



**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 : ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У
ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК У
ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ**



Виконала: студентка 6541м групи

Хандусенко О.А.

Керівник роботи:

к.н. з фіз. вих, доцент

Бірюк С.В.

Миколаїв – 2025 р.



Актуальність. Зниженням спортивних результатів українських футболісток на міжнародній арені ставить проблему вдосконалення тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей дуже гостро. Одним з ключових питань вирішення цієї проблеми є розробка і впровадження інноваційних програм підготовки професійних футболісток на основі оригінальних фітнес-технологій. У сучасних умовах підготовки спортсменів у різних видах спорту, у тому числі і у футболі, застосовуються такі нетрадиційні засоби, як степ-, аква-, памп-, фітбол-аеробіка, пілатес, елементи йоги та ін.

Аналіз наукових та методичних джерел виявив, що впровадження сучасних фітнес-технологій у тренувальний процес спортсменів є перспективним і сучасним напрямом для покращення фізичної підготовки футболісток.



Отже, **Мета дослідження:** Обґрунтувати ефективність використання сучасних фітнес-технологій у тренувальному процесі кваліфікованих футболісток для підвищення їхньої фізичної підготовленості.

Об'єкт дослідження. Тренувальний процес кваліфікованих футболісток у підготовчому періоді річного макроциклу.

Предмет дослідження. Сучасні фітнес-технології та її вплив на рівень фізичної підготовленості кваліфікованих футболісток у підготовчому періоді річного макроциклу

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань фізичної підготовки у футболі та застосування сучасних фітнес-технологій у спорті.
2. Визначити спектр сучасних фітнес-технологій, які можуть бути застосовані у тренувальному процесі кваліфікованих футболісток у підготовчому періоді річного макроциклу
3. Дослідити особливості тренувального процесу кваліфікованих футболісток на підготовчому етапі річного макроциклу.
4. Експериментально обґрунтувати та розробити програму використання сучасних фітнес-технологій у тренувальному процесі кваліфікованих футболісток.
5. Оцінити вплив розробленої програми на показники фізичної підготовленості досліджуваних футболісток у підготовчому періоді річного макроциклу.



Методи дослідження:

- * теоретичний аналіз науково-методичної літератури,
- * анкетування;
- * тестування
- * педагогічний експеримент;
- * методи математичної статистики;

Новизна дослідження: Обґрунтовано нові підходи щодо використання сучасних фітнес-технологій та їх вплив на фізичну підготовленість кваліфікованих футболісток. Розроблено програму використання сучасних фітнес-засобів у тренувальному процесі кваліфікованих футболісток.

Практичне значення дослідження: Матеріали роботи можуть бути впроваджені в тренувальний процес жіночих футбольних команд, або використані в роботі тренерів СДЮШОР та ДЮСШ з футболу.

Апробація результатів дослідження: Результати дослідження були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, що проходила в НУК 31 жовтня 2025 року.

Організація та проведення дослідження

На першому етапі (вересень-грудень 2024 р.) було розпочато констатуючий експеримент. Проведено аналіз літературних джерел із питань, пов'язаних із процесом спортивної підготовки кваліфікованих футболісток в підготовчому періоді, а також літератури, що показувала вплив занять фітнесом на фізичну підготовку в футболі та інших видах спорту. Проведено опитування тренерів (10 осіб тренерів від I до II категорії) і тестування 5 спеціалістів з фітнесу (стаж роботи від 10 до 30 років). Розроблено тести з оцінки ЗФП і СФП. Було розроблено експериментальну програму тренувань з урахуванням різних фітнес-тренінгів.

На другому етапі (січень 2025 р. – лютий 2025 р.) було проведено формуючий педагогічний експеримент. Проведено тестування загальної та спеціальної підготовленості (технічних елементів) у футболісток до та після підготовчого періоду. У результаті педагогічного експерименту було визначено закономірності змін спортивної підготовки під дією програми, що складалася з фітнес-технологій різної спрямованості за обсягом і інтенсивністю.

На третьому етапі (вересень – листопад 2025 р.) порівнювали результати підготовчого періоду січень – лютий 2024 року з таким самим періодом в 2023 році. В цей період було зроблено висновки щодо ефективності впровадженої програми і проведено обробку та аналіз отриманих результатів. Відбулося їх узагальнення, формування висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

Таблиця 1.

Тести загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболісток в період експерименту (підготовчий період)

Загальна фізична підготовленість	
Швидкісна підготовленість	Біг на 30 м з високого старту, с
Швидкісно-силова підготовленість (вибухова сила)	Стрибок у довжину з місця, см Стрибок у висоту з місця, см Потрійний стрибок з місця, см
Сила	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів
Загальна витривалість	Тест Купера, м
Спеціальна фізична підготовленість	
Сила удару	Удари по м'ячу на дальність, м
Спритність та координація	Біг на 30 м з веденням м'яча
Сила м'язів верхнього плечового поясу	Вкидання м'яча на дальність, м
Спеціальна витривалість	Біг 7р × 50м, с

Таблиця 2.

Розподіл фітнес-комплексів різного спрямування в період
формуючого експерименту

№ тижня	Віторок (витривалість, м'язи кору)	П'ятниця (сила, координація)
1	Базова аеробіка високої інтенсивності (HigtImpakt)	BOSU
2	Памп-аеробіка (Pump)	TRX
3	Степ аеробіка (Step –up)	Табата
4	Атлетичне тренування (Body Skulpt)	Кросфіт
5	Фітбол аеробіка (Fitball)	BOSU
6	Інтервальне тренування високої інтенсивності (HIIT)	TRX
7	Тераробіка	Табата
8	Кібо-Мікс	Кросфіт

Показники фізичної підготовленості кваліфікованих футболісток в контрольному періоді (КП24) і експериментальному періоді (ЕП25) в кінці підготовчого періоду (в кінці формуючого експерименту)

Тести	Результат $\bar{x} \pm m$	Приріст, %	P
Загальна фізична підготовленість			
Біг на 30 м з високого старту, с	КП 4.67±0,02	1,85	>0,05
	ЕП 4.63± 0,02	2,19	
Стрибок у довжину з місця, см	КП 195±2,0	5,40	<0,05
	ЕП 205±5,1	10,21	
Стрибок у висоту з місця, см	КП 41,8±2,0	1,62	>0,05
	ЕП 45,1±2,0	1,74	
Потрійний стрибок з місця, см	КП 626,5±3,00	3,26	<0,05
	ЕП 635,5±2,05	5,25	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	КП 21,2±3,0	1,56	<0,05
	ЕП 29,6±2,0	3,7	
Тест Купера, м	КП 2454 ±19,07	1,32	<0,05
	ЕП 2486 ±20,03	2,5	
Біг 7p × 50м, с	КП 86,50± 0,44	1,72	<0,05
	ЕП 84,29± 0,33	4,1	
Спеціальна фізична підготовленість			
Удари по м'ячу на дальність, м	КП 88,5± 0,92	1,85	<0,05
	ЕП 93,8± 1,02	3,0	
Біг на 30 м з веденням м'яча,с	КП 5,40± 0,02	1,67	>0,05
	ЕП 5,37± 0,05	2.1	
Вкидання м'яча двома руками на дальність, м	КП 16,74 ± 0,22	1,2	<0,05
	ЕП 17,02± 0,25	4.2	

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел показав, що фізична підготовка у жіночому футболі – це не лише досягнення найкращих результатів у день матчу; це створення міцної фізичної бази, що дозволяє гравчиням викладатися на повну силу тиждень за тижнем. На найвищому рівні, де працюють кваліфіковані команди та спортсмени, спортивні результати мають бути засновані на точних, науково обґрунтованих методах тренувань. У сучасних умовах підготовки спортсменів у різних видах спорту, у тому числі і у жіночому футболі, можуть застосовуватися такі нетрадиційні засоби, як фітнес, степ-аеробіка, пілатес, елементи йоги та ін. Проте теоретична розробленість даного напрямку тренувального процесу, методик застосування різних напрямків аеробіки, фітбол-аеробіка та ін.) у фізичній та спеціальній підготовці футболісток є недостатньою.
2. Результати тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравчинь ФЖК Перемога (Ніка), проведеного в межах констатуючого експерименту, показав середню ефективність традиційної програми з фізичної підготовки для футболісток високої кваліфікації в підготовчих мезоциклах. Нам здавалося необхідним внесення корективи до програми, зокрема шляхом інтеграції сучасних методів фітнес-тренінгу.

ВИСНОВКИ

3. Результати педагогічного експерименту дозволили оцінити ефективність включення спеціально розроблених фітнес-програм на підготовчому етапі тренувального процесу кваліфікованих футболісток. Педагогічний експеримент показав, що спеціально розроблені програми сучасних фітнес-технологій можуть застосовуватись на різних етапах багаторічної підготовки, у різні періоди річного циклу підготовки кваліфікованих футболісток.

4. Використання фітнес-комплексів різного спрямування в підготовчому періоді є фундаментальним для кваліфікованих футболісток. Цей підхід забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей, створює міцний базис для подальших специфічних навантажень і значно знижує ризик травм протягом змагального сезону.

5. Вплив запропонованої методики підтверджується результатами педагогічного тестування. Згодом проведених тренувальних занять відбулося достовірне підвищення майже всіх показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Таким чином, виходячи з отриманих даних можна говорити про те, що розроблену методику на основі фітнес-технологій та фітнес комплексів можна застосовувати в тренувальному процесі футболісток, оскільки вона позитивно впливає на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок.

ВИСНОВКИ

6. Доведено ефективність застосування програми з використання сучасних фітнес-технологій у тренувальному процесі кваліфікованих футболісток. Аналіз даних педагогічного тестування футболісток в кінці формуючого експерименту дозволяє говорити про статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення результатів у тестах, що характеризують загальну та спеціальну фізичну підготовленість спортсменок. Результати тестів загальної фізичної підготовки підвищилися в діапазоні від 2,19% (в бігу на 30 м з високого старту) до 10,21% (стрибок у довжину з місця). Середній показник склав 3,65% за 8 тижнів підготовчого періоду. Отриманий приріст показників фізичної підготовленості у кваліфікованих футболісток (17-19 років) в середньому на 3,65% за 8 тижнів підготовчого етапу слід оцінювати як позитивну адаптаційну динаміку. Такий приріст свідчить про успішну реалізацію принципів спеціалізації та індивідуалізації тренувального процесу, а також про правильне дозування навантажень, спрямованих на розвиток витривалості та швидкісно-силових якостей.

Найкращій приріст показників відбувся у вправах на силу і витривалість, на що і була направлена основна частина впроваджуваної програми.

Аналіз динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості (СФП) кваліфікованих футболісток (17-19 років) продемонстрував високодостовірне покращення в середньому на 3,1% за 8 тижнів. Найбільші зрушення зафіксовано у показнику вкидання м'яча з-за голови (4,2%), що є прямим підтвердженням високої ефективності інтегрованої методики силових підготовки, орієнтованої на Core-стабілізацію. Високий приріст у дальності удару (3,0%) та бігу з м'ячем (2,1%) свідчить про успішну конверсію сили, натренованої на підготовчому етапі, у спеціальні футбольні рухи.



Дякую за увагу!