

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ЗАСТОСУВАННЯ МІКСФІТНЕСУ У ПІДГОТОВЦІ
КОМАНДИ З ФУТБОЛУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS2-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Морозов Ростислав Валерійович
Керівник: Бабюк С. М., кандидат педагогічних
наук, доцент
Рецензент: Стасюк І. І., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ	7
1.1 Специфіка фізичної підготовки футболістів	7
1.2 Фітнес як інструмент покращення фізичної підготовки футболістів	10
1.3 Планування тренувального процесу футболістів із залученням фітнес-програм	15
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1 Методи дослідження	25
2.2 Організація дослідження	27
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МІКСФІТНЕСУ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ	29
3.1. Реалізація програми підвищення ефективності підготовки футбольної команди за допомогою міксфітнесу	29
3.2 Оцінювання рівня підготовки футбольної команди із застосуванням міксфітнесу	38
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні питання фізичної підготовки футболістів залишається актуальним і важливим. У процесі багаторічного тренування спортсменів особливого значення набуває цілеспрямованість тренувального процесу, яка сприяє всебічному розвитку фізичних якостей і формуванню специфічних умінь, необхідних для успішної гри у футбол.

З огляду на зростаючу інтенсивність футбольних матчів, процес фізичної підготовки спортсменів стає складнішим, що створює потребу в розробці нових методик. Вони повинні забезпечувати не лише високий рівень розвитку ключових фізичних якостей, а й здатність їх ефективної реалізації у взаємозв'язку з технікою та тактикою гри.

Особливості фізичної підготовки футболістів розглядалися в працях таких науковців, як С. Дереповський [6], К. Віхров [5], В. Чижик [32], В. Романюк [26], В. Ніколаєнко [22], Г. Лісенчук [16], В. Тищенко [30] та інших. Значної уваги потребує також вивчення ролі фітнесу у тренувальному процесі футбольних команд.

Актуальність теми зумовлена необхідністю впровадження інноваційних технологій, які сприяють швидшому та ефективнішому розвитку фізичних навичок гравців. Важливим завданням є створення інтегрованої моделі фізичної підготовки команди з футболу на основі міксфітнесу, яка забезпечить комплексний розвиток фізичних, технічних і тактичних здібностей спортсменів.

Актуальність теми «Застосування міксфітнесу у підготовці команди з футболу»

Сучасний футбол вимагає від гравців високого рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Постійне підвищення інтенсивності гри, швидкості переміщень, складності технічних дій та тактичних комбінацій зумовлює необхідність пошуку нових методик підготовки, які можуть

забезпечити комплексний розвиток гравців. Однією з таких методик є використання міксфітнесу в тренувальному процесі футбольних команд.

Основні аспекти актуальності:

1. Комплексний підхід до підготовки:

Міксфітнес поєднує різні напрями фітнесу, такі як функціональні тренування, кардіо-вправи, силові навантаження та вправи на розвиток гнучкості та координації. Це дозволяє розвивати фізичні якості гравців, необхідні для успіху у футболі, зокрема витривалість, силу, спритність, швидкість і баланс.

2. Покращення ігрової ефективності:

Завдяки застосуванню міксфітнесу можна моделювати ігрові ситуації, які тренують ключові рухові навички, необхідні у футболі. Зокрема, це швидке перемикавання між видами діяльності, стрибки, прискорення, різка зміна напрямку руху, ведення м'яча, удари тощо.

3. Зниження ризику травматизму:

Регулярні тренування з використанням міксфітнесу зміцнюють м'язи, зв'язки та суглоби, що значно знижує ризик травм. Крім того, вправи на баланс та координацію допомагають уникати розтягнень і пошкоджень, характерних для футболу.

4. Розвиток функціональної витривалості:

Міксфітнес сприяє підвищенню витривалості серцево-судинної та дихальної системи, що є важливим чинником для успішної гри протягом усього матчу. Регулярні тренування дозволяють спортсменам підтримувати високий рівень активності навіть у заключні хвилини гри.

5. Психологічна стійкість та мотивація:

Інтенсивні тренування підвищують стресостійкість і дисципліну гравців. Заняття у форматі міксфітнесу є динамічними та різноманітними, що сприяє підтриманню інтересу до тренувального процесу і підвищує рівень мотивації футболістів.

6. Інноваційність підходу:

Використання міксфітнесу у футбольних тренуваннях є новаторським напрямом, який базується на сучасних наукових підходах і практичному досвіді тренерів з різних видів спорту. Це дозволяє впроваджувати кращі світові практики в підготовку команд з футболу.

Отже, впровадження міксфітнесу в підготовку команд з футболу дозволяє оптимізувати тренувальний процес, підвищити рівень фізичної та функціональної підготовки гравців, зменшити ризик травм і збільшити ефективність командної гри. Ця методика відкриває нові перспективи для розвитку футболу на всіх рівнях, що робить тему дослідження актуальною як у науково-методичному, так і в практичному аспектах.

Ці фактори і зумовили вибір теми даного дослідження.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футбольної команди.

Предмет дослідження – особливості фізичної підготовки футболістів із використанням міксфітнесу.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання міксфітнесу в процесі підготовки футбольної команди.

Завдання дослідження:

1. Визначити роль фітнесу як засобу підвищення фізичної підготовленості футболістів.
2. Розробити та впровадити програму тренувань з використанням міксфітнесу.
3. Оцінити ефективність впровадженої програми міксфітнесу в підготовчий процес футболістів.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених наукових завдань були застосовані такі **методи дослідження**:

- Теоретичні: аналіз спеціалізованої літератури, що стосується досліджуваної теми.
- Емпіричні: спостереження, психодіагностичні методики, педагогічний експеримент.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати підтвердили суттєве підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів завдяки впровадженню елементів міксфітнесу. Матеріали дослідження можуть бути використані для підготовки наукових робіт, а також послугувати основою для створення методичних рекомендацій і навчальних посібників. Отримані результати можуть слугувати практичними рекомендаціями для вчителів фізичної культури та тренерів різних видів спорту. Вони можуть бути використані під час підготовки та перепідготовки фахівців з фізичного виховання, а також при розробці методичних і програмних матеріалів для спортивно-орієнтованого фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл і дитячо-юнацьких спортивних закладів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 61 сторінці, з яких 55 основного тексту, вона містить 7 таблиць та 7 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 57 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Фізична підготовка як основа спортивної майстерності. Проаналізувавши науково-методичну літературу, встановлено, що фізична підготовка є комплексним процесом, спрямованим на розвиток фізичних можливостей, покращення функціональних резервів організму, загальне зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток. Фізична підготовленість футболіста відображає рівень розвитку його основних фізичних якостей, включаючи витривалість, силу, гнучкість, швидкість та координацію.

2. Роль фітнес-технологій у спортивній підготовці. Фітнес-технології виступають сучасним інструментом у розробці тренувальних програм для футболістів. Вони охоплюють різні типи програм: аеробні, силові, танцювальні, оздоровчі, програми на основі східних єдиноборств і системи "Body & Mind". Така різноманітність сприяє формуванню збалансованої фізичної підготовки.

3. Необхідність комплексного підходу. Оптимізація спортивної підготовки футболістів потребує системного підходу, що поєднує фізичну та функціональну підготовку. Впровадження цілеспрямованих методик впливу на організм футболістів підвищує ефективність тренувального процесу та забезпечує високу ігрову результативність.

4. Модель підготовки футбольної команди. Модель підготовки команди з футболу включає численні аспекти, що вимагають уваги: від розвитку фізичних якостей до тактичної та технічної підготовки. Комплексний підхід, систематичний моніторинг і коригування тренувальної програми є ключовими для досягнення високих спортивних результатів.

5. Індивідуальний підхід у тренуванні. Важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості кожного гравця. Розробка персоналізованих тренувальних програм дозволяє ефективно розвивати сильні

сторони футболістів та компенсувати їхні слабкі місця, підвищуючи рівень загальної підготовки команди.

6. Результати педагогічного експерименту. Для перевірки ефективності спеціально створеної програми фізичної підготовки студентів групи підвищення спортивної майстерності з футболу було проведено педагогічний експеримент, який передбачав формування експериментальної та контрольної груп, розробку методики та тренувальної програми.

7. Позитивна динаміка фізичної підготовленості. Моніторинг фізичної підготовленості футболістів виявив позитивні тенденції в усіх тестових показниках експериментальної групи (удари на дальність, кидки м'яча, стрибки, біг тощо). Порівняльний аналіз результатів показав достовірне покращення показників фізичної підготовленості експериментальної групи ($P \leq 0,05$). Загальний приріст показників становив 8,66% проти 5,07% у контрольній групі. Різниця в 3,59% підтверджує ефективність запропонованої тренувальної програми.

8. Рекомендації для впровадження програми. Розроблена програма з використанням фітнес-засобів може бути успішно впроваджена в тренувальний процес футболістів різних рівнів кваліфікації та статі на різних етапах річного тренувального циклу. Вона сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, покращенню ігрових показників та зниженню ризику травматизму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артим'юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. Вінниця : 2010. С. 5-8.
2. Артим'юк Н. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 1. Луганськ : Поліграф ресурс, 2010. С. 37.
3. Артюшенко О. Ф. Атлетична підготовка : навч. посіб. для студ. фіз. виховання. Переяслав-Хмельницький : б. в., 2015. 58 с.
4. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Фізичне виховання в школі. 2007. №2. С. 10-13.
5. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. К. : Комбі ЛТД, 2014. 256 с.
6. Дереповський С. Розвиток фізичної підготовки футболістів 12–14 років із допомогою різних видів фітнесу. 2015. 6 с. Режим доступу : <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11693/1/Sergey%20Derepovskiy.pdf>.
7. Дорошенко Е. Фітнес-технології як засіб спортивного тренування футболістів студентських збірних команд. 2023. С. 66-68. URL : <file:///C:/Users/Admin/Downloads/273271-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-629861-1-10-20230201>.
8. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик технікотактичної діяльності юних футболістів. Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз.культури і спорту. Л. : ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С. 216–219.
9. Дулібський А. Спортивний відбір у футболі. К. : 2003. 135 с.

10. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л. :Українська Спортивна Асоціація, 2013. 269 с.
11. Кокарева С. М. Вдосконалення координаційних здібностей футболістів засобами прикладної аеробіки з елементами єдиноборств / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 139 (2). С. 232-236.
12. Кокарева С. М., Кокарев Б. В. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту / Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир : Вид-во ФОП Євенок ОО, 2016. С. 69-73.
13. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 8 С. 51-55.
14. Кокарева С. М. Розвиток рухових якостей спортсменок у ігрових видах спорту засобами базової та степ-аеробіки. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2016» : у 4 т. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. Т. 4. С. 90 – 92.
15. Левчук В. Є. Міні-футбол : вправи, ігри, стандарти :метод. посіб. Л. : Українські технології. 2006. 116 с.
16. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук із фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Київ : 2004. 113. с.
17. Лісенчук Г.А., Тищенко В.О. Технологія контролю технікотактичної підготовленості футболістів високої кваліфікації. Наука в олімпійском спорте, 2020. № 1. С. 52-56.

18. Лісенчук Г. Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 7. С. 77-82. Режим доступу: <file:///C:/Users/Admin/Downloads/490--964-1-10-202107273>.
19. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. Х. : 2007. №1. С. 78-80.
20. Маліков М. В., Сватсьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2016. 227 с.
21. Мартинюк О., Кравченко К. Міофасціальний реліз як групове фітнес- заняття. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. 23–24 квіт. 2020 р. Львів : 2020. С. 175–179.
22. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : дис. на здобуття ступеня канд. наук із фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К. : НУФКСУ, 2015. 380 с.
23. Островський В. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування. 2 с. Режим доступу: [http://eprints.zu.edu.ua/12561/1/Островський \(2\).pdf](http://eprints.zu.edu.ua/12561/1/Островський%20(2).pdf).
24. Петренко Н. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я, 2012. № 2. С. 98-102.
25. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк : 2005. С. 352-356.

26. Романюк В. П. Розвиток швидкісних якостей футболістів. Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. С. 68-73.
27. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 430 с.
28. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с.
29. Теорія і методика викладання футзалу [Текст] : [навч. посіб.]. С. М. Войтенко, В. М. Костюкевич, І. І. Стасюк. Вінниця : Твори, 2022. 209 с.
30. Тищенко В. О., Кокарева С. М., Сердюк Д. С. Розвиток координаційних здібностей у гандболістів засобами прикладної аеробіки з елементами єдиноборств. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Т. 2. Вип. 19. С. 185-191.
31. Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів / Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. Л. : 2007. С. 85–89.
32. Чижик В. В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.
33. Blight C.O., Brooks N.H., Ellis M.S., Health Care Trends 2008. Chicago, IL: American Medical Association, 2018.
34. Charmi S, Sathya P., Jibi Paul. Effects of Bosu ball exercise on jump performance in football players. International Journal of Physiotherapy, 2020. P. 740. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).15).
35. Daneshjoo A., Mokhtar A. H., Rahnama N., Yusof A. The effects of comprehensive warm-up programs on proprioception, static and dynamic balance on male soccer players. PloS one, 2012. 7(12).

36. Davies Clair. Frozen Shoulder Workbook: Trigger Point Therapy for Overcoming Pain & Regaining Range of Motion. New Harbinger Publications, 2016. 285 p.
37. Gattiker S., Shupp J-P. L. Strenflex: the ultimate fitness sport. Zurich: Suisse, 2022.
38. Gordon C., Gruzelier J. Self-hypnosis and osteopathic soft tissue manipulation with a ballet dancer. *Contemp Hypn*, 2023. 20(4). P. 209-214.
39. Haff G. G., Haff E. E. Training integration and periodization. National Strength and Conditioning Association. IL : Human Kinetics, 2012. 325 p.
40. Hanten W. P., Chandler S. D. Effects of myofascial release leg pull and sagittal plane isometric contract-relax technique on passive straight-leg raise angle. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2014. 20(3). P. 138 – 144.
41. Hoff J., Wisloff F., Engen L. Soccer specific aerobic endurance training. 2022. №36 (3). P. 21 – 218.
42. Hsieh C. Y., Adams A. H., Tobis J. Effectiveness of four conservative treatments for subacute low back pain: a randomized clinical trial. *Spine*, 2002. 27(11). P. 1142-1148.
43. Jovanovic M., Sporis G., Omrcen D., Fiorentini F. Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 2011. 25(5). P. 1285. Режим доступа: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d67c65>
44. McArdle W., Katch F., Katch V. *Essentials of Exercise Physiology*. 2016, Blatimore, MD: Lippincott Williams &Wilkins.
45. Peter R., Bode G. Fußball von morgen, Bd.1: Kinderfußball : Offizielles Lehrbuch des Deutschen Fussballbundes Buch. Münster : Philippka-Sportverlag, 2015. 324 p.
46. Reilly T., Bangsbo J., Franks A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *J Sports Sci*. 2020. P. 83 – 669.
47. Simeon Niel-Asher. *The Concise Book of Trigger Points*. North Atlantic Books, 2018. P. 224.

48. Wesley D. Dudgeon et al.: Physiologic and Metabolic Effects of a Suspension Training Workout. *International Journal of Sports Science* 2015, 5(2): P. 65 – 72.
49. Wyss James, Patel Amrish. *Therapeutic Programs for Musculoskeletal Disorders*. Springer Demos Medic Series. Demos Medical Publishing, 2012. P. 385.
50. Reilly T., & Williams A. M.. *Science and Soccer: Developing Elite Performers*. London: Routledge. 2019. 290 p.
51. Bangsbo J. *Fitness Training in Soccer: A Scientific Approach*. Aarhus: HO + Storm. 2016. 328 p.
52. Bloomfield J., Polman R., & O'Donoghue P. Physical Demands of Different Positions in FA Premier League Soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*.
53. Carling C., Williams A. M., & Reilly T. *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. London: Routledge. 2021. 435 p.
54. Ekblom B. (Ed.). *Football (Soccer)*. Oxford: Blackwell Science. 2020. 267 p.
55. Stølen T., Chamari K., Castagna C., & Wisløff, U. Physiology of Soccer: An Update. *Sports Medicine Journal*. 2015. 320 p.
56. Verheijen R. *The Original Guide to Football Periodisation*. Amsterdam: World Football Academy. 2014. 387 p.
57. Williams M., & Hodges N. J. Practice, Instruction and Skill Acquisition in Soccer: Challenging Tradition. *Journal of Sports Science*. 2018. 256 p.