

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ОВЧАРЕНКО С. В., к. фіз. вих., доцент

ЯКОВЕНКО А. В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Дана робота присвячена розробці та впровадженню методики, яка спрямована на вдосконалення розвитку координаційних здібностей у юних футболістів 11–12 років.

Ключові слова: юні футболісти, тестування, координаційні здібності.

Вступ. Багаторічна підготовка футболістів – це керований педагогічний процес, де кожний період становлення майстерності повинен ґрунтуватися на відповідному рівні фізичної, технічної, тактичної і психологічної готовності [1; 6]. У методиці підготовки команд майстрів достатньо повно розглянуто питання організації і планування всього багатоцільового тренувального процесу. Але наука про спортивне тренування юнаків має тільки загальні контури. Потреба в докорінному покращенні якості підготовки юних футболістів, пошуку та втіленні в практику більш ефективних організаційних форм, засобів та методів тренування вказує на необхідність проведення спеціальних досліджень з різних аспектів даної проблеми [4; 6].

Ігрова діяльність футболіста залежить від рівня його фізичної підготовленості, яка є основою для прояву високої технічної майстерності [3; 5]. У свою чергу рівень фізичної підготовленості визначається розвитком рухових якостей. Особливе місце в дитячому і юнацькому футболі займає координація рухів, а упущення можливості її розвитку в цьому віці навряд чи вдасться надолужити пізніше [2]. Слід враховувати також те, що рухова активність футбольних вихованців поза спортивним майданчиком за останній час значно зменшилася, а це безумовно позначається на оволодінні і якості рухових навиків [1; 5]. Аналіз доступної нам науково-методичної літератури показав, що питання координаційної підготовки футболістів розроблено недостатньо. Вирішення проблеми щодо розвитку координаційних здібностей у юних футболістів 11–12 років, пошук відповідей на інші не вирішені питання в перспективних дослідженнях будуть сприяти подальшому підвищенню ефективності багаторічної підготовки юних спортсменів.

Мета дослідження: розробка та впровадження методики, яка спрямована на вдосконалення розвитку координаційних здібностей у юних футболістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. На початку експерименту в експериментальній і контрольній групах було проведено тестування з визначення різних параметрів координаційних здібностей юних футболістів з використанням наступних контрольних вправ:

1. Тесту на координацію рухів: біг на дистанцію 30 м між стійками. Оббігання виконується змійкою (дві спроби, фіксується краща).
2. Тесту для виміру спритності: біг на дистанцію 3x15 м з оббіганням стоек, які розставлені впродовж дистанції (дві спроби, фіксується краща).
3. Жонглювання м'ячем всіма частинами тіла (дві спроби).
4. Ведення м'яча: човниковий біг 2x25 м. М'яч ведеться до лінії – на лінії розворот, виконується будь-яким зручним способом. У кожному відрізьку (25 м) необхідно зробити як мінімум чотири торкання (дві спроби).
5. Ударів на точність: виконуються по стандартних футбольних воротах, намальованих на стіні, з відстані 10 м. Бали зараховуються відповідно зони воріт, в які попав м'яч (від 3 до 9 балів). Після трьох ударів бали підсумовуються і цей результат фіксується.

Результати попереднього тестування свідчили про відсутність істотної різниці в підготовці юних футболістів експериментальної і контрольної груп (табл. 1).

Нами було розроблено методику, яка була покладена в основу кореляції змін координаційних здібностей футболістів експериментальної групи.

На першому етапі (1-й місяць) проводилися раніше відомі вправи з додаванням абсолютно нових для цієї групи вправ у підготовчій і основній частині заняття. Використовуються нові, незнайомі складно-координаційні вправи, додаються збиваючі та додаткові рухові акти (перекиди, розвороти на 360 градусів). У кінці етапу акцент робиться на швидкісному виконанні вправ, більше використовується змінний метод, практично в кожному виконанні вправи є завдання (по сигналу).

Таблиця 1

Результати тестування координаційних здібностей юних футболістів

Групи	Тести				
	Біг 30 м (с)	Біг 3x15 м (с)	Жонглювання (кіл-сть разів)	Ведення м'яча (с)	Удар на точність (бали)
Експер. (n=17)	11,9±0,6	10,0±0,7	18,0±3,2	13,2±0,2	11,1±0,9
Контр. (n=19)	12,3±0,3	9,6±0,7	15,5±1,5	13,1±0,2	10,5±0,7
Різниця в %	2,8	4,1	7,3	0,6	6,7

Для розвитку координаційних здібностей та спритності були запропоновані: гра в ручний м'яч (розмір м'яча під час однієї гри мінявся так: гандбольний, регбійний і футбольний); естафетні вправи – оббігання фішок (змійкою: обличчям і спиною вперед), ведення м'яча з розворотом тощо; жонглювання м'ячем із зупинкою за сигналом, а також у парах і трійках із завдання або обмеженням (по два торкання, два торкання через одне або в одне торкання).

На другому етапі (2-й місяць) в основному використовується повторний метод. Етап характеризується тим, що в ньому дві третини вправ використовуються в дзеркальному виконанні. Одна третина вправ виконуються сильною ногою – у них потрібна точність (удари по воротах, передачі по лінії). Лише жонглювання виконується обома ногами.

Для розвитку координаційних здібностей та спритності на другому етапі були додані: ведення м'яча на обмеженій площі з обведенням фішок і своїх партнерів (час виконання вправи – 20 с, кількість повторень 5–6 разів); удари на точність з 10–15 м по воротах із завданням (попаданням м'яча в певну зону воріт); ведення м'яча на швидкість з розворотами за сигналом. Вправи з жонглюванням м'ячем було ускладнено додатковими завданнями і їх виконанням за звуковим сигналом.

У тренувальній грі була запропонована деяка кількість обов'язкових технічних прийомів. Найчастіше юні футболісти застосовували, або намагалися застосувати, тільки що розучені прийоми і комбінації. Це відповідає другій стадії формування рухового навичку, а саме – концентрації.

На третьому етапі (3-й місяць), як і на другому, основним методом тренування є повторний метод. Цей етап відрізняється від двох попередніх тим, що всі завдання виконуються в рівній мірі обома ногами. Велика увага приділяється швидкості та точності виконання всіх технічних елементів.

На цьому етапі до раніше представлених вправ були додані ігрові елементи, такі як ведення перед ударами, елементи несподіванки і суперництва, що додало виконуваним вправам додаткової складності. При цьому використовувалось удари по воротах, по м'ячу, що котиться, з відстані 10–16 м (ведення – удар по воротах); жонглювання виконувалося із завданнями (наприклад: з перекиданням м'яча собі за спину – розворотом на 180 градусів і продовженням жонглювання); ведення м'яча здійснювалося в естафетах; гра в ручний м'яч із забиванням м'яча у ворота різними частинами підйому, стегном, головою після накидання м'яча партнером.

У тренувальних іграх завданням було використовувати якомога більше різноманітних прийомів. Таким чином, ми намагалися розвинути креативність і варіативність розумової діяльності. Розвиток у юних футболістів здібності до екстраполяції дозволяє їм краще боротися з дією збиваючих чинників (які часто в окремо взятих поєдинках вирішують результат матчу).

Як показали дослідження, рухова координація розвивається найуспішніше, коли в запропонованих в процесі тренування вправах є елементи новизни та незвичності. При цьому це позитивно впливає на рівень технічної підготовленості гравців, про що свідчать результати повторного тестування гравців експериментальної та контрольної груп (табл. 2).

Таблиця 2

Результати повторного тестування координаційних здібностей юних футболістів

Групи	Тести				
	Біг 30 м (с)	Біг 3x15 м (с)	Жонглювання (кіл-сть разів)	Ведення м'яча (с)	Удар на точність (бали)
Експер. (n=17)	8,16±0,55	7,71±0,75	31,05±3,35	10,68±0,24	17,35±1,42
Контр. (n=19)	11,69±0,4	10,99±0,65	16,89±2,48	12,45±0,13	10,73±0,74
Різниця в %	30,2	29,8	83,8	14,2	61,6

Результати проведеного дослідження підтверджують гіпотезу про значущість координа-

ційних рухів і просторової орієнтації для ефективності виконання технічних елементів юними футболістами, що в майбутньому впливатиме на ефективність їх ігрової діяльності.

Висновки:

1. Визначено, що ті, хто займаються футболом, на всіх етапах розвитку займаються вузькою спеціалізацією, не звертаючи уваги на інші види спорту. Такий рід життєдіяльності характеризується малим об'ємом рухової пам'яті, що надалі перешкоджає швидкому і кращому засвоєнню нових рухових дій.

2. Визначені та застосовані спеціальні тести-показники різних сторін координаційних здібностей. Вони виявилися достатньо ємкими, інформативними та нескладними за виконанням. Їх результати можна піддавати різним видам обчислення за допомогою математичної статистики.

3. Запропонована експериментальна методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів, яка передбачала використання в навчально-тренувальному процесі складних рухових дій, пов'язаних з розвиваючими чинниками, такими як: виконання вправ за сигналом, перекиди і розвороти на 360 градусів, виконання технічних прийомів із застосуванням збиваючих чинників. Ефективність запропонованої методики підтвердили результати повторного тестування. Приріст всіх видів координаційних здібностей у футболістів експериментальної групи був більш значним, ніж у гравців контрольної групи.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вдосконалення методики розвитку координаційних здібностей у юних футболістів у річному циклі підготовки.

Список використаної літератури:

1. Кокс Р. *Енциклопедія британського футболу* / Р. Кокс, Д. Расел, Р. Вемлю. – Москва : Фаир-пресс, 2006 – 383 с.

2. Лях В. *Совершенствование специфических координационных способностей* / В. Лях // *Физкультура в школе*, 2001. – № 2. – 195 с.

3. Николаєнко В. І. *Аналіз рухової діяльності юних футболістів* / В. І. Николаєнко, В. Дараган // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2007. – № 3. – С. 15–16.

4. Максименко І. Г. *Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх (монографія)* – Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. – 352 с.

5. Костюкевич В. М. *Построение тренировочных занятий в футболе* / В. М. Костюкевич – Винниця: Планер, 2013 – 194 с.

6. Соломонко В. В. *Футбол* / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005 – 283 с.