

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА  
МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Волочан Павло Олександрович

**ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ТА ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ  
БАГАТОЛІТНЬОЇ ПІДГОТОВКИ**

Автореферат дипломної роботи на здобуття ступені магістра з фізичної  
культури і спорту

Миколаїв – 2019

Дипломна є рукопис

Роботу виконано в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили

**Науковий керівник** доктор біологічних наук, професор **Коробейников Георгій Велерійович**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Пошук обдарованих здібних, перспективних дітей, які можуть у подальшому досягнути високих спортивних результатів на внутрішньому та міжнародному рівні є одним з напрямів удосконалення системи підготовки у сучасному спорті вищих досягнень. Це розглядається як актуальне науково-практичне питання з чітко вираженими організаційними, педагогічними, соціально - економічними і етичними аспектами [30]. У підготовці юних спортсменів використовується розмаїття засобів і методів, які широко представлені застосуванням засобів різного спрямування за видами спорту, з переважанням ігрового методу виконання вправ [35].

**Мета дослідження:** Розробити програму фізичної та технічної підготовки футболістів – початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити структуру і зміст фізичної і технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.
2. Вивчити взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю футболістів – початківців.
3. Розробити програму фізичної та технічної підготовки на основі комплексного підходу для вирішення тренувальних завдань.

**Об'єкт дослідження:** Спортивна підготовка футболістів – початківців.

**Предмет дослідження:** вдосконалення фізичної та технічної підготовки футболістів- початківців.

### **Наукова новизна:**

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

- Підтверджено ефективність впливу у підготовці футболістів-початківців засобів тренувань комплексної спрямованості.

**Практичне значення.** Полягало в розробці тренувальної програми для футболістів-початківців з використанням засобів тренування комплексної спрямованості. Результати роботи були впроваджені у навчально-тренувальний процес ДЮСШ м. Миколаєва та навчальний процес студентів факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, зв'язок роботи з науковими планами і темами; сформульовано мету і завдання дослідження; визначено об'єкт, предмет; зазначено методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення роботи.

У першому розділі **«Огляд літератури»** представлені дані, які свідчать про те, що значна частина досліджень, проведених фахівцями теорії спорту та спортивних ігор вказують на необхідність врахування початкового етапу у різних видах спорту 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. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що у футболі усі етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, форм та змісту праці, мають одну спільну мету - підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень.

Висока значущість фізичної і 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 де б урахували специфіку рівня їх підготовленості та спрямованість етапу початкової підготовки.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» представленні використані у роботі методи дослідження, обґрунтована доцільність їх застосування, описана організація досліджень, охарактеризовано контингент випробуваних.

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 [35, 60, 66].

Враховуючи специфічність фізичної і технічної підготовки футболістів-початківців та особливості змагальної діяльності футболістів, доцільно впроваджувати адекватні зміни та розробляти нові методичні прийоми вдосконалення фізичної і технічної підготовленості та впровадження нових методик.

Для оптимального розв'язання завдань дослідження використовувалися:

1. Загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз та узагальнення літературних джерел;
2. Документальний метод;
3. Методи емпіричного рівня: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент;
4. Методи математико-статистичної
5. Дослідження проходили в декілька етапів:

**Перший етап.** присвячено вивченню і теоретичному узагальненню відомостей за тематикою дослідження, аналізу літератури та інформаційних джерел з проблематики магістерської роботи, що дозволило обґрунтувати

мету й основні завдання, розробити методологічно доцільну схему дослідження.

**Другий етап** спрямовано на проведення педагогічного спостереження. Завдання полягали у вивченні фізичної і технічної підготовленості футболістів-початківців. Одним з проміжних завдань був вибір та модифікація контрольних вправ для оцінки рівня фізичної і технічної підготовленості футболістів-початківців.

На підставі отриманих результатів та математико-статистичної обробки результатів педагогічного спостереження було розроблено експериментальну програму вдосконалення фізичної і технічної підготовленості футболістів-початківців, що за своєю структурою та змістом відповідають їхнім віковим особливостям.

Одним з проміжних завдань був вибір тестів для оцінки рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів-початківців.

**Третій етап**– проведено формуючий педагогічний експеримент впродовж листопада 2017 року по березень 2018 року із залученням дітей з дитячо-юнацької спортивної школи м. Сколе. У дослідженнях прийняло участь 30 юних футболістів-початківців віком 8-10 років. З метою з'ясування ефективності розробленої комплексної програми та впровадження результатів дослідження у спортивну практику. Здійснено математико-статистичну обробку результатів.

**Четвертий етап**– був присвячений узагальненню результатів дослідження, формулюванню основних висновків за матеріалами проведених досліджень, розробці практичних рекомендацій з удосконалення системи фізичної та технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки, оформлено текст магістерської роботи.

У третьому розділі «**Вдосконалення фізичної та технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки**» представлено результати проведеного дослідження.

До основних засобів контролю фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки віднесено: стрибок у довжину з місця, біг до пронумерованих м'ячів, біг на 1000 м., нахил в сиді без хвату руками відносяться до відмінного результату, а човниковий біг 3x10 м., біг 30 м. з ходу відповідають лише задовільному результату.

У юних футболістів на етапі початкової підготовки рівень фізичної підготовленості є несформованим. Фізичні якості розвинулися у більшості завдяки періодичним та несистемними впливами у попередньому руховому досвіді.

**Показники фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки (n=30).**

№	Контрольна вправа	Отримані дані	Сергієнко			Романенко		
			відмінно	добре	задовільно	відмінно	добре	задовільно
<b>Сила</b>								
1	присідання за 20 с., рази	24,1±1,2;						
2	стрибок у довжину з місця, см	151,6±4,4	150	145	140	150	—	—
<b>Координаційні здібності:</b>								
3	біг до пронумерованих м'ячів, с	9,6±0,5	10,8	11,5	12,4			
4	човниковий біг 3x10, с	9,7±0,3	8,8	8,9-9,2	9,3-9,9			
<b>Витривалість:</b>								
5	біг на 1000 м, с	4,2±0,4	4,9	—	—			
<b>Гнучкість</b>								
6	нахил в сиді, см	8,1±2,8	6	—	—			
<b>Бистрота</b>								
7	біг 30 м з ходу, с	5,0±0,2	—	—	—	4,5	4,9	5,3
8	біг на місці 10 с, рази	45,0±4,9	—	—	—			

У технічній підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки виявлено взаємозв'язки між ударом по м'ячу з 11 м. та ударами по м'ячу з різних відстаней ( $r=0,40$ ), також зафіксовано позитивні взаємозв'язки між ударами на точність з відстані 13м і 15м ( $r=0,42$ ). Також удар на точність з 13м корелював з ударами на точність з різних відстаней( $r=0,67$ ), і ще було зареєстровано значущий взаємозв'язок між ударом на точність з 15 м. і ударами з різних відстаней ( $r=0,78$ ).

**Показники технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки (n=30).**

№	Контрольна вправа	Отримані дані	Лисенчук Г.А. (2003)	Максименко І.Г. (2007)	Програма ДЮСШ (1985)
1	Жонгливання (кількість раз)	6±1,0			8
2	Передачі м'яча між стійками (с)	12,6±0,7			
3	Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.(с)	7,1±0,5		4,81±0,01	
4	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	8,7±0,9		8,54±0,04	
5	Удар по м'ячу на дальність (м)	19,9±2,1	18,50		24
6	Обвід стійок, відстань 15 м. (с)	9,5±0,6			
7	Удар по м'ячу ногою на точність	5,0±1,9		5,24±0,06	
8	Передачі м'яча в заданий коридор (кількість раз)	2,1±0,8		3,70±0,16	

Встановлені позитивні взаємозв'язки показників бігу 30 м з ходу і передачами м'яча між стійками, удари на точність з відстані 15 м. і бігом 30 м з ходу, гнучкість (нахил у сиді) з ударом по м'ячу ногою на точність з 11м. і ударами на точність з різних відстаней, ударом по м'ячу на точність з 15м. та стрибком у довжину з місця, бігом до пронумерованих набивних м'ячів і

ударом по м'ячу на точність 15м. Зафіксовані обернені взаємозв'язки між такими результатами: ударом по м'ячу на дальність та бігом 30 м з ходу, біг 30 м з ходу і обвід стійок на відстань 15 м, гнучкістю (нахил у сиді) та жонгливанням, ведення м'яча по прямій з стрибком у довжину з місця, бігом на 1000 м. та ударом по м'ячу на точність 15м.

### **Взаємозв'язки показників технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки**

Контрольна вправа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Жонгливання	1	x										
Передачі м'яча між стійками (с)	2	<b>-0,45</b>	x									
Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м.(с)	3	-0,20	0,12	x								
Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	4	<b>-0,33</b>	0,15	0,21	X							
Удар по м'ячу на дальність (м)	5	0,03	<b>-0,33</b>	0,01	-0,02	x						
Обвід стійок	6	<b>-0,31</b>	<b>0,42</b>	0,13	0,23	0,15	x					
Удар по м'ячу ногою на точність 11м	7	-0,21	-0,12	-0,06	0,29	0,20	0,03	x				
13 м	8	0,12	-0,06	0,19	0,10	0,22	0,14	-0,18	x			
15 м	9	0,01	-0,35	<b>0,34</b>	0,25	0,27	-0,10	-0,02	<b>0,42</b>	x		
11, 13, 15 м.	10	-0,04	0,26	0,26	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	0,03	<b>0,40</b>	<b>0,67</b>	<b>0,78</b>	x	
Передача в заданий коридор	11	0,10	-0,01	0,01	0,10	0,21	0,24	0,19	0,04	0,29	0,28	x

### **ВИСНОВКИ**

1. Визначено структуру і 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.

2. Виявлено взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю футболістів – початківців на етапі початкової підготовки між передачами м'яча між стійками і бігом 30 м. з ходу ( $r=0,42$ ), жонгливанням і нахилом у сиді ( $r=-0,39$ ), веденням по прямій 30 м. і стрибком у довжину з місця ( $r=0,36$ ), обвід стійок 15м. і бігом 30 м. з ходу ( $r=-0,31$ ), ударом по м'ячу на дальність і бігом 30 м. з ходу ( $r=0,38$ ), ударом по м'ячу ногою на точність 11 м. та нахилом у сиді ( $r=0,35$ ). 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. ( $r=0,37$ ). Також були зафіксовані взаємозв'язки між ударами на точність з різних відстаней ( 11, 13, 15 м.) та нахилом у сиді ( $r=0,34$ ).

3. Впровадження авторської програми фізичної і технічної підготовки з використанням комплексного підходу дала достовірний приріст у порівнянні з традиційною програмою у показниках фізичної підготовленості, таких як: бистроті (біг на місці 10 с., біг 30 м. з ходу), гнучкості (нахил у сиді), сила (присідання за 20 с), координаційні здібності (човниковий біг 3x10 м.) в межах 4% - 11%. Паралельно зафіксований більший приріст показників технічної підготовленості, зокрема: жонгливання, ведення м'яча по прямій відстань 30 м., удари по м'ячу ногою на точність з 11 м., удари по м'ячу ногою на точність з 13 м., удари по м'ячу ногою на точність з 15 м. та удари по м'ячу ногою на точність з різних відстаней в межах 1% - 25 %.

4. Програма фізичної і технічної підготовки з використанням комплексного підходу до вирішення тренувальних завдань у порівнянні з існуючою програмою підготовки юних футболістів засвідчила більшу ефективність з врахуванням комплексного підходу, 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 та порівняння його з вибіркоким підходом до вирішення тренувальних завдань.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ

### ***Immunohistochemical Structural Features of the Wall of the Fallopian Tubes of the Fetus at Different Gestation Periods from Mothers with Physiological Pregnancy***

Kupriyanova L. S. 1, Dovganchuk V. M. 2, Bogdanov N. N. 2, Garashchenko A. A. 2, Moskalets A. A. 2, Volochan P. A. 2, Rezetsky S. N. 2

*JMBS* 2019, 4(1): 52–57 <https://doi.org/10.26693/jmbs04.01.052>

## АНОТАЦІЇ

**Волочан П.О. Особливості функціональної та тактико-технічної підготовки футболістів на початковому етапі багатолітньої підготовки.**

Дипломна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт. – Чорноморський національний університет імені Петра Могили. – Миколаїв, 2019.

У дипломній роботі розробили програму фізичної та технічної підготовки футболістів – початківців з використанням комплексного підходу у вирішенні тренувальних завдань.

Визначили структуру і зміст фізичної і технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.

Знайшли взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю футболістів – початківців.

Було розроблено програму фізичної та технічної підготовки на основі комплексного підходу для вирішення тренувальних завдань.

**Ключові слова:** футбол, початковий етап підготовки, багатолітня підготовка, функціональна підготовка, тактико-технічна підготовка.

**Волочан П.Е. Особенности функциональной и тактико-технической подготовки футболистов на начальном этапе многолетней подготовки . - Рукопись.**

Дипломная работа на соискание степени магистра по специальности 017 – Физическая культура и спорт. – Черноморский национальный университет имени Петра Могилы. – Николаев, 2019.

В дипломной работе разработали программу физической и технической подготовки футболистов-новичков с использованием комплексного подхода в решении тренировочных заданий.

Определили структуру и содержание физической и технической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки.

Нашли взаимосвязь между физической и технической подготовкой на основе комплексного подхода для решения тренировочных заданий.

Было разработана программа физической и технической подготовки на основе комплексного подхода для решения тренировочных заданий.

**Ключевые слова:** футбол, начальный этап подготовки, многолетняя подготовка, функциональная подготовка, тактико-техническая подготовка.

**Volochan P.A. Features of the functional and tactical and technical training of football players at the initial stage of many years of training. - Manuscript.**

Master's degree diploma thesis on speciality 017 – Physical culture and sport. – Petro Mohyla Black Sea National University. – Mykolaiv, 2019.

In the thesis work developed a program of physical and technical training of new players using an integrated approach in solving training tasks. They determined the structure and content of physical and technical readiness of football

players at the initial preparation stage.

Found the relationship between physical and technical training on the basis of an integrated approach for solving training tasks. A program of physical and technical training was developed on the basis of an integrated approach to solve training tasks.

**Keywords:** football, the initial stage of training, long-term training, functional training, tactical and technical training.

