витривалості – 12-16 років, сили – 15-18 років.

З'ясовано, що ефект швидкісно-силової підготовки залежить від гальмувально-збудливого стану центральної нервової системи (ЦНС). Тому, під час розвитку цих якостей необхідно враховувати вплив стомлення.

Таким чином, високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у шкільному віці забезпечує більш ефективне вдосконалення інших рухових здібностей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу і дихання, покращує функціонування центральної нервової системи.

3. За даними проведеного анкетування провідних фахівців з футболу щодо найбільш ефективних засобів швидкісно-силової підготовки футболістів виявлено, що у віці 13-15 років підвищену увагу слід приділяти стартовим ривкам і бігу з максимальною швидкістю без м'яча (45,4 % відповідей), стрибкам та стрибковим вправам (27,2 %), більш меншу увагу – стартовим ривкам, бігу з м'ячем, вправам з м'ячем у русі (16,1 %), вправам на швидкість реакції з м'ячем у русі (9,5%) та вправам на тренажерах, зі штангою, гирями (1,8 %).

4. Аналізуючи динаміку приросту швидкісно-силових здібностей нами відмічено, що футболісти ЕГ показують достовірно вищі результати у порівнянні з КГ за всіма показниками. Так, результати показників під час виконання тесту «стрибок у довжину з місця» у футболістів КГ збільшилися тільки на 0,8 см, у футболістів ЕГ – на 4,66 см; під час виконання тесту «стрибок у висоту з місця» абсолютний приріст результатів у футболістів ЕГ був на 2,18 см, у футболістів КГ – на 0,5 см.

Отже, наприкінці навчального року вкінці педагогічного експерименту у розвитку швидкісно-силових здібностей спостерігається явна перевага хлопчиків ЕГ над хлопчиками КГ, що свідчить про ефективність впровадження у навальнo-тренувальнoму процесі ЕГ програми, спрямованої на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Таким чином, фізична підготовка у спорті, зокрема у футболі повинна відповідати розвитку тих фізичних якостей, які впливають на майстерність гравця у змагальній діяльності.