

зацікавленість до виконання завдань. Підсумком цього семестру і навчального року було проведення державних тестів і конкурсне виконання вправ по шейпінгу усією групою.

ВИСНОВКИ

Таким чином, спеціально розроблений руховий режим з комбінованим об'єднанням засобів фізичного виховання сприяє поліпшенню засвоєння навчального матеріалу, залученню студентів до зайняття фізичними вправами, підвищенню інтересу до зайняття фізичним виховання і спортом, які позитивно впливає на фізичний розвиток студентів. Включення зайняття шейпінгом, аеробікою і спортивними іграми в навчальний процес підвищує інтерес і бажання студентів займатися в спортивних секціях університету.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем підвищення рівня фізичної підготовленості студентів на зайнятті фізичним виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Голенко Л.С. Занятие физической культурой и потребностно-мотивационная сфера учеников 10-17 лет // Тезисы Ш всесоюзной конференции по физическому воспитанию и школьной гигиене.-М.,1991.- С. 137-138.
2. Гузинин В.В. Организация физкультурных и спортивных мероприятий в ВУЗах (из опыта работы ХНПУ им. Г.С.Сковороды) //Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Реалии и перспективы. - Полтава, 2003.- С. 17-20.
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Концепция физического воспитания и здоровье детей и подростков. -М.,1992.
4. Магомедов О.М. Пути повышения качества спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе // Физическая культура и спорт как фактор информационно-воспитательного процесса современного вуза.-Ростов-на-Дону, 2001.- С. 83-85.
5. Наумова Н.О. Индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов на основе педагогической диагностики физического состояния // Молодая спортивная наука Украины: Сб. науч. статей аспирантов области физической культуры и спорта. - Львов: ЛДИФК,1999.-Вип.3.- С. 195-197.
6. Шиян Б.М. Методика физического воспитания школьников.-Львов. Мир,1993.- С.184.
7. Latash, M. L. Synergy / M. L. Latash. - Oxford University Press, 2008.
8. Walter G. Schwimmen von A bis Z /Gesamtred. - Berlin: Sportverlag, 1985. - 95 p.
9. Schubert M. Sports illustrated competitive swimming: techniques for champions. - New York, 1990. - 238 p., ill.
10. Perini R., Veicsteinas A. Heart rate variability and autonomic activity at rest and during exercise in various physiological conditions // Eur. J. Appl. Physiol. 2003. V. 90. № 3-4. - P. 17.
11. Maglischo E.W. Swimming Even Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming. - Mayfield Publishing Company, Mountain View, California, 1993. - 755 p.
12. Kelley G. A. The effects of exercise on resting blood pressure in children and adolescents: a meta-analysis of randomized controlled trials / G. A. Kelley, K. S. Kelley, Z. V. Tran // Prev. Cardiol. - 2003. - Vol. 16. - P. 8-16.

Бойченко Сергій, Ніколаєнко Валерій

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПІДВИЩЕННЯ СПРИТНОСТІ НА ОСНОВІ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

Розроблено програму фізичної підготовки націлену на вдосконалення спритності футболістів з урахуванням координаційних можливостей футболістів. Всі футболісти, які брали участь у експерименті, підвищили ефективність ігрових прийомів, що свідчить про позитивний вплив спеціальних вправ для розвитку спритності. Точність виконання ігрових прийомів підвищилася у кожного футболіста. Суттєвим виявився приріст якості коротких і середніх передач, які виконувалися вперед. Найбільші значення цих приростів зафіксовані у нападників і півзахисників. Точність виконання довгих передач підвищилася статистично несуттєво. Статистично суттєво виросла надійність гри головою у стрибку і показники гри головою у статичному положенні. В процесі реалізації програми відзначено тенденцію, при якій в результаті спеціального тренування найбільший приріст мав складний в координаційному відношенні елемент.

Ключові слова: футбол, спритність, координаційні можливості, засоби тренування.

Бойченко Сергей, Николаенко Валерий. Повышение ловкости на основе совершенствования координационных способностей футболистов. Разработана программа физической подготовки, нацеленная на совершенствование ловкости футболистов с учетом координационных возможностей футболистов. Все футболисты, которые принимали участие в эксперименте, повысили эффективность игровых приемов, свидетельствует о положительном влиянии специальных упражнений для развития ловкости. Точность выполнения игровых приемов повысилась у каждого футболиста. Существенным оказался прирост качества коротких и средних передач, которые выполнялись вперед. Наибольшие значения этих приростов зафиксированы у нападающих и полузащитников. Точность выполнения длинных передач повысилась статистически незначительно. Статистически существенно выросла надежность игры головой в прыжке и показатели игры головой в статическом положении. В процессе реализации программы отмечена тенденция, при которой в результате специальной тренировки наибольший прирост имел сложный в координационном отношении элемент.

Ключевые слова: футбол, ловкость, координационные возможности, средства тренировки.

Boichenko S, Nicolaenko V. Increase of adroitness on the basis of perfection of coordinating capabilities of footballers. A research aim was to work out the complex of the facilities sent to perfection of adroitness taking into account coordinating abilities of skilled footballers in the circannual cycle of preparation. The program of physical preparation is worked out aimed at perfection of adroitness footballer taking into account coordinating possibilities of footballers. In the process of pedagogical

supervisions controlled and analysed the conduct of ball, conduct of ball with outline of opponent; transmission of ball on different distance (with a mark about end-point of the executed action) reception of ball (afoot or static position) method of reception: by a head, breast, thigh, foot; transmissions of ball and their efficiency; selection of ball and his efficiency; shots by a leg in cmєop of gate of opponent and effectiveness. All footballers that took part in an experiment promoted efficiency of playing receptions/ It is testified to positive influence of the special exercises for development of adroitness. Exactness of implementation of playing receptions rose for every footballer. The increase of quality of short and middle transmissions that was executed forward appeared substantial. The most values of these increases are fixed for forwards and midfielders. Exactness of implementation of long transmissions rose statistically unimportant. Statistically substantially reliability of game grew by a head in a jump and indexes of game by a head in static position. In the process of realization of the program a tendency at that as a result of the special training a most increase had a difficult in a coordinating relation element is marked.

Key words: football, adroitness, coordinating possibilities, training facilities.

Актуальність. Постановка проблеми. Спритність - це комплексна рухова якість, яка складається з великого числа структурних елементів, в яких на ряду з широким спектром рухових основ, закладені такі як координація рухів і координаційні здібності [3]. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що на даний час накопичено вагомий досвід теоретичного та практичного плану відносно вирішення проблеми підвищення спритності у кваліфікованих футболістів [1,5]. Вважається, що рівень розвитку спритності футболістів певним чином узагальнено відображає рівень їх підготовленості [2,10]. Прикладом того, що в сучасній науковій літературі існує певна недооцінка значення рівня координаційних здібностей, а саме спритності, є недостатня кількість критеріїв для її оцінки, навіть дотепер не існує єдиного загально визнаного визначення даної якості, зокрема в тих видах спорту де спритність і пов'язані з нею координаційні здібності, визначають рівень реалізаційних можливостей спортсменів [1,6]. В роботах ряду авторів, в тому числі в футболі [7,8] підкреслюється необхідність розробки і впровадження методичних підходів до комплексного вивчення проблеми спритності, при цьому звертається увага на те, що слід диференціювати ряд педагогічних задач, з тим щоб можна було підібрати відповідні вправи для тренування спритності, беручи до уваги той факт, що основою фізичних якостей є фізіологічні механізми [4,11]. Вважається, що характерною відмінністю кваліфікованого футболіста є саме високий рівень розвитку у нього спеціальної спритності; під час виникнення екстремальних ситуацій гри, складних, за координаційною структурою, значення рівня розвитку спритності суттєво зростає [9,12]. Виходячи з аналізу літературних джерел і спостережень за тренувальною і змагальною діяльністю футболістів, значення спритності як фактора, що обумовлює їх ігрову майстерність є досить вагоме і в подальшому його роль, на нашу думку, буде зростати. Разом із тим в системі комплексного контролю і в складі тренувальних засобів показники спритності, а також вправи для її розвитку представлені значно меншим об'ємом ніж, наприклад, показники швидкісних, силових якостей, витривалості та гнучкості, а також вправи для подальшого їх розвитку і вдосконалення. Певним чином таке положення пов'язане з тим, що рівень розвитку спритності вимагає від спеціалістів безперервного пошуку нових, неординарних підходів у вигляді самих різнопланових тренувальних вправ, сутність яких не мусить бути стабільною, що має забезпечити постійний стимулюючий вплив на системи функціонального забезпечення функціональної підготовленості футболістів.

Проблемою є те, що вдосконалення спритності та координаційних здібностей у футболі вимагає застосування широкого арсеналу тренувальних засобів у відповідність зі складною структурою технічної підготовленості, темпо-ритмовою структурою і варіативністю ігрових дій у футболі. З цим пов'язана необхідність систематизації та інтеграції в тренувальний процес засобів і методів спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на підвищення спритності та пов'язаних з нею координаційних здібностей, характерних для ігрових варіацій у футболі. Дефіцит науково-обґрунтованих засобів і методів, а також методичних основ до їх раціонального застосування в практиці робить дане дослідження актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Педагогічні спостереження та експериментальні дослідження провадилися впродовж тривалого проміжку часу у відповідності до теми 1.2.11 «Підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів, які займаються спортивними іграми», № державної реєстрації 0101100637. УДК 796.332.071.5.

Мета. Розробити комплекс засобів, націлених на вдосконалення спритності з урахуванням координаційних здібностей кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки.

Методи досліджень. Педагогічні спостереження здійснювались під час ігор чемпіонату (вища ліга) і кубку України. Контролювали та аналізували такі параметри, як: ведення м'яча, ведення м'яча з обвідкою супротивника; передача м'яча на різну відстань (з відміткою про кінцевий результат виконаної дії); прийом м'яча (у русі чи статичному положенні); спосіб прийому: головою, грудьми, стегном, ступнею; передачі м'яча та їх ефективність; відбір м'яча та його ефективність; удари ногою у ствір воріт супротивника та результативність. Визначали відношення ефективно виконаних прийомів до їх числа, що могло певною мірою характеризувати ефективність виконання техніко-тактичних дій

Результати досліджень та їх обговорення. Ефективність навчально-тренувального процесу суттєво залежить від того, які вправи, коли і в якій кількості використовуються на різних етапах річного тренувального циклу. В тренуванні футболістів на етапі спеціально-підготовчого періоду і, особливо, у змагальному періоді, найбільш ефективними вправами слід вважати ті, які за своїми біомеханічними характеристиками і ігровою логікою наближені до специфічної ігрової діяльності. Позатим, необхідно враховувати особливості структури тренувального заняття. Виходячи із цього були подобрані вправи, які б у кожній частині тренувального заняття (загально підготовча і спеціально підготовча частина, основна і навіть заключна частина) сприяли б, певним чином, становленню і розвитку (чи вдосконаленню) якості спритності, яка є специфічною для рухової діяльності футболіста. Так, для загально підготовчої частини тренування були запропоновані вправи без м'яча, для спеціально-підготовчої – з м'ячем; для основної частини тренувального заняття: а) вправи із взяттям воріт; б) групові техніко-тактичні вправи із певним, конкретним завданням.

А. Вправи на розвиток спритності для загально підготовчої частини заняття:

1. гравці повільно біжать навколо футбольного поля в колону по одному;

за сигналом тренера всі одночасно виконують стрибок вгору, повертаються на 360° і продовжують біг;

2. футболісти виконують біг у колоні по одному, інтервал між гравцями 5 – 2 м; перший гравець несподівано повертається на 180° і продовжує бігти але у зворотньому напрямку, оббігаючи зустрічних гравців з імітацією обманних рухів;

3. дві групи гравців, вишикувані в колоні по одному, розташовуються напроти одна одної впродовж середньої лінії на відстані 10 м від центрального кола; за сигналом перші номери виконують ривок в напрямку центрального кола, пробігають по його окружності і повертаються в кінець своєї колоні;

4. тренер знаходиться на відстані 30 м від групи гравців, що вишикувались в колону по одному; гравці по черзі виконують прискорення у напрямку до тренера, слідкуючи за його командами; якщо тренер піднімає праву руку – гравець змінює напрямок бігу в указаному напрямку, ліву – гравець починає бігти у зворотньому напрямку;

5. два гравця виконують біг один за другим на відстані 3-4 м; перший довільно змінює напрямок і швидкість пересування, другий, швидко реагуючи, повторює всі рухи партнера, але при цьому не змінює початкового інтервалу;

6. два гравці передають м'яч один одному на рівні грудей; третій гравець, знаходячись між ними, ухиляється від м'яча при кожній передачі; якщо середній гравець відчуває, що ухилитися не вдається, він може спіймати м'яч;

7. те ж саме, але партнери передають м'яч один одному з відскоку від кола, посилаючи м'яч в ступні середньому; останній повинен підстрибувати вгору згинаючи ноги в колінах (але не розводячи ніг);

8. гравці, розділившись на пари, розташовуються впродовж середньої лінії поля, обличчям один до одного, на відстані 2 м, за розпорядженням тренера вони виконують вправи, ускладнюючі виконання старту для ривка: наприклад, присідання на одній нозі; почергове відведення ніг та інше, але за сигналом, який подає тренер, одна група гравців має розпочати біг в протилежний сигнал тренера бік, інша мусить доганяти їх;

9. гра у "квача" на обмеженому просторі: (центральне коло, або штрафний майданчик); той кого переслідують – ухиляється; кого доторкається ведучий – починає ловити; ухиляючись (щоб не бути "закваченим"), можна використовувати наступні варіанти: присісти, прийняти удар лежачи, виконати переворот тощо;

10. та ж сама гра, але гравці об'єднані в пари і переміщуються спиною вперед.

Б. Вправи для спеціально-підготовчої розминки:

1. гравець із м'ячем в руках стоїть на відстані двох метрів від стіни, спиною до неї, у стрибку він, згинаючи ноги в колінних суглобах, посилає м'яч в ділянку під собою, приземлившись він швидко повертається і виконує зупинку м'яча ногою;

2. те ж саме, але м'яч кидає партнер, що стоїть напроти того, хто виконує стрибок;

3. два гравця стоять один за одним (обличчям до тренувальної стінки), стінка має бути ребристою, щоб неможливо було прогнозувати напрямок відскоку м'яча; гравець, що стоїть позаду, кидає м'яч в стінку; гравець, що знаходиться попереду, повинен швидко відреагувати і зупинити ногою м'яч, що відскочив від стінки;

4. один гравець стоїть обличчям до гімнастичної лави (на відстані 30 м), другий – з протилежного боку лави (на відстані 2 м); партнери, (з футбольними м'ячами в руках) стоять на відстані 5 м від лави, партнер посилає м'яч для удару головою;

5. те ж саме, але партнер розташовується боком до лави і в боковій площині стрибками долає лаву; партнер посилає м'яч для удару головою, одночасно із стрибком,

варіанти:

- стрибки можна виконувати пересуваючись впродовж лави обличчям вперед, або відходячи спиною вперед;

- м'яч можна посилати партнерові після його приземлення, тобто: ліворуч або праворуч;

6. гравець головою жонглює м'ячем, підбивши його високо, встигає присісти, або виконати упор лежачи, потім встати і продовжити жонглювання;

7. те ж саме, але виконувати жонглювання лише ногою;

8. гравець лежить на спині, виштовхує м'яч обома руками вгору, швидко підхоплюється і прийнявши м'яч на ногу починає ним жонглювати;

9. гравець сидить на землі, високо підкидає м'яч вгору, швидко встає та приймає м'яч на голову і розпочинає жонглювати;

10. два гравці під час жонглювання м'ячем пересуваються до обумовленої точки;

11. гравець "А" тримає м'яч в руках; на відстані 5 м від нього партнер стоїть спиною до нього і нахилившись вперед руками спирається на коліна (імітуючи гімнастичного "козла"); гравець "А" по високій траєкторії перекидає м'яч через партнера, біжить вперед "опорним стрибком" долаючи партнера, приймає м'яч, що відскочив від землі і вправляється з ним жонглюючи;

12. гравець приймає стійку із широко розставленими ногами, партнер з м'ячем в руках знаходиться на відстані 5 м від нього; він по високій траєкторії посилає м'яч ногою над футболістом виконуючи ривок вперед, пролазить між розставленими ногами партнера і намагається заволодіти м'ячем до його другого зіткнення із землею щоб розпочати жонглювання;

13. партнери "А" і "Б" стоять напроти один одного на відстані 5 м і перештовхуються в один дотик м'ячем, кожен із них почергово виконавши передачу, швидко сідає (або виконує поворот кругом) і знову приймає позицію для виконання наступної передачі;

14. те ж саме, але партнери передають один одному м'яч головою;

15. на ігровому полі установлюються стійки для стрибків у висоту, замість перещепини натягують стрічку (на висоті зросту гравців), гравець "А" з силою б'є м'ячем о землю справляючи м'яч на бік суперника; гравець "Б" ударом голови повертає м'яч у зворотньому напрямку; гравцям захисту бажано відбивати м'яч головою в підняті руки партнера, а гравцям нападу, навпаки, повертати м'яч низом;

16. гравці "А", "Б", "В" і "Г" розміщуються на одній лінії на відстані 5 м один від одного, гравець "А" стоїть напроти гравця "Б" і руками посилає м'яч гравцеві "Б" для виконання удару головою, виконавши удар головою у зворотньому

напрямку – “Б” стрімко направляється до партнерів “В” і “Г”; гравець “В” (або “Г”) в ту ж мить біжить в центр, перепасовуючись м'ячем із гравцем “А” і швидко обмінюється місцями з одним із бокових гравців;

17. з легкоатлетичних бар'єрів на полі споруджують трикутник, відстань між бар'єрами – 10 м; за кожним бар'єром стоїть гравець, гравець “А” головою посилає м'яч через бар'єр, перестрибує його сам і після першого відскоку м'яча від землі пасує його гравцеві “Б”, той, виконавши аналогічні дії, спрямовує м'яч гравцеві “В” і т.д.;

кожний гравець після виконання передачі зворотнім стрибком повертається у своє початкове положення;

18. технічний гравець веде м'яч, різко змінюючи напрямок: праворуч або ліворуч, зупиняється, починає рухатися у зворотньому напрямку та інше; партнери, що рухаються за ним, зобов'язані копіювати його дії;

19. на кожному із двох квадратів, розташованих на відстані 10-15 м, м'яч водять рівні за складом команди; за сигналом гравці обох груп, не перестаючи вести м'ячі, міняються місцями, продовжуючи вести м'ячі; під час роботи на квадраті, та під час переводу м'яча на суміжний квадрат ні гравці, ні їхні м'ячі не повинні дотикатися один до другого.

В. Вправи для основної частини заняття:

Обладнання: тренувальна стінка, на якій позначені футбольні ворота (7,32 м x 2,44 м).

1. з відстані 15 – 16 м футболіст виконує удар (наприклад, в правий верхній кут) і далі за завданням тренера вар'ює точку попадання м'яча;

2. те ж саме, але удари наносяться із різних точок в одну і ту ж ціль;

3. те ж саме (ціль і напрямок ударів залишаються постійними), змінюється лише відстань до цілі;

4. на відстані 25 м від воріт, спиною до них, сидять гравці, через себе вони посилають м'яч високо над головою, далі послідовно: виконують переворот назад, розвертаються, ривком дістають м'яч і після другого його дотику до землі, спрямовують його у ворота;

5. на тій же відстані від воріт встановлюють легкоатлетичний бар'єр; тренер з м'ячем стоїть на відстані 35 м від воріт; два гравці (нападник і захисник) сидять з правого і лівого боку від тренера; по високій дузі тренер посилає м'яч через бар'єр, гравці ривком направляються за м'ячем, перестрибують бар'єр і виконують свої ігрові функції: нападник намагається з лету вразити ворота, захисник намагається чинити йому опір;

6. на позиціях лівого і правого центральних нападаючих, приблизно в 20 м від воріт встановлюються переносні прапорці, біля них розташовуються групи гравців (“В” і “Г”). Гравець “А” веде м'яч, а потім сильно посилає його гравцеві “Б”, що наближається, “Б”, отримавши м'яч, виконує зворотню передачу, в той же час гравець із групи “В” оббігає прапорець і направляє його у бік воріт, гравець “А” терміново посилає м'яч йому на хід і гравець “В” з льоту б'є по воротах; наступну передачу гравець “А” адресує гравцеві із групи “Г”.

7. перший гравець групи “А” веде м'яч з позиції правого крайнього у напрямку лінії воріт і звідти пасує його в центр на одинадцятиметрову відмітку, куди на прийом передачі виходить перший гравець групи “Б”; захисник, що знаходиться біля воріт, ривком виходить назустріч м'ячу і намагається оволодіти ним раніше, ніж гравець “Б”;

8. крайні нападники з м'ячами знаходяться поблизу кутових прапорців; центральний нападник займає позицію на відстані 25 м від воріт, як тільки він “пропонує” себе для передачі, один із крайніх нападників в його бік спрямовує передачу м'яча, з таким наміром, щоб центральний нападник міг з лету (з одинадцятиметрової позначки) пробити по воротах;

9. з лівого флангу (лівий крайній нападник) подає м'яч в центральну зону (приблизно в точку віддалену на 8 м від дальньої штанги воріт); після його подачі, гравець “А” виходить на цю подачу і головою скидає на добивання (теж головою) гравцеві “Б”; те ж саме можна моделювати з ігрового краю;

10. лівий крайній нападник з флангу подає м'яч партнерові “Б”, який у свою чергу, передає його гравцеві “А”, що вийшов на ударну позицію; наступна передача виконується з правого краю, а гравці “Б” і “А” міняються ролями.

Розроблені нами та рекомендовані для використання вправи інших авторів для виконання групою футболістів:

1. “Вузкий квадрат” (10 x 30 м), склад гравців: 4 x 2, кількість дотиків до м'яча обмежена.

2. Дві команди по 6 і 8 гравців в кожній, грають на половині футбольного поля. На протилежних сторонах майданчика позначені зони, шириною 8 – 10 м. Завдання граючих: зробити точну і своєчасну передачу в зону противника так, щоб там м'яч міг прийняти гравець своєї команди (ним може бути будь-який гравець, який в ситуації що дозволяє, пропонує себе), він має входити в зону противника після удару по м'ячу партнером.

3. На відстані 15 – 16 м від воріт розмічається майданчик розміром 15 x 30 м. На протилежних сторонах майданчика встановлюються ворота. Змагаються дві команди: “захисники” і “нападники”, склад – 3 x 3 (4 x 4) в кожній. Гравці захисту захищають ворота (7,32 м x 2,44 м) з воротарем, нападники – малі ворота. Мета – виграти поєдинок.

4. Двостороння гра із обмеженням. Поле розділено на три зони: зону захисту, середню зону і зону нападу. Умови гри: в зоні захисту футболісти мають право на два дотики до м'яча, в середній – не більше трьох, в зоні нападу – довільне число дотиків.

5. Двостороння гра, в якій гравці мають право забивати м'яч у двоє воріт супротивника і захищати також двоє своїх воріт.

6. Аналогічна гра. Різниця лише в тому, що ведеться вона одночасно двома м'ячами.

7. Двостороння гра, в якій гравцям дозволяється грати лише лівою ногою.

8. Двостороння гра, в якій голи зараховуються лише в тому випадку, коли вони забиті головою.

9. Двостороння гра на гандбольному майданчику (5 x 5 або 6 x 6), в якій гол зараховується лише тоді, коли він забитий поза межами штрафної зони.

10. Двостороння гра, в якій кожний гравець грає проти свого супротивника. М'яч вважається забитим, коли всі гравці атакуючої команди (окрім воротаря), під час виконання удару по воротах, знаходяться тільки на половині поля противника.

Були детально проаналізовані зміни ефективності виконання ігрових стрибків, передач м'яча, ударів головою та ударів по воротах у футболістів дублюючого та основного складів (таблиця 1 та 2).

Таблиця 1

Команди	Показники	Зупинки м'яча				Ведення м'яча	Обводка	Передачі м'яча	
		У стрибку		Без стрибка				Короткі й середні	
		Ступень	Грудь	Ступень	Грудь			Вперед	Назад
Дублери	X	0,42	0,38	0,98	0,48	0,89	0,75	0,88	
	б	0,12	0,14	0,05	0,14	0,08	0,03	0,05	
	X	0,61	0,56	0,98	0,66	0,92	0,85	0,89	
	б	0,14	0,14	0,05	0,08	0,04	0,07	0,04	
	Δ	0,19	0,22	0	0,18	0,03	0,10	0,01	
Основний склад	X	0,55	0,50	0,96	0,69	0,88	0,75	0,89	
	б	0,16	0,15	0,03	0,20	0,14	0,15	0,09	
	X	0,75	0,72	0,94	0,75	0,94	0,84	0,90	
	б	0,14	0,17	0,05	0,14	0,14	0,07	0,07	
	Δ	0,20	0,22	-0,02	0,06	0,06	0,09	0,01	
t	4,50	4,50	0	4,00	1,30	3,20	0,70	0,30	

Таблиця 2

Команди	Показники	Довгі передачі	Перехват	Відбір	Удари головою		Удари у ворота		Загальний результат
					У стрибку	Без стрибка	По м'ячу, що котить	По м'ячу, що пролітає	
Дублери	X	0,88	0,44	0,52	0,51	0,56	0,21	0	0,71
	б	0,15	0,11	0,15	0,11	0,12	0	0	0,06
	X	0,89	0,52	0,52	0,66	0,68	0,39	0,41	0,78
	б	0,15	0,08	0,12	0,10	0,08	0	0	0,05
	Δ	--	0,08	0	0,15	0,12	0,18	0,41	0,07
Основний склад	X	0,53	0,59	0,54	0,54	0,79	0,21	0,22	0,77
	б	0,08	0,21	0,16	0,12	0,12	0	0	0,05
	X	0,58	0,55	0,66	0,68	0,84	0,58	0,52	0,81
	б	0,14	0,21	0,09	0,03	0,11	0	0	0,04
	Δ	0,05	-0,04	0,12	0,14	0,05	0,37	0,30	0,04
t	1,40	0,50	2,60	2,80	1,00	--	--	2,70	

Обговорення результатів досліджень. В більшості тестів, що використовувалися для оцінок спритності в ігрових умовах, було виявлене покращення результатів як у футболістів основного складу, так і у дублерів. Але, слід зазначити про те, що при цьому вираженість покращення була вищою у дублерів, що, на нашу думку, може бути пов'язане із двома обставинами: високою (у порівнянні із дублерами) варіативністю значень приростів у футболістів основного складу; низьким початковим рівнем ефективності ігрових дій дублерів. Приріст вірогідних результатів зупинки м'яча ступнею і грудьми у безопорному стані був наступним: а) $t = 3,5; 3,8$ – у основного складу; б) $t = 4,5; 4,6$ – у дублерів.

Виключення складає результат виконання зупинки м'яча грудьми на місці і удар головою. У основного складу, в цих ігрових прийомах, приріст результатів був відсутній, а у дублерів залишався суттєвим ($t = 4,0; 4,5$). Пояснити це можна тим, що зупинка м'яча грудьми і виконання ударів головою в опорному стані є відносно простими прийомами, тому майстри їх виконують достатньо ефективно і на цьому виконавчому рівні досить важко перевершити те, що називають футбольною «школою». В той час дублери ще не набули високого рівня виконавчої майстерності і саме тому, на початку експерименту у них був більш низький рівень ігрової майстерності. Тому, виконання тренувальних вправ забезпечило такий значний вплив. За цією ж версією більш вірогідними виявилися прирости результатів у дублерів і в таких ігрових прийомах як передачі м'яча вперед і удари головою у стрибку.

ВИСНОВКИ

1. Всі футболісти, які приймали участь у експерименті, підвищили ефективність ігрових прийомів, що свідчить про позитивний вплив спеціальних вправ для розвитку спритності.

2. Точність виконання ігрових прийомів підвищилася у кожного футболіста. Загальний приріст показника вважається статистично суттєвим ($t = 2,7$ при 5% рівні). Суттєвим виявився приріст якості коротких і середніх передач, які виконувалися вперед. Найбільші значення цих приростів зафіксовані у нападників і півзахисників. Точність виконання довгих передач підвищилася статистично несуттєво ($t=1,4$). Статистично суттєво виросла надійність гри головою у стрибку і показники гри головою у статичному положенні.

3. В процесі реалізації програми відзначено тенденцію, при якій в результаті спеціального тренування найбільший приріст мав складний в координаційному відношенні елемент.

ЛІТЕРАТУРА

1. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий: автореф. дисс. на соискание научн. степ. доктора. пед. наук / С.В. Голомазов. - М., РГАФК, 1997. - 42 с.

2. Костюнина Л. И. Влияние развития ритмичности на прирост показателей двигательных координаций (на примере ловкости) / Л.И. Костюнина, А.В. Чернышева, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №4. - С. 68-70.
3. Кротов В.Я. Ловкость, координация и координационные способности, как различные механизмы управления движениями / Кротов В.Я., Колтунов Д.И. // Здоровый образ жизни основа профессионального и творческого долголетия // Материалы республиканской научно-методической конференции, Минск, 25-26 января 2007г., Академия управления при Президенте Республики Беларусь. - 2007. - С.21-25
4. Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации / А.Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. - №1. - 1997. - С. 78-83.
5. Лесаков А.В. Интегральная подготовка футболистов / А.В. Лесаков В.П. Губа, А.В. Антипов. - М: Советский спорт, 2010. - 208 с.
6. Лях В.И. Понятия «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1983. - №8. - С. 44-47.
7. Хасан Ясир Хашим (Ирак) Методика повышения скорости и точности действий футболистов 18-19 лет (на опыте подготовки сборной молодежных команд Ирака к междунар. соревн.): автореф. дисс. на соискание научн. степ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Хасан Ясир Хашим. - М.: СПб, 2005-19 с.
8. Faifer Z. Trening kondycyjny piłkarza, Cz. VII, Koordynacja ruchowa / Z. Faifer // Sport Wyczynowy. - 1993. - №3-4. - S. 75 - 78.
9. Hirtz P. Koordinative Fähigkeiten Gewandtheit - motorische Kompetenz. In: Koordinative Fähigkeiten - koordinative Kompetenz. Herausg. von G. und B. Ludwig Univ / P. Hirtz // Kassel. - 2002. - S. 59-65.
10. Isokawa M.A. Lees, A.-A biomechanical analysis of the instep kick motion in soccer / Isokawa M.A. // Science a. Football (edit. By Reilly. T., Lees. A). - 1988. - P. 95-100.
11. Lees A.A. Biomechanics of soccer – a review / A.A. Lees, L. Nolan // J. of Sport Sciences. - 1998. - №16. - P. 211-234.
12. Ljach W. Przygotowanie koordynacyjne w grach sportowych / W. Ljach // W: Science in Sport Team Games. Red. J. - Bergier, 1995. - P. 70-72.

Брайко Н.І., Ігнатенко Н.В.
Національний Технічний університет України «КПІ»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Аналіз даних літератури показав, що є достатня кількість інформації щодо методики розвитку рухової активності але відсутні чіткі та науково обґрунтовані практичні рекомендації з питання побудови учбово – тренувального процесу занять з фізичної культури та спорту.

Ключові слова: навантаження, оздоровлення, фізичні вправи, фізичне виховання, життєдіяльність.

Брайко Н.І., Ігнатенко Н.В. Рухова активність як засіб оздоровлення студентів. Аналіз даних літератури показав, що є достаточное количество информации что касается методики развития двигательной активности но отсутствуют четкие и научно обоснованные практические рекомендации что касается построения учебно – тренировочного процесса занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: нагрузка, оздоровление, физические упражнения, физическое воспитание, жизнедеятельность.

Braiko N., Ignatenko N. Motor activity as a means of rehabilitation students. The condition of person's health depends on many factors but among that part of processes which of them a person can control moving activities has the important meaning. An exclusive influence of physical activities on a person's organism is caused their meaning as a factor of natural activities of a person. A person is good adapted to muscle loads that why almost there are no contradictions concerned to application of dosed physical exercises moderately functional possibilities and needs of organism. Moreover sufficient level of moving activities is the important condition of normal functioning of organism. But mankind using medical treatment underestimates possibilities of simple and accessible natural methods of health improvement such as physical exercises. Descending moving activities of population modern researches consider as collateral effect of scientific and technical progress as well as automatization of usual environment. So there is a hypodynamia – insufficient level of physical loads as well as descending intensity and volume of movements at our usual environment. A consequence of hypodynamia is neuroses, fast fatigue, headache, insomnia, increasing development of many negative cases. The latter influence on moving system as well as cardio – vascular system. Because of hypodynamia calzium goes out from bones; exchange of fats is broken. But hypodynamia is easy solved. Providing a development of moving system physical culture promotes overcoming many deviations that why a set of physical exercises is the most important element of almost all healthy systems as well as healthy mode of life.

Key words: load, health improvement, physical exercises, physical education, life activities.

Актуальність Стан здоров'я людини залежить від багатьох чинників, однак серед тієї частини процесів, якими може свідомо керувати сама людина, рухова активність має вирішальне значення. Винятковий вплив фізичної активності на людський організм обумовлюється її значенням як чинника природної діяльності людини. Людина добре адаптована до м'язових навантажень, і тому майже не існує протипоказань до використання дозованих фізичних вправ в міру функціональних можливостей та потреб організму. Більше того, достатній рівень рухової активності є важливою умовою нормального функціонування організму. На жаль, людство, покладаючись на медикаментозне лікування, недооцінює можливості простих і доступних природних методів оздоровлення, таких, як фізичні вправи [1.2.3]. Зниження рухової