

РОЗДІЛ 2. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Бедрак В. С., Заремба О. С., Овчар А. С., Чорна В. В.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Розроблено тренувальну програму для вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів, зміст якої склали специфічні та неспецифічні для футболу вправи з використанням сучасного інвентарю, ігровими формами проведення занять і оптимальним дозуванням навантаження. Впровадження розробленої тренувальної програми сприяло суттєвому покращенню всіх показників прояву координаційних здібностей спортсменів експериментальної групи в межах 1,2-13,2 %.

Ключові слова: юні футболісти, загальна координація, спеціальна координація, тренувальна програма.

Summary. Bedrak V. S., Zaremba O. S., Ovchar A. S., Chorna V. V. Improvement of Coordination Abilities of Young Football Players at the Initial Training Stage. A training program to improve the coordination abilities of young football players, the content of which consisted of specific and non-specific exercises for football using modern equipment, game forms of conducting classes and optimal dosage of the load was developed. The implementation of the developed training program contributed to a significant improvement in all indicators of the manifestation of coordination abilities of athletes of the experimental group within 1.2-13.2 %.

Keywords: young football players, general coordination, special coordination, training program.

Вступ. Ігрова діяльність у футболі характеризується різноманіттям складно координованих рухових дій переважно ациклічного характеру, що супроводжуються необхідністю злагодженого виконання дій із м'ячем в умовах взаємодії з партнерами та контактної протидії з боку суперників [8, 9, 10]. Це вимагає від гравців належного рівня прояву координаційних здібностей. Зокрема, багато фахівців вказують на необхідності

вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів як одного з перспективних напрямків технічної підготовки гравців [1, 2, 6 та ін.].

В.М. Платонов характеризує координацію як здатність виконувати рухові дії в різноманітних складних умовах [4]. Зважаючи на характер ігрової діяльності у футболі не дивно, що проблема координаційної підготовки юних гравців досліджувалася широким колом фахівців [3, 5, 7 та ін.]. Разом із тим, перспективи розвитку координаційних здібностей у юних футболістів залишають достатньо широке коло для подальших досліджень цієї проблеми.

Мета дослідження – розробити тренувальну програму для вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки першого року занять і експериментально обґрунтувати її ефективність.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, контрольні випробування, педагогічний експеримент, статистичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблено тренувальну програму для вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів другого року занять на етапі початкової підготовки, зміст якої складала специфічні та неспецифічні для футболу вправи з використанням сучасного інвентарю, ігровими формами проведення занять і оптимальним дозуванням навантаження, фрагмент якої представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Тренувальна програма для вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів другого року занять на етапі початкової підготовки (фрагмент)

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Утримання рівноваги на балансовій платформі: - стоячи поперемінно на лівій і правій нозі; - присідаючи на двох ногах; - присідаючи поперемінно на лівій і правій нозі	2-4 x 15-20 с 2 x 10-15 р. 2 x 8-10 р.	Платформа встановлюється куполом вверх
4	Різновиди передач у парах, утримуючи рівновагу на балансувальній платформі:		Платформа встановлюється куполом вверх; відстань між

РОЗДІЛ 2. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

	- відбивання м'яча ногою після накидання партнером; - передачі в парах з відскоком м'яча від майданчика; - передачі в парах	2-4 x 8-10 п. 2 x 10-12 п. 2 x 8-10 п.	партнерами – до 2 м
6	Різновиди ведення м'яча на координаційній драбинці: - лівим / правим боком; - обличчям вперед; - спиною вперед	2-4 x 6 м 2-3 x 6 м 2 x 6 м	Ведення із зупинкою в кожній комірці; з переміщенням із зовнішньої у внутрішню частину комірок тощо
7	Різновиди естафет із веденням м'яча: - по прямій; - з обведенням стійок по прямій; - з обведенням стійок по діагоналі	2-3 x 20-30 м 1-2 x 15x20 м 1-2 x 15x20 м	Вимагати виконувати не менше 6 дотиків до м'яча обома ногами, інакше команда отримує штрафні очки

Впровадження розробленої тренувальної програми впродовж 12 тижнів перетворювального етапу експерименту сприяло статистично достовірному ($p < 0,05$) покращенню різних проявів загальної та спеціальної координації юних футболістів експериментальної групи за результатами всіх контрольних випробувань у межах від 1,2 до 13,2 % (рис. 1).

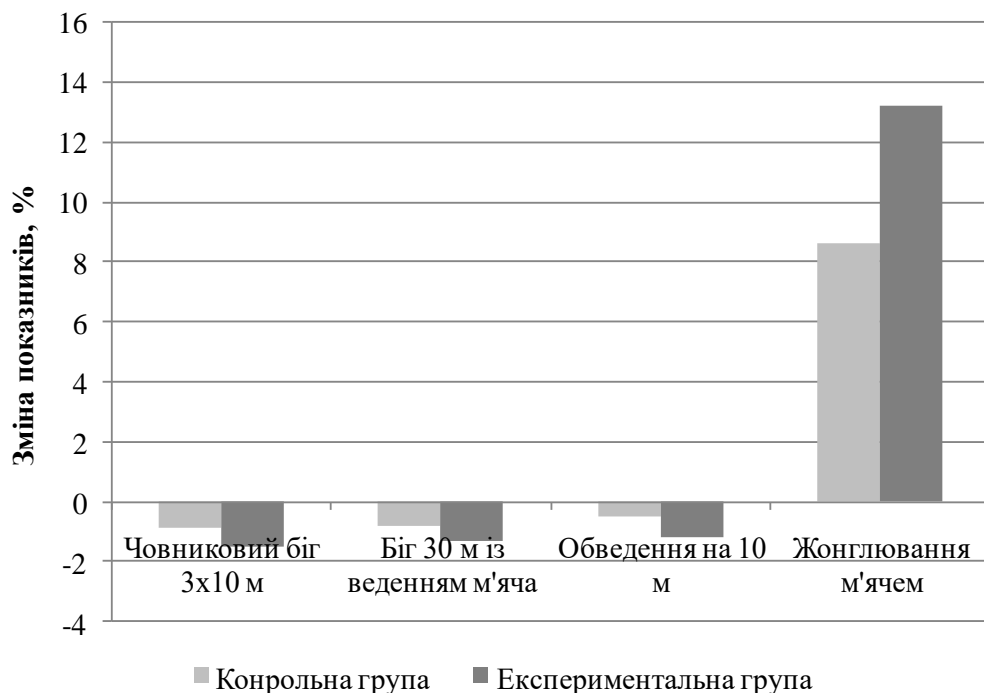


Рис. 1. Зміна показників прояву координаційних здібностей досліджуваних юних футболістів контрольної й експериментальної груп упродовж перетворювального педагогічного експерименту, %

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої тренувальної програми та дозволяють рекомендувати її до практичного впровадження на тренувальних заняттях на перших етапах багаторічного вдосконалення.

Висновки. Розроблено тренувальну програму для вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів другого року занять на етапі початкової підготовки. Впровадження тренувальної програми здійснювалося в межах фізичної підготовки юних футболістів експериментальної групи впродовж 12 тижнів. Впровадження розробленої тренувальної програми сприяло статистично достовірному покращенню всіх показників прояву координаційних здібностей спортсменів експериментальної групи в межах 1,2-13,2 %.

Список використаної літератури.

1. Віцько, С. М., Лященко, Д. С. Цілеспрямована координаційна підготовка юних футболістів. *The 12th International Scientific and Practical Conference “Topical Aspects of Modern Scientific Research”* (August 8-10, 2024), CPN Publishing Group, Tokyo, Japan, 2024, p. 163.
2. Гринченко, І. Б., Сальков, В. С., Лисенко, В. В. Удосконалення координаційної підготовки юних футболістів 10-12 років. *Сімдесят сьомі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Львів, Україна – м. Переворськ, Польща, 18-19 липня 2023 р.). Львів: ФО-П Шпак В. Б., 2023, 111 с.
3. Пилипенко, В. М., Дейнеко, С. М., Дробот, Д. С., Стрельников, М. В. Особливості розвитку спритності у футболістів 6-17 років. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2018, вип. 152 (1), 200–204.
4. Платонов, В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с.

5. Собко, С. Г., Собко, Н. Г. Розвиток координаційних рухових здібностей юних футболістів на етапі базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць*, Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020, вип. 3К (123), 405–408.
6. Щепотіна, Н. Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2017, № 1, 89–92.
7. Яворська, Т. Є., Денисовець, Д. А., Філіна, В. А. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на початковому етапі тренування. *Спортивна наука–2018*, 116–123.
8. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Vozniuk, T., Shchepotina, N., Shynkaruk, O., Valentina, V., Borysova, O., Didyk, T., Perepelytsia, O., Hudyma, S., & Bezmylov, N. Choice and experimental substantiation of tests for controlling physical and technical preparedness of hockey players. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020, 20(5), 2735–2744.
9. Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Asauliuk, I., Stasiuk, V., Vozniuk, T., Dmytrenko, S., & Adamchuk, V. Management of training process of team sports athletes during the competition period on the basis of programming (Football-Based). *Physical Education Theory and Methodology*, 2021, 21(2), 142–151.
10. Vozniuk, T., Shchepotina, N., Koliadych, Y., Lazarenko, N., Ihnatova, O., Baiurko, N., Kostiukevych, V., Svirshchuk, N., Perepelytsia, M., & Chyzhevska, N. Methods of Primary Selection of Young Football Players. *Sport Mont*, 2021, 19(S2), 9–15.