

МЕЛІТОПОЛЬСКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природно-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-
14 РОКІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ»**

Виконав: здобувач вищої освіти
групи М 122-п денного відділення
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична
культура)
освітньої програми Середня освіта. Фізична
культура
Новік Олексій Олексійович

Керівник: Проценко А.А., кандидат
педагогічних наук, доцент

Рецензент: Сопотницька О.В. к.пед.н., доцент
кафедри теоретичних основ і методики
фізичного виховання Тернопільського
національного педагогічного університету ім. В.
Гнатюка

АНОТАЦІЯ

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
Новіка Олексія Олексійовича

на тему: «ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ»

Особливу увагу в навчально-тренувальному процесі необхідно приділяти техніко-тактичній підготовці юних футболістів, використовуючи сучасний підхід до її освоєння та вдосконалення.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних футболістів 13-14 років.

Мета дослідження – удосконалити техніко-тактичну підготовку юних футболістів 13-14 років у річному циклі тренування.

Педагогічний експеримент проводився на базі футбольного клубу «Україна» в м. Київ. Термін проведення експерименту з 01 жовтня 2022 року по 01 жовтня 2023 року. Для проведення експерименту було створено дві групи з 28 юних футболіста. гічний експеримент мав на меті експериментальну перевірку ефективності розробленої еспериментальної методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів 13-14 років.

Порівняльний аналіз результатів дослідження показав, що ігрова діяльність юних футболістів проходить як в оптимальних умовах, що дуже важливо в ігровій діяльності, так і в ускладнених. Характерно, що майже 40 - 45% усіх техніко-тактичних дій виконуються в ускладнених умовах, а брак при цьому сягає 50-55%. Після застосування протягом року розробленої системи вправ було зареєстровано 10 ігор за участю футболістів контрольної та експериментальних груп. Достовірну перевагу експериментальна група виявила у виконанні передач м'яча, обведення та відбору м'яча, якості ударів по воротах, загальної кількості техніко-тактичних дій. Загальна кількість групових взаємодій, виконаних експериментальною групою, більша на 18 разів, виконання їх на 7 % виявилось надійнішим. Критерієм ефективності техніко-тактичних дій є кількісно-якісні характеристики атакувальних комбінацій, під час порівняння яких експериментальна група має кращий вигляд, ніж контрольна. Їх виконання на 17 % надійніше і більше ніж у контрольної групи. Відмінності у виконанні загальної суми техніко-тактичних дій у кількісно-якісному відношенні виявилися на високому рівні. Це підтверджують і збільшені змагальні показники. Надійність виконання техніко-тактичних дій виявилася достовірно вищою в експериментальній групі на 12,8%. Кількість виконаних прийомів достовірно більша, відповідно на 49,8 техніко-тактичних і 29,2 групових тактичних дій.

Ключові слова: юні футболісти, техніко-тактична підготовка, футбол, гра, м'яч, техніка і тактика футболу.

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

Novik Oleksii

on the topic: «TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS 13-14 YEARS OLD IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING»

Particular attention in the educational and training process should be paid to the technical and tactical training of young football players, using a modern approach to its development and improvement.

The object of research – educational and training process of young football players of 13-14 years old.

The purpose of the research – to improve technical and tactical training of young football players of 13-14 years old in the annual training cycle.

The pedagogical experiment was conducted on the basis of the football club «Ukraine» in Kyiv. The experiment lasted from 01 October 2022 to 01 October 2023. For the experiment, two groups of 28 young football players were created. The aim of the experiment was to experimentally test the effectiveness of the developed experimental methodology and improve the technical and tactical training of young football players aged 13-14 years.

The comparative analysis of the results of the research showed that the game activity of young football players takes place both in optimal conditions, which is very important in the game activity, and in complicated ones. It is characteristic that almost 40-45% of all technical and tactical actions are performed in complicated conditions, and the deficiency reaches 50-55%. After applying the developed system of exercises during a year, 10 games with the participation of football players of the control and experimental groups were registered. The experimental group showed a significant advantage in the performance of ball passes, dribbling and ball selection, the quality of shots on goal, and the total number of technical and tactical actions. The total number of group interactions performed by the experimental group was 18 times higher, and their performance was 7% more reliable. The criterion for the effectiveness of technical and tactical actions is the quantitative and qualitative characteristics of attacking combinations, in the comparison of which the experimental group looks better than the control group. Their performance is 17% more reliable and more efficient than that of the control group. The differences in the performance of the total amount of technical and tactical actions in the quantitative and qualitative aspects were at a high level. This is confirmed by the increased competitive indicators. Reliability of performance of technical and tactical actions was significantly higher in the experimental group by 12.8%. The number of performed techniques is significantly higher, corresponding to 49.8 technical and tactical and 29.2 group tactical actions.

Key words: young football players, technical and tactical training, football, game, ball, football technique and tactics.

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

Новіка Олексія Олексійовича

на тему: «ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ»

Магістерська робота складається вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел; викладена на 61 сторінці комп'ютерного тексту, з них основний зміст роботи складає 56 сторінок. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 6 таблицях та 19 рисунках. Список використаних джерел включає 45 бібліографічних посилань.

У вступі відзначається, що з метою у сучасному футболі крім особливо яскраво вираженої тенденції розвитку швидкісної гри спостерігається досконаліша тактика, висока організація діяльності окремих гравців та команди в цілому в атаці та обороні, а також у перехідних фазах гри. У тактичному плані футбол є «грою просторів» двох протиборчих команд. Дії атакуючої команди спрямовані використання наявного чи створення необхідного простору для реалізації атакуючого маневру. У той час, як мета команди, що обороняється, – позбавити вільного простору команду суперника з м'ячем. Вирішальне значення набуває здатність спортсменів швидко та правильно оцінювати в умовах просторово-часових обмежень розташування всіх гравців на майданчику, положення м'яча та траєкторію його руху, передбачати дії гравців своєї команди та суперників. Здійснивши вибір найбільш доцільної в конкретному ігровому епізоді дії, футболіст повинен виконати його максимально ефективно, що вимагатиме високого рівня фізичної підготовленості, технічної оснащеності. З огляду на це, низка вчених сходиться на думці, що це компоненти підготовленості спортсменів мають бути на найвищому рівні з провідною роллю тактики. Формування технічної майстерності – одне з основних завдань спортивної підготовки футболістів. Футбол характеризується великою кількістю різноманітних специфічних технічних прийомів та досить високим ступенем їх варіативності. Особливу увагу в навчально-тренувальному процесі необхідно приділяти техніко-тактичній підготовці юних футболістів, використовуючи сучасний підхід до її освоєння та вдосконалення. Гравці повинні швидко ухвалювати рішення, розв'язувати задачі, що виникають під час гри за обмеження простору і часу, іноді й під тиском з боку суперників. Граючи у футбол, кожен гравець команди повинен пам'ятати про те, що гра колективна, і тільки зусилля всіх гравців може привести до позитивного результату під час змагань. А якщо команда складається із сильних технічно підготовлених футболістів, які вміють на високому рівні показати своє вміння та майстерність, то можливість обіграти суперників буде велика.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних футболістів 13-14 років.

Предмет дослідження – техніко-тактична підготовка юних футболістів 13-14 років.

Мета дослідження – удосконалити техніко-тактичну підготовку юних футболістів 13-14 років у річному циклі тренування.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів 13-14 років у річному циклі тренування.

2. Розробити та теоретично обґрунтувати експериментальну методiku вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів 13-14 років.

3. Експериментально апробувати та оцінити результативність методiku вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів 13-14 років у річному циклі тренування.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування рухових здібностей, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Новизна роботи: встановлено, що вдосконалення методів техніко-тактичної підготовки юних футболістів можливе в разі раціонально вибудованого навчально-тренувального процесу в річному циклі тренування.

Практичне значення одержаних результатів. Практична значущість проведеного дослідження полягає в тому, що удосконалюючи техніко-тактичну підготовку юних футболістів 13-14 років у річному циклі тренування, оптимізуються техніко-тактичні вміння під час гри як окремих гравців, так і команди загалом, а отже, покращується результат виступів на змаганнях. Матеріали дипломного дослідження будуть корисними для тренерів з футболу дитячо-юнацьких спортивних шкіл та вчителів фізичної культури закладів середньої освіти які проводять заняття в спортивній секції з футболу. Також матеріали дослідження будуть корисними для здобувачів вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) при вивченні дисциплін «Спортивні ігри з методикою викладання», «Футзал з методикою викладання», «Вікова фізіологія і валеологія людини», «Теорія і методика фізичного виховання», та здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт при вивченні курсів «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту», «Вікова фізіологія і валеологія».

Загальний зміст.

Розділ 1. Усі тактичні дії гравців і команди безпосередньо або потенційно пов'язані з м'ячем. У грі все обертається навколо м'яча. Кожна з команд-суперниць прагне володіти м'ячем якомога довше, щоб мати і більше шансів на досягнення перемоги. Але заволодіти м'ячем – ще далеко не все. Зберегти його в команді, довести до воріт суперника, вразити ці ворота - ось головні завдання тих, хто оволодів м'ячем.

У вирішенні їх головна роль з технічного арсеналу команди по праву відведена ударам. Удар по м'ячу – один із головних елементів техніки футболу, здатних вирішувати в грі основні тактичні завдання. Різноманітні удари

дозволяють швидко долати простір, розігравати комбінації, вражати ворота суперника. Правила дозволяють наносити удари по м'ячу будь-якою частиною тіла, крім рук. Найчастіше удари по м'ячу наносять ногами і головою.

Вивчаючи науково-методичну літературу з проблеми дослідження, встановлено, чим вища техніка володіння м'ячем і різноманітніші технічні дії, тим ширші можливості футболістів у здійсненні різноманітних тактичних планів і комбінацій, які використовуються в грі для досягнення поставленої мети. Для молодого футболіста підхід до оволодіння технікою має містити такі етапи: знайомство з дриблінгом, початок швидкісної роботи; вивчення основних фінтів, постійна робота з м'ячем у русі; закріплення навичок дриблінгу.

Процес навчання і вдосконалення навичок, необхідних як окремому футболістові, так і команді загалом для освоєння комбінацій на полі або розв'язання ігрових ситуацій на полі досить складний, у навчально-тренувальному процесі необхідно використовувати низку методів і методичних прийомів.

Більшість тренерів вважають, що основним методом у спортивному тренуванні є практичний метод, наочний і словесний.

Навчання тактичної підготовки юних футболістів починається з перших занять і триває протягом усього часу занять, використовуючи наочні посібники. Це можуть бути і макети футбольного поля з пересувними фішками, малюнки, що ілюструють різні тактичні комбінації гравців, або спеціальні дошки, на яких тренер завдає необхідне креслення під час пояснення, часто в практиці використовуються відеозйомка, яка дає можливість багаторазового перегляду матеріалу під час розбору тактичних дій гравців і команди в цілому.

З юними футболістами необхідно проводити теоретичні заняття з тактики гри у футбол і насамперед їх необхідно познайомити з правилами гри у футбол. Розглядаючи атаквальні дії, необхідно робити акценти на три стадії цієї рухової дії: це початок атаки, розвиток атаки та завершення атаки, водночас намагатися розкрити методи атаки, а вони можуть бути різними, виходячи з можливостей команди, водночас важливо враховувати і сили суперників.

Звичайно, основним засобом навчання юних футболістів командним тактичним діям буде навчальна гра, перед її проведенням тренеру рекомендується розібрати сценарій гри і провести необхідну бесіду з гравцями, під час самої навчальної гри тренеру рекомендується переміщатися від однієї групи гравців до іншої, роблячи зауваження та вказівки, в окремих випадках. Тренеру можна зупинити гру з метою повторення певної комбінації або привернення уваги учасників гри до грубої тактичної помилки гравців. Закріплення і вдосконалення командних тактичних дій проводять у процесі товариських і календарних ігор, спочатку рекомендують підбирати менш сильного суперника, потім рівного і тільки потім сильнішого, основна мета цих ігор - це практична перевірка готовності команди і кожного гравця.

Здійснюючи командні тактичні дії в нападі, можна застосувати два методи: перший – швидкий прорив, другий – позиційний напад. Позиційний напад здійснюється у вигляді повільного розіграшу м'яча і просування вперед, у позиційному нападі використовується переміщення гравців впоперек поля,

схрещування та індивідуального обігрування захисників, тобто командні тактичні дії в захисті організуються з урахуванням обраної командою тактичної системи гри.

Розділ 2. Дослідження проводились на базі футбольного клубу «Україна» в м. Київ. Термін проведення експерименту з 01 жовтня 2022 року по 01 жовтня 2023 року. Для проведення експерименту було створено дві групи з 28 юних футболістів. Експериментальна та контрольна група в кожній по 12 юних футболістів.

Дослідження проводилося в 3 етапи:

Перший етап дослідження (вересень 2022 р.). Вивчалася науково-методична та спеціальна література з проблеми дослідження. У результаті було визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження.

Другий етап дослідження (жовтень 2022 р. – жовтень 2023 р.). Проводилося педагогічне спостереження, у процесі якого здійснювалася реєстрація результативних колективних техніко-тактичних дій, з метою вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів 13-14 років у річному циклі тренування.

Проводився основний педагогічний експеримент, де ми намагалися експериментально перевірити ефективність експериментальної методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів 13-14 років і виявляли ефективність вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів 13-14 років у річному циклі тренування.

Третій етап дослідження (жовтень-листопад 2023 р.) здійснювалася математико-статистична обробка результатів педагогічного експерименту, формулювалися висновки, оформлювалася дипломна робота.

Педагогічний експеримент проводився за участю футбольної команди ФК «Україна» м. Київ у дослідженні брали участь 28 хлопчиків віком 13-14 років. Аналіз і опрацювання інформації повинні враховувати особливості цього виду спорту та характер зібраної інформації. Педагогічний експеримент проводився для перевірки ефективності експериментальної методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Під час планування експерименту треба визначити кількість піддослідних і кількість спроб, виконаних кожним піддослідним. У зв'язку з цим перед проведенням основних досліджень доцільно проводити попередні вимірювання, щоб скоригувати програму експерименту відповідно до контингенту, вимог надійності тестів, трудомісткості.

Для проведення педагогічного експерименту було запропонованої таку схему: в експериментальній групі проводили тренувальний процес за спеціальною розробленою методикою, спрямованою на розвиток техніко-тактичних здібностей юних футболістів.

У змагальній і тренувальній діяльності реєстрували:

– атакуючі дії протиборчих команд (груп гравців), і, зокрема, місця початку й закінчення кожної атаки та спосіб її завершення (простріл, передача, аут, кутовий, удар по воротах);

– відстань, з якої наносився удар по воротах;

– кількість забитих і пропущених голів.

У тренувальних заняттях фіксували точність таких типів ударів:

1. удари по нерухомому м'ячу з місця, з різних відстаней;
2. удари після ведення;
3. удари після ведення та обведення;
4. удари після жонглювання м'ячем із просуванням уперед,
5. удари після передачі м'яча, з флангу;
6. удари з розвороту після передачі м'яча з центру поля, з 15-17 м.

Реєстрація та аналіз техніко-тактичних дій гравців здійснювалася шляхом наговорення на диктофон за методикою Ю. А. Морозова з подальшим внесенням даних до комп'ютерної програми. Для оцінки ігрової активності та ефективності кожного гравця та команди в цілому реєструвалися кількісні показники техніко-тактичних дій (ТТД) та розраховувався коефіцієнт браку (відношення не точно виконаних ТТД до їх загальної кількості).

Реєструвалися всі дії, які виконують юні футболісти під час гри/

Розділ 3. Ефективність навчально-тренувального процесу залежить від правильного добору специфічних техніко-тактичних вправ, що моделюють гру у футболі. Досвід роботи авторів, а також вивчення роботи тренерів клубних команд і збірних України дає змогу запропонувати базові техніко-тактичні вправи для футболу, які можна використовувати в роботі тренерами команд, клубів. На основі цих вправ тренер може додатково розробити або підібрати нові вправи. При цьому важливо, щоб кожна вправа під час підготовки гравців до змагань забезпечувала максимальну результативність техніко-тактичних прийомів, послідовно нарощуючи швидкісну динаміку їх виконання. Передачі м'яча є проміжною ланкою між індивідуальними та груповими діями у футболі. Виконуючи передачі м'яча, футболіст демонструє індивідуальну майстерність. Варіюючи різними видами передач у нападі, атакуючі викликають переміщення гравців суперника, змушуючи їх рухатися і зміщуватися. Кожна передача може бути ефективною в певних випадках. Довгі поздовжні та діагональні передачі дозволяють проводити атаку воріт суперника на високій швидкості.

Юні футболісти контрольної групи в тесті «Біг 10 м» покращили свої результати при контрольному тестуванні на 0,11 с, або на 9,4%, в тесті «Біг 50 м» результати покращились на 0,2 с, або на 9,7%, в тесті «Човниковий біг 7x50 м» результати покращились на 2 с, або 9,7%, в тесті «Вертикальне вистрибування» результати покращились на 2,3 см, або 9,4%, в тесті «Біг 3000 м» результат покращився на 28 с, або на 9,6%. В середньому результати повторного тестування юних футболістів к кінці педагогічного експерименту покращились на 9,5%.

Юні футболісти експериментальної групи в тесті «Біг 10 м» покращили свої результати при контрольному тестуванні на 0,14 с, або на 9,3%, в тесті «Біг 50 м» результати експериментальної групи покращились на 0,25 с, або на 9,6%, в тесті «Човниковий біг 50 м» результати експериментальної групи покращились на 0,25 с, або на 9,6%, в тесті «Вертикальне вистрибування» результати покращились на 3,8 см, або 10,9%, в тесті «Біг 3000 м» результат покращився на 50 с, або на 9,3%. В середньому результати повторного

тестування юних футболістів експериментальної групи к кінці педагогічного експерименту покращились на 9,7 %.

Технологія підготовки юних футболістів, що ґрунтується на збільшенні частки неспецифічних засобів (50%) і зміні помісячного розподілу обсягу специфічних і неспецифічних навантажень зі збільшенням частки неспецифічних навантажень у липні місяці, забезпечує вищий сумарний ефект за рівнями розвитку фізичних здібностей, функціональної та техніко-тактичної підготовленості.

Після застосування протягом року розробленої системи вправ було зареєстровано 10 ігор за участю футболістів контрольної та експериментальних груп. Достовірну перевагу експериментальна група виявила у виконанні передач м'яча, обведення та відбору м'яча, якості ударів по воротах, загальної кількості техніко-тактичних дій. Загальна кількість групових взаємодій, виконаних експериментальною групою, більша на 18 разів, виконання їх на 7 % виявилось надійнішим.

Критерієм ефективності техніко-тактичних дій є кількісно-якісні характеристики атаквальних комбінацій, під час порівняння яких експериментальна група має кращий вигляд, ніж контрольна. Їх виконання на 17 % надійніше і більше ніж у контрольної групи. Відмінності у виконанні загальної суми техніко-тактичних дій у кількісно-якісному відношенні виявилися на високому рівні. Це підтверджують і збільшені змагальні показники.

Надійність виконання техніко-тактичних дій виявилася достовірно вищою в експериментальній групі на 12,8%. Кількість виконаних прийомів достовірно більша, відповідно на 49,8 техніко-тактичних і 29,2 групових тактичних дій.

Експериментально обґрунтована методика тренування, що складається із запропонованих ігрових вправ, сприяє швидкому та якісному зростанню техніко-тактичної майстерності юних футболістів, а також дає змогу вибірково впливати на певні складові індивідуальної техніко -тактичної підготовки юних футболістів.

Особливу увагу в навчально-тренувальному процесі необхідно приділяти техніко-тактичній підготовці юних футболістів, використовуючи сучасний підхід до її освоєння та вдосконалення. Гравці повинні швидко ухвалювати рішення, розв'язувати задачі, що виникають під час гри за обмеження простору і часу, іноді й під тиском з боку суперників.

Тренеру під час матчу важливо спрямовувати гру, домагатися зіграності всіх гравців команди, пояснювати завдання у всіх фазах гри і розбирати різні складні ситуації. Дуже часто на тренуваннях юні футболісти виконують спеціальні завдання тренера, видозмінюючи правила або програючи різні ситуації, наближені до змагальних.

За результатами дослідження сформульовані висновки:

1. Встановлено, чим вища техніка володіння м'ячем і різноманітніші технічні дії, тим ширші можливості футболістів у здійсненні різноманітних тактичних планів і комбінацій, які використовуються в грі для досягнення поставленої мети . Для молодого футболіста підхід до оволодіння технікою має

містити такі етапи: знайомство з дриблінгом, початок швидкісної роботи; вивчення основних фінтів, постійна робота з м'ячем у русі; закріплення навичок дриблінгу.

Навчання тактичної підготовки юних футболістів починається з перших занять і триває протягом усього часу занять, використовуючи наочні посібники. Це можуть бути і макети футбольного поля з пересувними фішками, малюнки, що ілюструють різні тактичні комбінації гравців, або спеціальні дошки, на яких тренер завдає необхідне креслення під час пояснення, часто в практиці використовуються відеозйомка, яка дає можливість багаторазового перегляду матеріалу під час розбору тактичних дій гравців і команди в цілому.

2. З юними футболістами необхідно проводити теоретичні заняття з тактики гри у футбол і насамперед їх необхідно познайомити з правилами гри у футбол. Розглядаючи атаквальні дії, необхідно робити акценти на три стадії цієї рухової дії: це початок атаки, розвиток атаки та завершення атаки, водночас намагатися розкрити методи атаки, а вони можуть бути різними, виходячи з можливостей команди, водночас важливо враховувати і сили суперників.

3. Експериментальна методика розподілу тренувальних навантажень у річному циклі підготовки сприяє суттєвому підвищенню швидкісних здібностей (біг 10 м – 9,3%, біг 50 м – 9,4%), витривалості (біг 3000 м – 9,3%) та рівня розвитку швидкісно-силових якостей (10,6%), значному зростанню рівня функціональної підготовленості, поліпшенню показників техніко-тактичних дій у різних умовах виконання ігрових прийомів. Експериментальна методика розподілу тренувальних навантажень у річному циклі підготовки сприяє суттєвому підвищенню швидкісних здібностей, витривалості та рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Збільшенню рівня функціональної підготовленості, поліпшенню показників техніко-тактичних дій у різних умовах виконання ігрових прийомів.

4. Оптимальна структура тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки юних футболістів визначає перевагу специфічних і неспецифічних тренувальних засобів, збільшення частки навантажень у зоні великої відносної потужності (65%), специфіку помісячної зміни спеціалізованості та спрямованості тренувальних навантажень.

5. Під час планування тренувального навантаження в річному циклі підготовки рекомендується збільшити загальний його обсяг до 20 годин на тиждень за рахунок частки неспецифічних вправ. При плануванні річного циклу підготовки в середині змагального періоду рекомендується збільшення обсягу тренувальної роботи неспецифічного характеру аеробної спрямованості.

Рік виконання дипломної роботи: 2023

Місце виконання: кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	7
1.1. Тактика і техніка у футболі.....	7
1.2. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів.....	11
1.3. Основні методи та методичні прийоми розвитку техніко-тактичних дій у футболі.....	15
1.4. Навчання юних футболістів командних техніко-тактичних дій.....	18
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	31
3.1. Експериментальна методика вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів 13-14 років під час педагогічного експерименту.....	31
3.2. Результати зміни показників фізичної підготовки юних футболістів 13-14 років під час педагогічного експерименту.....	38
3.3. Основні методи та методичні прийоми розвитку техніко-тактичних дій у футболі.....	47
3.4. Практичні рекомендації тренерам.....	50
Висновки до розділу 3.....	52
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015953360

Дата перевірки:
29.11.2023 19:43:19 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
29.11.2023 19:50:00 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: Новік ОО_диплом_фізра_ДФН

Кількість сторінок: 50 Кількість слів: 10517 Кількість символів: 76096 Розмір файлу: 3.30 MB ID файлу: 1015629425

7.8% Схожість

Найбільша схожість: 2.83% з Інтернет-джерелом (<http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/13007/1/%D0%9F%D1%80%D0%B>).

7.8% Джерела з Інтернету 118 Сторінка 52

0.27% Джерела з Бібліотеки 35 Сторінка 52

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

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

Замінені символи 6