

УДК 37: 374: 796.332

Пилипенко В. М., Дейнеко С. М., Дробот Д. С., Стрельников М. В.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ФУТБОЛІСТІВ 6-17 РОКІВ

*У статті представлені результати аналізу спеціальної літератури щодо розвитку і вдосконалення спритності в системі підготовки юних футболістів. Зокрема, розглянуто вікові особливості спритності та визначено методичні особливості розвитку спритності у процесі підготовки футболістів 6-17 років. Визначена загальна структура координації рухової діяльності людини, що відбувається у зовнішньому середовищі. З'ясовано, що особливо сприятливими для ефективного впливу на розвиток рухово-координаційних здібностей можна вважати дитячий, підлітковий і юнацький періоди онтогенезу.*

**Ключові слова:** футбол, спритність, тренувальний процес, координаційні здібності, юнаки.

**Постановка проблеми.** Футбол – один із тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в ситуаціях, що постійно змінюються. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике. Йдеться про складні структури та їх комбінації з виключно великою варіативністю. Цим пояснюється необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомі фахівці в галузі футболу: К. Л. Вихров, М. А. Годик, А. П. Золотарев, Г. А. Лисенчук, А. А. Смирнов, А. М. Шамардин та інші вважають, що розвитку специфічної спритності гравців-футболістів слід приділяти більше уваги в навчально-тренувальному процесі. Основна вимога полягає у тому, щоб багато разів пропонувати спортсмену ситуації з різними руховими рішеннями, в яких він сам повинен швидко знайти оптимальний вихід. Безумовно, це веде до розширення так званого рухового досвіду. У разі успішного вирішення ситуативних задач слід прагнути до нової, оригінальнішої рухової структури, що виконується в ускладнених ситуаціях, які пред'являються в мінливих умовах, а також в обмежених для виконання часових відрізках. Усе це, безперервно пропоноване у навчальному процесі, викликає позитивні зрушення функціональних можливостей (як рухової, так і системи, що управляє) і, отже, є основною базою спеціальної спритності [5].

Дослідження В. Т. Макаренка [10; 11] свідчать про те, що у тренувальному процесі футболістів залежно від кваліфікації вимоги до індивідуальних дій, як в обороні, так і в атаці повинні підвищуватися, нові схеми і комбінації неодмінно повинні наповнити зміст тренувальних занять. При цьому варіативність використовуваних завдань не обмежена. Одночасно це можна використовувати для розвитку як загальних, так і спеціальних рухових здібностей, а також під час освоєння і вдосконалення ігрових дій футболістів у тренуваннях техніко-тактичної спрямованості.

Такі дослідники, як С. В. Бойченко, А. Г. Васильчук, В. А. Запорожанов, А. М. Зеленцов, С. В. Малахов, Г. А. Римашевський, Г. П. Семенов, Л. П. Сергієнко та інші обґрунтували підходи до вимірювання і розвитку рухових здібностей і спритності зокрема.

За даними М. О. Бернштейна, В. М. Заціорського, М. М. Линця, Л. П. Матвеева, В. М. Платонова, М. М. Булатової, В. С. Фарфеля спритність – це всякий довільний рух, спрямований на рішення будь-якої конкретної задачі (стрибнути якомога вище, зловити м'яч, підняти штангу і т.п.). Складність рухового завдання визначається багатьма чинниками, зокрема, вимогами до узгодженості одночасно і послідовно виконуваних рухів. В. М. Заціорський вважає, що першим мірилом спритності є координаційна складність рухових дій. В. М. Заціорський, М. А. Годик указують, що вимірниками спритності є координаційна складність завдання і точність його виконання.

Ми бачимо, що спритність – це складна, комплексна якість, що не має єдиного критерію для оцінки. У кожному окремому випадку (залежно від умов) необхідно вибирати того або іншого вимірника. Напевно, саме ці умови вимірювання "відлякували" дослідників від пізнання суті спритності, без якої дії футболіста на полі стають непередбачуваними. У той же час спритність, незважаючи на те, що саме від неї, на думку багатьох фахівців, значною мірою залежить ефективність ігрових дій футболістів, тобто якість вирішення більшості техніко-тактичних завдань гри у футбол, залишалася маловивченою. Головною причиною малої вивченості спритності, вочевидь, є трудність її вимірювання.

Важливим моментом у даній ситуації є розвиток спритності в дитячому та юнацькому футболі. Аналіз спеціальної літератури дозволив зробити припущення про те, що вплив спеціально розробленої методики побудови навчально-тренувального процесу юних футболістів підвищить рівень їх загальної спритності. Викладене вище, таким чином, зумовило вибір і актуальність даного дослідження.

**Об'єктом дослідження** є педагогічний процес розвитку і вдосконалення спритності в системі підготовки юних футболістів.

**Предмет дослідження** – методичні особливості розвитку спритності футболістів 6-17 років.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування засобів розвитку спритності у процесі спортивного тренування юних футболістів.

**Завдання дослідження**

1. Розглянути вікові особливості спритності (координаційних здібностей).

2. Визначити методичні особливості розвитку спритності у процесі підготовки юних футболістів.

**Методологічне або загальнонаукове значення дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні необхідності розробки комплексів загальних та спеціальних фізичних вправ, які можуть бути впроваджені до системи підготовки спортсменів ДЮСШ у процесі підвищення фізичної підготовленості юних футболістів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Координаційні здібності, які характеризуються точністю управління силовими, просторовими та часовими параметрами і забезпечуються складною взаємодією центральних і периферичних ланок моторики на основі зворотної аферентації (передача імпульсів від робочих центрів до нервових), мають виражені вікові особливості [8].

Особливо сприятливими для ефективного впливу на розвиток рухово-координаційних здібностей можна вважати дитячий, підлітковий і юнацький періоди онтогенезу. У ці періоди не тільки легко формуються рухові уміння і навички, але й найбільшою мірою прогресує сама здатність набувати усе нові й нові вміння і перебудовувати їх. У зрілому віці і в наступні вікові періоди вдосконалення рухово-координаційних здібностей практично не припиняється, однак тут усе більше починають впливати інволюційні фактори, які ускладнюють формування нових і перебудову вже міцно закріплених рухових умінь і навичок. Тому з віком на перший план висувуються завдання, що впливають з необхідності протидіяти цим факторам, за можливістю якнайдовше зберегти досягнутий рівень координації рухів.

Найсприятливіший вік для розвитку спритності 6-17 років. Це особливо важливо знати тренерам з футболу, де високі координаційні можливості є однією з найважливіших умов досягнення успіху.

Прояви координаційних якостей забезпечуються складною взаємодією центральних механізмів управління рухами, а їх розвиток відбувається зазвичай у період від 6 до 17 років, після чого досягнутий рівень без цілеспрямованого вдосконалення стабілізується, досягають максимуму розвитку здатність до відтворення темпу, відчуття часу, інші спеціалізовані сприйняття.

Діти 4-6 років мають низький рівень розвитку координації, нестабільну координацію симетричних рухів. Рухові навички формуються у них на тлі надлишку орієнтовних, зайвих рухових реакцій, а здібність до диференціювання зусиль є низькою.

З 7 до 9 років, за даними В. І. Мірошніченка, у дітей істотно поліпшуються показники, що характеризують вміння оцінювати рухи у просторі та часі. З іншого боку ми знаємо, що нервові закінчення проростають у м'язові волокна тільки до 8 років, що безумовно, впливає на прояви цієї якості.

У період від 11 до 13-14 років збільшується точність диференціювання м'язових зусиль, поліпшується здатність до відтворення заданого темпу рухів.

Підлітки 13-14 років відрізняються високою здатністю до засвоєння складних рухових координацій, що обумовлено завершенням формування функціональної сенсомоторної системи, досягненням максимального рівня у взаємодії всіх систем аналізаторів і завершенням формування основних механізмів довільних рухів.

У віці 14-15 років спостерігається деяке зниження просторового аналізу і координації рухів.

У період 16-17 років продовжується вдосконалення рухової координації до рівня дорослих, а диференціювання м'язових зусиль досягає оптимального рівня.

В онтогенетичному розвитку рухової координації здатність дитини до вироблення нових рухових програм досягає свого максимуму в 11-12 років. Цей віковий період визначається багатьма авторами таким, що особливо піддається цілеспрямованому спортивному тренуванню.

Особливості спритності футболістів вивчені на даний час недостатньо, динаміка сприятливих вікових періодів має фрагментарний характер [1; 2; 3; 4; 5; 6; 14; 15; 16]. Є думка про необґрунтованість виділення сенситивних періодів у розвитку цієї якості. Однак, користуючись даними перерахованих джерел, ми позначаємо вікові періоди 9-10, 11-12, 13-14 років, як найбільш податливі (сприятливі) для розвитку координаційних здібностей або спритності.

Спритність футболістів виявляється:

- у швидкій перебудові своїх дій при зміні ситуації на полі;
- в умінні точно виконувати складні рухи.

Спритність футболіста проявляється у здатності швидко і красиво виконувати рухові дії в мінливих ігрових умовах. По-справжньому спритний гравець може виконувати цілий каскад фінтів або якийсь трюк, забити гол з важкої ситуації. Саме спритність є відмінною рисою високої спортивної майстерності.

Над розвитком спритності треба працювати з дитинства. Адже ця якість розвивається досить повільно. Головний принцип підбору вправ для розвитку спритності – якомога більше розмаїття. На тренуваннях потрібно більше використовувати добре розучені гімнастичні та акробатичні вправи, чергування ходьби та бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано змінними ситуаціями, вправи з техніки і тактики гри.

Для того, щоб удосконалювати спритність, необхідно послідовно опановувати все більш якісно нові вправи, ускладнюючи вже освоєні. На розвиток спритності спрямовані вправи з оволодіння технічними прийомами гри. Необхідно вживати також вправи акробатики і гімнастики.

Виховання спритності – це, по суті, вдосконалення техніки гри у футбол. Тут потрібні підвищена увага і точність рухів. Вправи, спрямовані на розвиток спритності, доцільніше вносити до першої половини тижневого циклу. Періодично, проте, плануються ці вправи і наприкінці тижневого циклу, для того, щоб організм адаптувався до втоми і щоб вправи, не зважаючи на втому, виконувалися б точно й координовано. Багато уваги треба приділяти і грамотному розслабленню м'язів.

На думку В. В. Варюшина та О. Б. Лапшина першим проявом спритності футболістів є швидкість і точність складних реакцій. Другим є не що інше, як технічна підготовка. Спритність є складною якістю, прояви якої відносно незалежні. Це означає, наприклад, що підвищення одних показників спритності може не призвести до поліпшення інших. Проте для багатьох футболістів досить корисними є неспецифічні вправи, за допомогою яких удосконалюється здатність керувати складними рухами. До таких засобів тренування відносять різні акробатичні та гімнастичні вправи (перевороты вперед і назад, перекиди, сальто тощо) і вправи на батуті. Використовуються вони переважно у підготовчому періоді і вносяться, як правило, до першої половини тренувальних занять [7].

Під час удосконалення координаційних здібностей юних футболістів, а також техніки володіння м'ячем і обведення необхідно використовувати вправи, що поєднують біг зі зміною напрямку, "слаломний" біг, старту з різних положень, ведення м'яча різними способами зі зміною ритму і напрямку руху, швидкісне обведення штучних перешкод і суперників, вправи з елементами тривалого контролю над м'ячем при швидкісних пересуваннях (А.П. Золотарьов, А.М. Шамардін) [13].

Цілеспрямовано і систематично формувати координаційні здібності необхідно у тісному зв'язку з фізичним, техніко-тактичним й інтелектуальним вдосконаленням, розвитком психічних і психофізіологічних процесів (В.І. Лях [9], Л. П. Матвеев [12] та інші). Комплекси вправ, що сприяють їх вдосконаленню, повинні органічно вноситись до програми тренувальних занять.

У зв'язку зі зростанням боротьби у спортивних іграх, актуальним залишається пошук нових засобів розвитку та вдосконалення рухових якостей. Дослідження С. В. Бойченка, В. І. Терещенка [2], присвячені проблемі розвитку і удосконалення однієї з найбільш важливих для футболу якостей, якою є спритність. Досліджено ряд факторів взаємозв'язку даного показника з іншими показниками. Запропонована схема тренувальних впливів і подальшої оцінки приростів показників даної якості. На їх думку, дуже важливим є метод повторення. У незмінних умовах метод повторення складних з точки зору координації рухів є єдиним, що дозволяє укріплювати базу й розширювати арсенал рухових навичок. Пізніше починаємо розвивати здатність використання рухових навичок у змінних умовах гри.

На цьому етапі використовуються складні ігрові вправи для розвитку координації. Їх складність та інтенсивність залежать від рівня технічної підготовки гравця. А саме: біг із завданнями (зі зміною напрямку, зі стрибками, присіданнями, перекидами, скачками, падіннями) і з перешкодами (перестрибування, пролізання, "слалом"); комплекси акробатичних вправ: індивідуальних, в парах, в групах (перекиди, перевороты, стрибки з переворотом через партнера, падіння); стрибки у воду і на батуті; вправи на спритність поводження з м'ячем; освоєння складної техніки (боротьба за м'яч у повітрі, тренування воротаря).

Підтримання рівня спритності забезпечують вправи з техніки футболу, гімнастика, ігри та естафети. Із силових вправ застосовуються ті і в такому обсязі, які дозволяють не розтратити енергію, необхідну для вирішення більш важливих задач, і в той же час розвивати інші здібності (наприклад, стрибучість). Розвиток будь-якої фізичної якості має відбуватися по можливості у поєднанні з розвитком технічних навичок і рухових здібностей. Так, наприклад, силові якості можна розвивати, виконуючи гімнастичні й акробатичні вправи, кидаючи набивні м'ячі і відпрацьовуючи техніку футболу. Час від часу розвиток швидкості, гнучкості та інших рухових якостей бажано співвідносити з удосконаленням інших навичок (в комплексних вправах). Ритм і темп виконання технічних прийомів на тренуваннях повинні повністю відповідати ритму і темпу техніко-тактичних дій у матчах. Цьому не суперечить індивідуальний метод тренування, якому окремі тренери віддають перевагу навіть у період підтримки форми. Він полягає в тому, що тренер у першій половині заняття, а також на спеціальній розминці

пропонує гравцям 10-15-хвилинну "школу техніки": у простій формі повторювати всі елементи техніки, роблячи на кожному тренуванні акцент на одному з них.

**Висновки.** Отже, аналіз методичної літератури дозволив дати визначення спритності – це здатність людини швидко, оперативно, доцільно, тобто найраціональніше, освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в мінливих умовах.

Спритність – це складна комплексна рухова якість, рівень розвитку якої визначається багатьма чинниками. Найбільше значення мають високорозвинуте м'язове відчуття і так звана пластичність кіркових нервових процесів. Від ступеня прояву останніх залежить терміновість утворення координаційних зв'язків і швидкості переходу від одних установок і реакцій до інших. Основу спритності складають координаційні здібності.

Загальна структура координації рухової діяльності людини відбувається у зовнішньому середовищі і взаємодія здійснюється завдяки системам зовнішніх (зоровий, слуховий, нюховий, смаковий, тактильний) і змішаних (температурний, больовий, вестибулярний, руховий) аналізаторів.

Особливо сприятливими для ефективного впливу на розвиток рухово-координаційних здібностей можна вважати дитячий, підлітковий і юнацький періоди онтогенезу. У ці періоди не тільки легко формуються рухові уміння і навички, але й найбільшою мірою прогресує сама здатність набувати все нові й нові вміння і перебудовувати їх.

Проявами спритності футболістів є швидкість і точність складних реакцій (технічна підготовка). До основних засобів тренування спритності відносять різні акробатичні та гімнастичні вправи, вправи без м'яча і з м'ячем, спеціальні рухливі ігри, естафети та інші.

Основними вимірниками спритності виступають координаційна складність, точність і час виконання достатнього завдання. Стосовно футболу вимірником спритності також може бути здатність розподіляти і переключати увагу, що залежить від окремих аналізаторів, особливо зорового.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Таким чином, розглянуті вікові особливості спритності та визначені методичні особливості розвитку спритності у процесі підготовки футболістів 6-17 років дають підстави стверджувати про необхідність розробки комплексів загальних та спеціальних фізичних вправ, які можуть бути впроваджені до системи підготовки спортсменів ДЮСШ у процесі розвитку спритності юних футболістів.

## Використані джерела

1. Андреев С. Н. Проблемы совершенствования нормативных показателей юных футболистов / С. Н. Андреев, В. Н. Герлицын // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 4. – С. 27–28.
2. Бойченко С.В. Развитие ловкости футболистов [Электронный ресурс] / С. В. Бойченко, В. И. Терещенко. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru>.
3. Драндров Г. Л. Индивидуальность в динамике развития двигательных способностей у юных футболистов / Г. Л. Драндров, В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 5. – С. 30–31.
4. Драндров Г. Л. Взаимосвязь развития двигательных качеств и умений с учетом типологических особенностей юных футболистов / Г. Л. Драндров // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 8. – С. 30–31.
5. Золотарёв А. П. Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9–17 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. П. Золотарёв. – Малаховка, 1987. – 22 с.
6. Кудрявцев В.Д. Надежность использования оценки исходного уровня развития скоростно-силовых качеств как критерия отбора детей в футбольные школы молодежи: Итоговый сб. мол. ученых за 1975 год / В. Д. Кудрявцев. – М. : ВНИИФК, 1986. – С. 49–52.
7. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О. Б. Лапшин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
8. Любомирский Л. Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков / Л. Е. Любомирский. – М. : Педагогика, 1979. – 96 с.
9. Лях В. М. Двигательные способности / В.М. Лях // Физическая культура в школе. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – № 2. – С. 2–6.
10. Макаренко В. Т. Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Т. Макаренко. – М., 1982. – 23 с.
11. Макаренко В. Т. Управление физической подготовкой юных футболистов: Методические рекомендации / В. Т. Макаренко, В. А. Выжгин. – М., 1985. – 41 с.
12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 236 с.

13. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений : Метод. пособие / Сост. А. П. Золотарев, А. И. Шамардин. – Волгоград, 1991. – 32 с.
14. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов : Учебное пособие / В. В. Варюшин. – М. : Физическая культура, 2012. – 112 с.
15. Пилипенко В. М. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях / В. М. Пилипенко, Філоненко О. А. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 3 К (84) 17. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 358–362.
16. Пилипенко В. М. Тактика й техніка гри футбольного воротаря університетської команди / В. М. Пилипенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 147 Том II. Серія: Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Чернігів : Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2017. – С. 236–239.

*Pylypenko V. M., Deineko S. M., Drobot D. S., Strelnikov M. V.*

#### PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF 6-17 YEARS OLD FOOTBALL PLAYERS' AGILITY

*The results of special literature, concerning development and mastering of agility in the system of young football players' training analysis are represented in the article.*

*The analysis of methodological literature allowed formulating a definition of agility as the human's ability to quickly, effectively, efficiently, it means the most rationally, to develop new moving actions and to solve moving tasks successfully in changing conditions. The important in this process is highly developed muscular sensation and so-called cortical nervous processes pliability; according to the level of display of the last ones, the emergency of formation of coordination contacts and the speed of transition from one habits and reactions to the another ones. The basis of agility consists of coordination abilities.*

*General structure of coordination of human's moving activity that takes place in the environment is determined. The coordination occurs due to the systems of outward (visual, aural, olfactory, gustatory, tactile) and mixed (temperature, pain, vestibular, motor) analyzers.*

*It was found out, that childhood, teenage and youthful periods of ontogenesis are thought to be especially favorable for effective influence on the development of motor coordination abilities. Motor skills and habits are not only easily formed, but the ability itself to acquire new skills and to rebuild them progresses the most of all in these periods as well.*

*The main methods of training the agility, to which different acrobatic and gymnastic exercises, exercises with and without a ball, special mobile games, relays, etc. refer, were selected.*

*The main measurements of agility are coordination complexity, accuracy and time of making sufficient task. Concerning football the measurement of agility also can be the ability to divide and commute attention, which depends on separate analyzers, especially visual.*

*Consequently, mentioned age peculiarities of agility and determined methodological peculiarities of agility development in the process of 6-17 years old football players' training give grounds to assert the necessity of developing complexes of general and special physical exercises that can be introduced into the process of young football players' agility development.*

**Key words:** *football, agility, training process, coordination abilities, youth.*

*Стаття надійшла до редакції 06.03.2018 р.*