**Романюк Віктор Петрович. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11-17 років : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Інститут фізичної культури та здоров'я. — Луцьк, 2007. — 317арк. — Бібліогр.: арк. 177-201**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Романюк Віктор Петрович. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11-17 років. –**Рукопис.Дисертаційна робота на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків 2007.Дисертаційну роботу присвячено проблемі впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток, фізичну підготовленість і фізичну працездатність школярів 11-17 років.Дослідження морфофункціонального розвитку, рухової підготовленості, фізичної працездатності та їх взаємозв’язків у юних футболістів, які навчаються у спортивному інтернаті, дозволило виявити в них ряд вікових особливостей в порівнянні з нетренованими однолітками. Зокрема вивчення вікової динаміки розвитку основних рухових якостей виявило їх інтенсивні періоди приросту у юних футболістів. Враховуючи ці особливості розроблено серію експериментальних уроків футболу для підвищення рівня фізичних можливостей і стану фізичного здоров’я хлопчиків 11 років. А також, на основі комплексу методик тестування і математичної статистики, розроблено нормативи комплексної оцінки морфофункціонального та рухового розвитку юних футболістів 11-17 років.В результаті проведення педагогічного експерименту встановлено, що заняття футболом в умовах третього уроку фізичної культури мають високий оздоровчий ефект, якщо будуються з урахуванням вікових особливостей розвитку юних футболістів, сприяють покращенню функціонального розвитку, фізичної підготовленості і фізичної працездатності.Результати дослідження використовуються: при плануванні і проведенні уроків та секцій з футболу в Луцькому навчально-виховному комплексі № 20; при проходженні педагогічної практики студентами Волинського державного університету ім. Лесі Українки в школах міста Луцька; при організації та проведенні тренувальних занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів спортивного клубу «ФК Волинь». |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання оздоровлення школярів і задоволення їх гігієнічних норм рухової активності на сьогодні розроблені недостатньо. Кроком до вирішення даної проблеми є спроба впровадження додаткового уроку футболу в навчально-тренувальний процес школи. В зв’язку з цим набувають особливої актуальності дослідження застосування футболу як засобу оздоровлення дітей шкільного віку.
2. На основі результатів вивчення впливу занять футболом в умовах спортивного інтернату на хлопців 11-17 років показано ефективність футболу як одного із засобів покращення морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та працездатності школярів. У юних футболістів спортивного інтернату виявлено ряд особливостей морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності в порівнянні з нетренованими однолітками, визначено періоди їх інтенсивних приростів:
	1. соматичний розвиток футболістів знаходиться в прямій залежності від спортивного стажу – із збільшенням спортивного стажу спостерігається більш вагома різниця між показниками в порівнянні з нетренованими однолітками. Розвиток таких показників як довжина тіла і діаметр тазу мало змінюється під впливом занять футболом. Найбільші темпи приросту м’язової маси у юних футболістів виявлено в 14 (24,2 % – р<0,001), 15 (30,8 % – р<0,001) і 17 років (21,1 % – р<0,001). З 11 до 17 років приріст м’язового компоненту маси тіла у футболістів є більш істотним (134,9 %) в порівнянні з неспортсменами (91,8 %);
	2. під впливом занять футболу в спортивному інтернаті прирости ЖЄЛ, ЖІ, МЗД, МОШ видиху і вдиху у юних спортсменів за вивчаємий період з 11 до 17 років є більш значними в порівнянні з нетренованими. Найбільші темпи розвитку функціональних показників дихальної системи відмічаються у футболістів 12, 14, 15 і 16 років. Заняття футболом сприяють ефективнішій роботі серцево-судинної системи футболістів в порівнянні з нетренованими школярами, що виражається в меншій частоті серцевих скорочень та більшому пульсовому тиску. Найбільші темпи змін функціонального стану серцево-судинної системи відмічались у юних футболістів у 13 та 15 років;
	3. заняття футболом в спортивному інтернаті сприяють більш значному збільшенню фізичної працездатності хлопців в порівнянні з нетренованими однолітками. Достовірність різниці показників фізичної працездатності зростає з віком. Під впливом футболу фізична працездатність зростає у футболістів з 11 до 17 років у два з половиною рази, тоді як у неспортсменів відмічається тільки подвійний приріст. Найбільші темпи покращення фізичної працездатності виявлено у спортсменів в 11 (37,7 %), 13 (21,3 %), і 15 років (35,4 %) при р<0,001, 0,01 і 0,001 відповідно;
		1. у футболістів спортивного інтернату виявлено три періоди найбільш високих темпів розвитку рухових якостей: перший з 12 до 13 років, другий з 14 до 15 років і третій з 16 до 17 років. Тоді як у неспортсменів таких періодів виявлено тільки два: перший з 11 до 12 років та другий з 14 до 15 років. Прирости рухових якостей футболістів у зазначені періоди є більшими в порівнянні з неспортсменами;
		2. у юних футболістів спортивного інтернату в порівнянні з неспортсменами виявлено більш тісний кореляційний взаємозв’язок фізичної працездатності майже з усіма досліджуваними показниками, як окремих фізіологічних систем так і показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Це в свою чергу говорить про більш гармонійний розвиток юних футболістів.
		3. Встановлено, що заняття футболом в умовах третього уроку фізичної культури мають високий оздоровчий ефект, якщо будуються з урахуванням вікових особливостей розвитку юних футболістів. Впровадження в практику фізичного виховання школярів додаткового уроку футболу, яке широко використовується останнім часом, сприяє зміцненню здоров’я, покращенню функціонального розвитку, фізичної підготовленості і фізичної працездатності:
		4. при оздоровчому спрямуванні, паралельно з врахуванням вікових особливостей розвитку, заняття футболом в умовах додаткового уроку можуть бути більш ефективним засобом покращення функціонального розвитку кардіореспіраторної системи в порівнянні з традиційними програмами фізичного виховання загальноосвітніх шкіл та ДЮСШ. Заняття футболом в умовах експериментального уроку сприяють зростанню життєвої ємності легень, анаеробних можливостей, максимальної об’ємної швидкості вдиху і видиху та ефективнішій роботі серцево-судинної системи;
		5. організація уроків футболу на основі врахування вікових особливостей розвитку дозволяє в більшій мірі покращити фізичну працездатність в порівняні з однолітками-футболістами спортивного інтернату та школярами з контрольної групи (р<0,01). Подібне відмічається і за показниками максимального споживання кисню;
		6. врахування вікової динаміки розвитку рухових якостей є однією з основних вимог успішної фізичної підготовки дітей шкільного віку. Зокрема, виховання рухових якостей в періоди їх найбільш інтенсивного розвитку дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувального процесу школярів. Вивчення впливу експериментальної методики на 11-річних хлопчиків підтвердило вище сказане і показало, що за допомогою додаткового уроку футболу можна покращити фізичну підготовленість та психомоторні функції школярів;
		7. комплексна оцінка морфофункціонального розвитку сприяє об’єктивізації тренувального процесу, як в плані підготовки, так і в плані відбору юних футболістів. Обов’язковою умовою комплексної оцінки є включення до методик тестування критеріїв, які різносторонньо характеризують морфофункціональний розвиток, фізичну підготовленість і фізичну працездатність школярів.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть бути спрямовані на пошук нових методичних підходів до програмування змісту занять футболом оздоровчого характеру. Крім того, потребує систематичних розробок проблема морфофункціонального розвитку та зміцнення здоров’я юних спортсменів в умовах спортивних інтернатів, ДЮСШ та ДЮСШОР. Оскільки, переважаюча спрямованість тренувального процесу на спортивний результат не вирішує даних питань в повній мірі. |

 |