

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:
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ
РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Виконав: студент 6541 м групи
Фархадов Саміяддін Нураддін огли
Керівник роботи:
Доцент, к.н.з фіз.вих.та спорту
Деркач В.М.

Актуальність дослідження

- ▶ Дослідженнями пошуку шляхів удосконалення і розвитку фізичних якостей футболістів займалися як вітчизняні так і зарубіжні дослідники, а саме: Данильченко С., Дорошенко Е., Журід С., Кокарев Б., Костюкевич В, Лісенчук Г. та інші.
- ▶ У підготовчому періоді річного циклу команді і тренеру необхідно вирішити ряд особливих завдань. Тривалість підготовчого періоду варіюється від 6 до 8 тижнів залежно від календаря змагань і за цей час необхідно запланувати тренувальні навантаження таким чином, щоб було можливо забезпечити швидке відновлення фізичних здібностей футболістів до початку змагального періоду.
- ▶ У зв'язку з цим, виникає суперечність між необхідністю підвищення ефективності тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді річного циклу та недостатньою розробленістю навантажень, спрямованих на розвиток фізичних здібностей футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні і розробці структури і змісту тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді річного циклу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних *завдань*:

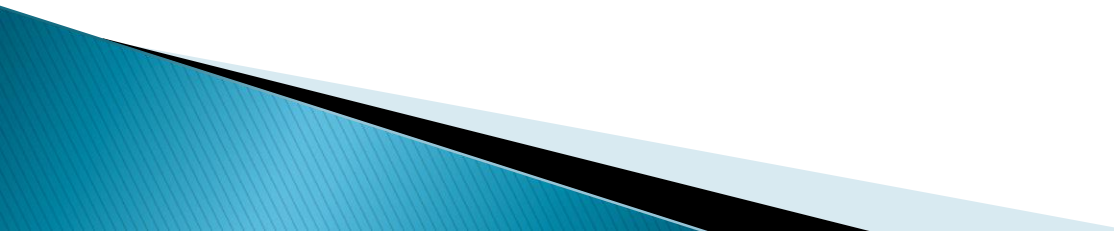
1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет з метою вивчення особливостей підготовки та розвитку фізичних якостей футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

2. Розробити структуру і зміст тренувального процесу в підготовчому періоді річного циклу для удосконалення фізичної підготовленості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

3. Експериментально перевірити і оцінити ефективність тренувального процесу, спрямованого на розвиток фізичних якостей футболістів в підготовчому періоді на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Предмет дослідження – фізичні якості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.



- ▶ **Наукова новизна дослідження** полягає у переважному використанні сполученого методу, внаслідок чого значно підвищується рівень фізичних здібностей футболістів за умовами збереження технічних показників.
 - ▶ **Практична значущість кваліфікаційної роботи** полягає у доцільності використання змісту тренувального процесу із застосуванням переважно сполученого методу у підготовчому періоді річного циклу для розвитку фізичних та технічних якостей футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Дана методика може бути рекомендована в ДЮСШ та СДЮСШОР з футболу для підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
- 

Апробація результатів кваліфікаційної роботи

- ▶ Головні положення дослідження були апробовані під час участі у роботі VIII Міжнародної інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини», Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського, м. Одеса, 17–18 жовтня 2024 року

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми розвитку фізичних якостей футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей в групах вищої спортивної майстерності

Проаналізовано особливості процесу розвитку наступних фізичних якостей на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів, а саме: сили (швидкісної сили, максимальної сили, силової витривалості та силової спритності); витривалості та швидкості (швидкості дії з м'ячем, швидкості руху без м'яча, швидкості реакції, швидкості реакції вибору, швидкості прогнозування, швидкості сприйняття).

Сформульовано основні рекомендації для розвитку фізичних якостей футболістів:

Розкрито методику використання перемінного, сполученого і безперервного методу для розвитку фізичних якостей футболістів.

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 фізичних якостей футболістів за допомогою комплексу тестів;
- ▶ Методи математичної статистики з метою обробки отриманих даних.
- ▶ *Швидкісні здібності футболістів визначаються за результатами в тестах: «біг на 10-метрів» та «біг на 30-метрів» з високого старту та «дриблінг м'яча на 30-метровій дистанції»*
- ▶ *Швидкісно-силові здібності було визначено за допомогою наступних тестів: за довжиною вкидання м'яча, за висотою вистрибування вгору з місця та потрійного стрибка.*
- ▶ *Швидкісну витривалість визначено за допомогою наступних тестів: «човниковий біг 7×50 м.» і Тест Купера.*

**Співвідношення методів за напрямками тренування футболістів
в підготовчому періоді річного циклу**

Напрямок підготовки	Частка використання методів (%)
Загальна та спеціальна витривалість	Безперервний метод 15%, повторний метод 10%, інтервально-серійний 20%, перемінний метод 15%, сполучений метод 40%,
Продуктивність та швидкісні здібності	Повторний метод 35%, інтервально-серійний з постійними інтервалами відпочинку 10% і сполучений метод 55%
Сила та швидкісно-силові здібності	Ізометричний метод 35%, концентричний метод 45%, ексцентричний метод 5% та пліометричний метод 15%

В програмі тренувань футболістів в підготовчому періоді річного циклу використовується високий відсоток сполученого методу. Сполучений метод сприяє розвитку фізичних якостей в тісному взаємозв'язку з вдосконаленням техніки виконання вправ. В футболі цей метод можна використовувати в процесі вдосконалення техніки, тактики і в ігрових вправах. Застосування даної методики тренування дозволяє одночасно вирішити завдання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки гравців, використовуючи спеціально підібрані під розв'язувані завдання засоби тренування, такі як технічні схеми, ігрові вправи, спеціальне тренувальне обладнання.

Педагогічний експеримент

- ▶ Педагогічний експеримент проводився у період з березня по травень 2024 року. В експерименті взяло участь дві групи футболістів по 10 осіб віком 18–20 років, зі стажем занять футболом 8–10 років. Проводився педагогічний експеримент на базі СДЮСШОР «Миколаїв» з футболу, де здійснювалися тренування спортсменів.
- ▶ Експериментальна група тренувалася за розробленою нами методикою розвитку фізичних якостей футболістів з використанням сполученого методу, а контрольна за традиційною методикою тренувань, відповідно до програми підготовки футболістів відповідної групи.
- ▶ На початку та в кінці експерименту було проведено педагогічне тестування фізичної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп.

**Результати тестів контрольної групи до та після експерименту,
що характеризують загальну та спеціальну витривалість**

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		До	Після	
Аеробна витривалість	Тест Купера (м)	2741.6± 198.1	2936.4± 222,9	p>0,05
Анаеробна витривалість	Човниковий біг 7 ×50 м (с)	70.3±4.1	66.9±2.3	p<0,05

Таблиця 3.

**Результати тестів експериментальної групи до та після експерименту,
що характеризують загальну та спеціальну витривалість**

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		До	Після	
Аеробна витривалість	Тест Купера (м)	2837.5 ± 232.7	3142.7 ± 270.9	p<0,05
Анаеробна витривалість	Човниковий біг 7 ×50 м (с)	68.4±2.1	63.6±2.5	p<0,05

На рисунку 1 зображено приріст показників загальної та спеціальної витривалості при застосуванні запропонованої нами тренувальної програми з використанням сполученого методу.

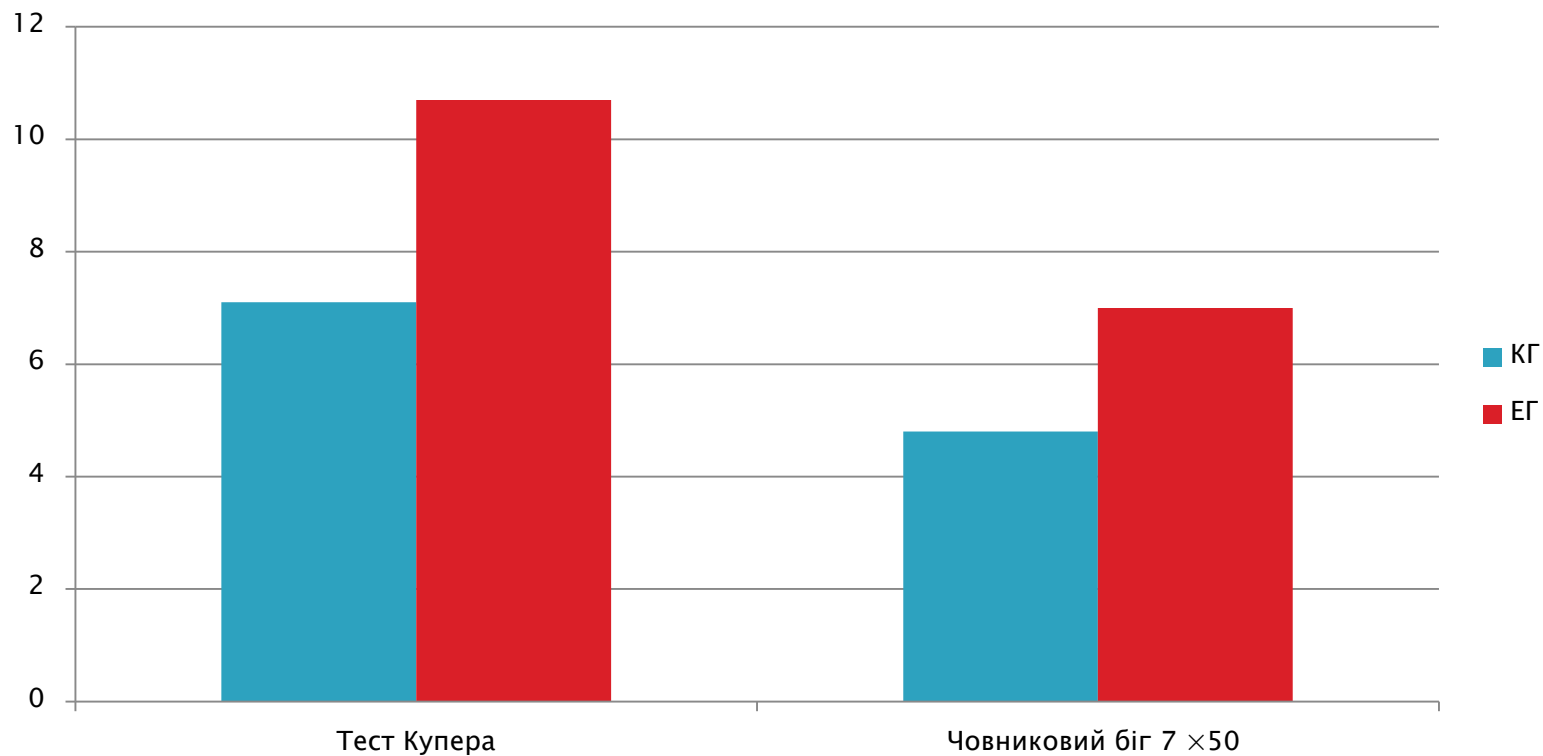


Рис 1. Приріст показників загальної та спеціальної витривалості контрольної та експериментальної групи.

Таблиця 4

**Результати оцінювання стартової та дистанційної швидкості
контрольної групи до та після експерименту.**

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		До	Після	
Стартова швидкість	біг 10 м (с)	1.8±0.1	1.75±0.2	p>0,05
Дистанційна швидкість	біг 30 м (с)	4.35±0.2	4.3±0.2	p>0,05
Швидкість дії з м'ячем	Дриблінг м'яча 30 м (с)	21,2±1.5	20,8±1.1	p>0,05

Таблиця 5

**Результати оцінювання стартової та дистанційної швидкості
експериментальної групи до та після експерименту.**

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		До	Після	
Стартова швидкість	біг 10 м (с)	1.8±0.1	1.7±0.2	p>0,05
Дистанційна швидкість	біг 30 м (с)	4.3±0.1	4.1±0.1	p<0,05
Швидкість дії з м'ячем	Дриблінг м'яча 30 м (с)	21,3±1.3	20,6±0,9	p<0,05

На рисунку 2 представлено приріст швидкісних показників фізичної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп.

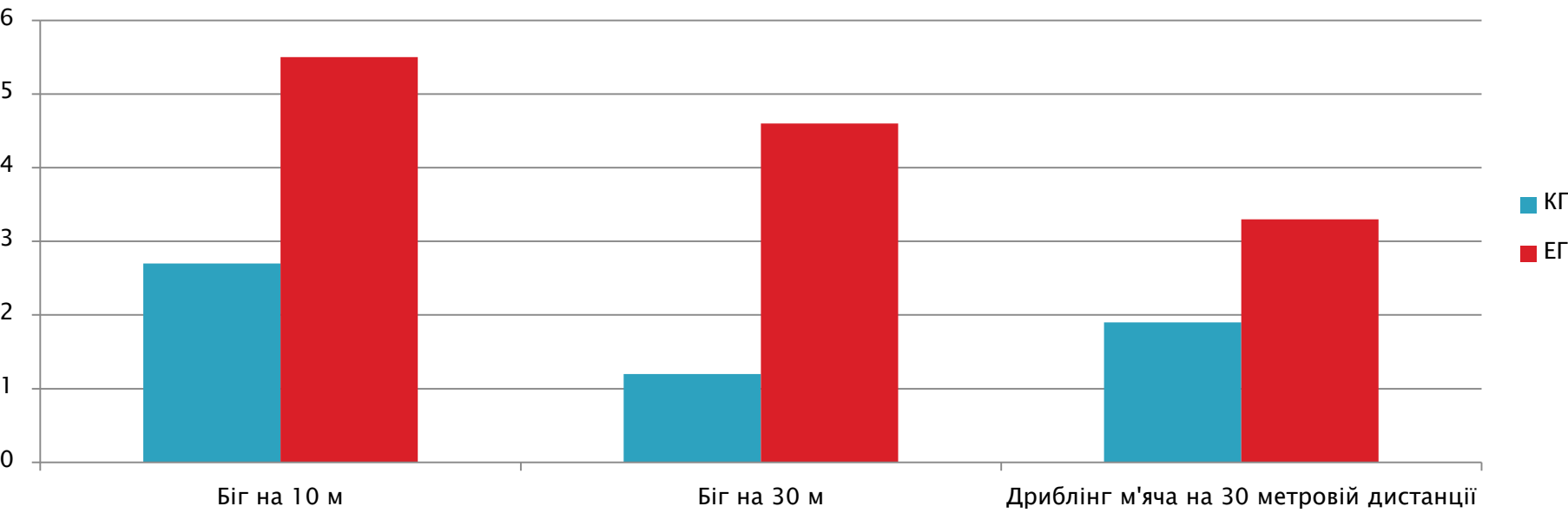


Рис.2. Приріст швидкісних показників фізичної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 6

**Показники швидкісно-силових здібностей контрольної групи
протягом експерименту**

Назва тесту		Етап		Достовірність
		до	після	
Стрибок у висоту (см)		46.5±4.2	48.8±4.9	p>0,05
Потрійний стрибок (м)	на лівій нозі	6.3±0.4	6,8±0.6	p<0,05
	на правій нозі	6.5±0.6	6,8±0.5	p<0,05
«довжина вкидання м'яча» (м)		20.1±1.9	21.6±2.1	p>0,05

Таблиця 7

**Показники швидкісно-силових здібностей експериментальної групи
протягом експерименту**

Назва тесту		Етап		Достовірність
		до	після	
Стрибок у висоту (см)		45.5±4.1	50,3±4.3	p<0,05
Потрійний стрибок (м)	на лівій нозі	6.5±0.3	7,1±0.4	p<0,05
	на правій нозі	6.5±0.6	7,3±0.5	p<0,05
«довжина вкидання м'яча» (м)		20.3±2,5	22.5±2.3	p>0,05

На рисунку 3 продемонстровано приріст результатів розвитку швидкісно-силових якостей контрольної та експериментальної груп.

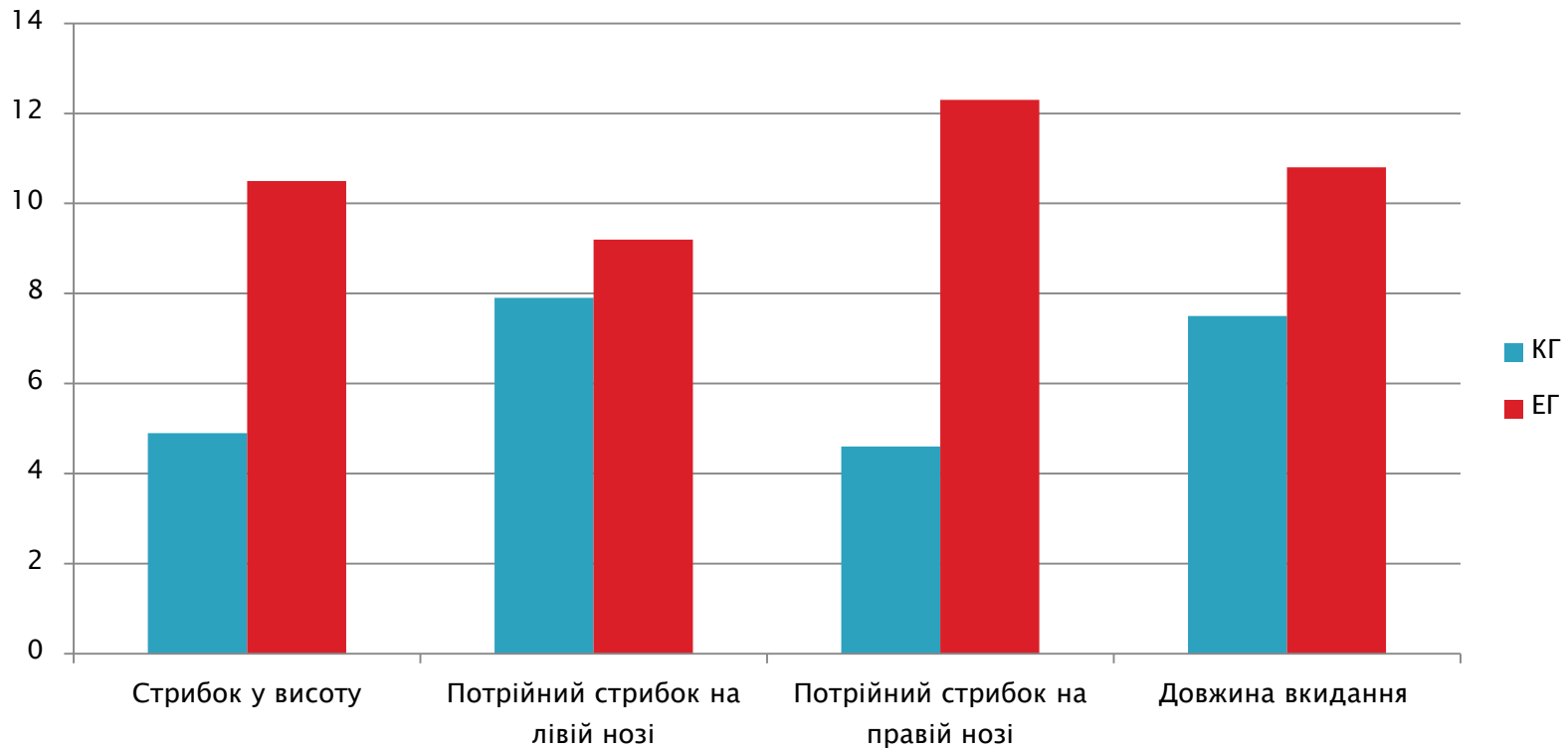


Рис. 3. Приріст результатів розвитку швидкісно-силових якостей контрольної та експериментальної груп.

ВИСНОВКИ

- ▶ У дослідженні було здійснено наукове обґрунтування і розробка структури і змісту тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді річного циклу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
 - 1. Здійснено аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет з метою вивчення особливостей підготовки та розвитку фізичних якостей футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Аналіз досліджень провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників дав можливість розкрити особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
 - 2. Розроблено структуру і зміст тренувального процесу в підготовчому періоді річного циклу для удосконалення фізичної підготовленості футболістів з використання переважно сполученого методу тренування в підготовчому періоді річного циклу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
 - 3. Експериментально перевірено і визначено ефективність застосування розробленої нами методики, спрямованої на розвиток фізичних якостей футболістів в підготовчому періоді на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
- Перспективами подальших досліджень є пошук нових методик для удосконалення фізичних якостей на усіх етапах багаторічної підготовки футболістів.