

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

на тему:
РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент 6541м групи

Васильєв О.М.

Керівник роботи:

Доцент, к.пед.н.

Адаменко О.О.

Актуальність дослідження

Футбол на сучасному етапі пред'являє до спортсменів високі вимоги до розвитку усіх фізичних якостей, особливо це стосується розвитку швидкісних якостей, які є провідними у футболістів. Темп і швидкість гри з кожним роком збільшуються і професійні футболісти повинні відповідати стандартам розвитку швидкісних якостей.

На основі аналізу досліджень провідних науковців встановлено, що швидкісні якості найскладніше піддаються розвитку, порівняно з іншими фізичними якостями. Отже, потребує дослідження проблема диференційованого розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні диференційованого підходу до розвитку і оцінювання швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних **завдань**:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет з метою дослідження проблеми розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки;
 2. Розробити методику диференційованого розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки;
 3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики диференційованого розвитку швидкісних якостей футболістів та здійснити їх оцінювання на етапі попередньої базової підготовки.
- **Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес футболістів на етапі попередньої базової підготовки.
 - **Предмет дослідження** – швидкісні якості футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці диференційованого підходу щодо поділу швидкісних якостей футболістів відповідно до їх прояву: швидкість простої зорово-моторної реакції, швидкість складної зорово-моторної реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів, швидкість цілісної рухової дії, одноразовий прояв концентрованого вибухового зусилля, стартовий розгін, дистанційна швидкість (швидкісна витривалість), швидкість гальмування (швидкість зупинки руху).

Практична значущість кваліфікаційної роботи полягає у розробці комплексу вправ з використанням різних засобів і методів для диференційованого розвитку швидкісних якостей у футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Для кожного прояву швидкісних якостей розроблено свій комплекс вправ. Дана методика може бути рекомендована в ДЮСШ та СДЮСШОР з футболу для підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи

Головні положення дослідження були апробовані під час участі у роботі Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики», що відбулася 5 квітня 2024 р. у Харківській державній академії фізичної культури.

Методи дослідження

У процесі виконання кваліфікаційної роботи були використані наступні *методи дослідження*:

- Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Оцінювання розвитку швидкісних якостей футболістів за допомогою комплексу тестів;
- Методи математичної статистики.

Оцінювання розвитку швидкісних якостей футболістів здійснювали за допомогою комплексу тестів: визначення дальності удару по м'ячу; біг на 30 метрів з ходу; стрибок в довжину та Т-тест.

Методика розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки

За результатами аналізу наукових джерел інформації та власних висновків, з метою розробки методики розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки, швидкісні якості були поділені на дев'ять їх проявів у спортивній діяльності:

1. проста реакція;
2. складна реакція;
3. швидкість поодинокого руху;
4. частота (темп) рухів;
5. швидкість цілісної рухової дії;
6. стартовий розгін;
7. вибухова швидкість;
8. дистанційна швидкість (швидкісна витривалість);
9. швидкість гальмування (швидкість зупинки руху)

Нами було розроблено методику розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки, що включала вправи та комплекси вправ для розвитку кожного з дев'яти проявів швидкісних якостей, а також було сформульовано рекомендації щодо їх правильного виконання.

Таблиця 1.

Результати тестів футболістів контрольної та експериментальної груп на розвиток швидкісних якостей на початку експерименту

Тест	Групи	Середнє значення	Стандартне відхилення	Max	Min	Норма
Біг на 30 метрів, с	ЕГ	4,0	0,3	4,5	3,5	4,15
	КГ	3,8	0,4	4,3	3,3	
Дальність удару, м	ЕГ	42	5,3	53	31	41,5
	КГ	42,5	4,8	55	30	
Стрибок в довжину, см	ЕГ	212,5	11,5	230	195	220
	КГ	215	10,5	235	195	
Т-тест, с	ЕГ	9,0	0,3	9,5	8,5	9,3
	КГ	9,3	0,4	10,1	8,5	

Таблиця 2

Результати тестів футболістів контрольної та експериментальної груп на розвиток швидкісних якостей в кінці експерименту

Тест	Групи	Середнє значення	Критерій Ст'юдента	p
Біг на 30 метрів, с	ЕГ	3,5± 0,3	2,27	<0,05
	КГ	3,7 ±0,35	2,54	<0,05
Дальність удару, м	ЕГ	45±6,3	2,8	<0,05
	КГ	43±5,4	2,67	<0,05
Стрибок в довжину, см	ЕГ	220±8,3	2,43	<0,05
	КГ	216± 9,5	2,34	<0,05
Т-тест, с	ЕГ	8,5±0,3	2,56	<0,05
	КГ	9,0±0,5	2,67	<0,05

Приріст результатів контрольної та експериментальної групи за усіма тестами наведено на гістограмі 1.

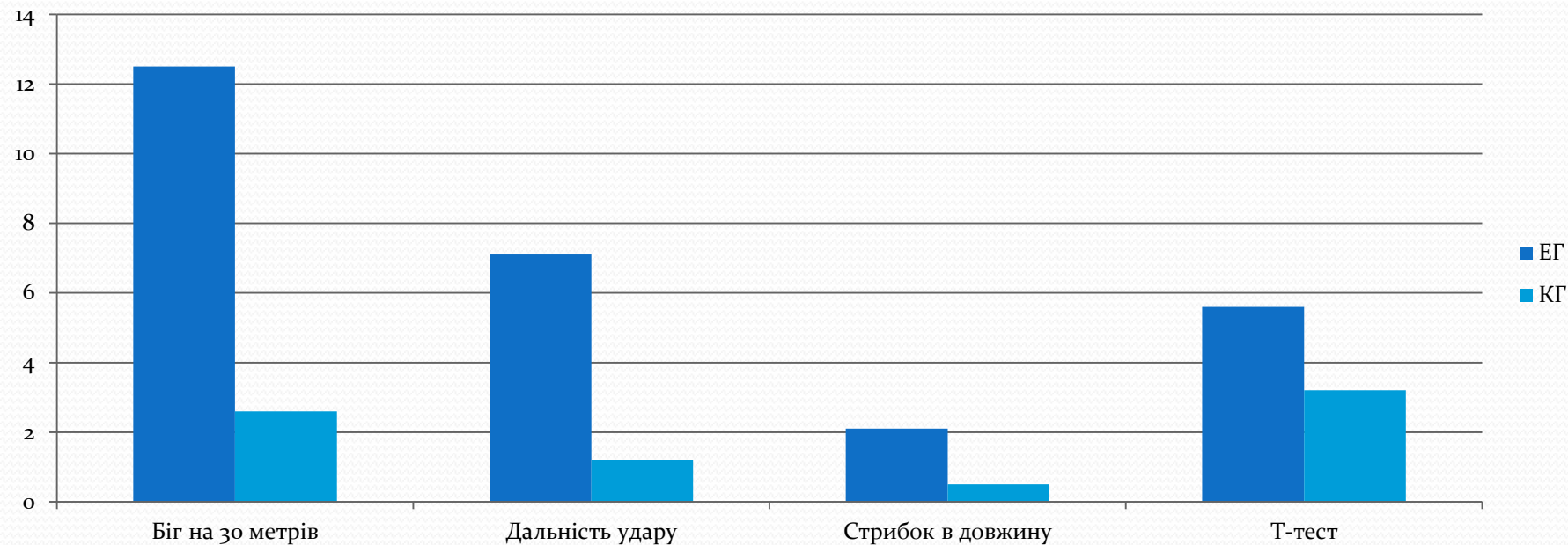


Рис.3.1. Приріст результатів контрольної та експериментальної групи за усіма тестами.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено наукове обґрунтування ефективності диференційованого підходу до розвитку і оцінювання швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

1. Було здійснено аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет з метою дослідження проблеми розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Незважаючи на складність удосконалення швидкісних якостей футболістів було здійснено пошук нових підходів для вирішення даної проблеми. Диференційований підхід у розвитку швидкісних якостей футболістів є оптимальним, тому що швидкісні якості мають декілька незалежних один від одного проявів, які можна розвивати як окремо так і комплексно.

В нашому дослідженні, використовуючи диференційований підхід, ми виділили дев'ять окремих та незалежних проявів швидкісних здібностей, а саме: просту реакцію; складну реакцію; швидкість поодинокого руху; частоту (темп) рухів; швидкість цілісної рухової дії; стартовий розгін; вибухову силу; дистанційну швидкість (швидкісну витривалість) та швидкість гальмування (швидкість зупинки руху). У зв'язку з цим, застосування диференційованого підходу до розвитку швидкісних якостей є найбільш оптимальним та ефективним.

2. Розроблено методику диференційованого розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Було підготовлено і апробовано спеціальні комплекси вправ для розвитку кожного з дев'яти проявів швидкісних якостей футболістів, а також було сформульовано рекомендації щодо їх правильного і ефективного виконання.

3. Експериментально перевірено ефективність розробленої методики диференційованого розвитку швидкісних якостей футболістів та здійснено їх оцінювання на етапі попередньої базової підготовки..

За результатами тестування приріст показників розвитку швидкісних якостей в експериментальній групі перевищив результати в контрольній групі. У тесті на визначення дальності удару по м'ячу приріст результатів експериментальної групи склав 7,1 %, а контрольної 1,2 %. У бігу на 30 метрів у експериментальній групі приріст результату склав 12,5%, а в контрольній лише на 2,6%. За результатами тесту стрибок в довжину з місця показники експериментальної групи зросли на 2,1 %, а контрольної на 0,5%. Після проведення Т-тесту приріст результатів експериментальної групи склав 5,6%, а контрольної 3,2%.

Прогресивна динаміка зміни показників експериментальної групи порівняно з контрольною за період експерименту засвідчує, що запропонована нами методика диференційованого розвитку швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки є ефективною і може бути запропонована для впровадження в навчально-тренувальний процес підготовки юних футболістів.