

ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ПРИКЛАДНОЇ АЕРОБІКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ

У даній роботі розглядаються перспективні напрямки навчально-тренувальної роботи над вдосконаленням координаційних здібностей футболістів 17–19 років за допомогою комплексів прикладної аеробіки напрямків "Ki-bo" і "Thai-bo" у першому та другому підготовчому періодах річного циклу підготовки. Результатами роботи визначено вихідний та кінцевий рівні розвитку координаційних здібностей футболістів 17–19 років на початку та наприкінці першого підготовчого періоду. Розроблено та експериментально обґрунтовано ефективність застосування спеціальних комплексів прикладної аеробіки на заняттях з фізичної підготовки з юнаками 17–19 років, які займаються футболом.

Ключові слова: футбол, координаційні здібності, прикладна аеробіка, вдосконалення.

Постановка проблеми. У футболі в підготовчому періоді річного циклу підготовки в основному вирішуються завдання, пов'язані з вдосконаленням різних сторін підготовленості спортсменів. Насамперед, функціональних можливостей організму, провідних для специфічної діяльності фізичних якостей. Розвиток координаційних здібностей футболістів у підготовчому періоді пропонується здійснювати за допомогою різних засобів [8], але ще з початку 80-х років минулого сторіччя відомо, що одним з найкращих та найдоступніших засобів є заняття з прикладної аеробіки.

Одна з проблем сучасного українського футболу полягає у тому, що цілий ряд сформованих протиріч між існуючою системою спортивної підготовки юних та молодих футболістів (дивізіони U-17 – U-19), з одного боку, та невідповідністю сучасним вимогам організаційно-педагогічних можливостей команд-майстрів, з іншого, зумовлює необхідність пошуку сучасних форм і методів спортивного тренування майбутніх гравців цих команд, що стало актуальністю нашого дослідження.

Робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання та кафедри фізичної культури і спорту, зведеного плану НДР Запорізького національного університету на 2016-2017 н.р. і виконана в рамках теми "Сучасні технології підготовки спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації в олімпійських видах спорту" (номер державної реєстрації 0116U004848).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загально відомо, що високий рівень функціональних можливостей організму та фізичної підготовленості футболістів багато у чому визначає їх здатність ефективно, з високим ступенем надійності використовувати техніко-тактичні дії під час змагальної діяльності [5, 6, 8].

Ігри характеризуються високою інтенсивністю виконання технічних елементів, які вимагають від спортсменів максимальних м'язових зусиль та вміння проявляти техніко-тактичні дії у швидкій зміні ситуацій. На думку значної кількості фахівців, особливу роль у спеціальній фізичній підготовці саме юних та молодих спортсменів у ігрових видах спорту відіграє формування їх координаційних здібностей, як фундаменту, на якому, зрештою, відбувається становлення спортивної майстерності [3, 8, 9].

Сучасний процес спортивного тренування футболістів, особливо у підготовчому періоді, характеризується застосуванням великої кількості рухових систем оздоровчого фітнесу, які мають прикладний характер та здійснюють вельми суттєвий позитивний вплив на розвиток рухової сфери гравців [1, 3, 4]. У зв'язку з тим, що футбол є висококонтактним видом спорту, з великою кількістю єдиноборств, у якості прикладної форми занять з футболістами 17–19 років дедалі частіше використовуються популярні напрямки оздоровчого фітнесу, які представляють синтез аеробіки та єдиноборств, стилістичну імітацію рухів з відомих видів спорту: боксу, кікбоксінгу, тайського боксу, тхеквондо, тощо [1, 2, 3].

Заняття проводяться під музичний супровід 140 ударів на хвилину і вище. Від класичної аеробіки їх відрізняє висока інтенсивність, можливість поєднувати індивідуальні та групові дії, реалістично імітувати єдиноборства спортсменів. Крім вдосконалення координації рухів регулярні заняття такого роду сприяють розвитку витривалості, у тому числі силовій, спритності, швидкості [1, 3, 7].

Виходячи з цього, провідною ідеєю даного дослідження є методична інновація, заснована на використанні прикладної аеробіки стилістичних напрямків тайський бокс ("Thai-bo") та кікбоксінг ("Ki-bo") як засобу розвитку координаційних здібностей у сукупності зі спеціальними вправами, запозиченими з цілого ряду єдиноборств. На думку фахівців з фізичної та функціональної підготовки, подібний підхід здатен забезпечити збалансований педагогічний та несуперечливий фізіологічний

алгоритм формування статури та фізичної підготовленості футболістів, і, у подальшому, позитивно вплинути на вдосконалення їх спортивної майстерності [7, 8, 9].

Формулювання мети та цілей роботи. Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності використання засобів прикладної аеробіки ("Ki-bo" та) на заняттях з футболістами 17 – 19 років у підготовчих періодах річного циклу підготовки для вдосконалення їх координаційних та функціональних здібностей. Для цього було створено дві групи спортсменів: команда з 12 спортсменів (експериментальна група), у тренувальний процес якої були включені заняття "Ki-bo" – "Thai-bo" і команда з 12 футболістів контрольної групи, в якій навчально-тренувальний процес залишився без змін. Експеримент проводився на базі дитячо-юнацької спортивної школи з футболу "Торпедо" м. Запоріжжя.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалися наступні завдання:

1. Визначити вихідний рівень розвитку координаційних здібностей у футболістів 17 – 19 років.
2. Розробити комплекси прикладних занять "Ki-bo" – "Thai-bo" з юнаками 17 – 19 років, які займаються футболістом.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність використання засобів прикладної аеробіки "Ki-bo" – "Thai-bo" для розвитку координаційних здібностей футболістів 17 – 19 років.

Щоб визначити рівень розвитку координації рухів, спортсмени виконували стрибки з максимальним поворотом у праву і ліву сторони на координаціометрі В. Старости [10, 11] згідно з авторською методикою (рис. 1).

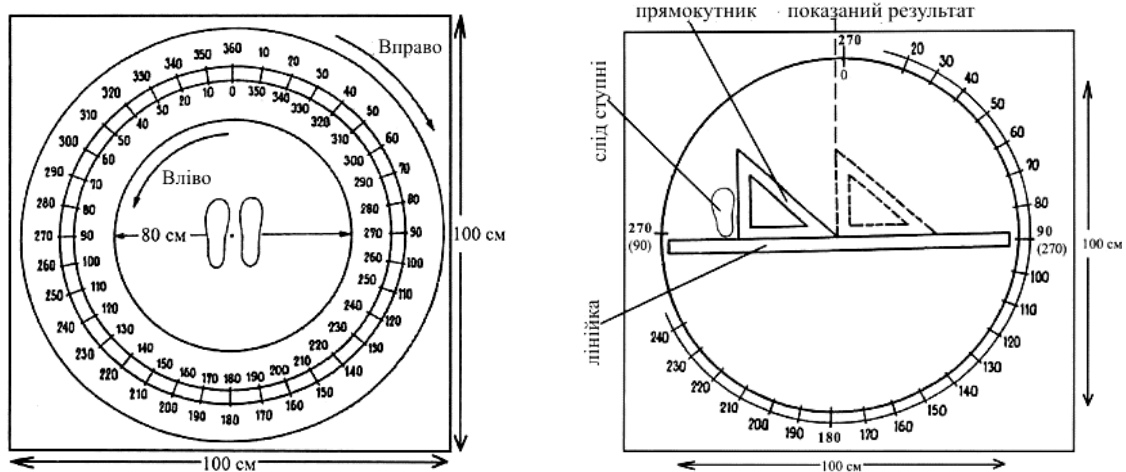


Рис 1. Координаціометр В. Старости

Проводячи вимірювання рівня координації, ми використовували два різні за складністю рухові завдання: стрибок поштовхом двома ногами з приземленням на дві (вправо, вліво, з допомогою рук, без допомоги рук) та стрибок поштовхом однією ногою з приземленням на одну (вліво, вправо, з допомогою рук). Визначалася величина обертання в градусах, після чого результат порівнювався з розробленою В. Старостою [10] оціночною шкалою.

Для визначення рівня розвитку швидкості та загальних координаційних здібностей футболістів ми використовували тест "човниковий біг 3×10 м". Оцінка результатів здійснювалася за шкалою, запропонованою М.В. Маліковим [7].

Результати дослідження та їх обговорення. На початку педагогічного експерименту у спортсменів обох груп був відзначений практично рівний вихідний рівень розвитку координаційних здібностей ($p > 0,05$). Результати тесту "човниковий біг – 3×10 м" свідчать про те, що швидкість руху у досліджуваних спортсменів-футболістів знаходиться на "середньому" та "нижче середнього" рівнях розвитку. За спеціалізованим тестом, який визначає "рухову координацію", вони показували у середньому "задовільний" результат. Результати у стрибках з однієї ноги, з обертанням у різні сторони виявив наступне. Спортсмени-футболісти виконували даний тест з обертанням праворуч краще, ніж ліворуч. Це свідчить про те, що у обстежуваних нами юнаків асиметрично або недостатньо розвинена координація рухів. Також було виявлено, що найкращі результати у всіх тестах показали футболісти, які мають стаж тренувань не менше 6 – 7 років.

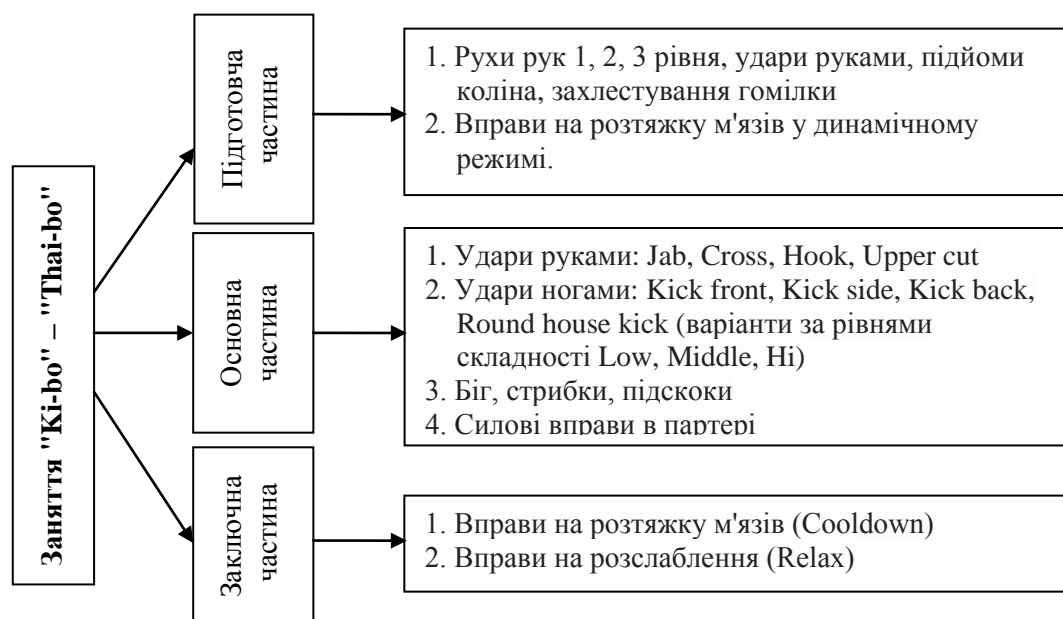


Рис. 2. Схема побудови заняття з "Ki-bo" - "Thai-bo"

Виходячи з сукупності результатів рухової координації ("незадовільний рівень") та швидкості руху ("задовільний рівень"), можна стверджувати, що існує необхідність цілеспрямованого впливу на процес вдосконалення координаційних здібностей футболістів 17–19 років. Тому, заняття в експериментальній групі проводилися 3 рази на тиждень у якості розминки та загальної фізпідготовки і мали наступну структуру (рис. 2).

Раніше було виявлено, що у більшості випробовуваних спостерігається дисбаланс розвитку координації руху у праву і ліву сторони, але комплекси "Ki-bo" – "Thai-bo" передбачають симетричний розподіл навантаження і однакову кількість повторів як у бік домінантної, так і субдомінантної частини тіла. Наприкінці педагогічного експерименту футболісти контрольної та експериментальної груп проходили повторне тестування. Результати дослідження швидкості руху вказують на те, що у футболістів контрольної групи рівень розвитку даного параметру після педагогічного експерименту, як і раніше, знаходиться на середньому рівні ($p > 0,05$, табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників швидкості руху у футболістів 17 - 19 років, ($\bar{X} \pm S$)

Група	Човниковий біг		Достовірність	
	До експерименту	Після експерименту		
Контрольна група (n=12)	8,95**±0,32	8,82**±0,17	t = 0,36	p>0,05
Експериментальна група (n=12)	9,42*±0,38	8,91**±0,26	t = 1,56	p<0,05

Примітки: * – нижче середнього; ** – середній рівень.

Проте, результати тестування спортсменів експериментальної групи доводять, що показники швидкості руху за час експерименту зросли на один рівень з "нижче середнього" до "середнього" ($p < 0,05$) і практично вирівнялись з аналогічними показниками контрольної групи.

Акцентований педагогічний вплив, спрямований на розвиток координаційних здібностей за допомогою застосування засобів аеробіки з елементами єдиноборств, дав відчутні позитивні результати (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників рухової координації футболістів 17 – 19 років на початку та
наприкінці підготовчого періоду ($\bar{X} \pm S$)

Етап Група	Види стрибків							
	З двох на дві з допомогою рук		З двох на дві без допомоги рук		З однієї на одну вправо		З однієї на одну вліво	
	праворуч	ліворуч	праворуч	ліворуч	з правої	з лівої	з правої	з лівої
Початок ПП	задовільно 312,77± 9,25	задовільно 310,29± 6,55	задовільно 268,22± 4,47	задовільно 260,47± 4,72	добре 292,22± 6,16	задовільно 257,66± 3,53	добре 298,66± 7,87	задовільно 238,72± 4,31
Кінець ПП	добре 347,34± 10,56	добре 342,55± 10,81	добре 295,65± 6,89	добре 274,75± 5,77	добре 300,84± 9,06	добре 307,92± 8,37	добре 321,43± 9,83	добре 281,55± 7,04
Приріст показників контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп, %								
КГ	0,53 %	2,10 %	6,21 %	13,68 %*	7,21 %	6,98 %	10,24%	14,02%*
ЕГ	12,07 %*	13,15 %*	9,75 %	19,95 %*	15,94%*	24,07%*	11,85%	25,37%*

Примітки: ПП – підготовчий період; * – $p < 0,05$;

Результати контрольних випробувань свідчать, що наприкінці підготовчого періоду у порівнянні з його початком контрольна група має суттєві покращення у двох (2) показниках з восьми (8). Натомість, результати тестування координаційних здібностей учасників експериментальної групи зазнали статистично значущих змін ($p < 0,05$) у шести (6) тестах.

У середньому, підвищення показників координаційних здібностей юнаків експериментальної та контрольної груп відповідало покращенню рівня розвитку якості з рівня "задовільно" до рівня "добре".

Таким чином, знайшла підтвердження початкова гіпотеза про ефективність впливу на координаційну сферу футболістів експериментальної групи спеціально розроблених та впроваджених у навчально-тренувальний процес комплексів вправ аеробіки прикладної спрямованості "Ki-bo" – "Thai-bo".

Висновки. Впровадження до навчально-тренувального процесу футболістів 17 – 19 років комплексів вправ аеробіки прикладної спрямованості "Ki-bo" – "Thai-bo" позитивно вплинуло на розвиток координаційних здібностей та рухових якостей. У футболістів експериментальної групи, порівняно з контрольною, виявлено достовірне ($p < 0,05$) підвищення показників координації рухів, параметрів швидкості руху за тестом "човниковий біг", але істотних міжгрупових відмінностей за цим показником не виявлено ($p > 0,05$).

Вважаємо за доцільне використовувати засоби прикладної аеробіки з елементами "Ki-bo" – "Thai-bo" для вдосконалення координаційної підготовленості спортсменів-футболістів у підготовчому періоді для досягнення ними найкращої спортивної форми.

Перспективи подальших досліджень. Перспективою подальших досліджень є розробка та впровадження програм вдосконаленням координаційних здібностей футболістів різних вікових груп за допомогою засобів прикладної аеробіки та функціонально-координаційного тренінгу у різні періоди річного циклу підготовки.

Використані джерела

1. Белый П. Ки-бо, Ки-бо, Каратебика. Боевой фитнес для женщин / П. Белый, Т. Швед. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 192 с.
2. Булатова М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М.М. Булатова, Ю.А. Усачов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 374-377.
3. Гайворонская А.А. Подготовка юных баскетболистов на основе использования средств прикладной аэробики: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Гайворонская. – Волгоград, 2009. – 180 с.
4. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). Учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. ... докт. наук по ФВС : [спец.] 24.00.01. – "Олимпийский и профессиональный спорт". – К., 2010. – 45 с.

6. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. ... докт. наук з ФВС : [спец.] 24.00.01. – "Олімпійський та професійний спорт". – К., 2010. – 44 с.
7. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М.В. Маліков, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
8. Пармузіна Ю.В. Методика занять прикладної аеробікою з юними футболістами: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Пармузіна. – Волгоград, 2006. – 160 с.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
10. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал // В. Староста. – М., 1998. – № 6. – С. 8 – 12.
11. Belej M. Standards and Norms of Constitutional and Coordination Skills in Pupil between the Ages 11 -14 in Presov (Slovakia). Proceedings of the 3rd Intern / M. Belej, W.Starosta // Conf. "Sport Kinetics '93". Ed. W. Osinski, W. Starosta, Academy of Physical Education in Poznan, Institut of Sport in Warsaw. – Poznan – Warsaw, 1994. – P. 75-84.

Kokareva S.

IMPROVEMENT OF COORDINATION ABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS WITH APPLICATION OF AEROBICS WITH ELEMENTS OF MARTIAL ARTS

The promising ways of the training on improvement of coordination abilities of football players 17 to 19 years old using the complexes of the applied aerobics directions like "Ki-bo" and "Thai-bo" in the first and the second training periods of the annual training cycle are under consideration in this article.

The results of the work defined the initial and the final levels of the development of the coordination abilities of football players 17 to 19 years old at the beginning and at the end of the first preparatory period. The preliminary analysis of the testing showed that at the beginning of the pedagogical experiment the athletes had almost equal to the source level of the development of the coordination abilities. The speed of movement of the tested football players were at the "average" and "below average" levels of development. The asymmetrical or underdeveloped coordination was discovered at the tested young men. It was also found that the best results in all the tests showed the players who have the experience of training for at least 6 - 7 years.

The effectiveness of the use of special complexes of applied aerobics at physical training lessons with young football players 17 to 19 years old was developed and experimentally justified. The results of the final testing at the end of the pedagogical experiment pointed that at the end of the preparatory period compared with the initial one, the control group has significant improvement in two indicators out of eight. However, the results of the testing of coordination abilities of the experimental group have undergone statistically significant changes in six tests. On average, the rise of the indicators of the coordination abilities of the young men in the experimental and control groups was consistent with the improving level of quality from the "satisfactory" to the "good" one.

It is proved that the pedagogical accented effect, aimed at the development of the coordination skills through the use of means of the aerobics with elements of martial arts has produced tangible positive results. Thus, the original hypothesis about the effectiveness of influence on the coordination sphere of the football players specially developed and implemented in the training process of the exercises of the aerobics of the applied directivity like "Ki-bo" – "Thai-bo" was confirmed.

Key words: football, coordination ability, applied aerobics, improve

Стаття надійшла до редакції 11.09.2016