



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 освітнього ступеня вищої освіти “Магістр”
Зі спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”

На тему: “ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ
ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ”



Виконав: студент 6541м групи

Галушкін В.К.

Керівник роботи:

Канд. наук з ф.к. та сп., доцент

Кувалдіна О.В.

МИКОЛАЇВ 2025

Метою дослідження є розробка та обґрунтування методики вдосконалення програми фізичної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз сучасних науково-методичних джерел щодо фізичної підготовки висококваліфікованих футболістів.
2. Розробити експериментальну програму вдосконалення фізичної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
3. Оцінити ефективність програми шляхом аналізу динаміки фізичних показників та результатів анкетування учасників.



Об'єкт дослідження – процес фізичної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Предмет дослідження – структура, зміст і ефективність програми фізичної підготовки, що впливає на розвиток швидкісно-силових, витривалісних та координаційних показників футболістів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики, анкетування.



Дослідження було проведено на базі кафедри ТООПС ННГІ НУК імені адмірала Макарова, а також професійного футбольного клубу «Динамо» Київ у період з вересня 2024 по грудень 2025 року. У дослідженні брали участь 15 футболістів віком 20–28 років, які мають високий рівень спортивної кваліфікації. Роботу було структуровано на чотири послідовні етапи для забезпечення комплексного аналізу фізичної підготовленості та оцінки ефективності впровадженої методики тренувань.

На першому етапі (вересень - листопад 2024 року) здійснювався всебічний аналіз науково-методичної літератури, як вітчизняної, так і закордонної, щодо розвитку швидкісно-силових та вибухових якостей у футболістів. Особлива увага приділялася сучасним методам тренування, структурі річного та місячного макроциклів, а також способам контролю та оцінки ефективності навантажень. На цьому етапі визначалися мета та завдання дослідження, підбиралися методи та засоби для реалізації експериментальної програми, а також визначалися учасники та місця проведення тренувань. Результатом першого етапу стало формування концептуальної схеми дослідження та розробка плану тренувального циклу з урахуванням прогресивного навантаження та методів контролю ефективності.

Другий етап (грудень 2024 - лютий 2025 року) включав педагогічне спостереження за тренувальним процесом футболістів. Спостереження проводилося невиключеним методом без перерв, що дозволило детально оцінити особливості виконання вправ, якість техніки, рівень інтенсивності та контрольованість навантажень тренерами.

Аналіз показав, що хоча більшість тренерів орієнтуються на розвиток швидкісно-силових показників та тактичних дій під час тренувань, систематичне використання методів спеціального відновлення, таких як контроль навантажень, динамічне розтягування та вправи на релаксацію, було недостатньо організованим або відсутнім. На основі цих спостережень була розроблена експериментальна методика тренувань, яка поєднувала п'ять методів розвитку швидкісно-силових якостей із поступовою прогресією навантажень і контролем відновлення спортсменів.

Третій етап (березень – травень 2025 року) передбачав впровадження авторської методики та проведення тестування для визначення рівня фізичної підготовленості учасників. Тестування включало такі вправи: стрибок із зустрічним рухом (CMJ) – тест для оцінки вибухової сили нижніх кінцівок, біг на 30 м для оцінки спринтерських якостей, один повторний максимум присідання зі штангою (кг) та максимальна сила в односторонньому присіданні (болгарські спліт присідання (ліва та права нога)) (кг) для оцінки максимальної сили нижніх кінцівок. Попереднє тестування проводилося безпосередньо перед початком впровадження методики, повторне – після завершення 1,5-місячного циклу тренувань. Дані заносилися в робочі протоколи та таблиці, а математичну обробку здійснювали із застосуванням стандартних статистичних методів (середнє арифметичне, стандартне відхилення, дисперсія t-критерій Стьюдента та відсоткові зміни).

На четвертому етапі (червень 2025 – грудень 2025 року) проводилася комплексна інтерпретація отриманих результатів. Було здійснено математично-статистичну обробку даних, порівняння до - та після тестових показників. Далі здійснювалась апробація результатів, підготовка до захисту кваліфікаційної роботи

Отже, було розроблено та протестовано нову методику тренувань швидкісно-силової підготовки футболістів з контролем відновлення, підтверджено її ефективність статистичними методами.

З огляду на структуру річного тренувального циклу, експериментальну методику було впроваджено у підготовчому періоді, що є оптимальним для цілеспрямованого розвитку спеціальної швидкісно-силової підготовленості. У цей час відсутні виснажливі матчеві навантаження, що дає можливість досягти максимальної адаптації без ризику перевтоми.

Програма тривалістю 1,5 місяця передбачала системне поєднання силових, пліометричних і відновних тренувальних блоків із чіткою періодизацією мікроциклів і контролем навантаження за допомогою зовнішніх та внутрішніх показників.



Тривалість експериментальної програми становила 1,5 місяця, із частотою 2–3 тренування на тиждень. Її зміст базувався на принципах індивідуалізації, специфічності та поступового підвищення навантаження.

Цілеспрямована сукупність тренувальних дій включала поєднання таких вправ відповідно до обраних методів:

- метод максимального зусилля – виконання вправ з обтяженням 85–95 % від одного повторного максимального зусилля для розвитку максимальної сили;
- повторний метод – багаторазове виконання вправ з навантаженням 70–85 % від одного повторного максимального зусилля із повним відновленням між підходами;
- пліометричний метод – стрибкові вправи (СМІ, багатоскоки, бар'єрні стрибки) для розвитку вибухової потужності;
- контрастний (французький) метод – чергування силових і вибухових вправ у межах одного заняття;
- метод динамічного зусилля – виконання рухів із навантаженням 50–60 % від одного повторного максимального зусилля з максимальною швидкістю скорочення м'язів.



Індивідуальні характеристики та модельні показники футболістів, залучених до експерименту

№	Вага (кг)	Зріст (м)	Амплуа	Клуб	Ігровий стаж (років)	Модельні показники ваги, зросту
1	65	1,73	Центральний півзахисник	«Динамо» Київ	9	68–74 кг; 1,72–1,78 м
2	69	1,78	Правий захисник	«Металіст 1925»	8	68–75 кг; 1,75–1,80 м
3	65	1,72	Лівий вінгер	«Зоря» Луганськ	7	64–70 кг; 1,70–1,76 м
4	77	1,83	Центральний захисник	«Полісся» Житомир	10	75–85 кг; 1,82–1,90 м
5	74	1,81	Опорний півзахисник	ФК «Епіцентр»	9	72–80 кг; 1,78–1,85 м
6	68	1,78	Атакувальний півзахисник	«Зоря» Луганськ	8	66–72 кг; 1,75–1,80 м
7	66	1,74	Правий вінгер	«Динамо» Київ	7	64–70 кг; 1,72–1,78 м
8	78	1,83	Центральний захисник	«Полісся» Житомир	10	75–85 кг; 1,82–1,90 м
9	86	1,89	Центральний нападник	«Металіст 1925»	11	80–88 кг; 1,85–1,92 м
10	65	1,74	Лівий півзахисник	ФК «Епіцентр»	7	64–70 кг; 1,70–1,76 м
11	72	1,79	Центральний півзахисник	«Зоря» Луганськ	8	70–76 кг; 1,76–1,82 м
12	86	1,96	Центральний нападник	«Динамо» Київ	12	82–90 кг; 1,88–1,98 м
13	78	1,82	Опорний півзахисник	ФК «Епіцентр»	9	75–82 кг; 1,80–1,85 м
14	68	1,77	Правий захисник	«Металіст 1925»	8	68–75 кг; 1,75–1,80 м
15	67	1,75	Атакувальний півзахисник	«Зоря» Луганськ	8	65–72 кг; 1,72–1,78 м

Результати тестування фізичних показників перед впровадженням експериментальної методики

Гравець	Вертик.стриб. (см)	Спринт 30 м (с)	Присідання зі штангою (кг)	Болг. спліт присідання (ліва нога) (кг)	Болг. спліт присідання (права нога) (кг)
1	47,3	4,06	100	45	45
2	42,3	4,29	85	36	34
3	46	4,1	100	40	40
4	42,9	4,34	105	45	45
5	42,4	4,31	110	52	50
6	47,9	4,19	100	50	50
7	48,7	4,1	120	55	55
8	39,4	4,31	90	40	40
9	47,3	4,36	110	50	50
10	43,7	4,08	85	40	40
11	40,6	3,98	90	36	36
12	38,2	4,41	90	36	36
13	39,4	4,33	75	32	32
14	41,5	4,26	85	32	32
15	44,1	4,15	100	45	45
Сер.знач.	43,45	4,22	96,33	42,13	42
Макс. значення	48,7	4,41	120	55	55
Мінім. значення	38,2	3,98	75	32	32
Сер. квадр. відх.	3,55	0,13	12,02	7,11	7,25
Дисперсія	12,60	0,02	144,48	50,55	52,56
Коеф. варіації%	8,17	3,12	12,48	16,88	17,26

Результати тестування фізичних показників після впровадження експериментальної методики

Гравець	Вертик.стриб. (см)	Спринт 30 м (с)	Присідання зі штангою (кг)	Болг. спліт присідання (ліва нога) (кг)	Болг. спліт присідання (права нога) (кг)
1	52,5	3,96	125	70	70
2	46,5	4,15	102,5	55	55
3	48	4,02	110	60	60
4	45,1	4,26	115	60	60
5	47,6	4,16	130	60	60
6	53,1	4,02	125	70	70
7	53,6	3,99	130	70	70
8	44,2	4,22	100	45	45
9	49	4,32	120	55	55
10	48,9	3,94	105	60	60
11	47,5	3,87	110	50	50
12	41,2	4,37	100	45	45
13	43,2	4,19	100	50	50
14	45	4,2	100	45	45
15	49,3	4,03	115	60	60
Середнє значення	47,65	4,11	112,5	57	57
Макс. значення	53,6	4,37	130	70	70
Мінім. значення	41,2	3,87	100	45	45
Сер. квадр. відх.	3,91	0,15	11,3	8,82	8,82
Дисперсія	15,29	0,02	127,69	77,79	77,79
коєф. варіації, %	8,21	3,62	10,04	15,48	15,48

Динаміка показників фізичної підготовленості футболістів після впровадження експериментальної програми (n = 15)

№	Показник	До експ. (X±S)	Після експ. (X±S)	Δ (абс.)	Δ (%)	t
1	Вертикальний стрибок(CMJ, см)	43,45 ± 3,3	47,65 ± 3,79	4,20	9,7	3,23
2	Спринт 30 м (с)	4,22 ± 0,14	4,11 ± 0,14	0,11	2,6	2,15
3	Присідання зі штангою(кг)	96,33 ± 12,7	112,5 ± 12,0	16,17	16,8	3,58
4	Болгарські спліт присідання (ліва нога) (кг)	42,13 ± 7,7	57,0 ± 9,4	14,87	35,3	4,73
5	Болгарські спліт присідання (права нога) (кг)	42,0 ± 7,7	57,0 ± 9,4	15,00	35,7	4,78

**Результати анкетування учасників після впровадження
методики (n = 15)**

Учасник	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9
Футболіст 1	4	4	3	4	4	4	4	4	3
Футболіст 2	4	5	4	5	4	4	4	5	4
Футболіст 3	3	4	3	4	4	3	4	3	3
Футболіст 4	4	4	4	5	4	4	5	4	4
Футболіст 5	4	4	3	4	4	4	4	4	3
Футболіст 6	5	4	4	5	5	4	5	5	4
Футболіст 7	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Футболіст 8	3	3	3	4	3	3	3	4	3
Футболіст 9	4	4	4	4	5	4	4	4	4
Футболіст 10	4	4	3	4	4	4	4	4	3
Футболіст 11	4	5	4	5	5	4	4	5	4
Футболіст 12	3	4	3	4	4	3	3	4	3
Футболіст 13	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Футболіст 14	4	4	3	4	4	4	4	4	3
Футболіст 15	5	4	4	5	4	4	5	4	4

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що більшість футболістів оцінили свій функціональний та ігровий стан на рівні вище середнього, що підтверджує позитивний вплив запропонованої програми тренувань.

Оцінки за блоками «Самопочуття та відновлення», «Фізичний стан» і «Рухова та координаційна діяльність» переважно перебували в межах 3–5 балів, відображаючи підвищення енергетичного стану, швидко-силових якостей, упевненості та стабільності ігрових дій.

Водночас відсутність максимальних оцінок у частини спортсменів свідчить про індивідуальний характер адаптаційних змін і необхідність подальшого вдосконалення окремих компонентів підготовленості.

Отримані дані узгоджуються з результатами педагогічного тестування та підтверджують практичну ефективність системи тренувальних впливів..



Висновки

1. Аналіз сучасних науково-методичних джерел засвідчив, що ефективна фізична підготовка футболістів має ґрунтуватися на розвитку швидкісно-силових і вибухових якостей, координації та витривалості з урахуванням ігрової специфіки, індивідуальних особливостей і систематичного контролю відновлення, що стало підґрунтям для розробки авторської програми тренувань.
2. Розроблена експериментальна програма, яка поєднувала метод максимального та динамічного зусилля, повторний, пліометричний і контрастний методи, була індивідуалізована відповідно до амплуа й рівня підготовленості футболістів та забезпечила комплексний розвиток швидкісно-силових якостей, координації й оптимізацію відновлювальних процесів без ознак перетренованості.
3. Результати повторного тестування засвідчили суттєве покращення фізичних показників футболістів: показник вибухової сили нижніх кінцівок (СМЖ) зріс на 4,20 см (9,7 %), час подолання дистанції 30 м скоротився на 0,11 с (2,6 %), один повторний максимум у присіданні зі штангою збільшився на 16,17 кг (16,8 %), а максимальна сила в односторонньому присіданні зросла на 14,87 кг (35,3 %) для лівої та 15,0 кг (35,7 %) для правої ноги. Дані анкетування доповнили результати тестування та підтвердили позитивні зміни у суб'єктивному сприйнятті самопочуття, відновлення, сили, вибуховості та ігрової активності, що в сукупності свідчить про комплексний характер і практичну ефективність запропонованої експериментальної програми тренувань для кваліфікованих футболістів.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!