

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

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

**ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ
СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ**

Виконав:
здобувач ступеня вищої освіти
«магістр» спеціальності 017 Фізична
культура і спорт
Сергій МИХАЛЬЧУК

Керівник:
Кандидат педагогічних наук, професор
Василь ВАСИЛЮК

Рецензент:

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

Рівне – 2025 рік

АНОТАЦІЯ

С. Михальчук. Індивідуалізований підхід у тренуванні фізичної підготовки футболістів на стадії початкової спеціалізації. 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 розкрито індивідуалізований підхід у тренуванні фізичної підготовки футболістів на стадії початкової спеціалізації. Показані актуальні процеси інтегрованого підходу до розвитку основних фізичних якостей та вдосконалення функціональних систем організму, розвитку фізичних якостей та оволодіння різноманітними руховими навичками у молодих футболістів, що суттєво впливає на всі аспекти їхньої підготовки, зокрема на підвищення рівня технічної і тактичної майстерності. Фізично підготовлені спортсмени зазвичай мають більш стійку психіку та здатність долати психологічні навантаження. Такі гравці демонструють вищу впевненість у своїх силах, наполегливість у тренуванні і цілеспрямованість. Розкрито основні науково-методичні основи фізичної підготовки юних футболістів, психолого-педагогічні компетентності, що впливають на професійну майстерність.

Ключові слова: фізичні навантаження, початкова підготовка, спорт, футбол, професійна майстерність.

ABSTRACT

S. Mykhalchuk. An individualized approach to training physical fitness of football players at the stage of initial specialization. Manuscript. Qualification work for obtaining a higher education degree "Master" in the specialty 017 Physical Culture and Sports. Rivne State Humanitarian University, Rivne, 2025.

The qualification work reveals an individualized approach to training physical fitness of football players at the stage of initial specialization. The current processes of an integrated approach to the development of basic physical qualities and improvement of functional systems of the body, the development of physical qualities and mastery of various motor skills in young football players are shown, which significantly affects all aspects of their training, in particular, increasing the level of technical and tactical mastery. Physically trained athletes usually have a more stable psyche and the ability to overcome psychological stress. Such players demonstrate higher self-confidence, perseverance in training and purposefulness. The main scientific and methodological foundations of physical training of young football players, psychological and pedagogical competencies that affect professional skills are revealed.

Keywords: physical activity, initial training sports, football, professional skills.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	6
1.1 Основні поняття фізичної підготовки молодих футболістів	6
1.1.1 Сенситивні періоди розвитку рухових якостей	16
1.2 Завдання та особливості планування спеціалізованої підготовки футболістів	17
1.3 Вікові особливості футболістів	31
1.4 Науково-методичний підхід до комплексного контролю у футболі.....	34
1.5 Характеристика методів оцінки фізичної підготовки.....	37
Висновки до першого розділу	41
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Методи дослідження.....	36
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та документації... ..	38
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	40
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	41
2.1.4. Методи математичної статистики.....	43
2.2. Організація дослідження	46
РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ МЕТОДИ РОЗВИТОКУ ТА КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ.....	48
3.1. Методика розвитку фізичних якостей у юних футболістів	50
3.2. Програма для підвищення рівня розвитку фізичних якостей... ..	57
3.3. Обговорення результатів дослідження.....	60
Висновки до третього розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72