

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Волошинський Вадим, Гемега Віталій
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Стаття присвячена аналізу сучасних засобів підготовки в футболі, спрямованих на розвиток координаційних здібностей юних спортсменів.

Summary. The article is devoted to the analysis of modern means of training in football aimed at the development of coordination abilities of young athletes.

Актуальність проблеми. Однією з самих популярних спортивних ігор у світі та в Україні вже багато років залишається футбол. Переповнена емоціями високопрофесійних гравців і вболівальників футбольна арена надихає молодих спортсменів досягнути таких самих вершин майстерності, а тренерів шукати сучасних шляхів втілення цих спортивних мрій. Опитування фахівців з футболу свідчить, що важливою складовою успіху є високий рівень координаційних здібностей [3-5], що підтверджує актуальність обраної проблематики.

Мета дослідження – визначити сучасні засоби розвитку координаційних здібностей у юних футболістів.

Методи дослідження: аналіз наукових і методичних джерел, даних мережі Інтернет, відеоперегляд тренувань з футболу на YouTube.

Результати дослідження. Загалом питання розвитку координаційних здібностей достатньо часто піднімається в спортивній методичній і науковій літературі та стосується не тільки футболу, але й інших видів спорту [1, 2]. Координація – це складна якість, до неї належать такі здібності як диференціація силових, просторових і часових параметрів руху, орієнтація в просторі, рівновага, здібність пристосовуватися до мінливих умов і незвичної постановки завдань; здібність до виконання завдань у заданому ритмі тощо. При цьому, в кожному виді спорту одні з цих здібностей можуть грати вирішальну роль, а інші не мати ніякого впливу на спортивний результат. Зокрема, в спортивних іграх, у тому числі й у футболі, важливе значення має вміння швидко перелаштовувати свої дії, залежно від ігрової ситуації, яка швидко змінюється під впливом різноманітних чинників.

Таким чином, розвиток координаційних здібностей і їх удосконалення відбувається з урахуванням специфіки ігрової діяльності, а засоби та методи підбираються відповідно до необхідної здібності. У той же час важливо

враховувати той факт, що прояв координаційних здібностей залежить від таких факторів як: робота аналізаторів, у першу чергу рухового; здібності людини до точного аналізу рухів, рівня складності рухового завдання, рівня розвитку інших фізичних і морально-вольових якостей (зокрема, сміливості та рішучості); віку та загального рівня підготовленості спортсменів.

На думку більшої кількості футбольних тренерів, серед координаційних здібностей найбільш важливими для гравців є здібність до утримання балансу тіла та просторова орієнтація [3, 4, 5]. Аналізуючи методичні джерела, а також відео сюжети, присвячені розвитку координаційних здібностей футболістів, можна виокремити декілька груп вправ, запропонованих фахівцями [1, 3, 5]:

1 група – вправи на координаційній драбинці: це різноманітні переступання, стери, стрибки;

2 група – вправи у положенні планки: на прямих руках, ліктях з витягуванням руки і ноги, однойменних і різнойменних; бічна планка з відведенням прямої та зігнутої ноги вперед, вгору, назад;

3 група – вправи з утримання рівноваги тіла на одній нозі: з відведенням ноги вперед, назад, в сторони; з імітацією ударів зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, підйомом, бокові удари; з діставанням носком ноги фішок або інших предметів, що знаходяться на відстані на сторонах квадрату, ті самі вправи з обтяженням (гантеллю, гумовими джгутами);

4 група – вправи з балансуванням із закритими очима: з в.п. одна стопа перед іншою стійки на носках, носки-п'ятки, п'ятки-носки; повороти в колі з нанесеним циферблатом годинника – завдання зупинитися і назвати напроти якої цифри; вправи з 3-ї групи;

5 група – вправи з фітбольними м'ячами: баланс на м'ячі стоячи, сидячи; планки з опорою на м'яч; сидячи на м'ячі передача тенісних м'ячів; порушення балансу за рахунок поштовхів фітболом, баланс на платформі BOSU;

6 група – вправи з балансу з футбольним м'ячем: з положень стоячи на одній нозі утримання м'яча на стопі, з нахилом вперед утримання м'яча між гомілкою і стегном; утримуючи баланс на одній, іншою обведення м'ячем фішок; те саме, але обведення рукою; з положення планки на прямих руках однією рукою обведення м'яча навколо іншої;

7 група – вправи-мікси: такі, що поєднують різноманітні переміщення, стрибки, переміщенні біля фішок; біг по координаційній драбинці та передачі м'яча, удари по малим воротам, ведення й обведення;

8 група – спеціальні вправи з м'ячем: одночасне ведення й обведення фішок в обмеженому просторі групи спортсменів; виконання нових вправ, оновлення завдань у відомих вправах; вправи у парі з передачею одночасно двох м'ячів; те саме, але один м'яч передаємо руками; вправи з подоланням опору суперників тощо.

Висновки. Координаційні здібності є однією з важливих фізичних якостей у структурі підготовленості футболістів, фахівці визначають, що провідними з них є вміння утримувати баланс тіла та добре орієнтуватися в просторі. Для розвитку координаційних здібностей використовують велику кількість

різноманітних загальнопідготовчих і спеціальних вправ. Розширення груп вправ відбувається за рахунок використання сучасного тренувального обладнання й інвентарю, зокрема, фітбольних м'ячів, координаційних драбинок, балансувальних напівсфер BOSU, гумових джгутів тощо.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т.В. Застосування координаційної доріжки в тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. С. 27-33.
2. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді. Київ: Освіта України, 2014. 120 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
4. Петрова Н., Александрова О., Гудим Г. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 259-262.
5. Miller M. G., Herniman J. J., Ricard M.D., Cheatham C.C., Michael T. J. The Effects of a 6-Week Plyometric Training Program on Agility. Journal of Sports Science and Medicine. 2006. № 05. P. 459-465.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БОКСІ

Воронкін Кирило, Кушніренко Олександр, Москаленко Андрій

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Резюме. У статті висвітлені дані аналізу рівня загальної та спеціальної підготовленості юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Розглядається проблема побудови тренувального процесу з урахуванням системного підходу управління.

Summary. The article highlights data from the analysis of the level of general and special training of young boxers at the stage of preliminary basic training. The problem of building a training process taking into account the systemic management approach is considered.

Актуальність проблеми. Бокс є одним із найпопулярніших видів спорту в Україні та світі. Спорт стає все більш конкурентним і якісне управління