

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

ДИПЛОМНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему
**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У
ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ**

Виконав: студент II курсу, групи ФКСз-21м
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Сосенков Олег Миколайович

Керівник – кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін
Синиця Андрій Володимирович

Рецензент – кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін
П'ятничук Галина Олексіївна

АНОТАЦІЯ

У даній науковій роботі розкрито сутність методики розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 7–10 років на етапі початкової підготовки, зміст якої спрямований на підвищення швидкісно-силової підготовленості гравців, ефективності тренувального процесу, створює фундаментальну основу для вдосконалення техніко-тактичної підготовленості гравців, скорочує терміни підготовки футболістів. Досліджено рівень фізичної підготовленості та морфофункціональні можливості хлопчиків 7-10 років, які займаються футболом.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; медико-біологічні та математично-статистичні методи.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ 7-10 РОКІВ.	10
1.1 Характеристика фізичної підготовки футболістів.....	10
1.2 Структура підготовки гравців у футбол.....	15
1.3 Фізіологічні особливості дітей 7-10 років.....	17
1.4 Значення швидкісно-силових якостей у загальній системі фізичної підготовки футболістів.....	20
1.5 Особливості розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів	25
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	36
2.1 Методи дослідження.....	36
2.1.1 Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.....	36
2.1.2 Педагогічне спостереження.....	37
2.1.3 Педагогічне тестування.....	37
2.1.4 Педагогічний експеримент.....	42
2.1.5 Медико-біологічні методи.....	42
2.1.6 Методи математичної статистики.....	43
2.2 Організація дослідження.....	44
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 7-10 РОКІВ	46
3.1 Оцінка морфофункціонального стану та рівня фізичної підготовленості хлопчиків 7-10 років.....	46
3.2 Характеристика експериментальної методики розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 7-10 років.....	50
3.3 Ефективність впливу методики розвитку швидкісно-силових здібностей дітей 7-10 років на рівень фізичної підготовленості.....	62
Висновки до розділу 3.....	66
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	68
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	72
ДОДАТКИ	79

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск

ДАТ - артеріальний тиск діастолічний

ДЮСШ – дитячо-юнацькі спортивні школи

ЖЕЛ – життєва ємність легень

ЕГ – експериментальна група

ЕПП – етап початкової підготовки

ЗФП – загальна фізична підготовка

КГ – контрольна група

СДЮСШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву

НТГ – навчально-тренувальна група

САТ – систолічний артеріальний тиск

ССС – серцево-судинна система

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТТД – техніко-тактичні дії

ФІФА – Міжнародна федерація футболу асоціації

ФК – футбольний клуб

ФФУ – Федерація футболу України

ХОД – хвилинний об'єм дихання

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. За даними ФІФА футбол вважається найпопулярнішим видом спорту, більше половини населення світу вважають себе прихильниками футбольної спільноти. Активна рухова діяльність, у вигляді секційних футбольних занять дітей шкільного віку сприяє зміцненню здоров'я, збагачує запас власних рухових навичок, покращує показники функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язового апарату), що відповідає проблемі формування основ здорового способу життя у молодого покоління шкільного віку і відображена у правових документах: Конституції України, Законі України «Про освіту», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр. **[Помилка! Джерело посилання не знайдено., Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

Загальновідомо, що від якості підготовки вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл, їх кваліфікації залежить майбутнє кожного виду спорту.

Аналіз спеціалізованої літератури **[Помилка! Джерело посилання не знайдено., Помилка! Джерело посилання не знайдено., Помилка! Джерело посилання не знайдено., Помилка! Джерело посилання не знайдено.]** свідчить про наявність великого обсягу теоретичного матеріалу і практичного досвіду з підготовки футболістів різних вікових груп.

Водночас існують відмінності в рівні технічної майстерності між вітчизняними і закордонними футболістами, що вказує на багатогранність різних науково-методичних підходів у пошуку ефективних методів багаторічної системи підготовки спортсменів. Недостатньо високий рівень спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовленості фахівці пов'язують з недоліками підготовки починаючи з початкового етапу становлення футболіста. Аналіз спеціалізованої літератури, результати змагальної діяльності за останні роки свідчать про певне відставання у технічній майстерності вітчизняних футболістів від своїх європейських колег **[Помилка! Джерело посилання не знайдено., Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

Спеціалізована швидкісно-силова підготовка на початковому етапі тренувань створює сприятливі передумови для оволодіння арсеналом техніко-

тактичних прийомів, є елементом спеціальної фізичної підготовленості футболістів [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

У наш час аналізом швидкісно-силової підготовки в футболі займалися Петров О. В., 2012; Дмор С. М., Перевознік В. І., 2014; Білоконь В. П., 2019; Ткаченко С. М., 2020. Підготовку юних футболістів вивчали Мулік В. В., 2013; Стрикаленко Є. В. 2016. Розробки програм зі спеціальної фізичної підготовленості футболістів приділяли особливу увагу вчені (В. М. Костюкевич, 2016; І. Я. Карпа 2018; Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар, В. М. Гузар, 2020 та інші). Разом із тим, питання про особливості розвитку методики швидкісно-силових якостей на етапі початкової підготовки, до цього часу не отримало належного висвітлення у науково-методичній літературі та потребує подальшої уваги.

Підвищення ефективності підготовки юних футболістів – актуальна проблема вітчизняної сучасної футбольної школи. Підбір відповідних засобів фізичної підготовки у футболі залишається актуальним впродовж тривалого періоду. Багато фахівців застосовують найрізноманітніші підходи у розвитку різних рухових якостей в юних футболістів.

На думку Ю. Д. Железняка, В. М. Платонова, однією з важливих складових інтегральної підготовки спортсмена, яка значно впливає на технічне виконання рухових дій є швидкісно-силова підготовленість спортсмена, на базі якої реалізується високий рівень виконання техніко-тактичних дій у змагальній діяльності [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.,Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Інші дослідники, вважають, що побудова процесу формування рухових навичок повинно відбуватися на початкових етапах навчання, оскільки це пов'язано з чутливими періодами розвитку важливих рухових якостей футболіста (А. А. Бойченко, 2018; О. В. Петришин, Є. Ю. Шаповал, 2019).

Саме у підготовці юних спортсменів повинно проявлятися створення необхідних передумов для створення ефективно діючої системи підготовки.

Тому, на наш погляд розробка методики для розвитку швидкісно-силових якостей дітей 7-10 років, враховуючи особливості розвитку дитячого

організму, без сумніву буде сприяти зміцненню здоров'я і зростанню спортивної майстерності юних футболістів і розвитку футболу в цілому, що обумовлює актуальність теми нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано у відповідності до комплексної наукової теми кафедри спортивно-педагогічних дисциплін «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я різних груп населення» (№ держреєстрації 0114U002625).

Тематика наукової роботи Сосенкова О. М. «Методика розвитку швидкісно-силових якостей дітей 7-10 років, які займаються футболу» затверджена на засіданні вченої ради факультету фізичного виховання і спорту від 22.09.2021 року протокол №2 та розпорядженням деканату № 6 від 19.10.2021 року.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів 7- 10 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів.
2. Визначити морфофункціональний стан та рівень фізичної підготовленості дітей 7-10 років.
3. Розробити і експериментально перевірити методику розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 7-10 років.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес юних футболістів віком 7–10 років.

Предмет дослідження – методика розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 7-10 років на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; медико-біологічні; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- *вперше* розроблено методику розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 7-10 років на етапі початкової підготовки; визначено критерії за п'ятибальною шкалою оцінювання швидкісно-силової підготовленості, які мають низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий рівні.
- *розширено і доповнено* дані про стан фізичного розвитку, морфофункціональні показники та рівень фізичної підготовленості підтверджено хлопчиків 7-10 років, а також особливості розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів на етапі початкової підготовки.
- *визначено* ефективність впливу методики розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів на їх рівень фізичної та технічної підготовленості.
- *підтверджено* дані про те, що морфофункціональні показники хлопчиків 7-10 років відповідають середньостатистичним значенням, а їх більшість мають середній та вище середнього рівні фізичної підготовленості.

Практичне значення даної роботи полягає в тому, що результати досліджень впроваджено у тренувальний процес футболістів СДЮСШОР «Прикарпаття» для підвищення ефективності тренувальних занять юних футболістів на етапі початкової підготовки, а також для контролю рівня показників швидкісно-силової підготовленості і можуть застосовуватися у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Отримані результати розширюють можливість використання методики розвитку швидкісно-силових якостей для футболістів 7-10 років не тільки на тренувальних заняттях, але й на секційних та навчальних заняттях з фізичної культури у ВНЗ, а також розроблені практичні рекомендації можуть використовуватись у процесі складання «Методик навчання гри у футбол в ДЮСШ» та спортивних клубах.

Особистий внесок магістранта полягає в аналізі актуальності та вивченні проблеми дослідження, формуванні його мети та завдань, обґрунтуванні методів дослідження, проведенні наукових досліджень. Спільно з науковим керівником складена структура роботи та обрані методи

дослідження. Самостійно опрацьовано, проаналізовано та узагальнено результати наукового дослідження, сформульовано висновки.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дослідження викладено та обговорено на звітній науково-практичній конференції студентів факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника за 2021 рік та науково-методичних семінарах кафедри спортивно-педагогічних дисциплін.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури, додатків. У науковій роботі міститься 10 таблиць та 13 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 80 сторінок, з них 60 сторінок основного тексту. У списку використаних джерел – 72 наукові праці, у тому числі 10 праць зарубіжних авторів.