**Шаленко Віктор Васильович. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.01 / Харківська держ. академія фізичної культури. - Х., 2005**

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

|  |
| --- |
| **Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки. – Рукопис.**Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2005.Дисертація присвячена розробці системи безперервної футбольної підготовки юнаків шкільного віку, яка враховує анатомо-фізіологічні особливості організму, взаємосполучення розвитку рухових якостей та технічної підготовленості, а також модельні критерії відбору в її ланцюгах. Проведені дослідження дозволили встановити динаміку і найбільш сприятливі періоди розвитку рухових якостей у сполученні з технічною підготовкою. Визначено кореляційний зв’язок рівня розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, максимальної сили м’язів та елементів виконання технічних прийомів юними футболістами 11-14 років. Результати досліджень дали змогу розробити методику розвитку рухових якостей та технічної підготовленості у юнаків шкільного віку протягом безперервної футбольної підготовки. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз літературних джерел та педагогічних спостережень показав, що за останні роки у футболі розроблено різні варіанти побудови тренувального процесу (під час занять на уроках футболу в середній школі, в спецкласах, в ДЮСШ, в училищах фізичної культури) в той же час не визначено взаємоприємність і послідовність вирішення завдань щодо формування системи безперервної футбольної освіти юних футболістів.2. Дослідження, проведені серед футболістів високої кваліфікації, виявили високі вимоги щодо розвитку швидкісно-силових якостей. Так, протягом гри, залежно від ігрових функцій, футболісти виконують від 40-45 ривків на відрізках 25-30 метрів, здійснюють понад 50 ударів на 40-45 метрів, 50-60 разів вступають у єдиноборства за м'яч на землі і 30-35 – у повітрі, пробігають від 8 до 11 км. Ці показники можуть бути модельною структурою ігрової діяльності для планування підготовки юних футболістів.3. Виявлено вікові зміни розвитку швидкісних якостей юних футболістів 11-14 років, які відбувалися неоднаково: в бігу на 30 м результати кожного року рівномірно покращувались – в 12 років на 3,6% (t=2,86; p<0,05), в 13 років – на 3,6% (t=2,88; p<0,05), в 14 років – на 3,5% (t=2,36; p<0,05), в той час як в бігу на 60 м виявлена інша тенденція – в 12 років по відношенню до 11 років показники покращилися на 8,5% (t=11,25; p<0,001), в 13 років – на 3,7% (t=5,00; p<0,01), а в 14 років – на 1,9% (t=3,33; p<0,05).4. Рівень швидкісно-силових якостей поступово збільшується протягом 11-14 років і найбільший їх приріст припадає на 14 річний вік. Результати підскоку вгору покращуються у відношенні до попереднього віку: в 12 років – на 9,5% (t=3,61; p<0,01), в 13 років – на 4,0% (t=1,39; p>0,05), в 14 років – на 37,9% (t=15,38; p<0,001). Показники стрибка у довжину з місця зросли в 12 років – на 5,8% (t=2,83; p<0,05), в 13 років – на 6,9% (t=3,91; p<0,01), в 14 років – на 11,0% (t=7,78; p<0,001). Результати досліджень показують, що у юних футболістів в 11-14 років краще розвиваються швидкісні якості, а потім в 14 років, на їх базі, формуються швидкісно-силові якості, що визначає доцільність саме такої послідовності їх розвитку.5. У юних футболістів 11-14 років формування технічної підготовленості відбувається нерівномірно в різні вікові проміжки. Так, час витрачений на ведення м'яча на відрізку 30 м в 12 років покращився відповідно до попереднього віку на 4,7% (t = 3,00; p<0,01), в 13 років відповідно – на 5,0% (t = 4,29; p<0,001), в 14 років – на 8,8% (t = 4,00; p<0,01); дальність польоту м'яча збільшувалася в 12 років – на 14,4% (t = 2,76; p<0,05), в 13 років – на 20,5% (t = 5,52; p<0,001), в 14 років – на 1,7% (t = 0,41; p>0,05); вкидання м'яча на дальність підвищилося в 12 років – на 11,7% (t = 2,85; p<0,05), в 13 років – на 10,5% (t = 4,08; p<0,01), в 14 років – на 8,3% (t = 3,25; p<0,01).6. Встановлено кореляційний взаємозв'язок рівня розвитку швидкісних якостей і технічної підготовленості юних футболістів 11-14 років: між веденням м'яча і бігом на 30м (в 11 років – r = 0,59; в 12 років – r = 0,60; в 13 років – r = 0,56; в 14 років – r = 0,54) і 60 м (в 11 років – r = 0,64; в 13 років – r = 0,61; в 14 років – r = 0,56), а також зворотня залежність удару по м'ячу на дальність і бігом на 30 м (в 11 років – r = -0,55; в 13 років – r = -0,60; в 14 років – r = -0,46) і 60 м (в 13 років – r = -0,69; в 14 років – r = -0,54).7. Виявлена кореляційна залежність швидкісно-силових показників і рівнем технічної підготовленості юних футболістів: в 11 років між ударом по м'ячу на дальність і підскоком вгору (r = 0,64) та стрибком в довжину з місця (r = 0,57), а також між силою удару по м'ячу і підскоком вгору (r = 0,63); в 12 років між вкиданням м'яча і підскоком вгору (r = 0,61); в 13 років між ударом по м'ячу на дальність і підскоком вгору (r = 0,56) та стрибком в довжину з місця (r = 0,66); в 14 років спостерігається зворотня залежність між веденням м'яча 30 метрів і підскоком угору (r = -0,59) та стрибком у довжину з місця (r = -0,62).8. Проведені дослідження свідчать про те що протягом безперервної футбольної підготовки необхідно диференціювати розвиток рухових якостей у поєднанні з технічною підготовкою. Так, в 11 років поряд з розвитком фізичних якостей, перш за все швидкісних, потрібно приділяти увагу засвоєнню різних елементів футболу. У 12 років підвищується роль технічної підготовки, яка має велику залежність від розвитку швидкісних якостей; в 13 років поряд з статистичною значимістю швидкісних якостей зростає роль швидкісно-силових якостей, яка проявляється в ефективності виконання єдиноборств та ударів по воротах. В 14 років значно зростає значення швидкісно-силової підготовки, особливо для єдиноборств, як на землі так і в повітрі.9. Юні футболісти 11-14 років, які мають високий початковий рівень швидкісно-силових якостей, зберігають цю превагу протягом чотирьох років навчання, тому рівень розвитку цієї якості, виявлений на початковому етапі підготовки, визначає перспективу подальшого багаторічного вдосконалення юних футболістів. В той же час акцент на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей юних футболістів, які мали низький початковий рівень їх розвитку, не забезпечив у річному експерименті прискорених темпів їх розвитку (p>0,05), що також підтверджується відсутністю статистично достовірного зв'язку в результатах тестування між підгрупами.10. Заняття з футболу у середній школі, в клубі "Шкіряний м'яч", в дитячий спортивній школі, спецкласах і училищах фізичної культури складають безперервну, взаємопов'язану і взаємозалежну систему підготовки юних футболістів, що дає змогу якомога більше залучити дітей до занять спортом, виховувати необхідні рухові якості, вміння і навички техніки гри, а також готувати резерв для команд майстрів України. Тому виникає необхідність удосконалення цієї системи за рахунок цілеспрямованої побудови тренувань в кожній ланці, з урахуванням вікового розвитку організму дітей, завдань і умов проведення занять, раціонального сполучення різних засобів тренувань, а також ефективної системи відбору дітей для подальших занять. |

 |