

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

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ  
ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

здобувач ступеня вищої освіти

«магістр» спеціальності

014 Середня освіта (Фізична культура)

**Назарій ІВАНИЦЬКИЙ**

**Науковий керівник:**

кандидат педагогічних наук,

доцент **Анатолій КАШУБА**

**Рецензент:**

відмінник освіти України, заслужений

працівник освіти України, канд. пед. наук,

доцент **Віктор ДЕМ'ЯНЮК**

Рівне 2025 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП..</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Особливості фізичної підготовленості футболістів старшого шкільного віку.....	8
1.2. Науково-теоретичні основи застосування легкоатлетичних вправ у підготовці футболістів.....	11
1.3. Методичні основи інтеграції легкої атлетики у секційні заняття футболістами.....	25
Висновки до першого розділу .....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>30</b>
2.1. Організація дослідження.....	30
2.2. Методи дослідження .....	31
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА АНАЛІЗ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ .....</b>	<b>36</b>
3.1. Аналіз вихідного рівня спеціальної фізичної підготовленості учасників дослідження.....	36
3.2. Авторська методика вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості старшокласників у процесі секційних занять футболістами засобами легкої атлетики.....	40
3.3. Аналіз підсумкових показників фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп .....	52
Висновки до третього розділу .....	58
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>60</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>62</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>68</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний етап розвитку фізичної культури та спорту в Україні характеризується зростанням уваги до підвищення якості фізичної підготовленості учнівської молоді. У старшому шкільному віці, коли відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни організму, особливого значення набуває цілеспрямоване вдосконалення спеціальних фізичних якостей, що забезпечують ефективність занять певним видом спорту. Одним із найбільш популярних і масових видів є футбол, який, за даними українських дослідників (Г. Безверхня, О. Вацеба, Ю. Бріскін, С. Круцевич), виступає важливим засобом розвитку витривалості, швидкісно-силових здібностей, координації та сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості.

Попри високий інтерес старшокласників до занять футболом, результативність тренувального процесу значною мірою залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості, яка забезпечує здатність спортсменів ефективно виконувати техніко-тактичні дії в умовах змагальної діяльності. Наукові дослідження вітчизняних фахівців (Т. Шиян, І. Войтович, А. Худолій, М. Линець, І. Мулик) засвідчують, що цілеспрямоване вдосконалення швидкісних, силових, координаційних і витривалих якостей є ключовим чинником успішності у футболі вже на етапі початкової та попередньої спеціалізації.

У контексті пошуку ефективних засобів підвищення спеціальної фізичної підготовленості школярів особливої уваги заслуговують засоби легкої атлетики, які традиційно застосовуються у тренуванні футболістів для розвитку швидкісної витривалості, стартової і дистанційної швидкості, стрибкової підготовленості, сили та вибуховості. Значну науково-методичну цінність у цьому напрямі мають роботи українських авторів – М. Пітин, О. Андрійчук, І. Жигаadlo, І. Коваля, які обґрунтовують необхідність впровадження легкоатлетичних вправ як важливого компоненту програми багаторічної підготовки юних гравців.

Аналіз сучасної літератури свідчить, що хоча окремі аспекти використання легкоатлетичних засобів у футболі досліджені, проблема комплексного застосування вправ легкої атлетики з метою вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості саме старшокласників у процесі секційних занять поки що недостатньо розкрита. Українські педагоги та тренери (О. Трачук, С. Яремко, О. Шуляр) наголошують на потребі модернізації змісту тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей учнів 15-17 років та сучасних вимог до підготовки юних футболістів.

Таким чином, узагальнення науково-методичних джерел і результати практики дитячо-юнацького футболу свідчать про необхідність пошуку нових та ефективних підходів до вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості старшокласників у процесі секційних занять. Інтеграція засобів легкої атлетики у тренувальну діяльність юних футболістів розглядається українськими дослідниками як перспективний напрям оптимізації розвитку швидкісних, силових і координаційних якостей, що мають ключове значення для результативної футбольної діяльності.

Незважаючи на наявність окремих теоретичних положень та практичних напрацювань, комплексний підхід до використання легкоатлетичних вправ у вдосконаленні спеціальної фізичної підготовленості старшокласників у секційних заняттях футболістами потребує наукового уточнення, систематизації та експериментальної перевірки

**Зв'язок роботи з науковими проблемами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

**Мета роботи** – обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність застосування засобів легкої атлетики для вдосконалення

спеціальної фізичної підготовленості старшокласників у процесі секційних занять футболом.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу українських і зарубіжних дослідників щодо фізичної підготовки юних футболістів і використання засобів легкої атлетики у тренувальному процесі.

2. Розробити методичну програму спрямовану на вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів, що ґрунтується на системному використанні засобів легкої атлетики.

3. Оцінити динаміку змін спеціальної фізичної підготовленості старшокласників під впливом експериментальної програми та узагальнити отримані результати.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичної підготовки старшокласників у секційних заняттях футболом.

**Предмет дослідження** – спеціальна фізична підготовленість старшокласників та комплекс легкоатлетичних вправ, спрямованих на її вдосконалення в умовах секційних занять футболом.

**Методи дослідження:** Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: вивчення та узагальнення літературних джерел, вивчення документальних матеріалів, узагальнення практичного досвіду учителів закладів загальної середньої освіти; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; фізіологічні методи дослідження; педагогічні контрольні тести для визначення рівня прояву швидкісних якостей; математичне опрацювання результатів дослідження.

**Теоретична значущість дослідження.** Результати роботи розширюють наукові уявлення про можливості інтеграції легкоатлетичних вправ у систему підготовки юних футболістів та вікові закономірності розвитку спеціальних фізичних якостей старшокласників

Отримані положення можуть бути використані для подальших досліджень у галузі спортивної підготовки школярів, удосконалення навчальних програм та

методичних рекомендацій для тренерів.

### **Наукова новизна дослідження.**

Уперше:

- обґрунтовано та експериментально перевірено комплекс засобів легкої атлетики, системно інтегрований у секційні заняття футболістами зі старшокласниками з метою цілеспрямованого вдосконалення їхньої спеціальної фізичної підготовленості;

Удосконалено:

- підходи до використання легкоатлетичних вправ для розвитку швидкісної витривалості, стартової та маневрової швидкості, стрибкової підготовленості та вибухової сили у юних футболістів 15–17 років;

Набули подальшого розвитку:

- науково-методичні положення щодо побудови тренувального процесу старшокласників у футбольних секціях, з урахуванням специфічних вимог до розвитку спеціальних фізичних якостей.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в тому, що:

- розроблена експериментальна програма може бути безпосередньо впроваджена у роботу футбольних секцій закладів загальної середньої освіти, ДЮСШ, спортивних гуртків;

- запропонований комплекс легкоатлетичних вправ може використовуватися тренерами для підвищення ефективності розвитку швидкості, витривалості, стрибучості та вибухової сили у старшокласників;

- результати дослідження можуть бути застосовані для корекції змісту шкільних факультативів, секційних занять і тренувальних програм футбольних команд;

- напрацювання можуть бути корисними при підготовці методичних посібників, рекомендацій та оновлених навчальних планів із футболу.

**Апробація результатів магістерської роботи** проведена на секції звітної науково-практичної конференції викладачів, аспірантів і студентів

Рівненського державного гуманітарного університету «Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВЗО» (квітень 2025р.).

**Публікації.** Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. Застосування засобів легкої атлетики для вдосконалення фізичної підготовленості старшокласників, які займаються футболом. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 138-141.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаної джерел (72 найменування). Кваліфікаційна робота проілюстрована 9 таблицями. Повний обсяг роботи 74 сторінки, основний зміст магістерської викладений українською мовою на 59 сторінках.