

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему: РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ
З ВИКОРИСТАННЯМ BOSU НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ**

Виконав: студент групи 6541м

Костецький В.Ю.

Керівник роботи: канд. пед. наук, доцент

Адаменко О. О.

Актуальність дослідження

Футбол справедливо можна зарахувати до видів спорту, які вимагають від гравців високого рівня координаційних здібностей та вміння виконувати техніко-тактичні дії в умовах постійної зміни ігрової ситуації. Успіх команди залежить від того, наскільки впевнено і точно футболіст виконує технічні дії у конкретний ігровий момент. Серед усього різноманіття техніко-тактичних прийомів, що застосовуються під час змагань, ключовими для досягнення перемоги є передачі м'яча та удари по воротах, що вимагають координаційної злагодженості.

Не зважаючи на високі вимоги до розвитку координаційних здібностей футболістів, приділяється недостатньо уваги підбору спеціалізованих вправ та сучасного обладнання при підготовці футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Використання платформи BOSU сприятиме розвитку координаційних здібностей футболістів.

Метою даного дослідження є науково-теоретичне обґрунтування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У рамках дослідження поставлені наступні *завдання*:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з метою визначення найбільш ефективних засобів та методів розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
2. Розробити методику, спрямовану на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Експериментально перевірити ефективність методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – методика, спрямована на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження

В процесі виконання кваліфікаційної роботи нами було використано наступні методи:

- Аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Тестування координаційних здібностей футболістів;
- Методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів. Полягає в тому, що було розроблено методику, що включає комплекс спеціалізованих вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей та використання вправ на платформі BOSU для підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що використання методики розвитку координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU сприяє оптимізації змісту спеціалізованих вправ з використанням босу. Це, у свою чергу, дозволяє значно покращити підготовку футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, орієнтовану на успішне вирішення техніко-тактичних завдань під час змагальної діяльності.

У першому розділі

Було здійснено науково-теоретичне обґрунтування особливостей розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Сформульовано завдання розвитку координаційних здібностей та розкрито шляхи їх вирішення.

Розкрито ефективні методи і засоби розвитку координаційних здібностей футболістів віком 16-18 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Проведено аналіз використання платформи BOSU, для розвитку координаційних здібностей футболістів. Розкрито різновиди платформ BOSU та особливості їх використання. Сформульовано переваги і можливості використання платформ BOSU для розвитку рівноваги, сили та координації. Наведено групу основних вправ з використанням платформи BOSU.

Комплекс вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU

№	Форма вправи	Варіанти	Координаційні здібності
1	Човниковий біг	- Зі зміною дистанції - З різною кількістю зупинок - Зі зміною напрямку руху	Узгодженість рухів частин тіла та збереження рівноваги в русі та при нестійких положеннях
2	Дриблінг м'ячем	- Вісімка, - Зигзаг, - Діагональний дриблінг, - Швидкісний дриблінг з «воротами»	Уміння регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів динамічна рівновага у різних умовах руху
3	Жонглювання м'ячем	- Сидячи - Головою в положення стоячи - Стопою, стегном, головою в ходьбі - Плечем і головою - Ногами з поворотом на 180 градусів - Ногами з поворотом на 360 градусів	Здатність до диференціювання і орієнтування в просторі
4	Вправи на передачу м'яча	- Зміна відстані між партнерами - Пас з різною швидкістю - Пас різними м'ячами - Пас в русі	Здатність до реагування
5	Вправи зі скакалкою	- На одній нозі, - На двох, - поперемінно - З високим підняттям колін - З торканням п'ятами сідниць	Координація і баланс
6	Вправи на платформі BOSU	- Пошук балансу - Присід - Застрибування на перевернуту платформу - Планка із розгойдуванням платформи. - Баланс на одній нозі по чергово	Баланс і статична рівновага
7	Удари по воротах	- По рухомому м'ячу, - З ходу, - З різною кількістю м'ячів, - З вказаним напрямком.	Здатність до орієнтування і диференціювання Здатність до швидкого реагування

Організація експерименту

Метою експерименту було визначити ефективність методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей з використанням платформи BOSU у молодих футболістів віком 16-18 років, провести порівняння результатів до і після експерименту, а також зіставити показники двох груп

В експерименті взяло участь 20 спортсменів віком 16-18 років, що тренуються на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Перемога». Їх було розподілено на 2 групи по 10 спортсменів.

Перед початком експерименту було проведено тестування обох груп з метою визначення вихідного рівня розвитку координаційних здібностей футболістів. Контрольна група протягом експерименту, що тривав три місяці з квітня по червень 2025 року, займалася за традиційною методикою, відповідно до програми СДЮСШОР з футболу. А експериментальна група, тричі на тиждень тренувалася за методикою спрямованого розвитку координаційних здібностей з використанням платформи BOSU. В кінці експерименту було проведено підсумкові контрольні тести в обох групах і проаналізовано їх результати з метою перевірки ефективності запропонованої нами методики

Результати тестування координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи на початку експерименту

№	Тест	Групи	Середній груповий показник	Коефіцієнт Стьюдента, t	P
1	Човниковий біг 3x10 м., с	КГ	8,1±0,1	2,24	≤0,05
		ЕГ	8,2±0,2	2,26	≤0,05
2	Проба «Ромберга», с	КГ	24 ± 2	2,34	≤0,05
		ЕГ	26 ±3	2,37	≤0,05
3	Чеканка з поворотом на 360 градусів, разів	КГ	7±0,5	2,32	≤0,05
		ЕГ	8± 0,7	2,34	≤0,05
4	Дриблінг м'яча, с	КГ	5,8±0,4	2,62	≤0,05
		ЕГ	5,6±0,3	2,64	≤0,05
5	Удари по воротам, разів	КГ	3,2±0,2	2,34	≤0,05
		ЕГ	3,4±, 0,4	2,36	≤0,05
6	Утримання м'яча на нозі (права нога), с	КГ	30±2	2,63	≤0,05
		ЕГ	32±3	2,65	≤0,05
7	Утримання м'яча на нозі (ліва нога), с	КГ	18±2	2,35	≤0,05
		ЕГ	20±2	2,34	≤0,05

Результати тестування координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи після експерименту

№	Тест	Групи	Середній груповий показник	Коефіцієнт Стьюдента, Т	Р
1	Човниковий біг 3x10 м., с	КГ	7,6±0,2	2,26	≤0,05
		ЕГ	7,2±0,3	2,28	≤0,05
2	Проба «Ромберга», с	КГ	30±1	2,33	≤0,05
		ЕГ	36±2	2,36	≤0,05
3	Чеканка з поворотом на 360 градусів, разів	КГ	8,2±0,3	2,34	≤0,05
		ЕГ	9,8± 0,5	2,32	≤0,05
4	Дриблінг м'яча, с	КГ	5,6±0,2	2,64	≤0,05
		ЕГ	5,2±0,2	2,62	≤0,05
5	Удари по воротам, разів	КГ	3,8±0,3	2,36	≤0,05
		ЕГ	4,2±0,2	2,32	≤0,05
6	Утримання м'яча на нозі (права нога), с	КГ	34±3	2,62	≤0,05
		ЕГ	40±2	2,64	≤0,05
7	Утримання м'яча на нозі (ліва нога), с	КГ	21±2	2,32	≤0,05
		ЕГ	25±1,5	2,36	≤0,05

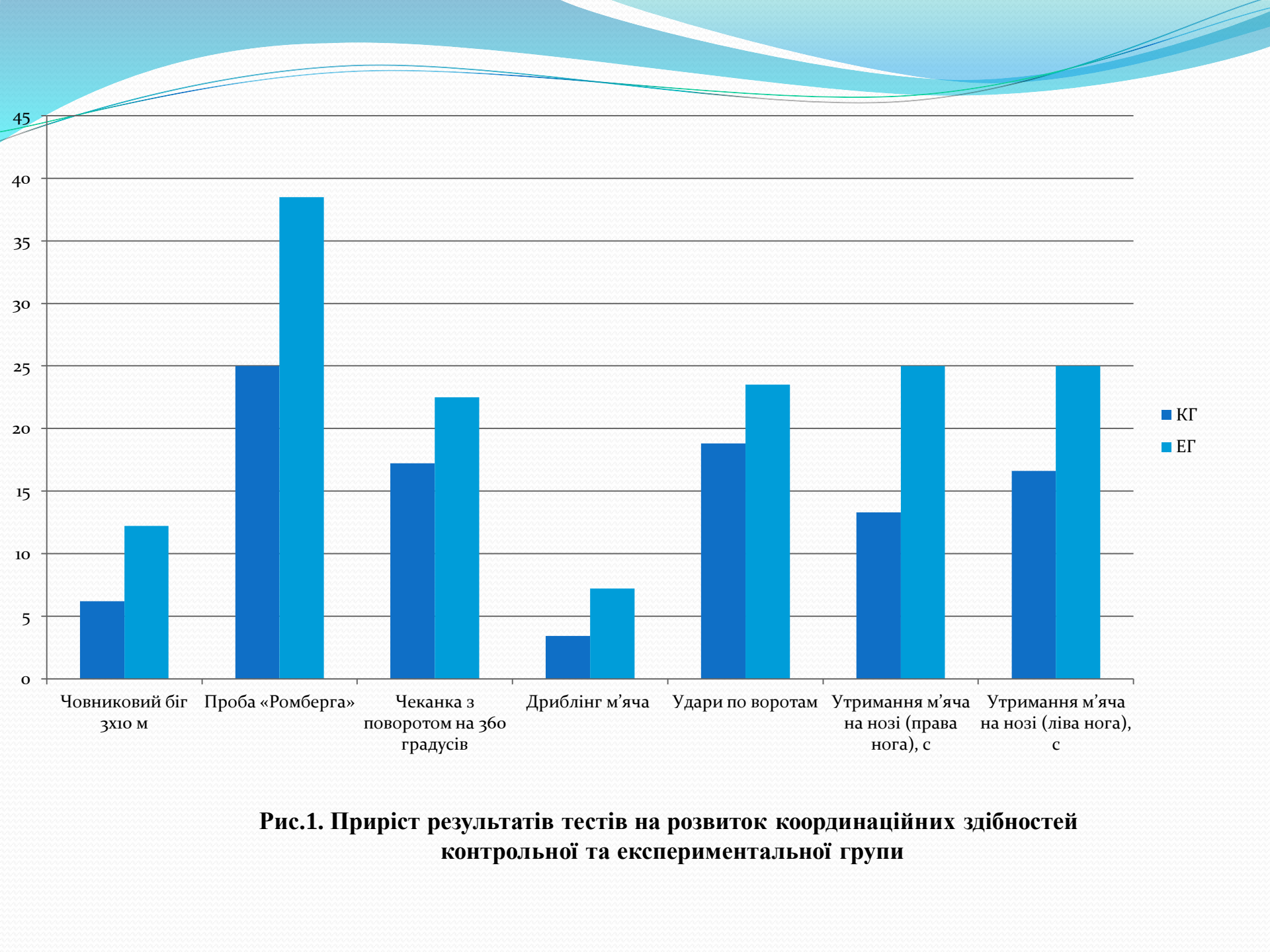


Рис.1. Приріст результатів тестів на розвиток координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи

ВИСНОВКИ

У даному дослідженні було здійснено науково-теоретичне обґрунтування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей кваліфікованих футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

1. Здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з метою визначення найбільш ефективних засобів та методів розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У сучасному футболі значущість координації рухів і просторової орієнтації постійно зростає. Це пояснюється необхідністю ефективного функціонування в умовах жорсткого фізичного протистояння, у нестандартних ігрових ситуацій, в процесі дефіциту часу і простору для ухвалення рішень та виконання ігрових дій. Аналіз науково-методичної літератури дав можливість встановити, що вік 16-18 років є сприятливим періодом для розвитку координаційних здібностей футболістів. Використання спеціалізованого обладнання, а саме платформи BOSU, сприятиме не лише розвитку координаційних здібностей, а й підвищить рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Нами було розроблено методику, спрямовану на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Розроблений комплекс вправ включав наступні вправи з варіантами їх виконання за складністю і інтенсивністю:

- - човниковий біг;
- - дриблінг м'ячем,
- - жонгливання м'ячем;
- - удари м'ячем по воротах;
- - вправи на передачу м'яча;
- - вправи на скакалках;
- - вправи на платформі BOSU.

Дана методика була запропонована для експериментальної групи з метою покращення розвитку специфічних для футболу координаційних здібностей.

3. Експериментально перевірено ефективність методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Доведено ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ, яка була виявлена у достовірному збільшенні рівня розвитку координаційних здібностей футболістів 16-18 років експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

Розроблений комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей у юних футболістів 16-18 років, може бути використаний тренерами на навчально-тренувальних заняттях з футболу на різних етапах спортивного удосконалення футболістів.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ