

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»
на тему: ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СПРОЩЕНОЇ ГРИ ДЛЯ
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ
ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент групи 6541м
Слюнков В.С.
Керівник роботи: канд. пед. наук, доцент
Адаменко О. О.

Актуальність

Актуальність цієї теми не викликає сумніву, оскільки фізична і техніко-тактична підготовка має пріоритет на початковому етапі підготовки, та відіграє провідну роль. На даному етапі підготовки це процес, в якому, вивчаються базові технічні прийоми та головне, їх ефективне застосування в ігрових ситуаціях.

Від уміння ефективно використовувати технічні прийоми в ігрових ситуаціях на початковому етапі підготовки істотно залежатиме досягнення спортивних результатів юних футболістів в подальшій спортивній кар'єрі.

На сучасному етапі на зміну «стихійному» прийшов «організований» футбол – дітей почали відбирати, а частіше набирати із шестирічного віку. Основним став, і дотепер зберігається, підхід до змісту тренувального процесу, заснований на застосуванні вправ з акцентом на фізичну та тактичну підготовку, форсування тренувального процесу та зростання навантажень.

Звідси з'явилася необхідність у пошуку нових підходів, що передбачають скорочення обсягу роботи з технічної підготовки в стандартних умовах, за рахунок включення в заняття спрощених ігор та ігрових вправ, що моделюють елементи ігри.

Мета дослідження — науково-теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Завдання:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів щодо проблеми розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки
2. Розробити методику, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.
3. Експериментально перевірити ефективність методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Об'єкт дослідження — навчально-тренувальний процес юних футболістів віком 8-10 років на етапі початкової підготовки

Предмет дослідження — методика, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Методи дослідження

В процесі виконання кваліфікаційної роботи нами було використано наступні методи:

- Аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Тестування на визначення фізичних якостей та технічних здібностей футболістів;
- Метод експертних оцінок для визначення рівня розвитку техніко-тактичної підготовки юних футболістів;
- Методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів.
Полягає в тому, що було розроблено методику, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що його результати будуть корисні, як початківцям, так і досвідченим тренерам і можуть використовуватися для роботи в ДЮСШ з футболу.

В першому розділі

Було здійснено науково-теоретичне обґрунтування фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Розкрито особливості, засоби та методи фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Провідними якостями футболістів є спритність, гнучкість та швидкість. Узагальнено підходи, методи та засоби їх розвитку. Провідними методами є ігрові вправи та тренування інтегрованого спрямування.

Особливостями технічної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки є використання спеціальних підготовчих та ігрових вправ направлених на вивчення основних прийомів техніки рухів і формування стійкої рухової навички. Розкрито особливості використання змагальних та спеціальних вправ для вирішення завдань технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Провідними методами формування технічних навичок є змагання із застосуванням методу спрощеної гри.

Продемонстровано нерозривний зв'язок між технічною і тактичною підготовкою юних футболістів.

Здійснено аналіз змісту програми підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Розкрито мету, завдання і напрямки підготовки. Проаналізовано особливості інтегральної підготовки на даному етапі. Сформульовано завдання, фізичної, технічної, тактичної, технічної, психологічної та теоретичної підготовки.

Розкрито класифікацію спрощених ігор і їх методику використання на тренуваннях юних спортсменів. Розроблено комплекс, що включає 7 ігрових вправ та 8 спрощених ігор. Сформульовано умови, завдання і методичні рекомендації та ігрові схеми для їх проведення. Проаналізовано переваги використання даного комплексу.

Організація експерименту

Експеримент проводився на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Перемога» і тривав 5 місяців з квітня по серпень 2025 року.

- Було створено дві групи контрольну (n=10) та експериментальну (n=10). У групи увійшли спортсмени віком 8-10 років 2-го та 3-го року етапу початкової підготовки.
- Контрольна група працювала за стандартною типовою програмою для СДЮСШОР з футболу.
- Для експериментальної групи ми розробили комплекс, що включає 15 спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на покращення фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на початковому етапі. Для впровадження цього комплексу у тренувальний процес експериментальної групи було змінено структуру заняття. До програми тренувань додано спеціальну ігрову частину, де використовувався запропонований комплекс вправ.

Таблиця 1.

Динаміка результатів розвитку фізичних якостей контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		Р
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Біг на 15 метрів з місця, с	3,28 ±0,06	3,30±0,04	3,05±0,05	2,9±0, 06	≤0,05
2	Човниковий біг 3×10 метрів, с	9,6± 0,2	9,5±0,3	9,2± 0,3	8,8±0,4	≤0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	170± 6	167±8	162±4	153±5	≤0,05

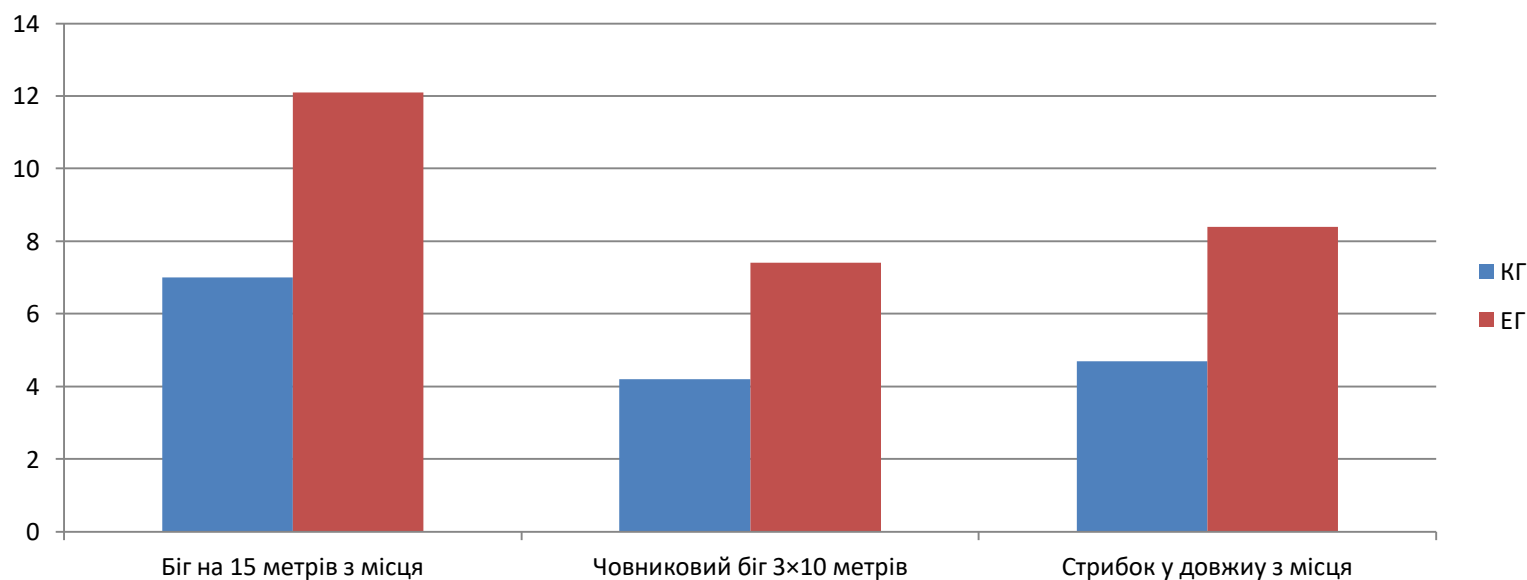


Рис. 1. Приріст результатів тестів на виявлення розвитку фізичних якостей експериментальної та контрольної групи.

Динаміка результатів розвитку технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		Р
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Удари на точність, разів	$2,7 \pm 0,3$	$2,8 \pm 0,2$	$3,2 \pm 0,3$	$3,6 \pm 0,2$	$\leq 0,05$
2	Ведення м'яча, с	$8,53 \pm 0,06$	$8,65 \pm 0,04$	$8,15 \pm 0,05$	$7,65 \pm 0,04$	$\leq 0,05$
3	Жонглювання м'ячем, разів	$8,2 \pm 0,2$	$8,5 \pm 0,3$	$9,5 \pm 0,3$	$10,8 \pm 0,3$	$\leq 0,05$

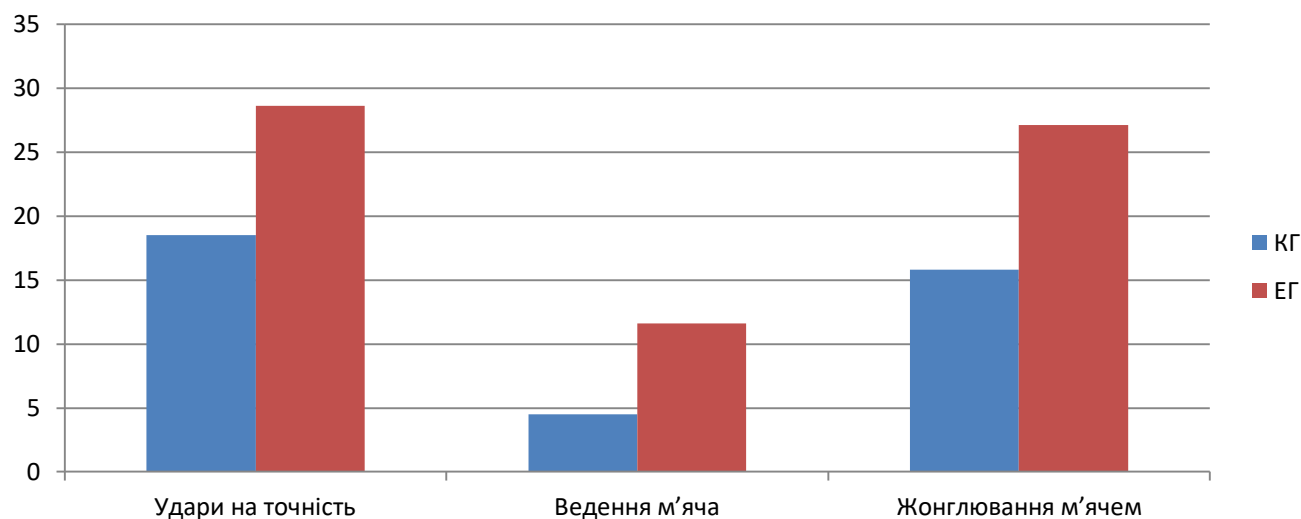


Рис. 2. Результати приросту тестів технічної підготовленості експериментальної та контрольної групи.

Результати експертної оцінки техніко-тактичної підготовки контрольної групи

№ спортсмена	Сума балів експертів, Σ	Середнє значення, $\bar{x}$	Коефіцієнт варіації, V, %
1	20	4	14,6
2	19	3,8	14,9
3	22	4,4	14,2
4	21	4,2	14,4
5	20	4	14,6
6	18	3,6	15,0
7	19	3,8	14,9
8	22	4,4	14,2
9	20	4	14,6
10	19	3,8	14,9
Групове середнє значення	20	4	14,6

Результати експертної оцінки контрольної групи наступні:

- Середнє групове значення суми балів експертів дорівнює 20 балам;
- Середнє значення оцінки експертів контрольної групи 4 бали;
- Середнє значення коефіцієнту варіативності 14,6 % це ≤ 15 %, отже, експертиза проведена, думки експертів узгоджені

Таблиця 4.

Результати експертної оцінки техніко-тактичної підготовки експериментальної групи

№ спортсмена	Сума балів експертів, Σ	Середнє значення, $\bar{x}$	Коефіцієнт варіації, V, %
1	21	4,2	14,4
2	22	4,4	14,2
3	24	4,8	14,0
4	23	4,6	14,1
5	24	4,8	14,0
6	25	5	13,8
7	21	4,2	14,4
8	20	4,0	14,6
9	22	4,4	14,2
10	23	4,6	14,1
Групове середнє значення	22,5	4,5	14,2

Результати експертної оцінки експериментальної групи наступні:

- Середнє групове значення суми балів експертів дорівнює 22,5 балам;
- Середнє значення оцінки експертів експериментальної групи 4,5 бали;
- Середнє значення коефіцієнту варіативності 14,2 % це ≤ 15 %, отже, експертиза проведена, думки експертів узгоджені

ВИСНОВКИ

В процесі написання кваліфікаційної роботи було здійснено науково-теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

1. Здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів щодо проблеми розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Розкрито особливості, засоби та методи фізичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Провідними якостями футболістів є спритність, гнучкість та швидкість. Охарактеризовано особливості технічної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Розкрито особливості використання змагальних та спеціальних вправ для \

2. Розроблено методику, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Розкрито класифікацію спрощених ігор і їх методику використання на тренуваннях юних спортсменів. Розроблено комплекс, що включає 7 ігрових вправ та 8 спрощених ігор. Сформульовано умови, завдання і методичні рекомендації та ігрові схеми для їх проведення. Проаналізовано переваги використання даного комплексу.

3. Експериментально перевірено ефективність методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Доведено ефективність використання методики, що включає комплекс спрощених ігор та ігрових вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів. В усіх тестах на визначення фізичної, технічної та техніко тактичної підготовленості ми отримала значні результати експериментальної групи порівняно з контрольною. У всіх тестах контрольної та експериментальної групи виявлено достовірні результати $P \leq 0,05$.

Перспективами подальших досліджень є пошук нових підходів та методик для удосконалення навчально-тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ