

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

**на тему: ДИНАМІКА СПОРТИВНОЇ ФОРМИ КВАЛІФІКОВАНИХ  
ФУТБОЛІСТІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ**

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

**Павлюка Олексія Леонідовича**

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.	ТЕОРЕТИЧКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ФОРМОЮ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ .....	7
1.1.	Загальна характеристика спортивної форми .....	7
1.2.	Фази розвитку спортивної форми як основа періодизації тренування .....	15
1.3.	Організаційно-методичні основи управління підготовкою кваліфікованих футболістів .....	21
	Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1.	Методи дослідження.....	27
2.1.1.	Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури .....	27
2.1.2.	Педагогічне спостереження за тренувальною діяльністю кваліфікованих футболістів .....	28
2.1.3.	Педагогічне тестування показників фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих футболістів.	29
2.1.4.	Педагогічний експеримент .....	31
2.1.5.	Методи математичної статистики.....	32
2.2.	Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3.	ДИНАМІКА ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПЛИВІВ НА ЕТАПАХ МАКРОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	35
3.1.	Структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки .....	35
3.2.	Динаміка тренувальних впливів упродовж річного	43

	циклу підготовки кваліфікованих футболістів .....	
	Висновки до розділу 3.....	45
РОЗДІЛ 4.	МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ДИНАМІКИ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПРОТЯГОМ ТРЕНУВАЛЬНОГО МАКРОЦИКЛУ .....	47
4.1.	Теоретико-методичний підхід до розробки десятибальної шкали оцінки показників підготовленості кваліфікованих футболістів .....	47
4.2.	Показники фізичної, технічної, функціональної підготовленості кваліфікованих і їх динаміка на етапах річного циклу підготовки .....	49
4.3.	Динаміка спортивної форми кваліфікованих футболістів упродовж річного циклу підготовки .....	53
	Висновки до розділу 4 .....	55
	ВИСНОВКИ .....	57
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	59
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ .....	61
	ДОДАТКИ .....	68

## ВСТУП

**Актуальність.** Футбол – один з найпопулярніших видів спорту в нашій країні, що обумовлює широке залучення до занять дітей, підлітків і молоді. У зв'язку з цим, підготовка кваліфікованих гравців на сучасному етапі здійснюється в умовах загострення конкуренції та постійного розширення календаря змагань. Крім того, в останні роки спостерігається зміна тенденцій розвитку футболу, зокрема, структури та моделі гри [28, 31, 46 та ін.]. Як наслідок, це виявляється в розширенні зон дій гравців, швидкості виконання техніко-тактичних дій, універсалізацією їх майстерності тощо [25, 27].

**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 методику визначення динаміки спортивної форми кваліфікованих футболістів протягом тренувального макроциклу.

### **Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури щодо проблеми управління спортивною формою кваліфікованих спортсменів протягом тренувального макроциклу.
2. Вивчити структуру та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки.
3. Визначити динаміку тренувальних впливів на етапах макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів.
4. Розробити методику визначення динаміки спортивної форми кваліфікованих футболістів протягом тренувального макроциклу.

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

**Предмет дослідження** – спортивна форма кваліфікованих футболістів і її динаміка впродовж річного циклу підготовки.

У нашому дослідженні ми використовували наступні **методи**: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічне спостереження за тренувальною діяльністю кваліфікованих футболістів; педагогічне тестування показників фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих футболістів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** результатів полягає в тому, що представлено десятибальну шкалу оцінки показників фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих футболістів, яка може використовуватися в майбутніх дослідженнях для визначення рівня підготовленості спортсменів.

**Практична значущість** отриманих результатів полягає в тому, що запропоновано методику визначення динаміки спортивної форми кваліфікованих футболістів протягом тренувального макроциклу, яка може використовуватися в практиці підготовки кваліфікованих спортсменів у командних ігрових видах спорту.

**Структура й обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел, додатків. Повний обсяг дипломної роботи 74 сторінки машинописного тексту. Робота містить 6 рисунків і 5 таблиць. Список використаної літератури налічує 71 джерело.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ФОРМОЮ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

### **1.1. Загальна характеристика спортивної форми**

Найбільшої ефективності у вихованні кваліфікованих спортсменів сьогодні можна досягти виключно з використанням науково обгрунтованої сучасної технології комплексної підготовки. Основа підвищення спортивної результативності будь-якого спортсмена – тренувальний процес, який базується на загальній теорії спорту та теорії і методиці обраного виду спорту. Але єдине, на що може опиратися сучасна теорія спорту – закони розвитку й адаптації людського організму [49].

### **1.2. Фази розвитку спортивної форми як основа періодизації тренування**

Процес розвитку стану спортивної форми носить фазовий характер. Він протікає в порядку послідовної зміни трьох фаз:

- 1) надбання, або становлення;
- 2) відносної стабілізації, або утримання;
- 3) тимчасової втрати стану спортивної форми [29, 40, 51 та ін.].

### **1.3. Організаційно-методичні основи управління підготовкою кваліфікованих футболістів**

Сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково-обгрунтованим підбором засобів і методів, перспективним

багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо [2, 5, 8, 16].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

У нашому дослідженні ми використовували наступні методи:

- теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;
- педагогічне спостереження за тренувальною діяльністю кваліфікованих футболістів;
- педагогічне тестування показників фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих футболістів;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

#### 2.2. Організація дослідження

Для отримання об'єктивних даних необхідною була достатня тривалість педагогічного експерименту. З огляду на це, наше дослідження охоплювало 2017 – 2018 рр. і проводилося впродовж трьох етапів:

Перший етап (серпень – вересень 2017 р.) був спрямований на розробку програми дослідження, загальний огляд літератури з обраної проблематики для обґрунтування теми дипломної роботи, було обрано експериментальну базу, якою стала чоловіча футбольна команда Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

На другому етапі (вересень 2017 р. – червень 2018 р.) проводився педагогічний експеримент, який передбачав педагогічний контроль тренувальної діяльності кваліфікованих футболістів (n=18, вік 18 – 22 роки, кваліфікація – I розряд) з метою визначення структури та змісту тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки, а також динаміки тренувальних впливів.



На третьому етапі (липень – листопад 2018 р.) здійснювалося опрацювання отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, поглиблене вивчення літературних джерел для детального аналізу отриманих результатів, формулювання висновків і практичних рекомендацій, загальне оформлення тексту дипломної роботи, підготовка до її захисту.

## **РОЗДІЛ 3**

### **ДИНАМІКА ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПЛИВІВ НА ЕТАПАХ МАКРОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

#### **3.1. Структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки**

Педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом кваліфікованих футболістів і хронометрування тренувальної роботи дозволи визначити загальний обсяг тренувальних навантажень і їх розподіл у структурних утвореннях тренувального процесу в межах річного циклу підготовки, характер фізичних навантажень за фізіологічною спрямованістю, а також динаміку тренувальних впливів на етапах макроциклу.

#### **3.2. Динаміка тренувальних впливів упродовж річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів**

Величину тренувальних і змагальних навантажень ми визначали за коефіцієнтом величини навантаження (див. формулу 2.1) за методикою В.А. Сорванова [11, 30]. Крім того, інформативним критерієм є також інтенсивність тренувальних навантажень (див. формулу 2.2).

## **РОЗДІЛ 4**

### **МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ДИНАМІКИ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПРОТЯГОМ ТРЕНУВАЛЬНОГО МАКРОЦИКЛУ**

#### **4.1. Теоретико-методичний підхід до розробки десятибальної шкали оцінки показників підготовленості кваліфікованих футболістів**

Як уже зазначалося, спортивна форма – це є певний стан спортсмена, який характеризується оптимальним рівнем його тренуваності та підготовленості, що дозволяє йому досягти максимального результату в змаганнях [29].

#### **4.2. Показники фізичної, технічної, функціональної підготовленості кваліфікованих і їх динаміка на етапах річного циклу підготовки**

Усього було проведено сім тестувань – чотири в першому макроциклі (на початку річного тренувального циклу, в кінці підготовчого періоду першого макроциклу, в змагальному та перехідному періодах) і три в другому (в підготовчому, змагальному та перехідному періодах другого макроциклу).

#### **4.3. Динаміка спортивної форми кваліфікованих футболістів упродовж річного циклу підготовки**

Підґрунтям для визначення динаміки спортивної форми кваліфікованих футболістів стали розроблена оціночна шкала показників підготовленості гравців (див. табл. 4.2) й етапні тестування, результати яких представлені в п. 4.2 цього розділу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетянц Л. Г. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». М., 1992. 41 с.
2. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. М.: ГЦОЛИФК, 1980. 127 с.
3. Барамидзе А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1990. 25 с.
4. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. К., 2000. 568 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988. 330 с.
6. Вознюк Т.В. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с.
7. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: Учебное пособие. Мн.: РИПО, 2015. 196 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 244 с.
9. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности. К.: Олимпийская литература, 2000. 502 с.
10. Воронова В. І. Психологія спорту : Навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
11. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 1980. 180 с.
12. Горлов А. С. Обоснование динамики работоспособности юношей-спринтеров 14-15 и 16-17 лет в подготовительных периодах годовичного

- цикла тренировки. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. №. 12. С. 5 – 9.
13. 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.
  14. 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.
  15. 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.
  16. Дулібський А.В., Виноградський Б.А. Комплексний контроль у процесі підготовки команд з футболу. Практикум з футболу. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. С. 69 – 78.
  17. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ : ФФУ, 2001. 59 с.
  18. Жариков Е.В. Динамика физической работоспособности юных пловцов в годичном цикле подготовки под воздействием различных тренировочных средств. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 3 (49). С. 17 – 20.
  19. 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., стереотип]. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 520с.
  20. Желязков Ц. О сущности спортивной формы. Теория и практика физической культуры. 1997. № 7. С. 58 – 61.

21. Зюзь В. Н. Становление и сохранение спортивной формы как критерия спортивного достижения. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. №. 5-2. С. 57-61.
22. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
23. Игнатова В.С. Планирование тренировочного процесса. Методические рекомендации [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: [kronSPORT.ru/file.php?id=2694](http://kronSPORT.ru/file.php?id=2694)
24. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография. М. : Советский спорт, 2010. 288 с.
25. Карпа І., Липичак І., Когут Т. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. №. 118 (4). С. 65-69.
26. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Харьков, 2009. 396 с.
27. Колобич О., Хоркавий Б., Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Спортивна наука України. 2016. №. 2. С. 15-23.
28. Костюкевич В. М. Тактические модели соревновательной деятельности в футболе. Наука в олимпийском спорте. 2017. № 3. С. 40 – 50.
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. М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп.; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017 310 с.
32. Костюкевич В.М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ «Планер», 2005. 213 с.
33. 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.
34. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации: монография. Омск: СибГАФК, 2000. 84 с.
35. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 272 с.
36. 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.
37. Макаров Ю.М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта: автореферат дисс. ... докт. пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. 47с.
38. 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.
39. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 317с.
40. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1965. 244 с.

41. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. М.: ФиС, 1991. 543 с.
42. Мітова О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №. 3. С. 89-95.
43. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболиста. М. : Офсет, 2001. 128 с.
44. Морозов А.П. Основные аспекты управления спортивной формой в многолетнем тренировочном процессе. Международный научно-исследовательский журнал. 2018. №. 2 (68). С. 97-99.
45. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства. К., 2014. 336 с.
46. Ніколаєнко В., Байрачний О. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. №. 3. С. 17-20.
47. 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.
48. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970. 478 с.
49. Павлов С.Е., Павлова Т.Н., Давыдов А.П., Павлов А.С., Петров А.А. Теоретические и методические основы современной технологии подготовки квалифицированных спортсменов. Фундаментальные исследования. 2014. № 8 (часть 3). С. 722-727.
50. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. К.: Здоров'я, 1988. 216 с.
51. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К. : Олимпийская література, 2013. 624 с.



52. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
53. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
54. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
55. Попов О.И. Закономерности динамики спортивных результатов элитных пловцов на этапах многолетней подготовки. Сб. тр. учен. РГАФК. М., 2000. С. 63-67.
56. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры : Учеб. для физ. техникумов. [2-е изд., перераб.]. М. : Физкультура и спорт, 1977. 382 с.
57. Пшибыльски В. Специальная физическая подготовленность квалифицированных футболистов в подготовительный период тренировки. Наука в олимпийском спорте. 2003. № 1. С. 23 – 27.
58. Пшибыльский В., Мищенко В. С. Физическая подготовка футболистов высокого класса: монография. К.: Наук. світ, 2004. 158 с.
59. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009. 188 с.
60. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. К. : КНТ, 2010. 773 с.
61. Соломонко В., Соломонко О., Соломонко А. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів. 2013. 152 с.
62. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культ.; Под ред. В. М. Зациорского. М. : Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
63. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография. М. : Физическая культура, 2007. 352 с.

64. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. К. : Олимпийская литература, 1997. 504 с.
65. Харре Д. Учение о тренировке : введение в общую методику тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1971. 326 с.
66. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.
67. Шамардин 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. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
69. 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.
70. Щепотіна Н.Ю. Модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. Вип. 18 (Том 2). С. 239–246.
71. 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

### **Павлюк О. Л. Динаміка спортивної форми кваліфікованих футболістів протягом річного тренувального циклу**

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 проблемі визначення критеріїв і розробки методики, за допомогою яких можна було б виявити динаміку спортивної форми кваліфікованих футболістів протягом тренувального макроциклу.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати методику визначення динаміки спортивної форми кваліфікованих футболістів протягом тренувального макроциклу.

У роботі вивчалися особливості структури та змісту річного тренувального циклу кваліфікованих футболістів. Обґрунтовано доцільність використання двохциклової системи планування річної підготовки. Визначено обсяг і співвідношення навантажень, які виконуються в аеробному, змішаному аеробно-анаеробному, анаеробному алактатному й анаеробному гліколітичному режимах енергозабезпечення м'язової діяльності. Визначено динаміку тренувальних впливів на етапах макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів за показниками величини й інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Критеріями розвитку спортивної форми кваліфікованих футболістів були обрані показники фізичної, технічної та функціональної підготовленості гравців. Розроблена методика визначення динаміки спортивної форми.

**Ключові слова:** підготовчий період, змагальний період, перехідний період, фази розвитку спортивної форми, фізична підготовленість, технічна підготовленість, тренувальні навантаження.

## **Павлюк А. Л. Динамика спортивной формы квалифицированных футболистов в течение годового тренировочного цикла**

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 проблеме определения критериев и разработки методики, с помощью которых можно было бы выявить динамику спортивной формы квалифицированных футболистов в течение тренировочного макроцикла.

Цель исследования – экспериментально обосновать методику определения динамики спортивной формы квалифицированных футболистов в течение тренировочного макроцикла.

В работе изучались особенности структуры и содержания годового тренировочного цикла квалифицированных футболистов. Обоснована целесообразность использования двухциклового системы планирования годичной подготовки. Определен объем и соотношение нагрузок, выполняемых в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном, анаэробном алактатном и анаэробном гликолитическом режимах энергообеспечения мышечной деятельности. Определена динамика тренировочных воздействий на этапах макроцикла подготовки квалифицированных футболистов по показателям величины и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Критериями развития спортивной формы квалифицированных футболистов были выбраны показатели физической, технической и функциональной подготовленности игроков. Разработана методика определения динамики спортивной формы.

**Ключевые слова:** подготовительный период, соревновательный период, переходный период, фазы развития спортивной формы, физическая подготовленность, техническая подготовленность, тренировочные нагрузки.

**Pavliuk O. L. Dynamics of the sports form of skilled football players during the annual training cycle**

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 problem of determining the criteria and development of a methodology that could reveal the dynamics of the skilled football players' sport form during the training macrocycle.

The purpose of the research is to experimentally substantiate the methodic of determining the dynamics of the sports form of skilled football players during the training macrocycle.

In the work the features of the structure and content of the annual training cycle of skilled football players were studied. The expediency of using a two-cycle system of annual training is substantiated. The volume and ratio of loads performed in aerobic, mixed aerobic-anaerobic, anaerobic alactatious and anaerobic glycolytic modes of energy supply are determined. The dynamics of training influences at the stages of training of skilled football players according to the values and intensity of training and competitive loads were determined. The criteria for developing a skilled football player's sports form were the indicators of physical, technical and functional readiness of players. The methodic of determining the dynamics of a sports form was developed.

**Key words:** preparatory period, competition period, transition period, phases of development of sports form, physical preparedness, technical preparedness, training load.