

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

«СУЧАСНІ ВЕКТОРИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ»

Виконав: здобувач вищої освіти
групи М122-п денного відділення
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
освітньої програми «Середня освіта.
Фізична культура»
Венгелайтес Ілля Олександрович

Керівник: Христова Т.Є.,
доктор біологічних наук, професор

Рецензент: Олійник М.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, старший викладач кафедри
фізичної реабілітації, спортивної
медицини, фізичного виховання і здоров'я
Запорізького державного медико-
фармацевтичного університету

Запоріжжя – 2023 року

АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура»

Венгелайтеса Іллі Олександровича

на тему: «СУЧАСНІ ВЕКТОРИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ»

Систематичне зростанням вимог до підготовленості футболістів-початківців потребує вдосконалення програми фізичної та технічної підготовки з урахуванням існуючих методичних підходів на цьому етапі багаторічного вдосконалення.

Об'єкт дослідження – спортивна підготовка футболістів-початківців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань.

Дослідження проводили протягом 2022-2023 навчального року на базі дитячо-юнацької спортивної школи м. Стрий Івано-Франківської області. У дослідженнях прийняло участь 30 юних футболістів-початківців віком 8-10 років. Всі юні футболісти методом випадкового добору були розподілені на дві групи (по 15 дітей в кожній): контрольну й експериментальну. Діти контрольної групи тренувалися згідно традиційної програми. В експериментальній групі було впроваджено комплексну програму вдосконалення фізичної та технічної підготовленості футболістів-початківців.

Після впровадження експериментальної програми фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців зафіксований достовірний приріст ($p \leq 0,05$) в межах 4-11% за такими показниками фізичної підготовленості: швидкість (біг на місці 10 с, біг 30 м з ходу), гнучкість (нахил у сиді), сила (присідання за 20 с), координаційні здібності (човниковий біг 3×10 м). Паралельно зафіксований позитивний приріст в межах 1-25% показників технічної підготовленості, зокрема: жонглювання, ведення м'яча по прямій 30 м, удари по м'ячу ногою на точність з 11 м, 13 м, 15 м та удари по м'ячу ногою на точність з різних відстаней. Програма фізичної та технічної підготовки з використанням комплексного підходу до вирішення тренувальних завдань у порівнянні з існуючою програмою підготовки юних футболістів засвідчила більшу ефективність на етапі початкової підготовки, що підтверджено приростом показників фізичної та технічної підготовленості футболістів.

Ключові слова: футбол, фізична та технічна підготовка, комплексний підхід, діти 8-10 років, етап початкової підготовки.

ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Venhelaïtes Illia

on the topic: «MODERN VECTORS OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF NOVICE FOOTBALL PLAYERS»

The systematic increase in the requirements for the preparedness of novice football players requires the improvement of the physical and technical training program, taking into account the existing methodological approaches at this stage of long-term improvement.

The object of the research is the sports training of novice football players.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally test the program of physical and technical training of novice football players using an integrated approach to solving training problems.

The study was conducted during the 2022-2023 academic year on the basis of the children's and youth sports school in Stryi, Ivano-Frankivsk region. The study involved 30 young novice football players aged 8-10 years. All young football players were randomly divided into two groups (15 children each): control and experimental. The children of the control group trained according to the traditional program. A comprehensive program was implemented in the experimental group improving the physical and technical fitness of novice football players.

After the introduction of the experimental program of physical and technical training of novice football players, a significant increase ($p \leq 0.05$) in the range of 4-11% was recorded in the following indicators of physical fitness: speed (running in place for 10 seconds, running 30 m on the move), flexibility (slope in the seat), strength (squatting in 20 seconds), coordination abilities (shuttle run 3×10 m). At the same time, there was a positive increase in the range of 1-25% of technical proficiency indicators, in particular: juggling, dribbling the ball in a straight line of 30 m, kicking the ball for accuracy from 11 m, 13 m, 15 m and kicking the ball for accuracy from different distances. The program of physical and technical training with the use of an integrated approach to solving training tasks in comparison with the existing training program for young football players showed greater efficiency at the stage of initial training, which is confirmed by the increase in indicators of physical and technical fitness of football players.

Key words: football, physical and technical training, integrated approach, children 8-10 years old, initial training stage.

РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура»

Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Венгелайтеса Іллі Олександровича

на тему: «СУЧАСНІ ВЕКТОРИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ»

Магістерська робота складається складається зі вступу, 3 розділів, висновків і списку використаних джерел. Матеріали магістерської роботи викладено на 74 сторінках основного тексту, містять 12 таблиць і 5 рисунків. Під час виконання дипломної роботи використано 55 літературних джерел.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито новизну та практичне значення одержаних результатів; зазначено сферу апробації результатів дослідження; подано відомості про структуру дипломної роботи.

Пошук обдарованих здібних, перспективних дітей, які можуть у подальшому досягнути високих спортивних результатів на вітчизняному та міжнародному рівнях є одним з напрямів удосконалення системи підготовки в сучасному спорті. Такий підхід розглядається як актуальне науково-практичне питання з чітко вираженими організаційними, педагогічними, соціально-економічними та етичними аспектами. У системній підготовці юних спортсменів використовується розмаїття засобів і методів, які широко представлені засобами різного спрямування за видами спорту з переважанням ігрового методу виконання вправ.

Початкова підготовка – перший етап, на якому розпочинається спортивна діяльність. Дидактична мета цього етапу – створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості організму, що на пізніших етапах сприятиме адаптації до виконання інтенсивних завдань спеціального характеру.

Сучасні вектори фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців визначаються швидкими темпами розвитку сучасного футболу та зростаючою конкуренцією серед молодих талантів. Зміни в грі вимагають від тренерів постійного вдосконалення методик для ефективного формування фізичної витримки та технічної майстерності нового покоління гравців. Розуміння та застосування сучасних підходів до підготовки футболістів визначає успіх команд. Врахування фізичних та технічних аспектів з початку гравецької кар'єри стає стратегічно важливим для формування майбутніх спортсменів. Напрацювання науковців у цій області сприяють вдосконаленню тренувальних програм на початковому етапі.

Більшість фахівців відзначають, що на етапі початкової підготовки превалюючим вектором у навчанні є оволодіння загально-теоретичними та спеціальними знаннями, формування рухових вмінь і навичок з певного виду

спорту. На доцільність акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки на цьому етап звертає увагу В.М. Платонов. Він вказує на те, що такий дизайн початкової підготовки спортсменів є базою подальшого спортивного вдосконалення, що підтверджено дослідженнями у футболі.

Значна кількість наукових, науково-методичних і спеціальних робіт вітчизняних науковців присвячена комплексному дослідженню фізичної та технічної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки. Наявні наукові дані з різних аспектів підготовки спортсменів-початківців у волейболі, баскетболі, гандболі тощо.

При вирішенні основних завдань підготовки футболістів-початківців виокремлюють різні методичні підходи. Найчастіше розвиток фізичних якостей та навчання основ техніки юних спортсменів відбувається послідовно. Проте, у загальній теорії підготовки спортсменів наявний підхід, в основу якого покладено метод спряженої дії. За такої структури навчально-тренувального процесу вдосконалення фізичних якостей і вивчення основ технічних елементів футболістами-початківцями відбувається паралельно.

Сучасна сфера управління тренувальним процесом футболістів-початківців охоплює широке коло питань організаційного, методичного та наукового характеру. Ці напрями логічно взаємопов'язані з постановкою завдань, які вирішуються на етапах багаторічної підготовки, адекватним поєднанням і застосуванням засобів, методів і форм організації процесу тренувань. Важливим аспектом є вдосконалення організаційної структури тренувань, розробка та впровадження інноваційних методик, а також наукове обґрунтування підходів до фізичної та технічної підготовки молодих гравців. Одночасно зі зростанням вимог до підготовленості футболістів-початківців потребує вдосконалення програма фізичної та технічної підготовки з урахуванням існуючих методичних підходів на цьому етапі багаторічної підготовки. Отже, набуває актуальності визначення оптимального методичного підходу до фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження – спортивна підготовка футболістів-початківців.

Предмет дослідження – вдосконалення фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнити матеріали науково-методичної літератури в контексті вивчення специфіки фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

2. Обґрунтувати експериментальну програму фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців на основі комплексного підходу для вирішення тренувальних завдань.

3. Перевірити ефективність розробленої комплексної програми фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки

Наукове значення отриманих результатів полягає у розробці окремих

наукових положень та отриманні нових даних щодо специфіки фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Вперше теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність програми фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань.

Доповнено знання про взаємозв'язки між фізичною та технічною підготовленістю на початковому етапі багаторічної системи підготовки юних спортсменів, ефективність науково-методичних підходів у спортивному тренуванні футболістів на етапі початкової підготовки.

Підтверджено ефективність впливу в процесі підготовки футболістів-початківців засобів тренувань комплексної спрямованості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці тренувальної програми для футболістів-початківців з використанням засобів тренування комплексної спрямованості.

Результати дослідження можуть застосовуватися під час організації освітнього процесу з фізичного виховання вчителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти, тренерами з футболу, здобувачами вищої освіти; під час розроблення силабусів, методичних рекомендацій та посібників для здобувачів вищої освіти; у системі післядипломної педагогічної освіти вчителів фізичної культури та керівників спортивних секцій.

У першому розділі «Специфіка фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців» на основі узагальненого структурно-логічного аналізу літературних джерел охарактеризовано етап початкової підготовки у структурі багаторічного вдосконалення спортсменів; розкрито особливості фізичної та технічної підготовки юних футболістів; обґрунтовано взаємозв'язки між фізичною та технічною підготовленістю спортсменів.

У системі підготовки спортсмена виділяють наступні структурні елементи: багаторічну підготовку спортсмена як сукупність відносно самостійних і в той же час взаємопов'язаних етапів; річну підготовку; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); тренувальні заняття.

На етапі початкової підготовки футболістів основний акцент робиться на загальній фізичній підготовці: розвиток витривалості, швидкості, координації та сили. Технічна підготовка на цьому етапі включає освоєння базових футбольних навичок: паси, удари, дрібні комбінації, контроль м'яча. Основною метою фізичної підготовки є створення платформи для подальшого розвитку гравця, забезпечення його здоров'я та запобігання травмам. На цьому етапі важливо розвивати у футболістів базові фізичні якості, не навантажувати їх інтенсивністю тренувань, акцентувати увагу на правильній техніці виконання вправ. Збалансоване поєднання фізичної та технічної підготовки на початковому етапі є ключем до формування майбутніх успішних футболістів.

Фахівці теорії спорту та спортивних ігор вказують на необхідність урахування початкового етапу в різних видах спорту як одного з головних, оскільки на цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка виду спорту, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних

прийомів, відбувається інтенсивний розвиток і формування рухових й інших функції організму дитини.

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що у футболі всі етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, змісту форм і методів, мають одну спільну мету – підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень. Висока значущість фізичної та технічної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності, що спеціалізуються в ігрових видах спорту розкриті в численних дослідженнях, проте дані щодо підходу у вирішенні завдань фізичної та технічної підготовки юних футболістів мають протиріччя. У науково-методичній літературі відсутні науково обґрунтовані дані щодо використання спряженого методу у підготовці юних футболістів з урахуванням рівня їх підготовленості та спрямованості етапу початкової підготовки.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» наведено дані, що стосуються методів, використаних при проведенні досліджень, а також специфіки їх організації.

За результатами фундаментальних наукових досліджень встановлено, що основою підготовки спортсменів є спортивне тренування, що включає у себе фізичну, тактичну, технічну, теоретичну, психічну та інтегральну підготовку. Враховуючи специфічність фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців та особливості змагальної діяльності спортсменів, доцільно впроваджувати адекватні зміни та розробляти нові методичні прийоми вдосконалення фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.

Для оптимального розв'язання завдань дослідження використовували такі методи: загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз та узагальнення літературних джерел, документальний метод; методи емпіричного рівня: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових здібностей; методи математичної статистики.

Для визначення рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів використовували рухові тести, за допомогою яких оцінювали рівень розвитку швидкісної та вибухової сили, загальної витривалості, частоти рухів, швидкості в цілісних рухових діях, орієнтування в просторі. Для моніторингу рівня технічної підготовленості були підбрані такі тести: жонгливання, передачі м'яча в парах між стійками, ведення по прямій 30 м, ведення з ударом по воротах, удар на дальність, обвід стійок 15 м, удари на точність з відстані 11, 13, 15 м, передачі в заданий коридор. На початковому етапі роботи було здійснено пошук методів і засобів контролю у науковій літературі, що дало змогу відібрати для визначення фізичної та технічної підготовленості низку контрольних тестів.

Дослідження проводили з листопада 2022 року по березень 2023 р. із залученням дітей з дитячо-юнацької спортивної школи м. Стрий Івано-Франківської області. У дослідженнях прийняло участь 30 футболістів-початківців віком 8-10 років. Всі юні футболісти методом випадкового добору були розподілені на дві групи (по 15 дітей в кожній): контрольну й експериментальну. Діти контрольної групи тренувалися згідно традиційної

програми. В експериментальній групі було впроваджено комплексну програму вдосконалення фізичної та технічної підготовленості футболістів-початківців.

Програмою фізичної та технічної підготовленості з використанням комплексного підходу було задано параметри навантаження: інтенсивність тренувальних впливів, їх тривалість, характер і тривалість відпочинку між вправами, їх співвідношення та дозування. Експериментальний вплив полягав у використанні комплексного підходу для футболістів-початківців з метою підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості. Юним футболістам, що входили до експериментальної групи та їх тренеру було запропоновано вправи і комплекси вправ, надано методичні рекомендації щодо їх використання в умовах тренування команди. На даному етапі експерименту тренувальний вплив був помірний і здійснювався в умовах триразових тренувальних занять впродовж тижня. Впродовж педагогічного експерименту було заплановано відповідно до річного календаря шістдесят тренувальних занять, що об'єднувались у 20 тижневих мікроциклів.

У третьому розділі «Вдосконалення фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців» надано характеристику вихідного рівня фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки, обґрунтовано взаємозв'язки фізичної підготовленості футболістів-початківців, охарактеризовано вихідний стан технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки, презентовано взаємозв'язки технічної підготовленості футболістів-початківців, приділено увагу взаємозв'язкам показників фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки, представлено обґрунтування експериментальної програми фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців, досліджено зміни показників фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки за період експерименту.

До основних засобів контролю фізичної підготовленості футболістів-початківців віднесено такі рухові випробування: стрибок у довжину з місця, біг до пронумерованих м'ячів, біг на 1000 м., нахил в сиді без хвату руками, за якими зафіксовано відмінний результат, а результати тестів юних спортсменів човниковий біг 3×10 м, біг 30 м з ходу відповідають лише задовільному рівню. На початку дослідження встановлено, що в юних футболістів рівень фізичної підготовленості є незадовільним; фізичні якості у більшості дітей розвивалися завдяки періодичним і несистемним впливам у попередньому руховому досвіді.

Мета проведеного дослідження передбачала експериментальну перевірку програми фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань. Методологічною основою запропонованої програми підготовки футболістів на етапі початкової підготовки було використання спряженого методу. При розробці програми фізичної та технічної підготовки футболістів керувалися фундаментальними положеннями щодо структуризації тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Враховували, що річний макроцикл повинен складатися з тривалого підготовчого періоду. Побудова підготовчого процесу в мезоциклі дала змогу організувати його відповідно до головних завдань етапу

початкової підготовки, забезпечити оптимальну хвилеподібність навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки.

В процесі узагальненого аналізу даних встановлено, що в технічній підготовленості футболістів-початківців існують позитивні взаємозв'язки між ударом по м'ячу з 11 м та ударами по м'ячу з різних відстаней ($r=0,40$), ударами на точність з відстані 13 м і 15 м ($r=0,42$). Удар на точність з 13 м корелював з ударами на точність з різних відстаней ($r=0,67$). Доведено значущий взаємозв'язок між ударом на точність з 15 м і ударами з різних відстаней ($r=0,78$).

За допомогою кореляційного аналізу були визначені позитивні взаємозв'язки таких показників: біг 30 м з ходу та передачі м'яча між стійками; удари на точність з відстані 15 м і біг 30 м з ходу; гнучкість (нахил у сиді) й удар по м'ячу ногою на точність з 11 м, удар на точність з різних відстаней; удар по м'ячу на точність з 15 м та стрибок у довжину з місця; біг до пронумерованих набивних м'ячів та удари по м'ячу на точність 15 м.

Також було зафіксовано обернені взаємозв'язки між такими параметрами: удар по м'ячу на дальність та біг 30 м з ходу; біг 30 м з ходу й обвід стійок на відстані 15 м; гнучкість (нахил у сиді) та жонгливання; ведення м'яча по прямій та стрибок у довжину з місця; біг на 1000 м та удар по м'ячу на точність 15 м.

Усі зв'язки були враховані при складанні експериментальної програми фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань.

За період експерименту у футболістів-початківців двох груп відбулися позитивні зміни гнучкості (нахил у сиді), швидкісної сили (присідання за 20 с.), координаційних здібностей, спритності (човниковий біг 3×10), жонгливання, передачах м'яча між стійками, ведення м'яча по прямій 30 м, обведення стійок на відстань 15 м, ударів на точність з усіх відстаней 11, 13, 15 м, досліджуваних показниках фізичної та технічної підготовленості.

На основі проведеного експериментального дослідження можна зробити такі висновки.

1. Фахівці теорії спорту та спортивних ігор вказують на необхідність урахування початкового етапу в різних видах спорту як одного з головних, оскільки на цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка виду спорту, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних прийомів, відбувається інтенсивний розвиток і формування рухових й інших функції організму дитини.

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що у футболі всі етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, змісту форм і методів, мають одну спільну мету – підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень. Висока значущість фізичної та технічної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності, що спеціалізуються в ігрових видах спорту розкриті в численних дослідженнях, проте дані щодо підходу у вирішенні завдань фізичної та технічної підготовки юних футболістів мають протиріччя.

2. Визначено структуру та зміст підготовки футболістів на етапі початкової підготовки, що передбачає: зміцнення здоров'я дітей, різнобічну та гармонійну

фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, початкове навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально-допоміжних вправ. Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність програми фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань.

3. За допомогою кореляційного аналізу визначені взаємозв'язки між такими показниками підготовленості футболістів-початківців: передачі м'яча між стійками та біг 30 м з ходу ($r=0,42$), жонгливання та нахил у сиді ($r=-0,39$), ведення по прямій 30 м та стрибок у довжину з місця ($r=0,36$), обвід стійок 15 м і біг 30 м з ходу ($r=-0,31$), удар по м'ячу на дальність і біг 30 м з ходу ($r=0,38$), удар по м'ячу ногою на точність 11 м та нахил у сиді ($r=0,35$), удари на точність з різних відстаней (11, 13, 15 м) та нахил у сиді ($r=0,34$). Удар на точність з відстані 15 м мав тісні взаємозв'язки з бігом 30 м з ходу ($r=-0,33$), стрибком у довжину з місця ($r=0,36$), бігом до набивних м'ячів ($r=-0,30$) та бігом на 1000 м ($r=0,37$).

Після впровадження експериментальної програми фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців зафіксований достовірний приріст ($p \leq 0,05$) в межах 4-11% за такими показниками фізичної підготовленості: швидкість (біг на місці 10 с, біг 30 м з ходу), гнучкість (нахил у сиді), сила (присідання за 20 с), координаційні здібності (човниковий біг 3×10 м.)

Паралельно зафіксований позитивний приріст в межах 1-25% показників технічної підготовленості, зокрема: жонгливання, ведення м'яча по прямій 30 м, удари по м'ячу ногою на точність з 11 м, 13 м, 15 м та удари по м'ячу ногою на точність з різних відстаней. Програма фізичної та технічної підготовки з використанням комплексного підходу до вирішення тренувальних завдань у порівнянні з існуючою програмою підготовки юних футболістів засвідчила більшу ефективність на етапі початкової підготовки, що підтверджено приростом показників фізичної та технічної підготовленості футболістів.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СПЕЦИФІКА ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.....	7
1.1. Етап початкової підготовки у структурі багаторічного вдосконалення спортсменів.....	7
1.2. Фізична та технічна підготовка юних футболістів.....	17
1.3. Взаємозв'язки між фізичною та технічною підготовленістю спортсменів.....	22
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.2. Організація дослідження.....	33
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.....	35
3.1 Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки.....	35
3.2 Взаємозв'язки фізичної підготовленості футболістів-початківців.....	38
3.3 Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки.....	40
3.4 Взаємозв'язки технічної підготовленості футболістів-початківців.....	43
3.5 Взаємозв'язки показників фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.....	45
3.6 Обґрунтування експериментальної програми фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців.....	49
3.7 Зміни показників фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки за період експерименту.....	65
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015914207

Дата перевірки:
16.11.2023 11:05:48 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
16.11.2023 11:15:18 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: Венгелайтес ІО_диплом_ФК_ДФН

Кількість сторінок: 51 Кількість слів: 12797 Кількість символів: 92374 Розмір файлу: 654.35 KB ID файлу: 1015581458

3.27% Схожість

Найбільша схожість: 1.91% з Інтернет-джерелом (<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2563/1/2010%2b%d>).

2.44% Джерела з Інтернету 172 Сторінка 53

1.81% Джерела з Бібліотеки 6 Сторінка 53

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 5