

Андрій Сліпучін

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-8131-9931

Ірина Скрипка

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-4446-2122

Ігор Кравченко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0003-4715-4130

Володимир Гладов

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0003-1567-2785

DOI 10.24139/2312-5939/2022.01/277-282

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

У статті підтверджено дані щодо необхідності вдосконалення процесу спортивної підготовки футболістів з порушенням зору засобами сучасних технологій. Визначено, що прогрес сучасного паралімпійського спорту пов'язаний із удосконаленням методики підготовки спортсменів-паралімпійців та забезпеченням рівня їх підготовленості відповідно до вимог змагальної діяльності, тому це необхідно враховувати під час побудови тренувального процесу футболістів із порушенням зору. Обґрунтовано й доведено актуальність на етапі вищої спортивної майстерності підвищувати рівень координаційних здібностей за допомогою використання спеціальних засобів і методів координаційного тренування. Підтверджено, що у процесі підготовки спортсмени збірної команди України з футзалу серед спортсменів із порушенням зору використовують вправи із застосуванням допоміжного обладнання: «Жгут-резинок», «Степ платформ», «Bosu-ball» для покращення фізичної підготовки. Визначено, що після застосування засобів сучасних технологій у тренувальному процесі футболістів із порушенням зору суттєво покращилися показники координаційних здібностей.

Ключові слова: футзал, порушення зору, координаційні здібності, футболісти.

Постановка проблеми. Розвиток системи Паралімпійського руху в Україні висуває нові завдання перед спортивною підготовкою спортсменів із порушенням зору, спортсменів-дефлімпійців. А оскільки прогрес сучасного паралімпійського спорту пов'язаний із удосконаленням методики підготовки спортсменів-паралімпійців та забезпеченням рівня їх підготовленості відповідно до вимог змагальної діяльності (М. Розторгуй, А. Передерій, 2018, Є. Горошніков, 2014, М. Чхайло, 2019, І. Скрипка, 2020) це потрібно враховувати під час їх підготовки протягом річного тренувального циклу. Перед адаптивним спортом на сьогодні висуваються нові дуже високі вимоги, рівень

світових змагань та паралімпійських ігор із кожним разом збільшується, тому їх підготовка, як тактична, так і фізична, повинна постійно вдосконалюватися.

Аналіз актуальних досліджень. У результаті стрімкого розвитку протягом останніх десятиліть адаптивного спорту відбулося зміщення пріоритетів від реабілітаційних до суто спортивних, що вступає в протиріччя з корекційними та оздоровчими завданнями адаптивного спорту й висуває специфічні вимоги до системи підготовки спортсменів із інвалідністю (Розторгуй, 2017, с. 112). За даними (Скрипки, Чхайло, Кравченко & Гладова, 2019, с. 73) серед видів спорту футбол завжди був і залишається одним із найпопулярніших видів серед молоді, а тим більше серед людей із вадами зору. Після аналізу річного звіту Скрипка & Ворона (2020, с. 287) щодо діяльності СЦР «Інваспорт» визначили, що найбільш популярним видом спорту серед осіб із інвалідністю в Сумській області є футбол – 13 %.

Загальні положення системи підготовки спортсменів-паралімпійців у своїх роботах розглядає незначна кількість науковців: (Скрипка, Чхайло, Кравченко & Гладов, 2019, с. 74; Розторгуй, Бріскін, Передерій & Строкатов, 2010; 2014), але досліджень, спрямованих на вивчення застосування новітніх технологій для вдосконалення фізичної підготовки в спортивних іграх (футбол, футзал) недостатньо. Оскільки саме збірна команда України з футзалу серед спортсменів із порушенням зору є лідером у світовому рейтингу, окреслене доводить доцільність і актуальність удосконалення тренувального процесу футболістів із порушенням зору за допомогою застосування засобів сучасних технологій у процесі їх спортивної підготовки.

Мета дослідження – розробити й експериментально перевірити комплекс спеціальних вправ із застосуванням засобів сучасних технологій для вдосконалення координаційних здібностей футболістів із порушенням зору.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову, методичну літературу та інформаційні джерела з проблеми дослідження.

2. Розробити й експериментально перевірити вплив комплексу спеціальних вправ із застосуванням засобів сучасних технологій на покращення координаційних здібностей футболістів збірної команди України серед спортсменів із порушенням зору.

Матеріали та методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився на базі ННІФК м. Суми. У дослідженні взяли участь

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2022, № 1 (115)
спортсмени збірної України з футзалу серед спортсменів із порушенням зору. Всього в експерименті взяли участь 16 спортсменів різного віку та кваліфікації (МС та МСМК), які були однорідні за віком (25-30 років), стажу зайняття (6-8 років). У даному дослідженні були застосовані такі методи дослідження: методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

Виклад основного матеріалу. У роботах Савченко С.В., Скрипка І.М. та Чхайло М.Б., (2021, с. 185) підтверджено, що саме сучасні технології розвиваються вражаючими темпами практично в усіх сферах нашого життя, і в світі спорту технологічні розробки також швидко стали вже буденністю. У даний час у футболі не лише цифрові технології займають центральне місце. Так, компанії з усього світу розробляють сучасні винаходи, спрямовані на допомогу командам якісно підготуватися до змагань, поліпшити рівень розвитку основних здібностей, що необхідні для якісної технічної гри і, нарешті, стати фактором для перемоги в матчах (Брискин, Евсеев, Передерий, 2010; Келлер, Платонов, 1993; Розторгуй, 2017). За даними А. Бондар (2020, с. 32), на етапі вищої спортивної майстерності подальше підвищення рівня координаційних здібностей можливе за допомогою використання спеціальних засобів і методів координаційного тренування, а тренування слід проводити систематично в підготовчому, змагальному і перехідному періодах у кожному мікроциклі.

Для футболістів із порушенням зору на підготовчому етапі підготовчого періоду було запропоновано виконувати розроблені комплекси спеціальних вправ із застосуванням допоміжного обладнання для покращення їх координаційних здібностей, а також підвищення емоційного фону тренувальних занять. Оскільки одним із завдань дослідження була експериментальна перевірка впливу засобів сучасних технологій на покращення координаційних здібностей футболістів, у розроблені комплекси було включено вправи з використанням: «Жгут-резинок», «Степ платформ», «Bosu-ball», що виконувалися в основній частині тренування. У заключній частині заняття використовувалися «Фітнес м'ячі» та вправи зі стретчингу. Для покращення показників координаційних здібностей у комплекс включалися вправи на координаційній драбині, що є універсальними та сприяють покращенню координації і швидкості роботи ніг футболістів із вадами зору, удосконаленню техніки їх рухів. Тривалість тренувань на розвиток координаційних якостей в одному занятті була від 20 до 35 хв.

Вправи виконували серіями (6-8) по 3-5 повторень у кожному підході. Між серіями використовували вправи на розслаблення та розтягнення м'язів і зв'язок. Відновлена ЧСС становила 140 уд/хв. Провідними методами розвитку координаційних здібностей на підготовчому етапі річного циклу підготовки для футболістів із порушенням зору виступили методи стандартних і перемінних вправ, методи навчання вправ за частинами та загалом (у цілому), а також метод поєданого впливу.

Рівень сформованості та розвитку координаційних здібностей визначали за допомогою контрольних тестів, поданих у підручнику Л. П. Сергієнко (2015, с. 236-238): «Човниковий біг 10 м. х 3», «Координаційний біговий тест Філіповича, Малінака», Десять «вісімок» тест Копилова, Біг на дистанцію «30 м між стійками». Динаміка результатів формувального експерименту свідчить, що показники спортсменів ЕГ достовірно покращились ($p < 0,001$). Після впровадження розроблених комплексів вправ у підготовчому періоді річного тренувального циклу у футболістів із порушенням зору суттєво покращилися результати в «Човниковому бігу 10м х 3»: до проведення педагогічного експерименту результат становив $8,3 \pm 0,29$ с, а після експерименту суттєво підвищився і становив $7,6 \pm 0,34$ с, тобто зріс на 7,8 % (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка змін координаційних здібностей футболістів збірної команди України з футзалу серед спортсменів із порушенням зору до та після педагогічного експерименту

Контрольні вправи	до	після	Приріст,%	t; p
Десять «вісімок» (тест Копилова), с	$10,1 \pm 0,42$	$9,4 \pm 0,34$	7,5	$t=5,97$; $p < 0,001$
Координаційний біговий тест Філіповича, Малінака, с	$2,4 \pm 0,21$	$2,0 \pm 0,10$	20,1	$t=7,21$; $p < 0,001$
Човниковий біг 10 м х 3, (с)	$8,3 \pm 0,29$	$7,6 \pm 0,34$	7,8	$t=6,02$; $p < 0,001$
Біг 30 м з оббіганням між стійками, (с)	$12,4 \pm 0,20$	$11,6 \pm 0,53$	7,0	$t=7,06$; $p < 0,001$

Аналогічна тенденція в динаміці результатів тесту «Філіповича, Малінака» рівень розвитку координаційних здібностей за даним тестом зріс у спортсменів ЕГ на 20,1 % відносно початкових даних. Під час порівняння початкових даних у тесті Десять «вісімок» (тест Копилова) приріст результатів у ЕГ футболістів – 7,5 %, що вказує на статистично достовірне збільшення показника від початку педагогічного дослідження на 0,7 с ($t=5,97$; $p < 0,001$). Під час порівняння результатів

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2022, № 1 (115)
тесту «Біг 30 м з оббіганням між стійками» спостерігаємо достовірний приріст і суттєве зменшення показника з 12,4 с до 11,6 с, що підтверджує ефективний вплив спеціальних вправ із застосуванням засобів сучасних технологій на координаційні здібності футболістів збірної команди України з футзалу серед спортсменів із порушенням зору.

Висновки. Для покращення координації і швидкості роботи ніг футболістів із вадами зору, удосконалення техніки їх рухів на тренуваннях у підготовчому періоді річного макроциклу використовували вправи на координаційній драбині, а також вправи з використанням напівсфер (Bosu-ball) та «Степ платформ». Таким чином, застосування в тренувальному процесі футболістів збірної команди України з футзалу серед спортсменів із порушенням зору розробленого комплексу спеціальних вправ із застосуванням засобів сучасних технологій сприяли покращенню їх координаційних здібностей. Після впровадження розроблених комплексів вправ у підготовчому періоді річного тренувального циклу у футболістів із порушенням зору суттєво достовірно покращилися результати відносно початкових даних у таких тестових вправах: «Човниковий біг 10 м. х 3», «Координаційний біговий тест Філіповича, Малінака», Десять «вісімок» тест Копилова, Біг на дистанцію «30 м між стійками» ($p < 0,001$).

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці програми для фізичної підготовки футболістів збірної команди України серед спортсменів із порушенням зору з елементами аеробіки та фітнесу.

ЛІТЕРАТУРА

- Бондар, А. (2020). Розвиток координаційних здібностей у футболістів в ЗВО. *Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky*, 8 (3), 32-34 (Bondar, A. (2020). Development of coordination abilities in football players in HEI. *Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky*, 8 (3), 32-34).
- Бойченко, С. В. (2004). Измерение ловкости футболистов. *Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 8, 48-52 (Boichenko, S. V. (2004). Memorring the catch of football players. *Pedagogy, psychology and medical biological problems of physical education and sports*, 8, 48-52).
- Брискин, Ю. А., Евсеев, С. П., Передерий, А. В. (2010). *Адаптивный спорт*. Москва: Советский спорт (Briskin, Yu. A., Yevseyev, S. P., Perederiy, A. V. (2010). *Adaptive sports*. Moscow: Soviet sport).
- Келлер, В. С., Платонов, В. М. (1993). *Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів*. Львів: Українська Спортивна Асоціація (Keller, V. S., Platonov, V. M. (1993). *Theoretical and methodical bases of preparation of sportsmen*. Lviv: Ukrainian Sports Association).
- Костюкевич, В. М. (2014). *Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту)*. Вінниця: Планер (Kostshukevych, V. M.

- (2014). *Theory and methodology of sports training (on the example of team play sports)*. Vinnytsya: Planer).
- Розторгуй, М. С. (2017). Особливості підготовки спортсменів з інвалідністю у силових видах спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 10 (92), 111-114 (Roztorhui, M. S. (2017). Features of training athletes with disabilities in strength sports. *Scientific journal of NPU named after M.P. Drahomanov*, 10 (92), 111-114).
- Скрипка, І. М., Ворона, В. В. (2020). Організація роботи в закладах системи «інваспорт» Сумської області. *Вісник Чернігівського держ. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 10 (166), 285-291 (Skrypka, I. M., Vorona, V. V. (2020). Organization of work in institutions of the Invasport system of Sumy region. *Bulletin of Chernihiv State. Ped. T. G. Shevchenko University. Series: Pedagogical Sciences*, 10 (166), 285-291).
- Савченко, С. В., Скрипка, І. М., Чхайло, М. Б. (2021). Вплив новітніх технології на фізичний стан футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів з порушенням зору. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали ХХ Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених: у 2 т. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка*, (сс. 183-187) (Savchenko, S. V., Skrypka, I. M., Chkhaylo, M. B. (2021). The influence of the latest technology on the physical condition of the football players of the Futsal national team among athletes with visual impairment. *Modern problems of physical education and sports of different population groups: materials of the XX International Scientific Practice. conf. Young scientists: in 2 volumes Sumy: A. S. Makarenko SSPPU. Sumy: SumDPU imeni A. S. Makarenka*, (pp. 183-187)).
- Сергієнко, Л. П. (2015). *Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підручник для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Кн. 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан* (Sergienko, L. P. (2015). *Technologies of scientific research in physical culture: a textbook for students of higher education: in 2 books. Book. 2. Ternopil: Educational book. Bogdan*).

SUMMARY

Slipukhin Andrey, Skrypka Iryna, Kravchenko Ihor, Gladov Volodymyr. Improving the training process of football players of the national team of Ukraine among visually impaired athletes.

The article confirms the data on the need to improve the process of sports training of football players with visual impairment by means of modern technologies. It is determined that the progress of modern Paralympic sports is associated with improving the methods of training Paralympic athletes and ensuring their level of training in accordance with the requirements of competitive activities.

It is confirmed that in the process of training athletes of the national futsal team of Ukraine among visually impaired athletes are used exercises with the auxiliary equipment: "Plait-rubber band", "Step platforms", "Bosu-ball" to improve physical training. It is determined that after the application of modern technologies in the training process of visually impaired football players, the indicators of coordination abilities have significantly improved.

Key words: futsal, visual impairment, coordination skills, football players.