

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

**на тему: СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ**

Студента II курсу групи МСОФК
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Гречанюка Анатолія Миколайовича

Науковий керівник: доктор наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри теорії і методики спорту, професор Костюкевич В.М.

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії _____
(підпис)

(ініціали, прізвище)

Члени комісії _____
(підпис)

(ініціали, прізвище)

(підпис)

(ініціали, прізвище)

(підпис)

(ініціали, прізвище)

м. Вінниця – 2018 рік

ЗМІСТ

	ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.	ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ	7
1.1.	Структура річного циклу підготовки спортсменів	7
1.2.	Особливості побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки	12
1.3.	Контроль і нормування тренувальних навантажень кваліфікованих футболістів	20
	Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1.	Методи дослідження.....	24
2.1.1.	Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, даних мережі Internet	24
2.1.2.	Педагогічне спостереження в процесі тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих футболістів	25
2.1.3.	Педагогічне тестування спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів	26
2.1.4.	Педагогічний експеримент	28
2.1.5.	Методи математичної статистики.....	29
2.2.	Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3.	ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПЕРШОМУ ЦИКЛІ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	32
3.1.	Структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки	33
3.2.	Показники спеціальних здібностей і змагальної	38

	діяльності кваліфікованих футболістів у першому тренувальному макроциклі	
	Висновки до розділу 3	41
РОЗДІЛ 4.	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ДРУГОМУ ЦИКЛІ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	43
4.1.	Основні положення розробленої програми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у другому циклі річної підготовки	43
4.2.	Показники спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів у другому циклі на етапі формувального експерименту	54
	Висновки до розділу 4	57
	ВИСНОВКИ	58
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	61
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	65
	ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність. За даними різних джерел, у футбол грають понад 250 мільйонів осіб різного віку та статі, що висуває його на першу сходинку популярності серед усіх видів спорту на планеті [35, 63 та ін.]. Велика популярність футболу породжує зацікавленість ним і залучення до занять великої кількості дітей різних вікових груп. Це обумовлює необхідність застосування ефективної системи багаторічної підготовки футболістів, щоб від юного початківця підготувати висококваліфікованого гравця [36, 37, 45, 67]. Таким чином, до побудови тренувального процесу футболістів на кожному з етапів необхідно застосовувати науково обґрунтований підхід, що забезпечить спортивне довголіття гравцям.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано в рамках плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2016–2020 рр. «Теоретико-методичні основи програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (номер державної реєстрації 0116U005299).

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність програми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати особливості побудови річної підготовки спортсменів у спортивних іграх за даними науково-методичної літератури.
2. Вивчити структуру та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки.
3. Визначити показники спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів.

4. Розробити й експериментально обґрунтувати ефективність програми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у другому циклі річної підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих футболістів.

Предмет дослідження – побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, даних мережі Internet; педагогічне спостереження в процесі тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих футболістів; педагогічне тестування спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна результатів полягає в тому, що отримано дані щодо особливостей двохциклової побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів студентських команд. Доповнено попередні результати щодо співвідношення видів і засобів підготовки футболістів у структурних утвореннях тренувального процесу.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що запропоновано логічну схему розробки програми тренувального процесу кваліфікованих футболістів у другому циклі річної підготовки та представлено її практичну реалізацію. Одержані результати можуть бути використані в практиці підготовки кваліфікованих футболістів студентських команд.

Структура й обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел, додатків. Повний обсяг дипломної роботи 77 сторінок машинописного тексту. Робота містить 9 рисунків і 7 таблиць. Список використаної літератури налічує 72 джерела.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

1.1. Структура річного циклу підготовки спортсменів

Досягнення високих спортивних результатів неможливе без ефективно спланованого та науково обґрунтованого навчально-тренувального процесу. Навчально-тренувальний процес – це основна форма підготовки спортсмена, що представляє собою педагогічний процес, спрямований на виховання й удосконалення певних здібностей, які обумовлюють готовність спортсменів до досягнення високих результатів [59].

1.2. Особливості побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки

У кінці 80 – початку 90-х років намітився перехід до програмно-цільового принципу організації навчально-тренувального процесу в системі підготовки футболістів протягом року [2, 6, 65]. Під програмуванням розуміють впорядкування змісту навчально-тренувального процесу відповідно до цільових завдань підготовки спортсменів і специфічних принципів, які визначають раціональні форми організації навантажень у рамках конкретного часу [16].

1.3. Контроль і нормування тренувальних навантажень кваліфікованих футболістів

Одним із центральних у системі підготовки кваліфікованих спортсменів є питання нормування та планування тренувальних навантажень. При плануванні необхідно враховувати такі її характеристики як

спеціалізованість, спрямованість, координаційна складність і величина. Найбільш узагальненим показником навантаження є її величина [61].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети та вирішення поставлених завдань ми застосовували такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, даних мережі Internet;
2. Педагогічне спостереження в процесі тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих футболістів;
3. Педагогічне тестування спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів;
4. Педагогічний експеримент;
5. Методи математичної статистики.

2.2. Організація дослідження

Дослідження було проведено впродовж трьох етапів.

На *першому етапі* (вересень – грудень 2017 р.) було сформовано програму дослідження, здійснювався теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, а також даних мережі Internet щодо проблеми побудови річної підготовки спортсменів у спортивних іграх.

На *другому етапі* (січень – червень 2018 р.) було проведено формувальний експеримент.

Третій етап (липень – листопад 2018 р.) був спрямований на опрацювання даних формувального експерименту за допомогою методів математичної статистики, порівняння їх з науковими та з результатами констатувального експерименту.

РОЗДІЛ 3

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПЕРШОМУ ЦИКЛІ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки

Аналіз документів планування та педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом кваліфікованих футболістів дозволили виявити основні параметри тренувальної роботи гравців упродовж першого циклу річної підготовки.

3.2. Показники спеціальних здібностей і змагальної діяльності кваліфікованих футболістів у першому тренувальному макроциклі

Для отримання об'єктивної інформації щодо впливу тренувальних і змагальних навантажень першого макроциклу на рівень підготовленості кваліфікованих футболістів, ми вивчали показники спеціальних здібностей і змагальної діяльності гравців у підготовчому та змагальному періодах. Отже, результати тестування показників підготовленості спортсменів відображено в табл. 3.1.

РОЗДІЛ 4

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ДРУГОМУ ЦИКЛІ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Основні положення розробленої програми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у другому циклі річної підготовки

Аналіз даних констатувального етапу експерименту показав необхідність застосування системного науково обґрунтованого підходу до побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів. З огляду на це, програму тренувального процесу в другому макроциклі ми розробляли на основі логічної схеми, представленої на рис. 4.1. Отже, перш за все, з урахуванням календаря змагань і обраної двохциклової системи річної підготовки, планувався загальний обсяг рухової діяльності в другому макроциклі з наступним його розподілом у структурних утвореннях тренувального процесу (періодах, мезо- та мікроциклах тощо).

4.2. Показники спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів у другому циклі на етапі формувального експерименту

Для визначення ефективності побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів на основі розробленої програми, ми визначали показники спеціальних здібностей гравців у підготовчому та змагальному періодах на етапах констатувального (перший макроцикл) та формувального (другий макроцикл) експерименту. Отже, результати педагогічного тестування відображено в табл. 4.4.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базилевич О. П. Организация игры при подготовке футболистов высокой квалификации: Метод. пособие. К.: Український письменник, 2011. 71 с.
2. Барамидзе А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1990. 25 с.
3. Биткин В. И. Методические приёмы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Смоленск, 1999. 24 с.
4. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. К., 2000. 568 с.
5. Бриль М. С. Индивидуализация в спортивных играх : трудности, опыт, перспективы. Теория и практика физ. культуры. 2001. № 5. С. 32—33.
6. Букуев М.О. Методика этапного программирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболистов в годичном цикле: автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1987. 23 с.
7. Верхошанский Ю. В. Основы силовой подготовки в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1970. 264 с.
8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
9. Вознюк Т.В. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с.
10. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности. К. : Олимпийская литература, 2000. 502 с.
11. Волков Н. И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. Теория и практика физической культуры. 1964. № 6. С. 20-24.
12. Воронова В. І. Психологія спорту : Навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.

13. Выприков Д.В. Учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в мини-футболе: монография. Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. 80 с.
14. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 192 с.
15. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. дисс...докт. пед. наук. М., 1982. 48 с.
16. Григорьев С.К. Содержание физической подготовки футболистов 17 - 20 лет на основе блокового планирования нагрузок: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2014. 23 с.
17. Демин А.А. Организационно-управленческие аспекты повышения эффективности функционирования профессиональных клубов по мини-футболу (футзалу): автореф. дисс. канд. пед. наук. Тула, 2013. 24 с.
18. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: уч. пособие для вузов. К. : Олимпийская литература, 2008. 127 с.
19. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2014. 44 с.
20. Дорошенко Е.Ю., Сердюк Д.Г., Мітова О.О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення: монографія. Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС»ЛТД, 2016. 312 с.
21. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ : ФФУ, 2001. 59 с.
22. Дыгин С.В. Физическая подготовка юных футболистов на этапе начальной специализации на основе блочно-модульного

проектирования: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Волгоград, 2003. 124 с.

23. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : Учеб. [для студ. высш. пед. учеб. заведений; 2-е изд.]. М. : Издательский центр «Академия», 2004. 520 с.
24. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. К.: Здоров'я, 1985. 134 с.
25. Козина Ж. Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... доктора наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт». Киев, 2011. 45 с.
26. Кольвах Ю.В. Нормирование специализированных нагрузок различной координационной сложности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2006. 25 с.
27. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. №. 9. С. 67-70.
28. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №. 8. С. 51-55.
29. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
30. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд.К.: КНТ, 2016. 683 с.

31. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 323 – 331.
32. Костюкевич В., Шевчик Л., Сокольвак О. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
33. Костюкевич В.М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ «Планер», 2005. 213 с.
34. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации: монография. Омск: СибГАФК, 2000. 84 с.
35. Легкий Л. Історія світового футболу. Тернопіль.: Навчальна книга-Богдан, 2010. 576 с.
36. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов: монография. К.: Олимп. лит., 2003. 271 с.
37. Лукин Ю. М. Методика планирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. М., 1990. 22 с.
38. Макаров Ю.М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта: автореферат дисс. ... докт. пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. 47с.
39. Максименко І. Особенности системы подготовки юных украинских спортсменов, специализирующихся в спортивных играх. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 2 (18). С. 300 – 304.
40. Максименко І.Г. Етап попередньої базової підготовки у спортивних іграх: експериментальне визначення ефективності традиційної системи

тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 49 – 51.

41. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки . М.: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
42. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1964. 246 с.
43. Матяш В. Планирование годичного цикла технической подготовки юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Спортивный вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 64 – 69.
44. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболиста. М. : Офсет, 2001. 128 с.
45. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства. К., 2014. 336 с.
46. Овчаренко С., Яковенко А. Управління підготовкою футболістів в підготовчому періоді з урахуванням їх ігрового амплуа. Міжнародна науково-практична конференція" Фізична культура, спорт та здоров'я". 2017. С. 206-209.
47. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970. 478 с.
48. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 1997. 583 с.
49. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп, лит., 2013. 624 с.
50. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
51. Пшибыльский В., Мищенко В. С. Физическая подготовка футболистов высокого класса: монография. К.: Наук. світ, 2004. 158 с.

52. Пшибыльский В., Мищенко В. Функциональная подготовленность высоко-квалифицированных футболистов. К.: Наук. світ, 2005. 161 с.
53. Савин В. П. Хоккей : учеб. для ин-тов физ. культ. М. : Физкультура и спорт, 1990. 320 с.
54. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. М., 1991. 84 с.
55. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. К. : КНТ, 2010. 773 с.
56. Скоморохов Е.В. Совершенствование выносливости футболистов. Футбол: Ежегодник. М, 1980. С.52-56.
57. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культ.; Под ред. В. М. Зациорского. М. : Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
58. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт". Дніпропетровськ, 2014. 20 с.
59. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 480 с.
60. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. М.: Физическая культура, 2007. 352 с.
61. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
62. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. М. : Компания Спутник. 2001. 245 с.
63. Футбол [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/футбол>.
64. Харре Д. Учение о тренировке : введение в общую методику тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1971. 326 с.

65. Шамардин А.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: автореф. диссдокт. пед. наук. М., 2000. 50 с.
66. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 2002. 200 с.
67. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2013. 39 с.
68. Шестаков М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх : автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1992. 44 с.
69. Шустин Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений. М.: РТАФК, 1995. 102 с.
70. Щепотіна Н. Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К 1 (70) 16. С.239 – 243.
71. Щепотіна Н.Ю. Педагогічний та медико-біологічний контроль підготовленості та змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. С. 116–134.
72. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. PP. 441-446.

АНОТАЦІЇ

Гречанюк А.М. Структура і зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі.

Дипломна робота на здобуття ступеня вищої освіти магістра спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 2018.

Дипломна робота присвячена дослідженню проблеми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у мажах річного циклу підготовки.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність програми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів.

У роботі вивчалися особливості побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів при двохцикловій системі річної підготовки. Вивчалася структура та зміст тренувального процесу футболістів у першому макроциклі. Було визначено показники спеціальних здібностей гравців. Відсутність системного підходу до побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів обумовила необхідність розробки експериментальної програми побудови другого макроциклу. Програма містила такі основні параметри тренувального процесу як загальний обсяг рухової діяльності, його розподіл у структурних утвореннях макроциклу, обсяг і співвідношення різноспрямованих засобів у періодах і мезоциклах, кількість занять із різною величиною навантаження та спрямованістю. Про ефективність впровадження розробленої програми другого циклу річної підготовки свідчить достовірне покращення показників спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів, порівняно з першим макроциклом.

Ключові слова: кваліфіковані футболісти, компоненти навантаження, засоби підготовки, мезоцикли, мікроцикли, підготовчий період, змагальний період, перехідний період.

Гречанюк А.М. Структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных футболистов в годичном макроцикле.

Дипломная работа на соискание степени высшего образования магистра специальности 014 Среднее образование (Физическая культура). – Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского, Винница, 2018.

Дипломная работа посвящена исследованию проблемы построения тренировочного процесса квалифицированных футболистов в рамках годичного цикла подготовки.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность программы построения тренировочного процесса квалифицированных футболистов.

В работе изучались особенности построения тренировочного процесса квалифицированных футболистов при двухцикловой системе годичной подготовки. Изучалась структура и содержание тренировочного процесса футболистов в первом макроцикле. Были определены показатели специальных способностей игроков. Отсутствие системного подхода к построению тренировочного процесса квалифицированных футболистов обусловило необходимость разработки экспериментальной программы построения второго макроцикла. Программа содержала такие основные параметры тренировочного процесса как общий объем двигательной деятельности, его распределение в структурных образованиях макроцикла, объем и соотношение разнонаправленных средств в периодах и мезоциклах, количество занятий с различной величиной нагрузки и направленностью. Об эффективности внедрения разработанной программы второго цикла годичной подготовки свидетельствует достоверное улучшение показателей специальных способностей квалифицированных футболистов, в сравнении с первым макроциклом.

Ключевые слова: квалифицированные футболисты, компоненты нагрузки, средства подготовки, мезоциклы, микроциклы, подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Hrechaniuk A.M. Structure and content of the training process of skilled football players in the annual macrocycle.

Graduate work for obtaining the Master's degree, specialty 014 Secondary education (Physical culture). – Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, 2018.

The thesis is devoted to the research of the problem of constructing the training process of skilled football players during the annual training cycle.

The purpose of the research is to experimentally substantiate the effectiveness of the program of constructing the training process of skilled football players.

The features of construction of the training process of skilled football players during the two-cycle system of annual training were studied. The structure and content of the training process of football players in the first macrocycle were studied. Indicators of special abilities of players were determined. The lack of a systematic approach to constructing the training process of skilled footballers has necessitated the development of an experimental program for constructing a second macrocycle. The program contained such basic parameters of the training process as the total volume of motor activity, its distribution in the structural formations of the macrocycle, the volume and ratio of training means in periods and mesocycles, the number of trainings with different magnitude of loading and orientation. The significant improvement of the indicators of special abilities of skilled players in the second cycle of the annual training, compared with the first macrocycle, is the evidence of the effectiveness of the implementation the developed program.

Key words: skilled football players, load components, training means, mesocycles, microcycles, preparatory period, competitive period, transitional period.