

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

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ**

Виконав:

здобувач ступеня вищої освіти  
«магістр» спеціальності 014  
Середня освіта (Фізична культура)

**Рибак Олександр**

Керівник:

кандидат педагогічних наук  
професор **Василюк Василь**

Рецензент:

Заслужений тренер України,  
Заслужений працівник фізичної  
культури і спорту

**Нечипорець Ярослав**

**Рівне – 2023 рік**

## АНОТАЦІЯ

**Рибак О.** Основні принципи базової техніко-тактичної підготовки воротарів у футболі. 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 актуальні проблеми та специфіку тренувальної та змагальної діяльності воротарів. Визначено особливості вікових меж сенситивних періодів прояву основних рухових здібностей воротарів, по відношенню до польових гравців у футболі.

Обґрунтовано раціональний розподіл різноспрямованих фізичних навантажень в піврічному макроциклі змагального періоду з урахуванням співвідношення загальної підготовки, спеціальної підготовленості і спеціалізованих вправ різної координаційної складності, які забезпечують підвищення фізичних кондицій воротарів у футболі.

**Ключові слова:** футбол, воротар, змагальний період, фізична підготовка.

## ABSTRACT

**O. Rybak.** Basic principles of basic technical and tactical training of goalkeepers in football. Manuscript. Thesis for obtaining the degree of higher education "master" in the specialty 014 secondary education (physical education). Rivne State Humanitarian University, Rivne, 2023.

Current problems and specifics of training and competitive activities of goalkeepers are revealed in the thesis. The peculiarities of the age limits of the sensitive periods of manifestation of the main motor abilities of goalkeepers, in relation to field players in football, have been determined.

The rational distribution of multi-directional physical loads in the six-month macrocycle of the competitive period is substantiated, taking into account the ratio of general training, special training and specialized exercises of different coordination complexity, which ensure the improvement of physical conditions of goalkeepers in football.

**Key words:** football, goalkeeper, competitive period, physical training.