

АНОТАЦІЯ
на наукову роботу
«ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ»

Розвиток фізичних якостей дуже важливий для фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Рівень загальної фізичної підготовленості дітей визначено тим, як розвинені у них основні фізичні якості: сила, спритність, гнучкість, швидкість та витривалість.

Ряд вчених у сфері фізичної культури та спорту вважають, що при недостатньому рівні розвитку фізичних якостей навчання фізичним вправам ускладнене, а часом і неможливе. З педагогічної точки зору зв'язок між руховим навиком та фізичними якостями розглядається як діалектична єдність форми і змісту.

Високих спортивних результатів неможливо досягнути без формування усіх фізичних якостей.

В сучасному футболі навчально-тренувальний процес повинен бути побудований таким чином, щоб розвиток фізичних якостей спортсмена був найбільш повним, що в свою чергу неможливо без удосконалення на основі науково-обґрунтованого планування. Це визначило вибір теми дослідження, а саме «Особливості методики планування фізичної підготовки футболістів 14-15 років»

Мета дослідження: виявити ефективність застосування засобів та методів, направлених на підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів 14-15 років у ДЮСШ.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз планування та реалізації фізичної підготовки футболістів 14-15 років у ДЮСШ.
2. Визначити ефективність розробленої методики вдосконалення фізичної підготовки футболістів.
3. Виявити динаміку розвитку фізичних якостей футболістів 14-15 років.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні уявлень ролі психолога-консультанта щодо подолання тривожності в підлітків арт-терапевтичними методами.

Практична значущість роботи полягає у тому, що її матеріали можуть бути використані у процесі індивідуальних та групових психологічних консультацій; запропоновані практичні рекомендації батькам та педагогам, які допоможуть в процесі зниження тривожності у підлітків, забезпечать підтримку для них.

Методи дослідження. Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, метод експертного оцінювання, експеримент, математико-статистичні методи.

Ключові слова: футбол, фізична підготовка.