

вади, ні про міру початкових морфофункціональних змін в легенях і міокарді.

Проведені дослідження В. М. Gasul дозволили накопичити значний досвід за різними аспектами реабілітації хворих після хірургічної корекції вад серця на санаторному етапі реабілітації, а також розробити ряд принципових методичних підходів при дослідженні кардіохірургічних хворих з метою обґрунтування програми фізичної реабілітації і контролю за її ефективністю [5, с. 58].

При розгляді основних проблем реабілітації слід зазначити, що ряд етапів і методів реабілітації вже досить вивчений і розроблений по відношенню до хворих після операції на серці і судинах. Передусім, це відноситься до післяопераційного періоду в умовах стаціонару.

По суті, тут йдеться про медикаментозне лікування і легкі фізіотерапевтичні і лікувально-фізкультурні заходи. У періоді стабілізації стану хворого, на підставі спеціальних тестів, що визначають міру фізичної адаптації, особливого значення набуває фізична активізація і психологічна реабілітація хворого.

За словами S. O'Sullivan, спеціальної уваги і великого круга реабілітаційних заходів вимагають хворі з ВВС, ускладненими легеневою гіпертензією, значними змінами міокарду (недостатність кровообігу), ускладненнями, що виникли після операції (порушення провідності та ритму) [6, с. 408]. Тут очевидно потрібні постійне або курсове медикаментозне лікування, лікувальна фізкультура. Досвід показує, що послідовна реалізація принципів проведення ЛФК полегшує адаптацію організму до нових гемодинамічних умов.

У раніше опублікованих роботах з медичної, фізичної і соціально-трудоваї реабілітації хворих, що перенесли радикальну корекцію ВВС «блідого» типу було показано, що завершення органічних змін з боку серця і легенів при ВВС відбувається залежно від міри легеневої гіпертензії, що виникає після народження, в терміни від 2-3 до 6-7 років з моменту хірургічного втручання [4, с. 228]. При цьому, повне відновлення фізичної працездатності оперованих хворих відбувається за умови проведення радикального хірургічного лікування до розвитку легеневої гіпертензії і значної гіперфункціональної гіпертрофії міокарду.

Істотний пропуск в реабілітаційному лікуванні зараз, пов'язаний з відсутністю чітких рекомендацій відносно санаторного лікування дітей, що оперуються із приводу ВВС.

Значний недолік в системі реабілітаційних заходів в періоді, коли хворий знаходиться удома, полягає в тому, як показав досвід, що діти не займаються лікувальною фізкультурою, їм рідко проводиться психологічна реабілітація, не уточнюється в динаміці міра фізичної адаптації.

В Україні практично не існує санаторного етапу реабілітації дітей з ВВС. Зведення про об'єм надання допомоги на цьому етапі дуже поверхневі і суперечні. Більшість дітей після корекції вади знаходяться лише на диспансерному обліку під спостереженням дільничного педіатра або кардіоревматолога, що не ризикує призначати відновне лікування без інформації про стан функціональної діяльності серця, наявності легеневої гіпертензії, міри толерантності до фізичного навантаження.

Реалізація програми фізичної реабілітації в її повному об'ємі можлива лише при розумінні дитиною вказівок лікаря під час виконання велоергометричної проби і занять лікувальною гімнастикою (зазвичай, починаючи з віку 7-8 років).

Питання про зняття з диспансерного обліку вирішується спільно кардіологом і кардіохірургом. Проте дитина з оперованим (травмованим) серцем, навіть при відмінному результаті операції, не може бути прирівняна до здорової дитини. Крім того, діти з оперованим серцем завжди вважаються загрозливими по розвитку септичного ендокардиту, різних порушень ритму серця і провідності, вони менш толерантні до фізичних і психоемоційних стресових перевантажень, тому питання зняття з диспансерного обліку і припинення реабілітаційних заходів пацієнта, що переніс коригуючу операцію із приводу ВВС, залишається відкритим.

Висновки: Актуальність застосування фізичної реабілітації дітей старшого шкільного віку після хірургічного лікування ВВС визначається як постійно зростаючим числом операцій, так і ускладненнями післяопераційного періоду. В той же час, сьогодні не існує регламентованої системи етапно-відновного лікування на санаторному етапі. Тому підвищення ефективності лікування і реабілітації вроджених вад серця на сучасному етапі залежить від розробки ряду організаційних, соціальних і медичних аспектів фізичної реабілітації дітей в післяопераційному періоді.

Література

1. Амосов Н. М. Хирургия пороков сердца / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К. : Здоров'я, 1969. – 167с.
2. Показання та протипоказання щодо санаторно-курортного лікування в санаторіях закритого акціонерного товариства "Укрпрофздоровниця" / [Е. О. Колесник, К. Д. Бабов, М. П. Дриневський]; за ред. Е. О. Колесника. – К. : «Купріянова», 2003. – 320 с.
3. Пороки сердца: [монографія] / Н. Т. Ватулин. – Донецьк : Каштан, 2003. – 202 с.
4. Arey I. B. Cardiovascular Pathology, in infants and children. – Philadelphia : Sanders C., 2004. – 372 p.
5. Gasul B. M. Heart disease in children / B. M. Gasul, R. A. Arcilla, M. Lep. – Philadelphia : G. Lippincot Co., 2006. – 412 p.
6. O'Sullivan S., Schmitz T. Physical rehabilitation / S. O'Sullivan, T. Schmitz. – Philadelphia : Davis Company, 2004. – 748 p.

Бойчук Р.І., Захаркевич Т.М.

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу, м. Івано-Франківськ

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

У статті здійснюється пошук шляхів оптимізації тренувального процесу студентів-волейболістів у річному циклі підготовки. Одним із факторів ефективної змагальної діяльності у волейболі є високий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців. Розглянуто вплив фізичних якостей на ефективність виконання технічних прийомів гри у волейбол. Представлено обґрунтування змісту й направленості методики фізичної підготовки студентів-волейболістів для підтримання ігрового потенціалу в змагальному періоді.

Ключові слова: фізична підготовка, студенти-волейболісти, начально-тренувальний процес, змагальна діяльність.

Бойчук Р.И., Захаркевич Т.М. Методика физической подготовки студентов-волейболистов в годичном тренировочном цикле. В статье осуществляется поиск путей оптимизации тренировочного процесса студентов-волейболистов в годичном цикле подготовки. Одним из факторов эффективной соревновательной деятельности в волейболе является высокий уровень общей и специальной физической подготовленности игроков. Рассмотрено влияние физических качеств на эффективность выполнения технических приемов игры в волейбол. Представлены обоснования содержания и направленности методики физической подготовки студентов-волейболистов для поддержания игрового потенциала в соревновательном периоде.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты-волейболисты, учебно-тренировочный процесс, соревновательная деятельность.

Boichuk R.I., Zakharkevych T.M. Methods of Physical Training of Volleyball Students in Annual Training Cycle.

The article searches for ways to optimize the training process of volleyball students in the annual training cycle. One of the factors of effective competitive activity in volleyball is a high level of general and special physical preparedness of players. It is analyzed how physical qualities influence the effectiveness of technique performance in volleyball game. The following is represented: content argumentation and orientation of physical methodological training of volleyball students to support a game potential during competitive period. The analysis of the scientific and methodological literature confirmed the importance of a high level of endurance as a factor which is necessary for success in the game.

The high level of functional capabilities of volleyball players is one of the main factors to maintain high efficiency during the game and the successful implementation of the entire set of technical and tactical methods. The ability of player to quickly change movements according to the situation on the ground, which immediately changes depends on the coordination abilities of a player. Therefore, you need to pay close attention to improvement of a motor quality in the volleyball educational and training process.

The mobility of the joints appears during the performance of volleyball game techniques and that is why its high level promotes the effective game playing. Well developed power and speed qualities can more successfully and efficiently solve motor tasks on the volleyball court. The study confirmed the feasibility of implementation of annual training cycle with wide range of exercises during preparatory period; exercises are mainly aimed at improving the general and special physical preparedness of players. This allowed to maintain a high game potential of the team throughout the competitive period. Due to this, the team effectiveness of the game doing offensively and receiving a serve has increased.

Key words: general physical training, volleyball students, educational and training process, competitive activity.

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. Фізична підготовка спортсмена направлена на зміцнення й збереження здоров'я, формування тілобудови спортсмена, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей – силових, швидкісних, координаційних, витривалості та гнучкості. Зростання спортивних досягнень завжди вимагає нового рівня розвитку фізичних якостей спортсмена. Високий рівень фізичної підготовленості – одна з важливих умов для підвищення тренувальних і змагальних навантажень [3, 4, 8].

Специфіка структури та змісту процесу багаторічної підготовки волейболістів, вибір ефективних засобів і методів тренування істотно залежить від особливостей ігрової змагальної діяльності. Волейбол є одним зі складно-координаційних видів спорту. Результативність гравців насамперед визначається різноманітністю арсеналу техніко-тактичних дій і високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей. Цілісний і складний характер гри вимагає оптимального поєднання названих чинників [1, 6].

Фізична підготовка має особливе значення в роботі з волейболістами, оскільки від рівня розвитку фізичних якостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями. Особливо роль фізичної підготовленості проявляється, коли змагання проводяться впродовж кількох днів, а гра складається із п'яти партій [3, 7].

Управління тренувальним процесом можливе лише за наявності інформації про виконані фізичні навантаження, зміну рівня розвитку рухових якостей, ступеня оволодіння технікою, функціонального стану організму й загальної працездатності. Крім завдань щодо підвищення й підтримання загального рівня функціональних можливостей організму та розвитку фізичних якостей, необхідно, насамперед, вирішувати завдання спеціальної фізичної підготовки, тобто виховання здібностей проявляти руховий потенціал у специфічних умовах змагальної діяльності [2, 4].

Фізична підготовка необхідна спортсменові будь-якого віку, кваліфікації та виду спорту. Однак кожен вид спорту висуває свої специфічні вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, а саме: рівня розвитку окремих фізичних якостей, функціональних можливостей. Тому, на нашу думку, це дослідження є актуальним і своєчасним.

Мета дослідження: підвищення ефективності змагальної діяльності студентів-волейболістів шляхом цілеспрямованого вдосконалення фізичних якостей.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей фізичної підготовки волейболістів.
2. Виявити коло тренувальних засобів для розвитку фізичних якостей та визначити їхній вплив на підтримання спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості студентів-волейболістів у змагальному періоді.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу. У дослідженні взяло участь 16 студентів-волейболістів. Обстеження відбувалося у три етапи: на початку навчального року, у кінці першого семестру та в кінці навчального року. Для виявлення реакції організму гравців на навантаження ми використовували показники ЧСС за 10 с. Для цього було застосовано такі контрольні вправи, як крос 3 км із середнім результатом в середньому 18 хв., біг 92 м – тест "Ялинка" [2].

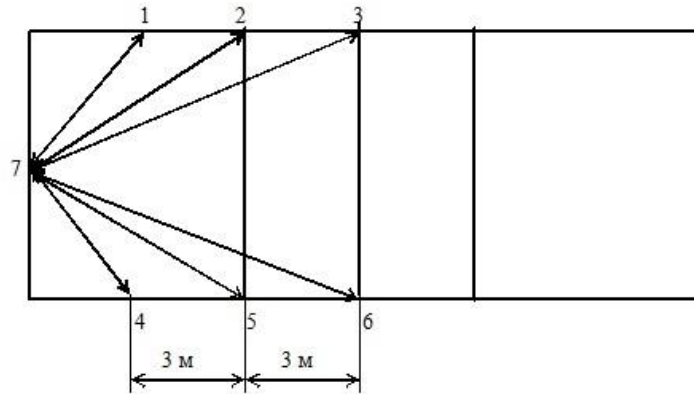


Рис. 1. Схема виконання тесту "ялинка" – 92 м.

Ефективність змагальної діяльності студентів-волейболістів визначалася відповідно до рекомендацій [3].

Формула підрахунку ефективності техніко-тактичних дій у нападі була такою: 1. Кількість нападаючих ударів (%); 2. Виграні м'ячі + В (%); 3. Програні м'ячі – П (%); 4. Ефективність (В % – П %) (показник ефективності повинен складати орієнтовно 35,5 %). Ефективність прийому м'яча після подачі оцінювалася за 5 бальною шкалою. Гравцям необхідно було здійснити доведення м'яча в зону 3. Доведення м'яча орієнтовно повинно було складати 85 %.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведення аналізу науково-методичної літератури щодо значущості фізичної підготовленості для успішної змагальної діяльності спортсменів-волейболістів було виявлено, що: волейбол – це гра зі змінною інтенсивністю за тривалої (від одної до двох з половиною годин), швидкої і майже безперервної реакції на ситуацію, яка постійно змінюється. Ігрова діяльність волейболіста вимагає високого рівня витривалості як однієї з найважливіших фізичних якостей, необхідних для ефективного ведення гри [1, 4]. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Для розвитку загальної витривалості необхідний тривалий вплив навантаження на організм. Найбільш ефективні вправи – це ті, у яких бере участь велика кількість м'язевих груп. До тренувальних засобів, що сприяють розвитку загальної витривалості, відносять спортивні гри, кросовий біг, ходьбу на лижах, плавання тощо [1]. Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи й подолання втоми в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Спеціальна витривалість волейболіста об'єднує швидкісну, стрибкову та ігрову витривалість. Вона залежить від рівня розвитку загальної витривалості, підготовленості опорно-рухового апарату, від сили психічних процесів (наприклад, уміння терпіти), від економічності спортивної техніки. Високий рівень розвитку функціональних можливостей волейболістів – один із головних чинників підтримання високої працездатності в ході гри й успішної реалізації всього арсеналу технічних і тактичних прийомів [3, 6].

Координаційні здібності у волейболі проявляються в умінні швидко перебудовувати свої рухи відповідно до ситуації на майданчику, яка миттєво змінюється. Ця рухова якість органічно пов'язана з силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю. Координаційні здібності розвиваються в процесі навчання різноманітних рухових дій. Для виховання координаційних здібностей використовують найрізноманітніші вправи, у яких спортсмен повинен виходити з несподіваної ситуації, що склалася, за допомогою кмітливих і швидких дій. Найбільше цим вимогам відповідають спортивні та рухливі ігри, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи тощо [4, 5].

Гнучкість волейболіста проявляється під час виконання всіх технічних прийомів, тому хороша рухливість в променево-зап'ястному, ліктьовому, плечовому суглобах, попереково-крижовому зчленуванні, а також тазостегновому, колінному й гомілковостопному суглобах сприяє ефективному веденню гри. Для розвитку спеціальної гнучкості використовують вправи на розтягування, схожі за своєю руховою структурою з технічними прийомами або їх частинами. Амплітуда рухів у таких вправах повинна бути більшою, ніж при виконанні самого технічного прийому [3]. Більшість технічних прийомів у волейболі вимагає прояву спеціальної сили. Так, для виконання передачі зверху двома руками необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей, подачі – сили м'язів кисті, плечового пояса і м'язів тулуба, нападаючого удару – комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового пояса, тулуба і ніг. Для ефективного застосування технічних прийомів у грі волейболістам потрібна так звана вибухова сила – здатність нервово-м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. Тому спеціальне силове тренування спрямоване насамперед на виховання швидкісно-силових здібностей спортсмена. Характер застосовуваних засобів повинен відповідати специфіці прояву зусиль під час виконання технічних прийомів [3, 6, 7].

Спеціальна швидкість волейболіста проявляється в трьох основних формах: швидкості реакції, граничній швидкості окремих рухів, швидкості переміщень. Швидкість реакції є основною передумовою для вміння максимально швидко, випереджаючи суперника, оцінити ситуацію, прийняти найбільш правильне рішення й здійснити його. Швидкість в грі проявляється в комплексі, а розвивати ці форми можна і роздільно. Швидкість реакції деякою мірою може бути розвинена за допомогою вправ, що виконуються під очікувану чи неочікувану коротку команду тренера або ситуацію, що миттєво змінюється. [4, 5, 7].

Наступним нашим завданням було виявлення кола тренувальних засобів для розвитку фізичних якостей та визначення їхнього впливу на підтримання спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості студентів-волейболістів у змагальному періоді. У втягуючому мікроциклі ми провели тестування фізичної підготовленості й товариську гру з однією зі студентських команд. Як видно з табл. 1, показники вельми низькі, але це можна пояснити тим, що спортсмени систематично не тренувалися упродовж літніх канікул.

Таблиця 1

Зміна показників фізичною й техніко-тактичної підготовленості студентів-волейболістів

Показники	До ЗФП та СФП			Після ЗФП та СФП		
	\bar{x}	S	V (%)	\bar{x}	S	V (%)
Тест «Ялинка»	25,4	0,78	3,1	24,3	0,74	3
ЧСС до навантаження (10 с)	12,7	1,2	9,4	12,5	0,78	6,2
ЧСС після навантаження (10 с)	28,3	1,4	4,9	27,3	1,04	3,8
Прийом м'яча після подачі (%)	58,8	4,3	7,1	78,5	3,3	4,2
Гра в нападі (%)	28,9	3,4	11,7	34,9	3,6	10,3

Одним із показників, що визначали рівень фізичної готовності гравців був результат бігу 92 м зі зміною напрямку руху. Реакцію організму на навантаження визначав показник частоти серцевих скорочень (ЧСС) до і після вищезазначеної контрольної вправи. Для визначення техніко-тактичної готовності гравців ми вели підрахунок ефективності техніко-тактичних дій у нападі та прийомі м'яча після подачі.

Передовсім було визначено середній показник команди в прийомі м'яча з подачі. У цьому тесті за основу взято показник ефективності доведення м'яча в зону 3 для подальшого розігрування. Оцінювання здійснювалося за 5-бальною шкалою. Доведення за показниками виграної гри повинно складати орієнтовно 85 % у зону 3. Середній показник, що визначав ефективність цього елемента гри складав 58,8 % при «чистому програвші 10 очків». Ефективність гри команди в нападі складала – 28,9 %, за необхідної 35,5 %. Як бачимо з наведених прикладів, команда знаходиться на дуже низькому рівні технічної та фізичної готовності.

Для покращення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, відповідно до рекомендацій [1, 3], ми використовували такі тренувальні засоби:

1. Кросова підготовка, яка покликана сприяти покращенню загальної витривалості, у сенсі запасу сил, м'язової енергії (біг у довольному темпі складав 20 хв на кожному тренувальному занятті).

2. Стрибкові вправи. Застосування такого тренувального засобу мало на меті сприяти розвитку стрибкової витривалості студентів-волейболістів:

а) стрибки через л/а бар'єри – 3 серії по 10 стрибків;

б) використання гімнастичного «козла» – 3 серії по 20 стрибків;

в) присідання з обтяженням (штанга, партнер) – 3 серії по 20 разів із подальшим прискоренням.

3. Вправи з набивними м'ячами:

а) передача двома руками від грудей з переміщенням уліво-вправо (3 хв.);

б) кидок м'яча з-за голови двома руками (3 хв);

в) кидок м'яча з-за голови однією рукою з кроку (по 15 разів кожною) (3 хв);

г) естафета для розвитку швидкості переміщення (три набивних м'ячі на команду). М'ячі знаходяться за лицевою лінією й переносяться гравцями за схемою: лицева – триметрова, лицева – середня, лицева – триметрова на протилежній половині майданчика. Потім наступний гравець збирає м'ячі в зворотному порядку;

д) гравці розбиваються на пари сидячи на волейбольну майданчику – відстань 9 м один від одного, м'яч знаходиться в руках у верхньому положенні, потім гравець лягає на спину і з підйомом тулуба виконує кидок набивного м'яча партнеру (по 20 разів кожен);

е) лежачи на животі передача набивного м'яча двома руками зверху партнеру (по 20 разів кожен);

Після закінчення підготовчого періоду, направлено, в основному, на покращення загальної та спеціальної підготовленості фізичної підготовленості одночасно відбулося покращення техніко-тактичної готовності гравців. Перша офіційна гра показала покращення ефективності прийому м'яча після подачі з 58,8 % до 78,5 % при «чистій втраті» (-7) очок. Ефективність атаки зросла з 28,9 до 34,9 %.

З початком другого навчального семестру в університеті проведенню повноцінного підготовчого періоду завадив щільний графік змагань команди. Адже команда брала участь у вищій студентській лізі України, також у чемпіонаті Івано-Франківської області й чемпіонаті міста Івано-Франківськ. Основне ігрове навантаження припало на період з березня по травень. За три гри, проведені в черговому турі вищої студентської ліги, отримуємо такі результати техніко-тактичної підготовленості. Ефективність гри в атаці склала 31,6 %, а ефективність гри команди при прийомі подачі склала 78 %. Показник техніко-тактичної підготовленості хоч і знизився, однак дає сподівання на збереження ігрового потенціалу до кінця ігрового сезону.

Висновки:

1. Волейбол – це гра, яка триває приблизно 1,5–2 години з великою кількістю технічних прийомів, миттєвих, швидких переміщень, стрибків, падінь. Ефективна змагальна діяльність спортсмена-волейболіста протягом усього поєдинку залежить від високого рівня фізичної підготовленості.

2. Оволодіння й удосконалення техніко-тактичної підготовленості волейболістів залежить від витривалості, гнучкості, швидкісних, силових, координаційних здібностей та їх поєднань.

3. Проведене дослідження підтвердило доцільність планування тренувальному процесі студентів-волейболістів підготовчого періоду, направлено в основному на покращення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що сприятиме підтриманню високої ефективності показників змагальної діяльності протягом усього змагального періоду.

Перспективи подальших досліджень знаходяться в площині пошуку найбільш ефективних засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів-волейболістів з урахуванням ігрового амплуа.

Література

1. Волейбол : учеб. для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
2. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособ. / Ю. Н. Клещев. – М. : Дивизион, 2009. – 208 с.
4. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
5. Boychuk R. I. Theoretical Substantiation of Programs of Targeted Development of Coordination Abilities of Pupils in Lessons of Physical Training with Elements of Sports Games / R. I. Boychuk // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 2015. – Vol. 1. – P. 7–11. doi: 10.15561/18189172.2015.0102.
6. Raiola. G. Didactics of Volleyball into the Educate Program for Coaches/Trainers/Technicians of Italian Federation of Volleyball (FIPAV) / Gaetano Raiola // Journal of Physical Education and Sport, 2012. – 12 (1). – pp. 25–29.
7. Marques Pereira F. R. Relating Content an Nature of Information when Teaching Volleyball in Youth Volleyball Training Setting / Marques Pereira F.R., Ribeiro Mesquita I.M., Amandio Braga Graca // Kinesiology. – 2010. – 42(2). – pp. 121–131.
8. Stankiewicz Błażej Status, Problems and Future Directions of Research in Volleyball / Błażej Stankiewicz // Pedagogics, psychology, medical-biological Problems of Physical Training and Sports. – 2013. - vol. 12. - pp. 77–81. doi:10.6084/m9.figshare.88063

Бойчук Р.І., Крижанівський В.Р.

**Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
м. Івано-Франківськ**

ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ РУХОВОЇ КОРДИНАЦІЇ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

У роботі розглядаються координаційні здібності юних футболістів як один з лімітуючих чинників досягнення високих спортивних результатів у футболі. Визначено найбільш значущі види координаційних здібностей для успішної ігрової діяльності футболіста. Виявлено рівень взаємозв'язку між показниками координаційних здібностей і технічною майстерністю школярів, які займаються футболом.

Ключові слова: координаційні здібності, ігрова діяльність, юні футболісти.

Бойчук Р.И., Крыжановский В.Р. Влияние показателей двигательной координации на эффективность игровой деятельности школьников, которые занимаются футболом.

В работе рассматриваются координационные способности юных футболистов как один из лимитирующих факторов достижения высоких спортивных результатов в футболе. Определены наиболее значимые виды координационных способностей для успешной игровой деятельности футболиста. Выведен уровень взаимосвязи между показателями координационных способностей и техническим мастерством школьников, которые занимаются футболом.

Ключевые слова: координационные способности, игровая деятельность, юные футболисты.

Boichuk R.I., Kryzhanivskiy V. R. The Impact of Motor Coordination Indicators on Play Activity Effectiveness of Students Playing Football.

The paper deals with coordination abilities of young players as one of the limiting factors to achieve high sports results in football. Therefore, the complexity of performance of sport games techniques in general and football in particular and low motility do not allow most students to master game techniques at the appropriate level and apply them efficiently in a two-way game. This leads to the search for new ways to improve the process of teaching motor activities to students who play football. Thus, one of these ways is the purposeful development of coordination abilities, which are linked to the learning abilities. Coordination abilities among other physical qualities of students occupy a special place. First, a high level of coordination skills is a critical prerequisite for quality mastering and improving playing techniques; secondly, a coordinated student in competitive conditions quickly adapts to conditions that are constantly changing and applies the most effective means of play. The study identified the most significant types of coordination abilities for successful game activity of a footballer. Interrelation level between performance of coordination abilities and technical skills of students who play football is revealed. Correlation analysis confirmed the positive impact of the space orientation abilities, alignment and adjustment of movements, feeling the ball to the level of technical skill of students who play football. In the process of improving the technical elements, one should use the training means that set high requirements for such coordination skills as the ability to adapt and to adjust the motor actions, kinesthetic differentiation parameters of movement, rhythm, capacity for movement's coordination, orientation in space, responsiveness and balance.

Key words: coordination abilities, game activity, young players.

Актуальність дослідження. Шкільний вік є відповідальним періодом дитинства. Висока інтенсивність цього вікового періоду визначає великі можливості різностороннього розвитку юного спортсмена. Участь школярів в іграх сприяє їхньому самоствердженню, розвиває наполегливість, прагнення до успіху й різні мотиваційні якості. В іграх, удосконалюється мислення, включаючи дії з планування, прогнозування, вибору альтернатив. Гра створює позитивний емоційний фон, у якому всі психічні процеси протікають найбільш активно [5, 7].