

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ  
СПРИТНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ  
ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M20z  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Чайка Каріна Сергіївна  
Керівник: Скавронський О. П., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Боднар А. О., кандидат педагогічних  
наук, старший викладач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	7
1.1. Сутність спритності та основні чинники, що зумовлюють її прояв.....	7
1.2. Психофізіологічні особливості підлітків.....	16
1.3. Розвиток спритності в учнів груп спеціалізованої базової підготовки ДЮСШ .....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методи дослідження.....	33
2.2. Організація дослідження .....	36
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ.....	38
3.1. Зміст експериментальної методики розвитку спритності юних футболістів у групах спеціалізованої базової підготовки ДЮСШ .....	38
3.2. Аналіз результатів дослідження .....	51
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	61
ДОДАТКИ.....	67

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Пріоритетне значення фізичного виховання і спорту визначається Законом України «Про фізичну культуру і спорт», Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту, а також Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації». У цих документах вказано, що фізичне виховання і спорт мають закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових й фізичних якостей особистості, вдосконалення підготовки до активного життя, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних форм і засобів фізичного удосконалення, безперервності цього процесу.

Одним із найпопулярніших видів спорту, найуживанішим засобом фізичного виховання, особливо серед дітей та молоді, є футбол. Ця спортивна гра належить до тих інструментів педагогічного впливу, систематичне використання яких забезпечує всебічний й гармонійний розвиток особистості. Заняття футболом сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, пам'яті й уваги, формування дисциплінованості та колективізму. Виховна, оздоровча, навчальна й соціальна значущість футболу обумовила його включення у програми фізичного виховання загальноосвітніх й дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вищих та професійних навчальних закладів, виробничих і сільських колективів фізичної культури.

Постійне зростання рівня футболу вимагає неухильного вдосконалення спортивної підготовки юних футболістів, модернізації системи відбору та прогнозування, підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом, покращання якості підготовки кваліфікованих кадрів.

Протягом всієї історії розвитку системи багаторічної підготовки футболістів, особливо в останні роки, вчені та педагоги-практики докладали чимало зусиль для вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Актуальним проблемам спортивної підготовки футболістів різного віку та кваліфікації присвятили свої дослідження (К. Віхров, 2000; Г. Лисенчук, 2010; Г. Монаков, 2005; В. Соломонко, 1998; В. Шамардин, 2008 та інші вчені).

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду показують, що розвиток рухових якостей юних футболістів відноситься до числа пріоритетних питань, які потребують ефективного вирішення на шляху досягнення запланованих спортивних результатів. У системі багаторічної підготовки процес удосконалення рухових якостей є постійним і нескінченним. Він передбачає активний та систематичний пошук нових шляхів, форм і методів покращання якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

На думку вчених (Ю. Желєзняк, Ю. Портнов, 2011; В. Наумчук, 2008; Шамардіна, 2008 та інших науковців), одним з найбільш перспективних напрямків підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних футболістів є той, в основу якого покладено врахування відповідності індивідуальних можливостей спортсмена пропонованим завданням і вимогам, що висувуються на сучасному етапі розвитку гри. Адже успішне ведення змагальної боротьби вимагає прояву спортсменом здатності вправно оперувати власним руховим арсеналом, який дозволяє результативно і якісно діяти у складних ігрових ситуаціях, що динамічно розвиваються та вкрай обмежені у часі. При цьому підґрунтям позитивних зрушень у процесі підготовки юних футболістів виступають функціональні можливості та фізичні якості, чільне місце серед яких належить спритності.

Ця комплексна фізична якість обумовлює ефективність ігрових дій та якість вирішення більшості техніко-тактичних завдань. Саме від готовності юного футболіста до оптимального оволодіння, управління та регулювання руховими діями, що визначає сутність спритності, значною мірою залежить становлення його спортивної майстерності.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування всебічно й гармонійно розвинутої особистості юного футболіста, вдосконалення її здібностей, реалізацією істинних сил, з іншого,

необхідністю сучасних розробок покращання й оптимізації процесу спортивної підготовки учнів ДЮСШ.

**Об'єкт дослідження** – спортивна підготовка юних футболістів у ДЮСШ.

**Предмет дослідження** – розвиток спритності учнів ДЮСШ у цьому педагогічному процесі.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити організаційно-методичні основи розвитку спритності юних футболістів у процесі спортивної підготовки в ДЮСШ.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити сутність спритності та основні чинники, що зумовлюють її прояв.
2. Розкрити психофізіологічні особливості підлітків.
3. Систематизувати засоби розвитку спритності юних футболістів у групах спеціалізованої базової підготовки ДЮСШ.
4. Розробити методику розвитку спритності юних футболістів у групах спеціалізованої базової підготовки ДЮСШ та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів**:

– теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних;

– емпіричних: педагогічні спостереження; бесіди з учнями ДЮСШ, тренерами, методистами і батьками; інтерв'ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент; методи математичної обробки отриманих даних.

**Практичне значення одержаних результатів** дипломної роботи (магістра) полягає у тому, що запропонована методика розвитку спритності юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки може бути впроваджена в практику роботи дитячо-юнацьких спортивних закладів та спортивних секцій з футболу у загальноосвітніх школах.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної

роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 5-6 жовтня 2021 року).

**Структура й обсяг дослідження.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи з додатками становить 88 сторінок.

## ВИСНОВКИ

1. У науковій і навчально-методичній літературі спритність визначається дослідниками як здатність людини швидко, оперативно та раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються. Ця комплексна фізична якість є інтегративним утворенням координаційних здібностей, які характеризують можливості людини оптимально управляти параметрами діяльності у процесі виконання складних рухових дій.

Важливими чинниками, що зумовлюють прояв спритності є:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання, визначати план та спосіб виконання рухів;
- рухова пам'ять, яка завжди уможлиблює виконання будь-якої нової рухової дії на основі вже існуючих попередніх рухів;
- ефективна м'язова координація, яка дозволяє успішно управляти силовими, часовими та просторовими параметрами рухів;
- адаптаційні можливості різних аналізаторів, що пов'язуються зі специфічними особливостями конкретного виду рухової діяльності.

2. Основними психологічними особливостями розвитку підлітків виступають такі:

- формування відчуття дорослості, яке визначає спрямованість та зміст активності особистості та прагнення до його визнання;
- зростання прагнення до самостійності;
- виникнення стійкої потреби у доброзичливому ставленні, тактовності з боку дорослих, а також чутливості до засвоєння норм, цінностей та способів поведінки;
- імпульсивність вчинків та невдоволення собою;
- бурхливий розвиток емоційно-вольової сфери, почуттів, переживань;
- послідовне збільшення потреби у спілкуванні, особливо з однолітками протилежної статі;

- інтенсивне формування спрямованості, інтересів, уподобань.

3. Найсуттєвішими особливостями фізичного розвитку підлітків, які тісно пов'язані між собою є скелетна зрілість, поява вторинних статевих ознак та період інтенсивного росту. При цьому всі вказані процеси протікають вкрай нерівномірно та неодноразово і проявляються на різних рівнях.

4. Належний розвиток спритності юних футболістів у процесі їх спортивної підготовки можливий за умови систематизації відповідних засобів, визначення їх спрямованості з урахуванням проекції кожного із них на ігрову й змагальну діяльність. Оскільки спритність визначається комплексним проявом загальних, спеціальних й специфічних координаційних здібностей, засоби розвитку цієї фізичної якості групувалися відповідно до сутності вказаних здібностей з відображенням у їх змісті певної сторони спортивної підготовки.

5. Спеціально розроблені вправи об'єднувалися у навчально-виховні комплекси, які відповідали етапу спеціалізованої спортивної підготовки і підпорядковувалися основним дидактичним принципам. Для розвитку загальних координаційних здібностей пропонувалися комплекси засобів, реалізація яких пов'язана з фізичною підготовкою і не включала роботу з футбольним м'ячем за цільовим призначенням. Комплекси засобів, спрямованих на вдосконалення спеціальних координаційних здібностей, відповідали індивідуальним діям гравця в футболі і відображали, насамперед, зміст технічної підготовки. Відповідно комплекси засобів, що реалізовувалися з метою розвитку специфічних координаційних здібностей, передбачали виконання групових й командних дій і тісно пов'язувалися з тактикою футболу.

6. Експериментальна методика розвитку спритності юних футболістів у групах спеціалізованої базової підготовки ДЮСШ передбачала реалізацію системи засобів, які відповідали загальним, спеціальним та специфічним координаційним здібностям. Така систематизація тренувальних засобів дозволила, з одного боку, цілеспрямовано впливати на розвиток спритності, а з іншого – уможлиблювала удосконалення різних сторін спортивної підготовки юних спортсменів. Навчально-тренувальний процес забезпечувався комплексом загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко



регламентованих вправ, ігровим і змагальним. Провідними методами розвитку спритності виступили методи стандартних й перемінних вправ та метод колового тренування. При цьому у кожному конкретному випадку дозування навантажень відповідало завданням заняття, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту тренувальних вправ та умовам їх реалізації.

7. Експериментально доведена теоретична обґрунтованість і практична ефективність пропонованої методики. Результати складання тестових завдань свідчать, що учні експериментальної групи у порівнянні з контрольною мають вищі показники розвитку спритності – інтегративного утворення координаційних здібностей. Зокрема відсоток учнів з високим рівнем розвитку спритності, що характеризується готовністю вправно управляти параметрами своєї рухової діяльності в експериментальній групі на 6,2 % більше, ніж у контрольній групі. Така ж картина спостерігається і щодо достатнього рівня сформованості спритності юних спортсменів: в експериментальній групі відсоток учнів, результати виконання тестів яких відповідають цьому рівню, більший у порівнянні з контрольною групою на 6,3%. Разом з тим, серед учнів експериментальної групи не виявлено жодного з низьким рівнем розвитку спритності. А у контрольній групі низькі результати продемонстрував один учень.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебное . Екатеринбург : Деловая книга, 2002. 704 с.
2. Алексеев Г. А. Физиологические аспекты . М. : ГЦОЛИФК, 1986. 34 с.
3. Андриющенко Л. Б. Футбол : Учебное пособие . Волгоград : Изд-во ВГСХА, 2005. 64 с.
4. Арестов Ю. М., Годик М. А. Подготовка футболистов высших разрядов : Пособие. М. : ГЦОЛИФК, 1980. 127 с.
5. Аршавський І. А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку. К. : Здоров'я, 1981. 282 с.
6. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М. : Просвещение, 1990. 311 с.
7. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : Учеб. Пособие. М. : Академия, 2002. 416 с.
8. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Легкая атлетика. 1990. № 3-5. С. 14-18.
9. Бойченко С. В., Лисенчук Г. А. Методы измерения и совершенствования ловкости. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ, 2012. № 9. С. 7-10.
10. Бойченко С. В., Терещенко В. И. Развитие ловкости футболистов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ, 2011. № 11. С. 14-18.
11. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх М. : ФиС, 1980. 224 с.
12. Васильчук А. Г., Тий Ю. В., Останович М. В. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. К. : Олімпійська література, 2001. 286 с.

13. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. К. : Федерация футбола Украины, 2000. 164 с.
14. Вікова та педагогічна психологія : Навч. посіб. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
15. Волков Л. В. Навчання та виховання юного спортсмена у ДЮСШ. К. : Здоровье, 1984. 144 с.
16. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 1999. 294 с.
17. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков : Навч. посіб. К. : Вища школа, 1993. 242 с.
18. Годик М. А., Барамидзе А. М., Киселева Т. Г. Стретчинг : подвижность, гибкость, элегантность. М. : Советский спорт, 1991. 96 с.
19. Данилова Н. Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний : Учеб. Пособие. М. : Изд-во МГУ, 1992. 192 с.
20. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. М. : Сов. спорт., 1981. 48 с.
21. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. К. : Здоровье, 1988. 249 с.
22. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1970. 199 с.
23. Зеленцов А. М. Научно-методическое обеспечение осовремененного учебно-тренировочного процесса на примере «Динамо» (Киев). Практикум по футболу. К., 2000. С. 44-47.
24. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М. : Просвещение, 1987. 161 с.
25. Кизыма А. В. Оценка и совершенствование ловкости путем развития точности движений. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ, 2013. № 9. С. 10-15.

26. Кизыма А. В. Развитие точности управления основными параметрами ловкости движений у школьников 10-12 лет : автореф. дисс. ... канд. пед. Наук. Одесса, 1994. 17 с.
27. Кириллов А. А. Пульсовые характеристики игровых и тренировочных нагрузок в футболе. М. : ГЦОЛИФК, 1985. 39 с.
28. Киркендалл Д. Анатомия футбола: Учебно-методическое пособие. Минск : Попурри, 2012. 240 с.
29. Клусов Н. П. Футбол : Справочник. М. : ФиС, 1982. 146 с.
30. Концепція національної системи фізичного виховання. Рідна школа. 1994. № 8. С. 50-51.
31. Корягин В. М. Структура и содержание современной тренировки футболистов. М. : ФиС, 1994. 134 с.
32. Леонов А. Д. Структура игры и организации соревновательного процесса в игре в футбол. К. : Олімпійська література, 1991. 96 с.
33. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 1997. 207 с.
34. Лисенчук Г. А. Общие положения управления тренировочным процессом на начальных этапах подготовки спортсменов. Спортивные игры. 2010. № 6. С. 21-24.
35. Максимик В. К. Совершенствование координационных способностей юных футболистов. Волгоград : ВГАФК, 2002. 51 с.
36. Малахов С. В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта. М. : ФиС, 1998. 118 с.
37. Марченко В. А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів : Практикум з футболу. К. : Олімпійська література, 2001. С. 21-23.
38. Марченко В. А. Развитие двигательных качеств футболистов. Харьков, 1991. 114 с.
39. Маруненко І. М., Неведомська С. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ: Професіонал, 2004. 479 с.
40. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К. : Олимпийская литература, 1999. 318 с.

41. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. М. : Советский спорт, 2005. 288 с.
42. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 180 с.
43. Наумчук В. І. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. праць Волинського національного університету ім. Л. Українки. Луцьк : РВВ «Вежа», 2008. Т. 3. С. 264-268.
44. Основи футболу : Збірник за ред. В. В. Соломонко. К. : Олімпійська література, 1998. 154 с.
45. Основи управління підготовкою юних спортсменів. За ред. М. Я. Набатнікової. К. : Олімпійська література, 2005. 280 с.
46. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др. Под ред. Ю. Д. Железняка. М. : Академия, 2002. 384 с.
47. Платонов В. М. 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.
48. Платонов В. Н., Сахновський К. П. Підготовка юного спортсмена. К. : Олімпійська література, 1998. 288 с.
49. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#n10>
50. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2005. 360 с.
51. Семенов Г. П. Методы измерения ловкости. Проблемы комплексного контроля в спорте. М. : СААМ, 1995. С. 90-128.
52. Сиренко Д. В. Формирование скоростных способностей у юных футболистов. Физическая культура и спорт : Матер. регион. научно-практ. конф. Самара : СГПУ, 2006. С. 115-117.

53. Спектров В. Б., Чернявский Д. А. Спортивные игры. М. : ФиС, 1985. 366 с.
54. Спортивная метрология : Учебник под общ. ред. В. М. Зациорского. М. : Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
55. Спортивные игры : техника, тактика обучения : Учебник под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. М. : Академия, 2011. 520 с.
56. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. восп. и спорта [Т. Ю. Круцевич, Ю. Ф. Курамшин, В. Н. Платонов и др.]; под ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олимпийская литература, 2003 Т.1. 424 с.
57. Ткаченко Н. В. Общая психофункциональная подготовка юных футболистов. Волгоград : ВГАФК, 2008. 49 с.
58. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте . М. : Физкультура и спорт, 1975. 287 с.
59. Фалес Й. Г. Науково-методичні основи підготовки тренерів ДЮСШ до проведення навчально-тренувальних занять з футболу. Наукові записки. Серія : Педагогіка. 2003. № 2. С. 18-22.
60. Футбол : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спец. дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву та шкіл вищої спорт. Майстерності. В. Г. Авраменко, О. Є. Бобарико, В. І. Гончаренко та ін. К. : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.
61. Чемов В. В. Структура функциональной подготовленности юных футболистов.. Физиологические и педагогические аспекты функциональной подготовки в спорте и физическом воспитании. Волгоград, 2009. С. 50-63.
62. Шамардин А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов : Монография. Саратов : Научная книга, 2008. 239 с.
63. Шамардин А. А. Координационные способности юных футболистов как критерий прогнозирования специфических двигательных возможностей. Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2008. № 1 (25). С. 115-117.

64. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2006. 272 с.
65. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.
66. Щаленко В. В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. праць. Харків : ХХІІІ, 2004. № 1. С. 306-312.
67. Ярощук Я. Розвиток сенсомоторних функцій та рухових якостей школярів 16- та 17-річного віку, які займаються футболом. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8 : у 4-х т. Львів : Українські технології, 2004. Т. 4. С. 344-346.
68. Яценко А. Вікові та індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості організму юних футболістів : Практикум з футболу. К. : Олімпійська література, 2005. С. 27-32.