

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

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему:

**ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ
ФУТБОЛІСТІВ У 12-14 РОКІВ.**

Виконав: здобувач ступеня вищої
освіти «магістр» спеціальності 017
Фізична культура і спорт
Владислав КОРНЕЦЬКИЙ

Керівник:
кандидат педагогічних наук,
професор
Василь ВАСИЛЮК

Рецензент:

Заслужений тренер України,
Заслужений працівник фізичної
культури і спорту України
Ярослав НЕЦИПОРЕЦЬ

Рівне – 2025 рік

АНОТАЦІЯ

В. Корнецький. Вибрані параметри фізичної підготовленості юних футболістів у 12-14 років. Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 017 фізична культура і спорт, Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2025 рік. У дипломній роботі розкрито основні параметри фізичної підготовленості юних футболістів у 12-14 років, їх завдання на різних стадіях підготовки з використанням різних модельних характеристик на початковому етапі тренувального процесу, проблеми та специфіку тренувальної і змагальної діяльності футболістів. Визначено особливості вікових періодів прояву рухових здібностей гравців у футболі. Обґрунтовано параметри фізичної підготовленості юних футболістів у 12-14 році 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. Головною метою спортивної підготовки футболістів є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної готовності.

Ключові слова: футбол, фізична підготовленість, початковий відбір, змагальна діяльність, тренування.

ABSTRACT

V. Kornetsky. Selected parameters of physical fitness of young football players aged 12-14. 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 diploma work reveals the main parameters of physical fitness of young football players aged 12-14, their tasks at different stages of training using different model characteristics at the initial stage of the training process, problems and specifics of training and competitive activities of football players. The features of the age periods of manifestation of motor abilities of players in football are determined. The parameters of physical fitness of young football players aged 12-14 at the stage of initial specialization, rational distribution of multi-directional physical loads in the competitive period, taking into account the ratio of general training, special fitness and specialized exercises of varying coordination complexity, which ensure the improvement of physical condition and skill of players, are substantiated. The main goal of sports training of football players is to achieve the maximum possible level of technical and tactical, physical and psychological readiness.

Keywords: football, physical fitness, initial selection, competitive activity, training.

	стор.
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕТАПІВ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ	7
1.1 Зв'язок відбору у спорті з етапами багаторічної підготовки	7
1.2 Первинний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки юних футболістів	16
1.3 Основні принципи спортивної підготовки етапі початкової спеціалізації футболістів	18
1.4 Особливості розвитку фізичних якостей футболістів на етапі початкової спеціалізації	23
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1 Методи дослідження	27
2.2 Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3 ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ	37
3.1 Обґрунтування методики оптимізації тренувальних навантажень футболістів на етапі початкової спеціалізації	37
3.2 Визначення соматотипу в контексті оптимізації тренувального процесу юних футболістів	42
3.3 Вплив диференційованого підходу на рівень фізичної та технічної підготовленості юних футболістів 12-14 років	52
Висновки до третього розділу	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66