

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

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему:

**МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ АМАТОРСЬКИХ
ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ.**

Виконав:

здобувач ступеня вищої освіти
«магістр» спеціальності 017 Фізична
культура і спорт

Максим ГАВРИЛЮК

Керівник:

кандидат педагогічних наук, проф.

Василь ВАСИЛЮК

Рецензент:

Заслужений тренер України,

Заслужений працівник фізичної

культури і спорту України

Ярослав НЕЦИПОРЕЦЬ

Рівне – 2025 рік

АНОТАЦІЯ

М. Гаврилюк. Методика тренувального циклу аматорських футбольних команд з метою покращення технічної майстерності. Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 017 фізична культура і спорт. Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2025 рік.

У кваліфікаційній роботі показано структуру планування організації річного макроциклу тренувального процесу аматорської команди з футболу, побудову тренувального процесу футболістів-аматорів, відображено цілісний ефект спортивної підготовки динамічного стану спортсмена. Досліджено тренувальний процес футболістів-аматорів, котрий базується на основі науково обґрунтованого підходу, що враховує загальні науково-методичні закономірності. Визначено особливості етапу, основу якого складають теоретико-методологічні поняття, наукові і дидактичні принципи, проблеми особливостей фізичного розвитку. Розкрито структуру планування організації річного макроциклу тренувального процесу аматорської команди з футболу. Представлено обґрунтування структури тренувального процесу гравців аматорської команди з футболу.

Ключові слова: аматорський футбол, тренувальний процес, фізична підготовка, макроцикл, тренувальний процес, методика тренування.

ANNOTATION

M. Gavrilyuk. Methodology of the training cycle of amateur football teams in order to improve technical skills. Manuscript.

Qualification work for the degree of higher education "Master" in the specialty 017 Physical Culture and Sports. Rivne State Humanitarian University, Rivne, 2025.

The qualification work shows the structure of planning the organization of the annual macrocycle of the training process of an amateur football team, the construction of the training process of amateur football players, reflects the holistic effect of sports training of the dynamic state of the athlete. The training process of amateur football players is studied, which is based on a scientifically sound approach that takes into account general scientific and methodological laws. The features of the stage are determined, the basis of which is theoretical and methodological concepts, scientific and didactic principles, problems of physical development features. The structure of planning the organization of the annual macrocycle of the training process of an amateur football team is revealed. The justification of the structure of the training process of the players of an amateur football team is presented.

Keywords: amateur football, training process, physical training, macrocycle, training process, training methodology.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ПРОТЯГОМ РОКУ	7
1.1. Структура річного циклу підготовки футболістів	7
1.2. Основні напрямки підготовки аматорів.....	11
1.3. Адаптація організму спортсмена до величини і спрямованості навантажень впродовж року.....	22
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	27
2.1 Методи дослідження.....	27
2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та документації....	27
2.1.2 Педагогічне спостереження.....	28
2.1.3 Тестування спеціальної фізичної підготовки.....	28
2.1.4 Визначення рівня фізичної працездатності.....	29
2.1.5 Педагогічний експеримент.....	30
2.1.6 Методи математичної статистики.....	30
2.2 Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	33
3.1 Зміст тренувального процесу підготовки футболістів-аматорів впродовж експерименту	33
3.2 Аналіз зміни показників підготовленості респондентів	64
3.3 Дослідження впливу експериментальних факторів на підготовленість футболістів.....	68
Висновки до третього розділу	78
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ	88