

10. Mehmet Y, Oğuzhan E. Further improvement of vertical jumping performance of volleyball players through targeted plyometric training. *Journal of Human Sciences*. 2019;16;4:951–8.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-9>

DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF FOOTBALL PLAYERS IN IN A YEARLY TRAINING CYCLE

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ В РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

Samokhvalova I. Yu.

*Doctor of Philosophy
(Physical Culture and Sports),
Associate Professor at the Department
of Physical Education
Sumy National Agrarian University
Sumy, Ukraine*

Самохвалова І. Ю.

*доктор філософії, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Сумський національний
аграрний університет
м. Суми, Україна*

Biloshnichenko B. S.

*graduate student
Sumy State University
Sumy, Ukraine*

Білошніченко Б. С.

*магістрант
Сумський державний університет
м. Суми, Україна*

Підґрунтя розвитку координаційних здібностей футболіста – в умінні багато разів застосовувати ситуації з різним руховим рішенням, в яких він сам повинен швидко знайти найкращий вихід. У зв'язку з цим, вимоги до індивідуальних дій спортсмена в захисті та в атаці підвищуються (простір, час виконання і протидія суперника), тому нові вправи, схеми і комбінації з розвитку координаційних здібностей неодмінно повинні наситити зміст тренувального процесу футболістів [3; 4].

Мета дослідження: розробити та експериментально перевірити комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей футболістів в річному тренувальному циклі.

Для проведення досліджень була сформована експериментальна група (ЕГ) до складу якої увійшло 17 осіб чоловічої статі. Експеримент проводився на базі футбольної команди Сумського державного університету м. Суми.

Для гравців експериментальної групи запропоновано виконувати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей. Підбирались вправи, які здійснювали вплив як на розвиток спритності, так і на зростання техніко-тактичної майстерності гравців. Під час виконання комплексу вправ, футболістам надавалася можливість набути запасом раніше невідомих рухових навичок. Це сприяло мобільності рішень технічних та тактичних завдань футболістів у процесі гри, тому що накопичений об'єм різноманітних рухових навичок надавав можливості гравцям імпровізувати в процесі реалізації ситуативних завдань [1; 2].

Удосконалення координаційних здібностей проходило протягом усього ігрового сезону, починаючи з підготовчого періоду і закінчуючи перехідним.

У загально-підготовчий період виконувались вправи, що поєднують біг із зміною напрямку, «слаломний» біг, старту з різних положень, ведення м'яча різними способами із зміною ритму і напрямку руху, швидкісне обведення штучних перешкод і суперників, вправи з елементами тривалого контролю над м'ячем при швидкісних пересуваннях [1; 3].

Головним завданням спеціально-підготовчого періоду було створення умов для безпосереднього становлення спортивної форми. Для цього збільшується питома вага техніко-тактичної підготовки і зменшується число загальнопідготовчих вправ. Орієнтовний обсяг засобів щодо удосконалення координаційних якостей був наступний:

- ведення, передачі, удари після різких зупинок, поворотів і ривків на короткі дистанції 10–15 метрів;

- відбір м'яча, пресинг, передачі м'яча на коротку, середню та велику відстань у групах з 3–4 гравців після 5–10 стрибків з високим підйманням стегна;

- тренувальна гра з однаковою або нерівною кількістю гравців (1х2, 2х2, 2х3, 3х3, 3х4, 4х4, 4х5, 5х5, 5х6, 6х6 і т. д.) на двоє або четверо воріт з виконанням різних тактичних завдань і з додатковим навантаженням (пояси, жилети вагою 1–2 кг);

- стрибки на одній або двох ногах з виконанням удару головою по м'ячу.

На предзмагальному етапі відпрацьовувались: складно-координаційні вправи, в яких удосконалюється техніка і точність удару, чіткість роботи з м'ячем за допомогою серій вправ за принципом «зупинка+удар» з оптимальною затратою часу; прямі удари без подробиці м'яча; вміння та навички, які знадобляться гравцям різних амплуа для завершення атаки [1; 2].

Основним компонентом навантажень у змагальному періоді була велика напруженість при виконанні вправ. Оскільки участь в іграх вимагає

від гравців часто граничної інтенсивності їх дій, зразки такої інтенсивності систематично відтворювали на тренувальних заняттях[1; 3].

У перехідний період футболістам пропонувались вправи для активного відпочинку ігрові вправи з інших видів спорту (волейбол, баскетбол).

Ефективність розробленого комплексу вправ оцінювалася за результатами зміни фізичної та технічної підготовленості спортсменів на початку та після закінчення експерименту (табл. 1)

Таблиця 1

Динаміка зміни показників прояву координаційних здібностей футболістів протягом експерименту

№	Тести	На початку експерименту (Mx±Smx)	Наприкінці експерименту (Mx±Smx)	Різниця (%)	t-крит. Ст'юдента
1	Тест на техніку ведення м'яча і спеціальну швидкість, с	8,16±0,19	7,98±0,18	2,2	1,05
2	Точність передач і ударів по воротах з 10 спроб, к-ть влучань	6,38±0,25	7,11±0,37	11,4	2,4
3	Тест на точність і силу з 5 ударів, к-ть влучань	2,7±0,53	3,4±0,53	25,9	2,9
4	Біг по периметру квадрата із стороною 10 м, с	9,78±0,46	9,43±0,37	3,8	0,95

В результаті аналізу отриманих даних можна зазначити, що в тесті на техніку ведення м'яча і спеціальну швидкість показники змінилися протягом досліджуваного періоду від 8,16±0,19 с до 7,98±0,18 с. Результати бігу по периметру квадрата із стороною 10 м. змінилися від 9,78±0,46 с на початку експерименту, до 9,43±0,37 с наприкінці.

Результати тесту на техніку ударів по воротах з 10 спроб змінилася від 6,38±0,25, до 7,11±0,37одиниць. Представлений результат мав

вірогідні зміни, бо отриманий показник критерію Ст'юдента мав величину 2,4 одиниці.

Якщо на початку дослідження у тесті на точність і силу удару з 5 спроб кількість влучань становила $2,7 \pm 0,53$ одиниць, то у кінці експерименту ці показники покращилися до $3,4 \pm 0,53$ одиниці, і теж мали вірогідні зміни (t-критерій – 2,9 одиниці).

Таким чином, завдяки застосуванню на тренувальних заняттях упродовж ігрового сезону комплексу вправ для розвитку координаційних якостей гравців, результати тестування фізичної та технічної підготовленості спортсменів на початку та закінченні педагогічного експерименту дало позитивний приріст. Техніка ведення м'яча і спеціальна швидкість змінилася на 2,2%, біг по периметру квадрата із стороною 10 м покращився на 3,8%, кількість влучань у ворота з 10 спроб зросла на 11,4%, точність і сила удару з 5 спроб змінилися на 25,9%.

Вірогідні зміни відбулися тільки у тестах на визначення техніки ударів по воротах з 10 спроб та тесті на точність і силу удару з 5 спроб, де показники критерію Ст'юдента мали відповідно величину 2,4 і 2,9 одиниці.

Література:

1. Бірчук О., Піддубна Д. Тренувальне заняття як основний структурний елемент мікроциклу. *Фізична культура, спорт та здоров'я людини*. Волинський національний університет імені Лесі Українки. С. 73–74. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20294/1/fiz%20kul-73-74.pdf>

2. Лежньова О. В., Качан В. В. Методика навчання й удосконалення технічних прийомів гри в футбол у студентів у процесі фізичного виховання. *Спортивні ігри*. 2021. № 2 (20). С. 34–42.

3. Самохвалова І.Ю., Харченко С. М. Методика розвитку рухових якостей студентів з урахуванням їх професійної підготовки. Перспективні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, оздоровлення та відпочинку. Наукова монографія. Рига, Латвія : «Baltija Publishing», 2023. 428 с. С. 374–387 <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-314-9-15>

4. Iryna I. Shaposhnikova, Svitlana M. Korsun, Larysa P. Arefieva, Olga V. Kostikova, Volodymyr M. Serhiienko, Svitlana A. Korol, Viktor G. Riabchenko. Analysis of students' somatic health and emotional state during sports games classes. *Wiadomosci Lekarskie. Official journal of the Polish Medical Association*. VOLUME LXXIV, ISSUE 3 PART 2, MARCH 2021. Pp. 608–612.