

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет

Кафедра теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ Й ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ
ФУТБОЛІСТІВ»**

Виконав (ла): здобувач вищої освіти
групи М122-п денної форми навчання
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
освітньої програми «Середня освіта.
Фізична культура»
Середа Віталій Вікторович

Керівник: Проценко А.А
кандидат педагогічних наук, доцент

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 кваліфікаційної (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

Серета Віталій Вікторович

на тему: «СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ Й ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ »

Актуальність. На сучасному етапі розвитку футболу, що позначений зростанням конкуренції, підвищенням вимог до рівня майстерності спортсмена, значно актуалізується завдання визначення граничної мобілізації функціонального потенціалу та максимального розвитку індивідуальних здібностей гравця для розкриття ним своїх можливостей у спорті в оптимальний для цього час. В цьому контексті важливою є проблема професійної підготовки юних футболістів.

Об'єкт – спортивна підготовка юних футболістів.

Предмет – вдосконалення фізичної та технічної підготовки юних футболістів з врахуванням їх вікових особливостей.

Мета – аналіз і характеристика структури та змісту фізичної й технічної підготовки юних футболістів.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретико-методичні та теоретико-практичні засади організації тренувального процесу юних футболістів;

2. Висвітлити структуру та зміст фізичної і технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі;

3. Організувати та провести педагогічне спостереження та педагогічний експеримент;

4. Охарактеризувати тенденції розвитку та вдосконалення фізичної та технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки.

Методи: аналіз, синтез, узагальнення, документальний метод, педагогічне спостереження та експеримент, методи математичної статистики та ін.

Нормативно-правова база – чинні нормативно-правові документи, що регламентують діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

Наукова новизна – розкрито структуру та зміст фізичної й технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки.

Теоретичне та практичне значення: робота може бути використана у науково-дослідній роботі, навчальному процесі, профорієнтаційній та просвітницькій роботі, практичній тренерській роботі.

Структура роботи: вступ, чотири розділи, висновки, список використаних джерел, таблиці. Загальний обсяг – 100 сторінок; основний текст – 94 сторінки. Список використаних джерел – 53 позиції.

Ключові слова: анатомо-фізіологічний розвиток, психолого-педагогічна підготовка, фізична та технічна підготовленість, футбольний клуб, юні футболісти.

Annotation

to the qualification (diploma) thesis of the educational degree of "master" of the competitor of higher education, specialty 014.11 Secondary education (Physical training) educational program "Secondary education. Physical training"
Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Sereda Vitaliy

on the topic: "THE STRUCTURE AND THE CONTENT OF PHYSICAL AND TACTICAL PREPARATION OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS"

Topicality. At the current stage of the development of football, which is marked with the growth of the competition, the increase of the requirements to the level of skill of the athlete, the task of the determination of the maximum mobilization of the functional potential and the maximum development of the individual abilities of the player in order to reveal his possibilities in the sport at the optimal time for this have been actualized significantly. In this context, the problem of the professional preparation of young football players is important.

The object is the sports preparation of young football players.

The subject is the improvement of the physical and technical preparation of young football players, taking into account their age characteristics.

The purpose is the analysis and the characteristic of the structure and the content of physical and technical preparation of young football players.

The tasks are

1. To analyze the theoretical-methodical and theoretical-practical principles of the organization of the training process of young football players;
2. To highlight the structure and the content of physical and technical preparation of young football players at the initial stage;
3. To organize and to conduct the pedagogical observation and the pedagogical experiment;
4. To characterize the trends of the development and the improvement of physical and technical preparation of young football players at the initial stage of preparation.

The methods are analysis, synthesis, generalization, documentary method, pedagogical observation and experiment, methods of mathematical statistics, etc.

The normative-legal base is the current normative-legal documents regulating the activities of children's and youth sports schools of Ukraine.

The scientific novelty is the structure and the content of physical and technical preparation of young football players at the initial stage of preparation has been revealed.

The theoretical and practical meaning. The work can be used in the scientific-research work, the educational process, career guidance and educational work, practical coaching work.

The structure of the work consists of the introduction, four sections, the conclusions, the list of the used sources, the tables. The total volume is 100 pages; main text is 94 pages. The list of the used sources is 53 items.

Key words: anatomical and physiological development, psychological and pedagogical preparation, physical and technical preparation, football club, young football players.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної (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

Середа Віталій Вікторович

на тему: «СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ Й ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ »

Актуальність теми. Футбол – це вид спорту, шанувальники якого цінують його за динамізм, емоційність спортивної боротьби команд, що є суперниками, майстерність оперування гравцями м'ячем у ході реалізації прийомів, властивих складним ігровим ситуаціям.

На сучасному етапі розвитку футболу, що позначений зростанням на міжнародній і внутрішній українській спортивній арені конкуренції, підвищенням вимог до рівня майстерності спортсмена, значно актуалізується завдання визначення граничної мобілізації функціонального потенціалу та максимального розвитку індивідуальних здібностей гравця для розкриття ним своїх можливостей у спорті в оптимальний для цього час.

Із практики сучасного спорту, підтвердженої даними багатьох наукових досліджень, відомо, що досягти вершин спорту на світовому рівні спроможні лише обдаровані особистості, що, з одного боку, мають очевидні природні здібності до звершень у конкретному виді спорту, а з іншого – здатні до їхньої реалізації шляхом тривалого в часі вдосконалення.

У середовищі вчених та практиків галузі фізичної культури і спорту поширена справедлива думка про те, що притаманна сфері дитячо-юнацького спорту інтенсифікація навчально-тренувального процесу задля отримання високих результатів виступає детермінантом збільшення навантажень на організм дітей і ризикована появою в них низки метаболічних, морфо-функціональних відхилень, донозологічних станів і захворювань.

В контексті вищезазначеного увиразнюється важливість проблеми професійної підготовки юних футболістів до подальших спортивних звершень. Особливо важливим в цій ситуації є комплексний характер підготовки юних футболістів з врахуванням їх анатомо-фізіологічних особливостей, фізичних характеристик віку, морально-психологічного стану тощо.

Об'єктом дослідження є спортивна підготовка юних футболістів.

Предметом дослідження є вдосконалення фізичної та технічної підготовки юних футболістів з врахуванням їх вікових особливостей.

Метою дипломної роботи є аналіз і характеристика структури та змісту фізичної й технічної підготовки юних футболістів.

Для досягнення зазначеної мети здобувачем вищої освіти були визначені наступні наукові завдання:

1. Проаналізувати теоретико-методичні та теоретико-практичні засади організації тренувального процесу юних футболістів;

2. Висвітлити структуру та зміст фізичної і технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі;

3. Організувати та провести педагогічне спостереження та педагогічний експеримент;

4. Охарактеризувати тенденції розвитку та вдосконалення фізичної та технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки.

Методи дослідження. В основі дипломної роботи є система загальнофілософських підходів, загальнонаукових та спеціальних методів наукового пізнання. Такий підхід дав можливість комплексно та всебічно проаналізувати та висвітлити тему. В роботі були використані наступні методи наукового дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел та емпіричних даних; документальний метод; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики; методи наукового аналізу та синтезу, дедукції та індукції, описовий метод.

Нормативно-правову базу дипломної роботи становлять чинні нормативно-правові документи, що регламентують діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

В роботі були використані положення наступних нормативно-правових актів: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р.; Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» від 17.01.2015 р.; Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 04.11.2020 р. та ін.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що в ній ґрунтовно на теоретичному та практичному рівні розкрито структуру та зміст фізичної й технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки.

Теоретичне та практичне значення роботи. Основна частина та сформульовані результати дипломної роботи мають перспективу використання у наступних сферах:

➤ у науково-дослідній роботі для подальших досліджень з теми особливостей тренувального процесу юних футболістів;

➤ у навчальному процесі при розробці та викладанні основних та вибіркових освітніх компонентів «Футбол з методикою викладання», «Футзал з методикою викладання», «Спортивні ігри» для першого та другого рівнів вищої освіти;

➤ у профорієнтаційній та просвітницькій роботі для виховання та підвищення зацікавленості молоді у заняттях фізичною культурою та професійним спортом, зокрема футболем;

➤ у практичній діяльності тренерів, які безпосередньо займаються з юними футболістами.

Результати роботи були частково впроваджені у навчально-тренувальний процес ДЮСШ футбольного клубу «Оболонь».

Апробація результатів дослідження. Результати роботи знайшли своє відображення у науковій статті «Психолого-педагогічна складова підготовки юних футболістів» (стаття подана до друку).

Структура дипломної роботи обумовлена об'єктом, предметом, метою та завданнями дослідження. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів (кожен з яких має підрозділи), висновків та списку використаних джерел. В роботі представлено 31 таблицю.

Загальний обсяг дослідження становить 100 сторінок, з них основного тексту – 94 сторінки. Список використаних джерел та літератури нараховує 53 найменування.

Основна частина дипломної роботи була розкрита у чотирьох розділах, які були сформовані відповідно мети та завданням дослідження.

У розділі 1 дипломної роботи «Теоретико-методичні та теоретико-практичні засади організації тренувального процесу юних футболістів» розглянуті наступні аспекти питання:

- особливості анатоμο-фізіологічного розвитку юних футболістів (показники довжини тіла футболістів 8-12 років різних соматичних типів; оцінка рівня вікового розвитку; показники довжини тіла футболістів 8-12 років різних варіантів біологічного розвитку та ін.

- розвиток фізичних характеристик юних футболістів та тенденції розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою різноманітних засобів (вікова динаміка показника індексу Кетле у юних футболістів; вікові особливості динаміки показника площі тіла у юних футболістів; розвиток спритності, гнучкості та витривалості у юних футболістів різними засобами);

- аналіз психолого-педагогічної складової підготовки юних футболістів (розвиток вольових якостей школярів, що займаються футболом; середні значення показників частоти серцевих скорочень із застосуванням та без застосування психічного заспокоєння з футболістами; середні показники кількості допущених помилок футболістами із застосуванням та без застосування психологічної мобілізації).

Розділ 2 «Структура і зміст фізичної та технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі» містить розгляд та аналіз наступних питань:

- початкова підготовка та технічна підготовка юних футболістів через співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.

У розділі 3 «Методи та організація дослідження» безпосередньо висвітлені науково-практичні методи та сам процес організації дослідження.

Враховуючи специфіку фізичної і технічної підготовки юних футболістів та особливості змагальної діяльності, доцільно впроваджувати адекватні зміни та розробляти нові методичні прийоми вдосконалення фізичної і технічної підготовленості. Для оптимального розв'язання визначених завдань дослідження використовувалися: загальнонаукові методи; документальний метод; методи емпіричного рівня та методи обробки математично-статистичної інформації.

Аналіз відповідної наукової та науково-методичної літератури дозволив визначити:

- закономірності побудови тренувального процесу з розвитку та вдосконалення фізичних та технічних якостей юних футболістів;

➤ наявні засоби і методи розвитку та удосконалення фізичних і технічних якостей, юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Використання методів теоретичного рівня дозволило визначити проблематику, конкретизувати об'єкт та предмет дослідження, сформулювати мету та головні завдання. Під час підготовки дипломної роботи метод документального аналізу був використаний для аналізу навчальних програм для ДЮСШ з футболу. Педагогічне спостереження відбувалося з метою визначення: рівня фізичної підготовленості юних футболістів; рівня технічної підготовленості юних футболістів.

Педагогічне спостереження відбувалося впродовж 26-28.10. та 17-19.02.2022-2023 р. Час педагогічного спостереження відбувався з 15⁰⁰ до 17⁰⁰ год. Для визначення рівня та стану фізичної підготовленості проводилось визначення, швидкісної та вибухової сили, загальної витривалості, частоти рухів, швидкості у рухових діях та просторове орієнтування.

Для визначення рівня технічної підготовленості були обрані відповідні тестові завдання (напр., жонглювання м'ячем, передача м'яча в парах між стійками, ведення м'яча по прямій 30 м, ведення м'яча з ударом по воротах, удар по м'ячу на дальність, обвід стійок 15 м, удари по м'ячу на точність з відстані 11, 13, 15 м, передача м'яча в заданий сектор).

Для отримання необхідних даних стосовно фізичної підготовленості юних футболістів були обрані відповідні тести (швидкість в цілісних рухових діях (біг 30 метрів з ходу) та ін. Для визначення швидкості частоти рухів був обраний тест біг на місці за 10 сек. Для отримання необхідних даних стосовно технічної підготовленості юних футболістів також були обрані тестові вправи (жонглювання м'ячем, передача м'яча у визначений коридор). Процедура виконання тестових завдань відбувалася після стандартної розминки. Педагогічний експеримент проводився з метою апробації та експериментальної перевірки програми розвитку фізичних і технічних якостей за допомогою комплексного підходу.

Експеримент проводився впродовж чотирьох місяців з 24 жовтня 2022 р. до 23 лютого 2023 р. Педагогічний експеримент проводився на базі футбольного клубу «Оболонь» ДЮСШ ФК «Оболонь». На сьогодні склад ДЮСШ ФК «Оболонь» нараховує академічні групи для гравців 2012, 2013, 2014 та 2016 років народження. За час педагогічного експерименту було заплановано, у відповідності з річним календарем шістдесят тренувальних занять, що об'єднувались у двадцять тижневих мікроциклів, але через війну з 24 лютого 2022 р. процес підготовки юних футболістів із запланованих 60 занять відбулося 46 тренувальних занять.

У розділі 4 «Розвиток та вдосконалення фізичної та технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки» проаналізовані та охарактеризовані наступні питання:

➤ особливості фізичної та технічної підготовленості юних футболістів на початковому етапі підготовки (показники фізичної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки (n=30); взаємозв'язок показників фізичної підготовленості юних футболістів на початковому етапі підготовки

($n=30$, $r_{кр}=0,374$); показники технічної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки ($n=30$);

➤ безпосередні взаємозв'язки показників фізичної та технічної підготовленості юних футболістів на початковому етапі підготовки (взаємозв'язок показників фізичної та технічної підготовленості юних футболістів на початковому етапі підготовки ($n=30$, $r_{кр} = 0,374$));

➤ характеристика експериментальної програми для фізичного та технічного вдосконалення юних футболістів на початковому етапі підготовки.

Згідно програми у навчально-тренувальному процесі приділялася увага всім сторонам підготовки (технічна підготовка, фізична підготовка, психологічна підготовка, тактична підготовка та теоретична підготовка).

В контексті даного підрозділу були розглянуті та проаналізовані наступні показники:

➤ динаміка інтенсивності навантаження у педагогічному експерименті (макроциклі підготовки);

➤ динаміка інтенсивності навантаження у мезоциклі впродовж педагогічного експерименту;

➤ динаміка інтенсивності навантаження у тренувальних заняттях мезоциклу під час педагогічного експерименту;

➤ співвідношення видів підготовки (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична, інтегральна) у мезоциклі;

➤ співвідношення ваги різних засобів тренування (змагальні, допоміжні, загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи) у мезоциклі підготовки юних футболістів;

➤ порівняльні зміни показників фізичної підготовленості юних футболістів за період педагогічного експерименту;

➤ порівняльні зміни показників технічної підготовленості юних футболістів за період педагогічного експерименту;

➤ зміни показників фізичної підготовленості юних футболістів контрольної та експериментальної груп після використаної програми;

➤ зміни показників технічної підготовленості юних футболістів контрольної та експериментальної груп після використаної програми та ін.

Впровадження сучасних інноваційних підходів та методик діагностики дозволить підвищити якість підготовки молодих футбольних талантів для спорту вищих досягнень і тим самим привести його у відповідність до потреб розвитку національного футболу і наблизити до стандартів розвитку дитячо-юнацького та професійного футболу в світі.

Ще раз слід відзначити, що футбол це командна гра, яка є найпопулярнішою спортивною дисципліною в багатьох країнах впродовж століть та має найбільш відвідувані ігри за чисельністю вболівальників.

Засоби масової інформації зазначають, що загальна кількість шанувальників футболу в усьому світі сягає чотирьох мільярдів. Найбільша увага вболівальників безумовно спрямована до міжнародних матчів дорослих футболістів, а саме на прояв гравців на футбольному полі неймовірних функціональних кондицій, техніко-тактичної майстерності, психологічної

стійкості, спортивного азарту та жаги до перемоги. Проте, все це стає можливим завдяки багаторічному спортивному відбору та оптимальності виконання футболістами тренувальних навантажень в різному віці.

Як і будь-який вид спорту футбол поділяється за певними віковими групами, серед яких проводяться змагальні матчі та визначається команда переможців. Для досягнення першості результату, футболістам у будь-якому віці необхідно дотримуватися оптимальних параметрів різних сторін підготовленості.

Особливо це важливо під час роботи з юними спортсменами.

На даному етапі занять спортом необхідно розвивати у юних футболістів фізичні якості у визначені сенситивні періоди, здійснити розподілення ігрових амплуа згідно їх здібностей та антропометричних даних, проводити заходи щодо укріплення їх психологічних характеристик тощо.

За результатами дипломного дослідження здобувачем вищої освіти зроблені наступні висновки:

1. Загальний фізичний розвиток юних футболістів залежить від того, скільки вони займаються спортом. Зокрема, наявна наступна тенденція: зі збільшенням спортивного «стажу» більш вагома різниця між показниками, порівняно з нетренованими однолітками. Рівень фізичного розвитку за індексом Кетле у хлопців-футболістів 11-13 років є нижчим від середнього, у 14-16 років – середнім та у 17 років – вищим від середнього. Найбільші темпи приросту показників фізичного розвитку в юних футболістів спостерігаються у 14, 15 та 17 років.

Постійне використання різних комплексів тренувальних засобів сприяє загальному підвищенню рівня фізичної підготовленості юних футболістів. Водночас, їх вплив на рівень розвитку різних рухових якостей не є однаковий.

2. Ігрова діяльність юного футболіста впродовж матчу складається з великої кількості техніко-тактичних дій, які вимагають прояву різних рухових якостей. Футболістам часто доводиться здійснювати активні відкриття для взаємодій з партнерами, що потребує прояву швидкісних переміщень у різних напрямках з частою зміною траєкторій та ритму пересувань. В такому випадку швидкісні якості поєднуються з координаційними здібностями. В умовах боротьби з суперником за м'яч угорі гравцеві доводиться правильно визначити місце та момент, коли вступити в таку боротьбу.

Як правило, такі дії доводиться здійснювати в умовах тиску з боку суперника. Отже, у таких ситуаціях простежується виразне поєднання координаційних здібностей зі швидкісно-силовими якостями.

Внаслідок застосування різних тренувальних вправ та засобів спостерігається суттєве підвищення координаційного компоненту у підготовленості юних футболістів і, як наслідок – підвищення ефективності техніко-тактичних дій в різних ігрових ситуаціях.

3. Високий рівень фізичної, технічної та тактичної підготовки є показником відображення психічної стійкості гравця. В процесі теоретичного дослідження з'ясували, що під час ігрової діяльності використовують такі методи психолого-педагогічної підготовки:

3.1. Бездоганне дотримання психолого-педагогічних основ при виконанні вправ у тренувальному процесі;

3.2. Тривале та короткочасне регулювання психічного стану шляхом стимулювання росту спортивного результату та користуючись релаксацією;

3.3. Застосування методів стимуляції психічної підготовки юних футболістів.

4. Фахівці теорії спорту та спортивних ігор вказують на необхідність врахування початкового етапу як одного із головних тому, що 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, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових і інших функції організму дитини. У футболі усі етапи тренувального процесу мають одну спільну мету – підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень.

5. Структура та зміст підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки:

5.1. Зміцнення здоров'я дітей;

5.2. Різнобічна та гармонійна фізична підготовка;

5.3. Усунення недоліків у фізичному розвитку;

5.4. Початкове навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально-допоміжних вправ.

6. Присутні взаємозв'язки між фізичною та технічною підготовленістю юних футболістів на початковому етапі підготовки між:

- біг до набивних м'ячів та біг на 1000 м. ($r=0,37$);
- ведення м'яча по прямій 30 м та стрибок у довжину з місця ($r=0,36$);
- жонгливання та нахил на гімнастичній лавці ($r=-0,39$);
- обвід стійок 15 м та біг 30 м. з ходу ($r=-0,31$);
- передача м'яча між стійками та біг 30 м. з ходу ($r=0,42$);
- удар на точність з відстані 15 м та біг 30 м з ходу ($r=-0,33$);
- удар по м'ячу на дальність та біг 30 м з ходу ($r=0,38$);
- удар по м'ячу ногою на точність 11 м. та нахил на гімнастичній лавці ($r=0,35$);
- удари на точність з різних відстаней (11, 13, 15 м) та нахил на гімнастичній лавці ($r=0,34$).

7. Педагогічний експеримент з програми фізичної та технічної підготовки з використанням комплексного підходу продемонстрував якісний приріст показників у юних футболістів у порівнянні з традиційною програмою стосовно показників фізичної підготовленості таких як:

- гнучкість (нахил на гімнастичній лавці);
- координація (човниковий біг 3x10 м);
- сила (присідання за 20 сек.);
- швидкість (біг на місці 10 сек. та біг 30 м з ходу).

Результативність та підвищення показників встановлені у діапазоні 4-11 %.

Паралельно зафіксований приріст показників технічної підготовленості, зокрема у таких вправах як:

- ведення м'яча по прямій відстанню 30 м;
- жонгливання;
- удар по м'ячу ногою на точність з 11 м;
- удар по м'ячу ногою на точність з 13 м;
- удар по м'ячу ногою на точність з 15 м;
- удар по м'ячу ногою на точність з різних відстаней (11 м, 13 м та 15 м).

Результативність та підвищення показників встановлені у діапазоні 1-25 %

Програма фізичної та технічної підготовки з обов'язковим застосуванням комплексного підходу до вирішення тренувальних завдань у порівнянні з програмою підготовки юних футболістів 2003 р. засвідчила більшу ефективність та якість, що відображено у прирості показників фізичної і технічної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень можуть передбачати з'ясування впливу програм з використанням комплексного підходу на інших етапах багаторічного вдосконалення футболістів різного віку та порівняння його з вибіркоким підходом до вирішення тренувальних завдань.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ТА ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	7
1.1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку юних футболістів	7
1.2. Розвиток фізичних характеристик юних футболістів	13
1.3. Розвиток фізичних якостей у юних футболістів за допомогою різноманітних засобів	19
1.4. Психолого-педагогічна складова підготовки юних футболістів	27
РОЗДІЛ 2. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ	36
2.1. Початкова підготовка юних футболістів	36
2.2. Технічна підготовка юних футболістів	42
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	47
3.1. Методи дослідження	47
3.2. Організація дослідження	55
РОЗДІЛ 4. РОЗВИТОК ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	57
4.1. Фізична підготовленість юних футболістів на початковому етапі підготовки	57
4.2. Технічна підготовленість футболістів на початковому етапі підготовки	62
4.3. Взаємозв'язки показників фізичної та технічної підготовленості юних футболістів на початковому етапі підготовки	67
4.4. Експериментальна програма для фізичного та технічного вдосконалення юних футболістів на початковому етапі підготовки	70
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015936949

Дата перевірки:
23.11.2023 21:35:04 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
23.11.2023 21:41:09 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: Серeda ВВ_диплом_фізра_ДФН

Кількість сторінок: 88 Кількість слів: 20591 Кількість символів: 147014 Розмір файлу: 910.00 KB ID файлу: 1015608751

9.1% Схожість

Найбільша схожість: 5.02% з Інтернет-джерелом (<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2563/1/2010%2b%..>)

9.06% Джерела з Інтернету 331 Сторінка 90

1.1% Джерела з Бібліотеки 4 Сторінка 91

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 3