

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Дипломна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ІМПЛЕМЕНТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ
ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ**

Виконав: здобувач ступеня вищої
освіти «магістр» спеціальності 014
Середня освіта (Фізична культура)
Виговський Анатолій

Керівник:
кандидат педагогічних наук,
професор
Василюк Василь

Рецензент:
Заслужений тренер України,
Заслужений працівник фізичної
культури і спорту
Нечипорець Ярослав

Рівне – 2023 рік

АНОТАЦІЯ

Виговський А. Імплементція фізичної і технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі тренувального процесу.

Рукопис.

Дипломна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 014 середня освіта (фізична культура). Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2023. У дипломній роботі розкрито основні напрями імплементації фізичної і технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі тренувального процесу покращення тренувального циклу, проблеми та специфіку тренувальної і змагальної діяльності футболістів. Визначено особливості вікових періодів прояву рухових здібностей польових гравців у футболі. Обґрунтовано методики оптимізації тренувальних навантажень футболістів на етапі початкової спеціалізації, раціональний розподіл різноспрямованих фізичних навантажень у змагальному періоді з урахуванням співвідношення загальної підготовки, спеціальної підготовленості і спеціалізованих вправ різної координаційної складності, які забезпечують підвищення фізичних кондицій та майстерності гравців.

Ключові слова: футбол, тренувальний процес, імплементація, початковий етап, фізична підготовка, тренування.

ABSTRACT

Vyhovsky A. Implementation of physical and technical training of young football players at the initial stage of the training process. Manuscript. Thesis for obtaining the degree of higher education "master" in the specialty 014 secondary education (physical education). Rivne State Humanitarian University, Rivne, 2023.

The thesis reveals the main directions of implementation of physical and technical training of young football players at the initial stage of the training process of improving the training cycle, problems and specifics of training and competitive activities of football players. Peculiarities of the age periods of manifestation of motor skills of field players in football have been determined. The methods of optimizing the training loads of football players at the stage of initial specialization, the rational distribution of multidirectional physical loads in the competitive period, taking into account the ratio of general training, special training and specialized exercises of different coordination complexity, which ensure the improvement of physical conditions and skills of players, are substantiated.

Key words: football, training process, implementation, initial stage, physical training, training.

