

URL: http://archive.nbuiv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/ped/2011_83/Kurtova.pdf. – Назва з екрану.

5. Максимчук Б.А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно масової роботи / Б. А. Максимчук. – 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. – Вінниця, 2007.
6. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор. Автореф. дисертації на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук зі спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / В. І. Наумчук. – Тернопіль, 2002. – С. 19.
7. Однолеток Т. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як педагогічна проблема / Т. В. Однолеток, М. О. Лянной // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 107–109.
8. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Б. М. Шиян // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : Зб. наук. пр. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 371–374.

Дударчук Юлія Сергіївна

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
науковий керівник – к.п.н, доц. Шаповал Євгенія Юріївна*

ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ – ЗАПОРУКА ДОСЯГНЕННЯ МАКСИМАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У ЖІНОЧОМУ МІНІ-ФУТБОЛІ (ФУТЗАЛІ)

Міні-футбол (футзал) – один з найпопулярніших видів спорту, в якому застосування координаційних здібностей є необхідністю. Міні-футбол (футзал) вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях, які виникають протягом гри.

У переважній більшості підручників, навчальних посібників, монографій і статей до теперішнього часу можна прочитати, що спритність складають дві основні здібності: по-перше, здатність швидко опанувати новими руховими діями (здатність швидко навчатися) і по-друге, здатність швидко і більш координовано перебудувувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки. Останню здатність іноді розглядають як здатність до моторної адаптації, що виявляється у відносно стандартних і несподіваних, швидко змінюючих ситуаціях [2, 4 та інші].

Сучасна змагальна діяльність у міні-футболі (футзалі) вимагає від жінок високого рівня оволодіння спеціалізованими вільними рухами, які виконуються з високою точністю в умовах дефіциту часу та у постійному єдиноборстві з суперником. Разом з оволодінням технічними прийомами та ефективною тактикою ігрових дій, спеціалізована підготовка в баскетболі повинна забезпечити необхідний рівень фізичних якостей, від яких у найбільшій мірі залежить результат ігрової активності спортсменів [5, 6 та інші].

Під час гри, футзалістки вимушені проявлять вміння виконувати значну кількість рухових дій. При цьому, знаходячись в постійному русі, гравець повинен вміти виконувати цілеспрямовані рухові дії, головними з яких є: передача, удар у ворота, обведення суперника (фінт), своєчасне блокування удару по м'ячу суперником або пересування гравця та ін. Для якісної підготовки, жінок які займаються міні-футболом (футзалом) до цієї діяльності треба розвивати всі фізичні якості, особливо важливими з яких є координаційні здібності, до яких відносять перераховані вище рухові дії.

В. Н. Платонов спираючись на результати спеціальних досліджень (Пехталь, Гужаловський, В. І. Лях та інші) виділив наступні відносно самостійні види координаційних здібностей: здібність до оцінки регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здібність до збереження стійкості пози (рівноваги); відчуття ритму; здібність до орієнтування в просторі; здібність до довільного розслаблення м'язів; координованість рухів [3]. Відзначаючи при цьому, що в руховій діяльності всі вказані здібності виявляються не в чистому вигляді, а в складній взаємодії. У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності грають провідну роль, інші допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку із зовнішніми умовами, що змінюються [3].

Фахівці, вивчаючи фізичну підготовку у міні-футболі (футзалі), намагаються ранжувати фактори підготовленості гравців по їх значимості [1, 4, 6 та інші]. Специфічний прояв цих якостей у футзалісток в ігровій обстановці пов'язаний з умінням реалізовувати їх за рахунок досконалої координації рухів, прогнозувати майбутнє і швидко переключатися в ігрових ситуаціях, які змінюються протягом гри. В якості засобів виховання координаційних здібностей футзалісток можуть бути використані найрізноманітніші вправи загальної та спеціальної підготовки, якщо вони пов'язані з подоланням координаційних труднощів. По мірі того, як вправа стає звичною, все міцніше закріплюється типова для нього форма координації рухів, і воно

припиняє ефективно впливати на координаційні здібності. Щоб зберегти ефективність тренування у цьому відношенні, треба або змінити вправу, або замінити її новою. Новизна, незвичність і зумовлена ступеню координаційних труднощів є критерій вибору рухових завдань для виховання координаційних здібностей.

Особливості нормування навантажень і відпочинку при виконанні завдань «на координацію» визначаються в першу чергу тим, що вони вимагають крайнього зосередження уваги, тонких диференціювань і регулювань, значної вольової зібраності.

Слід пам'ятати, що вправи, направлені на розвиток координаційних здібностей, вимагають багато м'язових витрат і можуть швидко привести до стомлення, що робить їх мало ефективними. Їх використання вимагає відновлення організму спортсменів і виконувати їх слід тоді, коли немає слідів стомлення від попереднього фізичного навантаження.

Література:

1. Андреев С. Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале): учебное пособие / С. Н. Андреев, Сирило Кардозо. – М. : Спорт, 2016. – 240 с.
2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Соломонко В. В. Побудова навчально-тренувальних занять з міні-футболу з урахуванням їхнього змісту і спрямованості / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 37 с.
5. Шаповал Є. Ю. Зміст комплексної функціонально-діагностичної методики навчально-тренувального процесу з міні-футболу та особливості її реалізації в процесі базової підготовки юних спортсменок / Є. Ю. Шаповал // Педагогічна освіта : теорія і практика : збірник наукових праць. Випуск 19 (2-2015). – Кам'янець-Подільський, 2015. – С. 229–234.
6. Шаповал Є. Ю. Планування навчально-тренувального процесу жіночої футзальної команди вищої ліги / Є. Ю. Шаповал // Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2017. – Випуск 19. – С. 370–375. – (Серія «Педагогічні науки»).