

Собко С. Г.

доцент кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури
кандидат педагогічних наук

Собко Н.Г.

доцент кафедри
теорії та методики олімпійського і професійного спорту
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА РИТМІЧНУ КООРДИНАЦІЮ І ЧАСТОТУ РУХУ НІГ

Ключові слова: футбол, юні футболісти, ритмічна координація, частота руху.

Key words: football, young football players, rhythmic coordination, frequency of movement.

Постановка проблеми. У сучасному футболі координаційні моторні здібності відіграють фундаментальну роль, зумовлюючи досягнення спортивної майстерності.

Спеціалісти відомої футбольної школи “Аякс” (Амстердам) вважають, що основні елементи спортивної майстерності футболістів – це техніка і координаційні здібності, розуміння гри, швидкість тактико-технічних дій і висока моторність [3].

Автори В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антіпов зазначають, що “від рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів багато в чому залежить успішність засвоєння технічних елементів, ефективність їх реалізації в умовах змагань” [2; с. 105]. Отже, беззаперечним є і те, що висока частота рухів ніг зумовлює результативне виконання технічних елементів гри в безпосередньому контакті з суперником.

Зважаючи на наукове висвітлення окресленої проблеми, **мета** роботи полягала у визначенні динаміки змін під час занять футболом ритмічної координації і частоти руху ніг.

Виклад основного матеріалу. Часто ритмічні здібності і пов'язані з ними здібності до високої частоти рухів відносять до особливо важливих і специфічних координаційних здібностей.

Координаційні здібності – це психомоторні якості (особливості) індивіда, які визначають готовність до оптимального управління і регуляції рухових дій (Лях В.І., 1979) [5].

Координаційні здібності в практиці частіше за все визначаються як рухова якість – спритність. Її вимірювачами є: координаційна складність завдання, точність його виконання і час, за який воно виконується [1].

За даними авторів (G. Lasinski, 1991; A. Stula, 1995) ритмічні здібності сприяють реалізації динамічних змін рухів у впорядкованому і зв'язаному циклі. У часовому динамічному просторі впорядкованість рухів розуміється як комплексна якість, що характеризує точність, постійність, темп і плавність рухів.

Здатність до високої частоти рухів дозволяє досягти виконання максимальної кількості рухів усім тілом або його частинами в обмеженому часовому інтервалі. Здатність ця базується на підготовленості нервової системи, особливо, нервових центрів, що регулюють антагоністичні м'язові групи [3].

У своїй роботі нами використаний тест, розроблений А. Стулою. Автор вважає, що ритмічність дій футболістів має ключове значення у досягненні ними спортивної майстерності. Суть тесту полягає у взаємозв'язку оцінки координаційної ритмізації і частоти руху ніг: футболіст стоїть біля м'яча з лівої сторони, потім виконує переніс лівої ноги над м'ячем, приставляє праву ногу, а потім переносить центр ваги на ліву ногу і переносить схресно праву ногу над м'ячем, приставляє ліву ногу і переносить центр ваги на праву ногу. Такі двосторонні переноси ніг над м'ячем складають один цикл. Тест

виконується 20-кратним повторенням такого циклу, а оцінюється результат по часу виконання завдання з точністю до 0,1 секунди.

Базою дослідження слугувала “Академія ФК “Зірка” м. Кропивницький. Контингент досліджуваних – 3 вікові групи юних футболістів 2002, 2003, 2005 р.н. Часовий діапазон дослідження – 3 зрізи протягом січня місяця 2017, 2018, 2019 років (табл.1). Відсікаючи закиди щодо формування координаційних здібностей завдяки певним знанням, умінням і навичкам, адже 3 роки – тривалий період, ми звернулися до твердження В.І. Ляха [4], який зазначає на такій незвідності, але відмічає діалектичну залежність, що існує між ними. Вважається, що чим більшою кількістю багатогранних і варіаційних навичок і умінь володіє людина і, відповідно, чим багатший її руховий досвід, тим вищим буде рівень її координаційних здібностей.

Таблиця 1

Динаміка показників ритмічної координації і частоти руху ніг юних футболістів

Вікова група	Результати тестування			P ₁	P ₂	P ₃
	I зріз	II зріз	III зріз			
	M ± σ m;V					
2002	26,12± 3,2 0,8; 12,25	25,44± 2,04 0,5; 8,02	24,0± 2,1 0,45; 8,75	-	*	*
2003	26,21± 4,62 0,75; 14,7	25,74± 2,83 0,67; 10,99	25,16± 1,73 0,48; 6,88	-	-	*
2005	26,25± 3,29 0,75; 12,53	23,87± 1,78 0,42; 7,46	22,41± 1,77 0,45; 7,9	*	*	*

Примітки:

1. " P₁" – відмінність розрізень показників школярів між I і II зрізами; " P₂" – відмінність розрізень показників школярів між II і III зрізами; "P₃" – відмінність розрізень показників школярів між I і III зрізами.
2. "*" – достовірні відмінності при P<0,05.

Як бачимо з таблиці 1, результати юних футболістів 2002 р.н. між першим і другим зрізами є недостовірними ($P > 0,05$), що на нашу думку, пов'язано з пубертатним періодом, коли проходять значні зміни в організмі дитини. Приблизно цей період припадає на паспортний вік 15 років. Це також підтверджують результати юних футболістів 2003 р.н. Юні футболісти 2005 р.н., вік яких на період проходження тестування припадав на етап попередньої базової підготовки, не досягаючи пубертатного періоду, мають позитивну динаміку змін з достовірністю результатів ($P < 0,05$) протягом усього періоду дослідження.

Висновок. Обрано тест, максимально наближений до визначення ритмічної координації і частоти руху ніг, де рух ніг і в цілому тіла спортсмена необхідно використовувати максимально швидко.

Визначена динаміка змін ритмічної координації і частоти руху ніг у трьох вікових групах юних футболістів 2002, 2003, 2005 р.н. протягом січня 2017, 2018, 2019 років.

Література.

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст]: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
3. Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В.Губа, А. Скрипко, А. Стула. – М.: Спорт, 2016. – 168 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Лях В. Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски. – М.: Советский спорт, 2010. – 216 с.