

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ

*Т. Є. Яворська, Д. А. Денисовець, В. А. Філіна
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. У статті досліджено розвиток координаційних здібностей юних футболістів на початковому етапі тренування; впроваджено методику С. В. Овчаренко в навчально-тренувальний процес юних футболістів; перевірено ефективність методики розвитку координаційних здібностей юних футболістів на початковому етапі тренування.

Ключові слова: координаційні здібності, юні футболісти, початковий етап тренування, методика С. В. Овчаренко.

Постановка проблеми. Етап початкової підготовки відіграє важливу роль у системі багаторічної підготовки спортсмена. Відомо, що етап початкової підготовки – це один з найбільш важливих, оскільки саме на даному етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту.

Загальновідомо, що фізична підготовка – це процес, спрямований на зміцнення й збереження здоров'я, формування фізичних якостей, необхідних для спортивної діяльності. Фізична підготовка має особливе значення в роботі з юними футболістами, оскільки від рівня розвитку фізичних якостей й можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри й тактичними діями. Слід зауважити, що ігрова діяльність футболіста

також залежить від рівня його фізичної підготовленості, яка є основою для прояву високої технічної майстерності. У свою чергу рівень фізичної підготовленості визначається розвитком рухових якостей. Особливе місце в дитячому футболі займає координація рухів.

Актуальність розвитку координаційних здібностей юних футболістів зумовлена тим, що високий рівень розвитку координаційних здібностей, досягнутий на початкових етапах спортивного тренування, є важливим фактором оптимізації технічної підготовки кваліфікованих спортсменів, дозволяє уникнути зупинку в підвищенні результатів, робить змагальні рухи економними, варіативними, різноманітними, більш ефективними. Крім того, високий рівень розвитку координаційних здібностей на початкових етапах тренування допомагає легше засвоювати нові форми рухів і тим самим збагачувати руховий досвід юних спортсменів. Отже, враховуючи результати численних досліджень науковців, присвячені удосконаленню розвитку координаційних здібностей юних футболістів, слід зауважити, що дана проблема є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичної культури і спорту сформувався кілька відносно самостійних методологічних підходів щодо вивчення рухової координації. Зокрема, з позиції біомеханіки, координація рухів – це подолання надмірних ступенів свободи органів руху, тобто перетворення їх у керовану систему. А. А. Тер-Ованесян розглядає координацію як здатність людини швидко

й точно відтворювати раніше незнайомі рухи [5]. Т. Ю. Круцевич трактує координацію як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань [2]. За Е. П. Ільїним, координація – характеристика рухових дій, що пов'язана з управлінням, узгодженістю рухів й утриманням необхідного положення.

Аналізуючи дані віку початку занять футболом, більшість спеціалістів схиляються до думки, що найбільше шансів потрапити у великий футбол і вийти на «зірковий» рівень мають діти, які починають займатися футболом у 8–9-річному віці [3]. Науковцями також доведено, що рівень спортивної майстерності юних футболістів у віці 8–9 років залежить, в першу чергу, від таких показників, як маса тіла, фізична працездатність, максимальна швидкість бігу, час складної рухової реакції, рівень швидко-силових якостей й ступінь комплексного прояву швидкості, спритності і техніки володіння м'ячем у специфічних складно-координаційних завданнях. Ми погоджуємося з думкою науковців С. В. Овчаренко, А. В. Яковенко, що рухова координація розвивається найуспішніше, коли в запропонованих в процесі тренування вправах є елементи новизни та незвичності [4, с. 70–72]. Проте, незважаючи на досить велику кількість наукових досліджень з даної проблеми, виконаних С. В. Голомазовим, В. М. Костюкевичем [1], О. П. Кочетковим, В. І. Ляхом, З. Витковським, А. К. Тихомировим та іншими, питання розвитку координаційних здібностей юних футболістів віком 6–12 років залишаються маловивченими.

Мета дослідження: визначити ефективність методики С. В. Овчаренко щодо розвитку коорди-

наційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз літературних джерел з питання розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки.

2. Перевірити ефективність методики С. В. Овчаренко щодо розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. В якості контрольних випробувань нами було використано такі тестові вправи, як «Біг на дистанцію 30 метрів між стійками», «Човниковий біг 3x10 метрів», «Жонглювання м'ячем», «Біг на 30 метрів з веденням м'яча», «Удари на точність», «Координаційна драбина», «Ведення м'яча зигзагом». Контрольні вправи виконувалися всіма юними футболістами в рівних умовах.

Організація дослідження. Експериментальне дослідження проводилося протягом 2017–2018 року на базі СДЮСШОР «Полісся». У дослідженні взяло участь 17 футболістів 8–10 років групи початкової підготовки другого року навчання. Тренувальні заняття проводилися 4 рази на тиждень протягом 90 хвилин за методикою С. В. Овчаренко.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений нами аналіз літературних джерел показав, що розвиток координаційних здібностей футболістів в юному віці є актуальним питанням

в сучасному футболі. Як правило більшість науковців у своїх працях погоджуються з думкою, що найкращий вік для розвитку координаційних здібностей – це вік від 6 до 15 років.

За допомогою даної методики ми змогли прослідкувати за навчально-тренувальним процесом з використанням складних рухових дій, пов'язаних з розвиваючими чинниками, такими як: виконання вправ за сигналом, перекиди й розвороти на 360° , виконання технічних прийомів із застосуванням збиваючих чинників, ведення перед ударами, ведення м'яча в естафетах, впровадження елементів несподіванки і суперництва, ведення м'яча на обмеженій площі з обведенням фішок і своїх партнерів, ведення м'яча на швидкість з розворотами за сигналом, жонглювання з перекиданням м'яча собі за спину – розворотом на 180° і продовженням жонглювання, удари по воротах, по м'ячу, що котиться, з відстані 10–16 м; гра в ручний м'яч із забиванням м'яча у ворота різними частинами підйому, стегном, головою після накидання м'яча партнером тощо [4].

Крім того, проведений експеримент дозволив нам визначити показники розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки на початку та вкінці експерименту.

Результати, отримані у ході дослідження представлено в таблиці 1, які свідчать про те, що після впровадженої методики спостерігається значне покращення координаційних здібностей юних футболістів, порівняно з показниками до експерименту. Так, час подолання дистанції за результатами тестової вправи «Біг на дистанцію

30 метрів між стійками» зменшився з $11,34 \pm 0,11$ до $9,69 \pm 0,13$ с, показник зменшився на 1,65 с. У тестовій вправі «Човниковий біг 3x10 метрів» середній час, за який юнаки пробігали відрізки зменшився на 0,3 с. Порівнявши середні показники виконаної тестової вправи «Жонглювання м'ячем» можна сказати, що середній показник виріс на 6,59 рази, показник тесту «Біг на 30 метрів з веденням м'яча» зменшився на 0,71 с. Дані показники вкінці експерименту стали відповідати нормативним вимогам.

Таблиця 1

**Результати тестування
координаційних здібностей юних футболістів
на етапі початкової підготовки на початку
та в кінці педагогічного експерименту**

№	Тестова вправа	Експериментальна група, $\bar{x} \pm m$	
		До експерименту	Після експерименту
1	«Біг на дистанцію 30 метрів між стійками», с	$11,34 \pm 0,11$	$9,69 \pm 0,13$
2	«Човниковий біг 3x10 метрів», с	$9,04 \pm 0,07$	$8,74 \pm 0,07$
3	«Жонглювання м'ячем», к-сть разів	$16,76 \pm 0,97$	$23,35 \pm 0,97$
4	«Біг на 30 метрів з веденням м'яча», с	$6,85 \pm 0,09$	$6,14 \pm 0,07$
5	«Удари на точність», к-сть разів	$2,06 \pm 0,14$	$2,59 \pm 0,14$
6	«Координаційна драбина», с	$52,61 \pm 1,16$	$48,76 \pm 1,03$
7	«Ведення м'яча зигзагом», с	$44,43 \pm 0,44$	$41,34 \pm 0,42$

У юнаків також відбулися достовірні зміни у результатах в таких тестових вправах, як «Удари на точність» – на 0,53 рази, «Координаційна драбина» – на 3,85 с, «Ведення м'яча зигзагом» – на 3,09 с.

Висновки. У результаті проведеного дослідження можна зробити наступні висновки: проблема розвитку та удосконалення координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки є актуальним питанням у сучасному футболі. Більшість науковців у своїх працях доводять, що вік від 6 до 15 років є найкращим віком для розвитку координаційних здібностей.

Аналіз отриманих результатів проведених досліджень дозволив встановити, що покращення показників координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки на початку експерименту, по відношенню до показників вкінці педагогічного експерименту, характеризується високим рівнем статистичної вірогідності ($p < 0,05$).

Отже, порівняльний аналіз розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки на початку та вкінці експериментального дослідження свідчить про ефективність методики С. В. Овчаренко.

Список літературних джерел

1. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе / В. М. Костюкевич – Вінниця : Планер, 2013 – 194 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Т. 1 :

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.

3. Назарчук О. А. Сучасні критерії спортивного відбору дітей у футболі / О. А. Назарчук, Т. Є. Яворська // Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи : зб. наук. праць / за заг. ред. С. С. Вітвіцької, Н. М. Мирончук. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – С. 308–313.
4. Овчаренко С. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки / С. В. Овчаренко, А. В. Яковенко // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. – Х., 2015. – С. 70–72.
5. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорту / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – К. : Здоров'я, 1986. – 208 с.