

Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Дипломна робота

на тему: Методика педагогічного контролю за фізичною підготовленістю футболістів на етапі початкової підготовки

Виконав: Студент VI курсу, 61-А групи
ОКР «Магістр» денної форми навчання
Спеціальність 8.01020101 «Фізичне виховання»
Бовсуновський Артем Андрійович

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Шаверський Віктор Костянтинович

Рецензент: Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики спорту
Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського Т.В. Вознюк

ВСТУП

Актуальність. Тенденції розвитку сучасного спорту зумовлюють багаторічний планомірний процес підготовки до досягнення високої спортивної майстерності, що вимагає існування системи спортивного резерву (А.А.Сучілін, 1981, 1997; В.К.Бальсевич, 2001). Це повною мірою відноситься і до футболу, де підготовка висококваліфікованого резерву виступає однією з найважливіших проблем (А.А.Сучілін, 1981, 1997; А.П.Золотарев, 1996; Г.С.Лалаков, 1998; А.І.Шамардін, 2000).

Футбол – невід’ємна частина нашого суспільства, до того ж найпопулярніший вид спорту в Україні. Сучасний футбол характеризується аритмією рухів з постійною зміною напрямків, ривками, безперервним переміщенням м’яча, що потребує від учасників гри належних фізичних зусиль [28, 50]. Тому значно зросли вимоги до рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості гравців. Отже, в наш час позначилася необхідність вдосконалення системи підготовки спортивного резерву у футболі, яка відповідає тенденціям розвитку сучасного спорту і нагальним потребам практики в більш раціональних технологіях забезпечення необхідного рівня підготовленості спортсменів на всіх етапах багаторічної тренувального процесу, і зокрема, на етапі початкової підготовки. Підготовка юних спортсменів повинна базуватися на науково обґрунтованій методиці тренування, яка забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей та їх максимальну реалізацію (Л.П.Матвеев, 1977, 1997; А.А.Сучілін, А.П.Лаптев, 1978; Ж. К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2000). Однак, ефективне управління процесом спортивної підготовки невіддільне від чіткої системи педагогічного контролю, результати якого є основою для різних форм планування [М А Годик, В М Зациорский, С Ю Тюленьков та ін.]

У результаті аналізу науково-методичної літератури, практичного досвіду фахівців було встановлено, що для забезпечення високого рівня спеціальної підготовленості юних футболістів необхідна ефективна

організація комплексного контролю (Н.А.Фомін, В.П.Філін, 1986; Г.А. Лисенчук, 1997; Л.П.Матвеев, 1999).

Сьогодні питання, пов'язані з розробкою методик контролю підготовленості спортсменів різних видів спорту, користуються підвищеною увагою з боку фахівців. Особливу актуальність має підбір адекватних засобів педагогічного контролю за підготовленістю юних спортсменів на етапі їх біологічного розвитку. Наявні розробки здебільшого носять фрагментарний характер і засновані на прямому запозиченні методів контролю висококваліфікованих спортсменів. Окремі спроби нормування рівня підготовленості юних футболістів не враховують сучасних вимог, запропоновані кількісні значення не мають експериментального обґрунтування.

Слід відзначити також необхідність оновлення нормативної бази в існуючих методиках педагогічного контролю. Таким чином, спостерігається явне протиріччя між теоретичним значенням педагогічного контролю, що є одним з провідних елементів системи управління підготовкою юних спортсменів, і недостатньою розробленістю тестів.

Тому, організація педагогічного контролю за динамікою фізичної підготовленості юних футболістів є актуальним завданням теорії і методики спортивного тренування.

Актуальність проблеми теми дослідження на соціально-педагогічному рівні визначається невідповідністю між сучасними вимогами, що пред'являються до рівня підготовки гравців футбольних команд та існуючою практикою педагогічного контролю.

Таким чином, нами було виявлено досить виражене протиріччя між зростаючими вимогами до підготовленості гравців, що висуваються специфічними умовами змагальної діяльності, і недостатньою ефективністю існуючого педагогічного контролю. Аналіз наукових робіт, методичних рекомендацій, передового педагогічного досвіду, стану сучасного навчально-тренувального процесу показує, що управління підготовкою юних

футболістів потребує детальної розробки інструменту педагогічного контролю за параметрами тренувальної діяльності та показниками підготовленості.

Мета роботи – розробити методику педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості юних футболістів групи початкової підготовки.

У процесі дослідження передбачалося вирішення таких **завдань**:

1. Систематизувати теоретико-методичні аспекти управління підготовкою юних футболістів на основі педагогічного контролю.
2. Обґрунтувати основні критерії педагогічного контролю в управлінні підготовкою юних футболістів.
3. Визначити зміст спеціальної підготовки в тренувальному процесі юних футболістів на етапі початкової підготовки.
4. Визначити показники фізичної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки та динаміку їх змін в процесі спрямованого спеціального тренування на основі комплексної оцінки розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, хронометрування, методи математичної статистики.

Об'єкт дослідження – педагогічний контроль у системі підготовки юних футболістів.

Предмет дослідження – критерії оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Наукова новизна дослідження:

- визначено кількісні параметри тренувальної діяльності на етапі початкової підготовки;
- визначено критерії оцінки рівня підготовленості юних футболістів .

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтованні методики організації педагогічного контролю за рівнем загальної і спеціальної фізичної підготовленості футболістів 10-11 років; визначенні

кількісних параметрів тренувальної діяльності на етапі початкової підготовки.

Практична значущість. Результати досліджень можуть бути використані:

- для контролю рівня показників фізичної та технічної підготовленості юних футболістів;
- при складанні програмно-нормативних документів для секцій з футболу учнів загальноосвітніх шкіл та ДЮСШ.

Структура і обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури і додатків. Вона викладена на 83 сторінках друкованого тексту, містить 9 таблиць, 7 рисунків, 8 додатків. Список літератури налічує 68 джерел.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в групах початкової підготовки ДЮСШ «Полісся» та ФК «Адреналін» м. Житомир. Дослідження проходило в період з жовтня 2014 до квітня 2015 року. До експериментальної тренувальної роботи були залучені спортсмени 10-11 років, що займаються у секції з футболу третій рік. В експерименті брало участь 30 осіб.

Перший етап дослідження (вересень – жовтень 2014 р.) був присвячений вивченню спеціальної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів, в джерелах яких висвітлювався стан проблем. На цьому етапі було розроблено програму досліджень та визначено експериментальну базу, а також за допомогою тестування були визначені вихідні показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів.

Упродовж другого етапу дослідження (жовтень 2014 р. – квітень 2015 р.) проводилися педагогічні спостереження за тренувальним процесом групи початкової підготовки ФК «Адреналін» м. Житомир з метою визначення основних параметрів тренувальної діяльності.

Під час етапного контролю проводилося повторне тестування рівня фізичної підготовленості.

Третій етап (квітень-травень 2015 р.) був присвячений обробці та аналізу отриманих даних, порівнянню з науковими даними; узагальненню результатів дослідження, формулюванню висновків та оформленню тексту дипломної роботи.

ВИСНОВКИ

1. У літературних джерелах управління трактується як будь-яка зміна стану якогось об'єкту, системи чи процесу, що веде до досягнення мети. Ефективність управління в спорті залежить від наявності достовірної інформації, яка може бути отримана за допомогою різних видів педагогічного контролю. В завдання контролю входить збір інформації про стан спортсменів, враховуючи показники фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовленості, реакції різноманітних функціональних систем на тренувальні та змагальні навантаження, параметри тренувальної та змагальної діяльності тощо.

2. Визначено, що на етапі початкової підготовки для тренера важливо отримувати інформацію про оперативні, поточні та етапні стани спортсмена, які відображає динаміку розвитку загальних і провідних для футболу фізичних якостей, рівня засвоєння технічних елементів та відтворення їх у змагальній діяльності. Контроль за параметрами тренувального процесу дозволяє проаналізувати зміни в стані спортсменів у співставленні з отриманими навантаженнями і при необхідності вносити корективи у планування змісту підготовки.

3. За допомогою методів педагогічних спостережень та хронометрування було визначено кількісні параметри тренувальної роботи на етапі початкової підготовки за визначений період. Зафіксовано, що протягом року співвідношення годин, що витрачалися на різні види підготовки змінювалося: в осінній збільшувалася кількість годин, відведених на спеціальну та загальну фізичну підготовку (52 год., інші – 32 год.), в зимовий

період – на техніко-тактичну та ігрову підготовку (46 год., фізична – 34 год.), а в весняний кількість годин на фізичну підготовку (42 год.) незначно поступалася іншим видам (46 год.).

Засоби, які застосовувалися в цей період підготовки за своєю спрямованістю належали до аеробних (47%), анаеробно-алактатних (19%), змішаних (16%), анаеробно-гліколітичних (8%).

4. Під час попереднього тестування був виявлений вихідний рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів (10-11 років), що займалися в групі початкової підготовки. Визначено, що середні показники фізичної підготовленості здебільшого відстають від нормативних вимог. Комплексна оцінка фізичної підготовленості експериментальної групи складала 22 бали, а контрольної 21,7 балів з 35-ти максимально можливих. Було запропоновано для впровадження в тренувальний процес експериментальної групи загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на розвиток витривалості, швидкості, спритності й швидкокісно-силові якості.

5. Доведено, що ефективність управління залежить від отримання інформації, її аналізу та впровадження відповідних управлінських рішень, які спрямовані на усунення недоліків. У процесі етапного контролю було визначено зміни, які відбулися в показниках загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів контрольної та експериментальної груп після 6-ти місяців тренування. Вищий приріст показників був визначений в експериментальній групі (в середньому 10,3%), що свідчить про ефективність застосованих засобів підготовки. Комплексна оцінка фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи зросла в середньому до 32,8 балів, контрольної – до 27,4 балів.