Наумчук В. І. https://orcid.org/0000-0002-2919-0720
Лапшинський О. А.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Анотація. *У публікації розкрито вихідні теоретико-методичні положення використання загальнопідготовчих координаційних вправ у процесі фізичної підготовки юних футболістів, уточнено завдання цього педагогічного процесу, визначено основні чинники розвитку та прояву координаційних можливостей гравців, вимоги до реалізації засобів цілеспрямованого впливу на їх удосконалення у тренувальній діяльності.*

Annotation. *The publication reveals the initial theoretical and methodological provisions of the use of general preparatory coordination exercises in the process of physical training of young football players, specifies the tasks of this pedagogical process, identifies the main factors of development and manifestation of players' coordination capabilities, and requirements for the implementation of means of targeted influence on their improvement in training activities.*

Ключові слова: *футбол, фізична підготовка, координаційні здібності.*

Keywords: *football, physical training, coordination abilities.*

Постановка проблеми. Важливою тенденцією розвитку сучасного футболу є збільшення рухової активності гравців, що потребує здатності упродовж усього ігрового часу виконувати значний обсяг рухових дій високої інтенсивності [8]. Ефективність ігрової діяльності футболістів поряд з техніко-тактичною майстерністю забезпечується високим рівнем їх фізичної та функціональної підготовленості. Це є однією з головних передумов успішного ведення змагальної боротьби.

Підвищення вимог до рухової активності гравців визначає необхідність пошуку нових підходів до вдосконалення фізичної підготовки футболістів. Знання сучасних тенденцій розвитку футболу та особливостей структури рухової діяльності гравців у змагальних умовах сприятимуть належному плануванню процесу фізичної підготовки, унормуванню фізичних навантажень, визначенню ефективних засобів і методів тренування [2]. Значущість означеній проблемі додає постулат,

за яким всі інші компоненти спортивної підготовленості – теоретичний, технічний, тактичний, психологічний та інтегративний, реалізуються в ігровій діяльності одночасно через прояв футболістом своїх рухових здібностей та можливостей [4, 10]. Саме тому важливим підґрунтям позитивних зрушень у процесі підготовки юних футболістів є їх функціональні можливості та рівень розвитку рухових здібностей, а підвищення фізичної підготовленості гравців відноситься до числа першочергових питань.

Мета дослідження – розкрити вихідні теоретико-методичні положення використання загальнопідготовчих координаційних вправ у процесі фізичної підготовки юних футболістів.

Методи дослідження. Для досягнення вказаної мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез і узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка на тему: «Теоретико-методичні засади формування фізичної культури здобувачів освіти» (Державний реєстраційний номер: 0125U003533).

Результати досліджень. Удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів є важливим результатом цілеспрямованого процесу їх спортивної підготовки. У науковому й навчально-методичному просторі фізична підготовка розглядається як педагогічний процес, який спрямований на виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, що створює сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін (компонентів) спортивної підготовки [2, 5, 7]. За твердженням В. Платонова, у процесі фізичної підготовки необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренованості, розвивати рухові якості: силу, прудкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здатність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності, їх «поєднане» удосконалення та прояв [6]. Фізична підготовка пов'язується, насамперед, з підвищенням функціональних можливостей гравців і розвитком фізичних якостей, що уможливлює досягнення оптимального рівня їх готовності до виконання запланованих спортивних результатів [8].

Процес фізичної підготовки футболістів є постійним та нескінченним. У ньому прийнято розрізняти загальну і спеціальну сторони (складові). Загальна фізична підготовка

пов’язується з удосконаленням рухових здібностей і спрямована на всебічний та гармонійний фізичний розвиток юних футболістів. Її призначення полягає у створенні основи для спортивної спеціалізації через оволодіння гравцем різноманітними руховими діями. Останні можуть бути як подібними до прийомів гри в футбол, так і відмінними від них, забезпечуючи тим самим належний фізичний розвиток. Загальна фізична підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей та загальної працездатності. Вона значною мірою визначає досягнення фізичної досконалості і обумовлює стан здоров’я гравців. Провідними завданнями загальної фізичної підготовки юних футболістів є:

- зміцнення й збереження здоров’я, забезпечення гармонійного фізичного розвитку, належного рівня функціональних можливостей організму та його працездатності, удосконалення будови тіла;
- цілеспрямований розвиток усіх основних фізичних якостей – спритності, сили, прудкості, гнучкості та витривалості;
- створення основи для спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів.

Спеціальна фізична підготовка визначається як процес, спрямований на належний рівень розвитку фізичних здібностей, можливостей органів та функціональних систем, що безпосередньо визначають спортивні досягнення у футболі [3, 5]. Вона передбачає спеціалізовані вимоги до рухових здібностей гравців. Ця складова педагогічного процесу вирішує завдання виховання специфічних рухових здібностей, завдяки яким гравці досягають успіху безпосередньо у футболі, насамперед координаційних, швидкісних й швидкісно-силових здібностей.

У порівнянні із загальною складовою, спеціальна фізична підготовка більше інтегрована з технічною підготовкою, оскільки її засоби близькі за формою до основних технічних елементів футболу. Зміст спеціальної фізичної підготовки має визначатися характером ігрової діяльності юного футболіста. Тому, для її реалізації необхідно підбирати такі вправи, структура і динаміка яких відповідає руховим діям, що виконуються гравцем під час змагань [2]. Відмінності між загальною і спеціальною фізичною підготовкою юних футболістів полягають у тому, що спеціальні вправи розвивають лише певні групи м’язів, а засоби загальної фізичної підготовки є різноманітнішими [1, 3].

Кожна із вказаних сторін фізичної підготовки юних футболістів реалізується з урахуванням рівня розвитку тих рухових здібностей, які визначають майстерність гравців та їх здатність

успішно вирішувати ігрові завдання у змагальній діяльності. Саме здатність належного розв'язання рухових завдань є визначальною характеристикою спритності – комплексного прояву координаційних здібностей, які відображають рівень управління руховими діями. І якщо сутність координаційних здібностей полягає у здатності гравців швидко, точно, винахідливо, доцільно та економно вирішувати різноманітні ігрові завдання, то завдання досягнення якомога вищого рівня їх розвитку у процесі фізичної підготовки потребує особливої уваги.

У футболі координаційні здібності визначають ефективність ігрових дій та якість вирішення більшості техніко-тактичних завдань. За висновками фахівців, будь-яка дія гравця виникає як результат системи знань, прояву фізичних і психологічних якостей, рухового досвіду і реалізується як цілісний ефект, як інтегративне утворення [2, 4, 5, 6, 7]. Кожна ігрова ситуація потребує не тільки якісного аналізу та передбачення, а й ефективного реагування з використанням великого обсягу рухових дій у різноманітних поєднаннях і варіаціях. За таких обставин сама специфіка футболу, власне характер гри створюють сприятливі умови для розвитку координаційних здібностей. У свою чергу, досягнення високого рівня їх розвитку уможливлює зростання спортивної майстерності гравців та футбольного колективу.

Серед основних чинників, що зумовлюють рівень розвитку та прояву координаційних можливостей юних футболістів доцільно виокремити:

- здатність гравців до якісного аналізу рухів;
- діяльність різних аналізаторів, насамперед, рухового;
- складність рухового завдання;
- рівень розвитку інших рухових здібностей;
- особистісні якості: сміливість, рішучість, наполегливість та ін.;
- руховий досвід і пам'ять;
- вік;
- рівень загальної підготовленості.

Відносно низький функціональний розвиток серцево-судинної та дихальної систем у підлітків суттєво знижує їх здатність виконувати тривалі інтенсивні навантаження, що певним чином обмежує цілеспрямований вплив на швидкісні та швидкісно-силові можливості юних футболістів [9]. Водночас у період з 7 до 12 років суттєво зростають показники координаційних здібностей. Упродовж цього вікового періоду існують особливо сприятливі психічно-інтелектуальні, анатомо-фізіологічні та моторні передумови швидкого розвитку та вдосконалення координаційних здібностей юних футболістів.

Зміст фізичної підготовки і, відповідно, перелік засобів та методів тренування має визначатися з урахуванням потреб кожної вікової категорії футболістів та відповідати показникам гри окремого гравця і команди [1, 8]. З огляду на завдання фізичної підготовки та значущість для футболу спритності гравців необхідність використання координаційних вправ у процесі фізичної підготовки юних футболістів суттєво зростає.

Фізичні вправи, виконання яких сприяє розвитку координаційних здібностей умовно розподіляються на загальнопідготовчі (широкий та різноманітний спектр рухових дій) і спеціально-підготовчі (їх коло визначено специфікою футболу та рухової діяльності).

Використання загальнопідготовчих координаційних вправ спрямоване на:

а) збагачення арсеналу життєво-важливих умінь та навичок;

б) розширення рухового досвіду;

в) загальний фізичний розвиток;

г) удосконалення певних психофізіологічних функцій, що забезпечують оптимальне управління та регулювання рухових дій (відчуття простору, часу, м'яча, рухової пам'яті, ідеомоторних реакцій та ін.).

Загальнопідготовчими вправами виступають рухові дії, які є переважно засобами загальної підготовки юних футболістів, що відображають при цьому особливості їх спортивної спеціалізації і спрямовані на створення основи для наступного вдосконалення: всебічний фізичний розвиток, становлення і поповнення фонду рухових умінь та навичок, підвищення загальної працездатності, а також прискорення відновлення після навантажень. Їх реалізація має відповідати таким вимогам:

- виконання передбачає подолання координаційних труднощів;
- складно-координаційні рухові дії потребують правильності, швидкості, точності та раціональності виконання;
- рухові дії є новими та незвичайними для гравця;
- забезпечується варіативність рухових дій, зміна умов їх виконання.

Разом з тим, використання загальнопідготовчих координаційних вправ у фізичній підготовці юних футболістів потребує врахування часу на їх виконання у межах навчально-тренувального заняття (співвідношення з іншими вправами), вікових особливостей гравців (з віком їх питома вага знижується), статевих та індивідуальних відмінностей, наявної матеріально-технічної бази тощо.

Висновки. Використання загальнопідготовчих координаційних вправ, з одного боку, забезпечує розв'язання завдань фізичної

підготовки юних футболістів, а з іншого, – обумовлює удосконалення техніко-тактичних дій гравців, що у кінцевому підсумку сприяє становленню їх спортивної майстерності. Вихідними положеннями їх реалізації є вимоги щодо подолання координаційних труднощів, певної новизни, варіативності рухових дій та ефективності їх виконання в умовах, що постійно змінюються.

На наш погляд, матеріали статті актуалізують важливість належної побудови фізичної підготовки юних футболістів, допомагають кращому розумінню значущості та складності координаційних здібностей для гри в футбол, що, певним чином, сприятиме вирішенню проблеми навчально-методичного забезпечення спортивної підготовки молодого покоління.

Список літератури.

1. Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Стасюк І. І. Контроль у футболі: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 244 с.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. К.: КНТ, 2016. 616 с.

3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені І. Франка, 2022. 108 с.

4. Наумчук В. І. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві,* 2017, 3, 264-268. https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1542

5. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Видавництво Астон, 2025. 176 с.

6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.

7. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол: підручник. К.: Олімпійська література, 2021. 296 с.

8. Шамардін В. М., Виноградов В. Є., Дяченко А. Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації: монографія. К.: ТОВ «НВФ», 2024. 170 с.

9. Khomitsevich D. Physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2022. (6(86), 71–74. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-6.011

10. Naumchuk V. I. Model of Professional Training of Future Teachers of Physical Culture in The Process of Self-Working in Sports Games. *International Journal of Applied Exercise Physiology.* 2019. Vol. 8(3.1). P. 35–41. DOI: 10.26655/IJAEP.2019.10.1