

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГРАВЦІВ У МІНІФУТБОЛ

Сергій ХАРЧЕНКО

Сумський національний аграрний університет

Актуальність теми. Мініфутбол - це швидкий та динамічний вид спорту, у якому результативність гри значною мірою залежить від координаційних якостей спортсменів. Координація в цьому виді спорту полягає у здатності виконувати точні та узгоджені рухи в умовах постійної зміни ситуації та її непередбачуваності. Основою розвитку координаційних якостей є здатність гравця неодноразово адаптуватися до різних ігрових ситуацій, швидко приймаючи ефективні рішення. Це, у свою чергу, підвищує вимоги до індивідуальних дій як у захисті, так і в нападі враховуючи протидію суперника, простір та час. У зв'язку з цим виникає потреба в застосуванні нових тренувальних вправ, схем і комбінацій, спрямованих на вдосконалення координаційних якостей мініфутболістів [1].

Мета дослідження визначити засоби для розвитку основних компонентів прояву координаційних здібностей у мініфутболі.

Методи дослідження: аналіз науково - методичних джерел.

Результати дослідження. Науковці визначають основні складові прояву координаційних здібностей гравця у мініфутболі: просторова орієнтація, ритмічна координація, техніка руху і маневровість, реакція на зміни ситуації, злагоджена командна взаємодія [1; 3; 4].

Просторова орієнтація - це здатність правильно оцінювати своє розташування в просторі, зокрема щодо м'яча, суперників і партнерів по команді. У мініфутболі ця здатність є критично важливою, оскільки гравці часто змінюють позиції на невеликому майданчику, необхідно враховувати швидкість руху м'яча та інші фактори, що можуть змінювати ситуацію на полі за кілька секунд. Гарна просторово-орієнтаційна здатність дозволяє гравцеві швидко приймати правильні рішення щодо передачі м'яча або виконання удару[3].

Вправи для розвитку просторової орієнтації: вправа "Зигзаг із м'ячем" - збереження контролю м'яча (ведення м'яча між фішок з різкими змінами напрямку); вправа "Передача наосліп" - швидка оцінка ситуації через слухове сприйняття (виконання передачі партнеру, отримуючи лише голосову підказку, не дивлячись прямо).

Мініфутбол вимагає від гравців точного виконання рухів з урахуванням ритму гри, що постійно змінюється. Ритмічна координація дозволяє гравцям точно синхронізувати свої рухи з динамікою матчу: вибір моменту для проходу, передачі чи удару. Важливо вміти знаходити ритм, який допомагає передбачати дії суперника і ефективно реагувати на зміни ситуації [1; 4].

Вправи для розвитку почуття ритму і динамічної зміни рухів: вправа: "Координаційна драбина"- підтримка заданого ритму і темпу (проходження через драбину з високою частотою кроків (варіації: боком, спиною вперед, із м'ячем); вправа "Стрибки з поворотами" - не втратити орієнтацію (стрибки

на місці з обертанням на 90° або 180° з подальшим веденням м'яча).

Здатність швидко змінювати напрямок руху, обираючи найефективніший шлях до м'яча або вільного простору у мініфутболі є дуже важливою. Координація рухів у поєднанні з маневровістю дозволяє швидко робити різкі повороти, зміщення, обманні маневри для обведення суперників. Це сприяє не лише підвищенню індивідуальної ефективності, але й командній взаємодії, коли гравець може «відкрити» простір для партнера [1;2].

Мініфутбол дуже динамічна гра, тому, гравці повинні вміти швидко реагувати на зміни ситуації на полі, зокрема: на зміни траєкторії м'яча; на рухи суперників і партнерів; на необхідність переходу від оборони до атаки або навпаки [4]. Координаційні здібності в таких умовах дозволяють не тільки швидко відреагувати на події, а й виконати дію з максимальною ефективністю. Це може бути зміна темпу гри, правильний вибір моменту для відбір м'яча або для виконання пасу.

Вправи для розвитку реакції на зміну ситуації: вправа: "Світлофор"- швидке реагування на зміну інструкцій (гравець виконує відповідну дію у відповідь на звуковий або візуальний сигнал); вправа: "2 м'ячі"- для розвитку вибіркової реакції, просторової швидкості (тренер кидає 2 м'ячі з різних боків, гравець повинен зреагувати і зловити або відбити той, який визначено за сигналом).

Злагоджений механізм, де кожен гравець частина команди - важливий компонент прояву координаційних здібностей у мініфутболі. Координація між спортсменами на полі залежить від їх здатності точно передбачати і реагувати на дії партнерів. Важливою є здатність виконувати точні паси, працювати у тісному контакті, розуміти рухи партнера навіть без попереднього сигналу. Злагоженість рухів команди значною мірою залежить від координаційних здібностей кожного гравця [5].

Вправи для розвитку координаційних здібностей в умовах гри: міні-гра"1х1 з обмеженням часу"- сприяє розвитку координації в умовах стресу, тиску та обмеженого простору (гравці змагаються в умовах обмеженого простору і часу, наприклад, 30 секунд, щоб забити гол); міні-гра: "Пас і переміщення в секторі" - розвиває просторову орієнтацію, командну координацію (майданчик поділено на сектори, після кожного пасу гравець зобов'язаний змінити сектор).

Висновки. Координаційні якості є однією з основних умов високої результативності у мініфутболі. Вони дозволяють не тільки поліпшити індивідуальну гру гравця, але й забезпечити успіх команди в цілому. Покращення координації вимагає тренувань, які спрямовані на розвиток просторової орієнтації, маневровості, ритмічної координації та швидкості реакцій, що є основою для досягнення високих результатів у футзалі.

Список використаних джерел

1. Блонський, С. М. (2021). Особливості розвитку координаційних здібностей у футзалі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3), 115–120.

2. Бичук, І. О., Іваніцький, Р. Б., Бичук, О. І., & Цюпак, Ю. Ю. (2023). *Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів: методичні рекомендації*, 54.
3. Рядова, Л. О., Цигановська, Н. В., & Гончар, В. В. (2023). Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, (4[163]), 160–168.
4. Самохвалова, І., & Білошніченко, Б. (2023). Розвиток координаційних здібностей футболістів в річному тренувальному циклі. У *Здоров'я населення – основа фізичної культури і спорту (1–2 листопада 2023 року, Ченстохова, Республіка Польща)*. Рига, Латвія: Видавництво «Балтія», 37 - 40.
5. Сергієнко, В. М. (2022). *Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навчальний посібник*. Суми: Сумський державний університет, 184.