

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту

Лобанова Вероніка Денисівна

**СТРУКТУРА ТА СПРЯМОВАНІСТЬ ІНТЕГРАЛЬНОЇ
ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ НА СПЕЦІАЛЬНО-
ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ**

017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»

Миколаїв 2019

Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Керівник роботи:	доктор біологічних наук, професор Берегова Тетяна Володимирівна
-------------------------	--

Рецензент :

Захист відбудеться 25 лютого 2019 р. о 9 годині на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 десантників, 10, аудиторія 4-104.

Із дипломною роботою можна ознайомитись у бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Проблема підготовки юних футболістів є однією з найбільш важливих в сучасній спортивно-педагогічній науці, так як в юнацькому віці закладаються основи фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості. При цьому темпи приросту показників мають різноспрямований розвиток [25, 28, 46, 75].

Ефективність організації тренувального процесу в різних видах спорту і, зокрема, у юних футболістів 13-14 років, багато в чому залежить від вирішення проблеми використання ігрових вправ у поєднанні з різними видами підготовок, що реалізуються за інтегральним принципом на спеціально-підготовчому етапі спортивного тренування [16, 19, 83, 87].

Незважаючи на ряд виконаних дослідних робіт з проблематики інтегральної підготовки футболістів, до теперішнього часу ще не створена струнка, науково обґрунтована методика інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі, заснована на ігрових засоби й методи.

Надійність прояви в змагальній діяльності досягнутого рівня підготовленості спортсменів у вигляді високого рівня цільової точності виступає як критерій високої спортивної майстерності [25, 34, 58]. У футболі в останній час цьому компоненту підготов-ліноців надається особливе значення на увазі значного зростання напруженості тренувальних та змагальних навантажень. Значно підвищуються вимоги до техніко-тактичних дій в умовах силового супротиву та дефіциту часу [41, 67, 82], що, в свою чергу, обумовлює необхідність розробки і впровадження в практику окремих спеціальних тренувальних програм для підвищення рівня технічної майстерності футболістів. У цьому плані однією з перспективних методик є технологія біоуправління з біологічним зворотним зв'язком [4, 7, 74], що дозволяє оптимізувати функціональний стан центральної нервової системи і на цій основі досягати більш високого рівня стійкості до сукупних факторів ігрової діяльності, підвищення та стабілізації техніко-тактичної майстерності юних футболістів [47, 62, 69, 70]. При цьому необхідно пам'ятати, що методично обґрунтоване, систематичне

використання фізичних вправ має нести характер тренувань, адекватних можливостям кожної дитини. Тільки таке навантаження може забезпечити функціональну перебудову організму, розширити його функціональні резерви і здійснити адаптацію організму до фізичних і психічних навантажень, без шкоди для здоров'я [31, 41, 95].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження, які складають зміст даної роботи, виконувалися відповідно до кафедральної теми “Медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту”, протокол № 11 від 5.11. 2016 р.

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

Предмет дослідження: інтегральна підготовка юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі.

Мета - розробка методики інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі, яка сприяє їх фізичному розвитку та вдосконалює систему підготовки і побудови тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. Виявити провідні чинники, що визначають результативність змагальної діяльності юних футболістів 13-14 років.
2. Вивчити спрямованість тренувального процесу юних футболістів 13-14 років.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі.

Гіпотеза дослідження. Передбачалося, що застосування методики інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі дозволить оптимізувати тренувальний процес, суттєво підвищити рівень підготовленості і результативність змагальної діяльності юних спортсменів.

Наукова новизна:

- Встановлені показники змагальної діяльності юних футболістів, які свідчать про зниження ефективності кількісно-якісних характеристик при вирішенні ігрових техніко-тактичних завдань;

- Показано, що спортивний результат залежить від обсягу виконуваних ігрових дій при позиційному нападі юними футболістами 13-14 років, який вимагає від спортсмена комплексного прояву фізичних і психічних якостей, високого рівня технічної та тактичної підготовленості;

- Виявлено, що зниження фізичної працездатності за показниками тесту PWC170 у юних футболістів 13-14 років наприкінці річного тренувального циклу обумовлено застосуванням традиційних малоєфективних методик на спеціально-підготовчому етапі спортивного тренування, які не сприяють повною мірою досягненню високого рівня фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, що в підсумку знижує кількісно-якісні показники ігрової діяльності спортсменів;

- Встановлено, що досягнення високого рівня фізичної, технічної, психологічної і тактичної підготовленості можливе у разі застосування методики інтегральної підготовки на спеціально-підготовчому етапі, яка, в свою чергу, сприяє підвищенню кількості і якості техніко-тактичних дій юних футболістів 13-14 років в процесі змагальної діяльності.

Теоретична значимість результатів комплексних досліджень полягає в розширенні існуючих уявлень про зміст, побудові процесу підготовки юних футболістів на спеціально-підготовчому етапі, що дозволяють добитися високих спортивних результатів у процесі річного циклу підготовки.

Практична значущість проведеного дослідження полягає в тому, що застосування методики інтегральної підготовки на спеціально-підготовчому етапі дозволяє оптимізувати утримання спеціалізованих вправ, умови їх виконання, що дає можливість якісно покращити підготовку юних футболістів, спрямовану на ефективне вирішення техніко-тактичних завдань в процесі ігрової діяльності.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми; сформульовано мету і завдання дослідження; визначено об'єкт, предмет; зазначено методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення магістерської роботи; подано інформацію про апробацію результатів дослідження.

У першому розділі «**Теоретичні основи багаторічної техніко-тактичної підготовки спортивного резерву у футболі**» розглянуто тенденцію випереджаючого зростання захисних дій в порівнянні з діями в атаці. Це стосується всіх видів атакуючих дій. Найбільш гострою є проблема підвищення якості та результативності розіграшу стандартних положень. Враховуючи те, що в сучасному футболі значно зросла кількість небезпечних моментів завершення атаки, проблема підвищення ефективності розіграшу кутового удару без сумніву має першорядну важливість. Основна причина низької результативності дій футболістів при розіграші кутового удару полягає, на наш погляд, у нерациональних тактичних діях гравців в атаці, використанні невідповідних збільшеному захисному потенціалу футболістів, розстановок нападників гравців при розіграші кутового удару.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» розкрито сутність використання методів дослідження, подано загальні відомості про контингент досліджуваних, схарактеризовано етапи дослідження.

Матеріали досліджень:

Матеріалами даної роботи слугували результати досліджень, що визначали рівень розвитку та структури провідних сторін функціональної підготовленості футболістів 13-14 років різних ігрових амплуа [12, 41]. Первинним матеріалом в процесі власних досліджень слугували: інформаційні джерела науково-методичного характеру; звітна документація, протоколи опитування та аудіо плівки інтерв'ю провідних тренерів та висококваліфікованих спортсменів по футболу.

Методи досліджень:

Для вирішення мети та завдань дослідження нами використовувалися наступні методологічні підходи: Для вирішення поставлених завдань нами були обрані наступні методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічні спостереження хронометраж,
- аналіз документів планування;
- анкетування тренерів і спортсменів;
- оцінка змагальної діяльності;
- тестування;
- антропометрія;
- метод експертних оцінок; педагогічний експеримент,
- методи математичної статистики.

Організація досліджень:

Дослідження було організовано в декілька етапів.

На першому етапі було здійснено аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Також були організовані дослідження змагальної діяльності юних футболістів 13-14 років ДЮСШ м. Миколаєва. В результаті аналізу змагальної діяльності були виявлені кількісно-якісні показники, метою яких стало визначення провідних факторів, що впливають на спортивний результат команди.

Програма першого етапу дослідження також включала проведення соціологічного опитування тренерів ДЮСШ ($n = 32$) з метою визначення основних особливостей, які стосуються спрямованості, структури та змісту сучасної методики підготовки юних футболістів.

На другому етапі була розроблена методика інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі. Розробка методики здійснювалася з урахуванням проведеного аналізу змагальної діяльності та на основі її провідних факторів.

На третьому етапі було здійснено впровадження розробленої методики в навчально-тренувальний процес у вигляді педагогічного експерименту. Була

визначена ефективність техніко-тактичних дій юних футболістів 13-14 років. Також було здійснено впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки юних футболістів.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» отримані дані, що впровадження у навчально-тренувальний процес юних футболістів 13-14 років розробленої методики інтегральної підготовки дозволило встановити наступне:

- В ЕГ відбулося достовірне поліпшення показників технічної підготовленості: точності виконання передачі м'яча: на 10м - на 14,4% ($p < 0,05$), на 30м - на 19,6% ($p < 0,05$), на 50м - на 21,2% ($p < 0,05$); удару м'яча в ціль після ведення - на 35,3% ($p < 0,05$). Відзначається і поліпшення показників тактичної підготовленості: часу відбору і перехоплення м'яча - на 17,1% ($p < 0,05$);

- Застосування спеціальних ігрових вправ, спрямованих на комплексний розвиток футболістів ЕГ, дозволяє поліпшити показники фізичної підготовленості: загальної витривалості (12-ти хвилинний біг) на 14,9% ($p < 0,05$), спеціальної витривалості (човниковий біг 7x50м) - на 8,7% ($p < 0,05$), стартовій швидкості (біг 10м) на 5,4% ($p < 0,05$) і дистанційної швидкості (біг 50м) на 2,5% ($p < 0,05$); фізичної працездатності (тест PWC170) на 13,1% ($p < 0,05$), відбудовних процесів (Гарвардський степ-тест) на 16,4% ($p < 0,05$);

- Спостерігається достовірне поліпшення показників і психологічної підготовленості: обсягу уваги - на 23,4% ($p < 0,05$), оперативного мислення - на 17,2% ($p < 0,05$).

Методика інтегральної підготовки на спеціально-підготовчому етапі дозволяє істотно поліпшити результативність змагальної діяльності юних футболістів 13-14 років ЕГ: загальна кількість перехоплень - в 1,8 рази ($p < 0,05$); кількість перехоплень м'яча біля воріт суперника і біля власних воріт, відповідно, в 1,6 і 1,7 рази ($p < 0,05$). При цьому в першому таймі найбільша результативність встановлена з 26-ої по тридцять п'ятей хвилини (11 голів), а в другому таймі з 61-ої по семидесятих хвилини (21 гол) ($p < 0,05$), кількість забитих м'ячів з площі воріт збільшилася на 3 голи ($p > 0,05$).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз техніко-тактичних показників змагальної діяльності юних футболістів дозволив встановити, що:

- Частка технічного браку у виконанні атакуючих дій у юних футболістів до кінця матчу зростає з 35,1 до 38,1%;

- У юних футболістів відзначається найвищий відсоток технічного браку (52,5%) в кількісно-якісних показниках захисних дій з 61-ої по семидесятих хвилини (в кінці гри);

- Встановлено, що у юних футболістів 13-14 років обсяг техніко-тактичних дій знижується до кінця гри (з 61-ої по семидесятих хвилини) з 20 до 12,8%, що може свідчити про низький рівень підготовленості гравців.

2. Виявлено провідні чинники, які сприяли вибору засобів і методів інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років: обсяг і ефективність ігрових дій при позиційному нападі (23 показники із загальною сумою дисперсії 24,3%), обсяг та ефективність ігрових дій у захисті проти позиційного нападу (16 показників із загальною сумою дисперсії 18,7%), обсяг та ефективність ігрових дій при швидкому напад (10 показників із загальною сумою дисперсії 14,5%), обсяг та ефективність ігрових дій у тимчасовому інтервалі (6 показників із загальною сумою дисперсії 10,8%).

3. В результаті проведеного дослідження встановлено, що спрямованість тренувального процесу юних футболістів 13-14 років носить консервативний характер і характеризується такими особливостями:

а) при побудові тренувального процесу 70% респондентів використовують класичні і традиційні вправи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей, спеціальних рухових здібностей і техніки футболу, проте 22% намагаються впровадити нові методи, засоби і форми організації навчально-тренувальних занять, що дозволяє їм добитися більш високих спортивних результатів;

б) методика інтегральної підготовки в практичній діяльності використовується лише епізодично, при цьому 83% тренерів вважають, що її можливо застосовувати лише на змагальному етапі річного циклу підготовки.

4. Спеціально-підготовчий етап (березень - квітень місяці, 8 тижневих мікроциклів) спортивного тренування юних футболістів 13-14 років доцільно будувати на основі інтегральної підготовки спортсменів з урахуванням комплексного застосування ігрових вправ фізичної, техніко-тактичної та психологічної спрямованості.

АНОТАЦІЇ

Лобанова В.Д. Структура та спрямованість інтегральної підготовки футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі. – Рукопис.

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

У роботі розроблено методики інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі, яка сприяє їх фізичному розвитку та вдосконалює систему підготовки і побудови тренувального процесу. Було виявити провідні чинники, що визначають результативність змагальної діяльності юних футболістів 13-14 років. Вивчено спрямованість тренувального процесу юних футболістів 13-14 років. Розроблено та експериментально обґрунтовано методику інтегральної підготовки юних футболістів 13-14 років на спеціально-підготовчому етапі.

Ключові слова: інтегральна підготовка, футбол, спеціально-підготовчий етап.

Лобанова В.Д. Структура и направленность интегральной подготовки футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе- Рукопись.

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

В работе разработаны методики интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе, которая благоприятствует их физическому развитию и усовершенствует систему подготовки и построения тренировочного процесса. Были определены основные причины, которые определяют результативность соревновательной деятельности юных футболистов 13-14 лет. Изучена направленность тренировочного процесса юных футболистов 13-14 лет. Разработана и экспериментально обоснована методика интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе.

Ключевые слова: интегральная подготовка, футбол, специально-подготовительный этап.

Lobanova V.D. The structure and focus of the integrated training of football players 13-14 years old at a special preparatory stage - Manuscript.

Master's degree diploma thesis on speciality 017 – Physical culture and sport. – Petro Mohyla Black Sea National University. – Mykolaiv, 2019. The work has developed methods for the integrated training of young football players of 13-14 years old at a special preparatory stage, which is conducive to their physical development and will improve the system of preparation and construction of the training process.

The main reasons that determine the effectiveness of the competitive activities of young football players 13-14 years old were identified. Studied the focus of the training process of young football players 13-14 years. Developed and experimentally substantiated the method of integral training of young football players of 13-14 years old at a special preparatory stage.

Keywords: integral training, football, special preparatory stage.