

Лапшинський О. А.<sup>1</sup>

Наумчук В. І.<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

## **РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ**

*<sup>1,2</sup> Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

**Annotation.** The article reveals the essence and characteristics of dexterity as a complex physical quality, substantiates the feasibility of its development in young football players at the stage of preliminary basic training at the children's and youth sports schools, defines the pedagogical conditions of this pedagogical process.

**Keywords:** dexterity, young football players, children's and youth sports schools.

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. На думку К. Віхрова, В. Костюкевича, Г. Лісенчука, В. Наумчука, В. Соломонка, В. Столітенка, В. Шамардіна 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 юного спортсмена пропонованим завданням і вимогам, що висувуються на сучасному етапі розвитку футболу. 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, чинне місце серед яких належить спритності.

Спритність є комплексною фізичною якістю, яка обумовлює ефективність ігрових дій та успішність 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. Незважаючи на значний інтерес науковців до питань спортивної підготовки юних футболістів, проблема розвитку спритності, як у теоретичному, так і практичному аспектах залишається ще недостатньо дослідженою.

На теперішній час більшість дослідників вважають, що спритність є комплексною фізичною якістю, головною складовою якої виступають координаційні можливості людини. Саме для більш конкретної інтерпретації спритності вчені почали користуватися поняттям «координаційні здібності». У переважній більшості сучасних підручників, навчальних посібників, монографій і статей можна з'ясувати, що спритність складають дві основні здібності: по-перше, здатність швидко опанувати новими руховими діями (здатність швидко навчатися) і по-друге, здатність швидко і більш координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки [1; 4; 9]. Останнє положення іноді розглядають як здатність до моторної адаптації, що виявляється у відносно стандартних і несподіваних ситуаціях, які швидко змінюються [5]. Відповідно координаційні здібності визначаються, з одного боку, як здатність швидко опанувати нові рухові дії, а з іншого, – як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до раптових змін та конкретних ситуацій.

Основними вимірниками спритності Л. Сергієнко розглядає координаційну складність завдання, точність його виконання (або час необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку відповідного руху,

коли детальна характеристика руху заздалегідь невідома), тривалість оволодіння новими рухами [6].

Підкреслюючи важливість належного розвитку спритності для формування основ спортивної майстерності юних футболістів, серед чинників, що зумовлюють прояв спритності, науковці виділяють такі, як:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання, формувати план і спосіб виконання рухів;

- рухова пам'ять. (Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії. У цьому контексті варто відзначити, що спритність пов'язана з іншими фізичними якостями);

- ефективна внутрішньо- та між'язова координація, яка дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;

- адаптаційні можливості різних аналізаторів, що пов'язуються зі специфічними особливостями конкретного виду рухової діяльності. (Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються) [1; 3; 8].

Формування особистості в процесі багаторічної спортивної підготовки у дитячо-юнацькій спортивній школі – це динамічний процес, в основу якого покладено вікові й індивідуальні зміни взаємодії спортсмена з навколишнім світом, засвоєння норм, правил і моральних критеріїв, що регулюють діяльність та поведінку. На етапі попередньої базової підготовки основними завданнями є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних футболістів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає засвоєння різноманітних рухових дій. Зміст спортивної підготовки, умови навчально-тренувального процесу мають

відповідати статево-віковим та індивідуальним особливостям особистості юного спортсмена. При цьому ефективність педагогічного впливу можна суттєво підвищити завдяки свідомому ставленню учнів до занять, якщо вони будуть чітко розуміти мету, завдання, зміст та вимоги діяльності. Чим вища мета та зрозуміліше підлітку її особисте і суспільне значення, тим легше організувати його спортивну діяльність.

Необхідність розвитку спритності юних футболістів у групах попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл визначається, як загальною потребою розвитку фізичних якостей гравців, так і необхідністю підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Відповідно до програмованого матеріалу ДЮСШ для удосконалення спритності повинно здійснюватися через систему засобів, методів, методичних прийомів, а ефективність цього цілеспрямованого процесу має забезпечуватися комплексом педагогічних умов.

Кожна фізична якість має свої періоди як прискореного розвитку, так і періоди стабілізації і навіть зниження. На сьогодні виявлено загальні вікові й статеві закономірності розвитку рухових якостей, розглянуто особливості розвитку рухових якостей у дітей, які займаються футболом. Зокрема встановлено, що спеціальне тренування за допомогою тих самих методів при однаковому за обсягом й інтенсивністю навантаженні дає найбільший педагогічний ефект у тих випадках, коли воно збігається з періодом природного зростання тієї або іншої фізичної якості [2; 5].

Оволодіння раціональною технікою футболу неможливе без розвитку спритності. Спритність у футболі відіграє важливу роль, оскільки від рівня її розвитку залежить уміння миттєво ухвалювати рішення і точно їх виконувати, перебудовувати свої дії відповідно до ситуації, що постійно змінюється. Ця фізична якість значною мірою визначає ефективність техніко-тактичної майстерності гравця. Саме тому розвитку специфічної для футболістів спритності необхідно приділяти більше уваги у системі спортивної підготовки в ДЮСШ.

Навчання руховим діям є безперервним педагогічним процесом чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ. Він спрямований на засвоєння людиною раціональних та ефективних способів управління своїми рухами, набуття таким шляхом відповідних умінь та навичок і пов'язаних з ними знань [3; 8]. Оволодіння різними руховими діями має забезпечувати не тільки формування і розвиток у людини здатності управляти рухами, а й вивчення закономірностей рухів свого тіла [9]. Цей цілеспрямований процес передбачає довготривале зберігання в пам'яті інформації за допомогою вправ або повторення рухових завдань [2]. Іншою стороною цілісного педагогічного процесу виступає виховання, що передбачає формування цінностей, моральних норм як складової фізичної культури й спорту і неможливе без процесу навчання.

Процес навчання руховим діям формують тісно пов'язані між собою компоненти, а саме: цільовий, стимулююче-мотиваційний, змістовий, операційно-дієвий, контрольнo-регулюючий, оцінно-результативний [9]. Незаперечним фактом, що підтверджує ефективність навчання, є здатність людини зберігати рухову навичку і застосовувати її у різних умовах за допомогою автоматизації, оскільки практичні (ігрові) ситуації в реальному житті, як правило, випадкові [3; 7]. Важливими чинниками становлення рухових навичок та їх продуктивності виступають структура та особливості навколишнього середовища, когнітивні, фізичні й емоційні характеристики особистості, інформація про сприйняття і конкретні завдання [9].

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі ланки рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Якість виконання вправ залежить від точності рухів. При цьому рухові дії можуть виконуватись за чітко обумовленою схемою (наприклад, у гімнастиці, фігурному катанні) або нестандартно – залежно від ситуації, що складається у процесі діяльності (наприклад, у спортивних іграх). При цьому учні потребують для засвоєння фізичних вправ

різного часу. Якщо учень здатний добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що він спритний.

Вивчаючи дослідження вітчизняних та закордонних вчених щодо категорії спритності можна зробити припущення, що ефективність розвитку спритності юних футболістів залежить від упровадження в систему їх спортивної підготовки в ДЮСШ таких педагогічних умов, як: 1) узгодження завдань, змісту та показників розвитку спритності з іншими руховими якостями та сторонами процесу спортивної підготовки; 2) дотримання послідовності й системності у розвитку спритності з урахуванням сенситивних періодів та рухового досвіду гравців; 3) забезпечення відповідності індивідуальних можливостей юних футболістів пропонованим навантаженням і вимогам, що висуваються на сучасному етапі розвитку футболу.

#### **Список літератури**

1. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк: АПЕКС, 2002. 302 с.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі. К.: КОМБІ ЛТД, 2004. 256 с.
3. Костюкевич В. М. Футбол. Вінниця: ВАТ Віноблдрукарня, 1997. 260 с.
3. Наумчук В. І. Використання рухливих і навчальних ігор у спортивній підготовці юних футболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. 1 (63), 47-52. DOI: 10.15391/sns.v.2018-1.08
4. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Астон, 2013. 96 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

7. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. К.: Олімпійська література, 1997. 286 с.

8. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К.: Федерація футболу України. 2011. 300 с.

9. Naumchuk, V. I. Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2019, 7(4), 81-88. DOI: 10.13189/saj.2019.070403.

Латишев М.В., <https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>

Полянничко О.М., <https://orcid.org/0000-0002-4775-6732>

Еретик А.А., <https://orcid.org/0000-0002-6688-3200>

Крижановський А.А., <https://orcid.org/0009-0001-9263-0004>

## **ПОКАЗНИКИ ДОСЯГНЕНЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

**Київський університет імені Бориса Грінченка**

**Annotation.** *Modern sport is a worldwide phenomenon that unites millions of athletes in the desire to achieve the highest results. Determining indicators of athletes' results allows you to create models that are aimed at predicting their further achievements and identifying key ways to achieve exceptional results in sports.*

**Keywords:** *indicator, result, athlete, training, analysis*

**Вступ.** Сучасний спорт представляє собою всевітнє явище, яке об'єднує мільйони спортсменів у бажанні досягти найвищих результатів. Для багатьох з них міжнародна спортивна кар'єра не лише є засобом досягнення особистих вершин, але й важливим шляхом до отримання визнання та впровадження великих змін [2, 7]. На сучасному етапі, для вирішення завдань з підготовки спортсменів стає дуже важливим рівень і глибина аналізу змагальної діяльності [3, 4]. Одним із напрямків аналізу змагальної діяльності спортсменів – є аналіз спортивних результатів та досягнень. Він дозволяє оцінити різноманітні шляхи розвитку спортивної кар'єри, які