

природу человека, достижению некой нормы от « нездоровья к здоровью» или поддержанию рабочего состояния организма на заданном уровне.

#### Литература

1. Андреева О.В. Фізична рекреація.: [монографія] Олена Валеріївна Андреева. – Київ.: Поліграфсервіс, 2014. – 286с.
2. Виноградов Г.П. Методологические проблемы физической рекреации / Г.П. Виноградов // Вопросы оздоровления населения, теории, методики и психологии физического воспитания и спорта. Сб. науч. Тр. Т.1 Чебоксары, - 1996
3. Лотенко А.В. Физическая рекреация в физкультурно – оздоровительной деятельности: Учебное пособие / А.В. Лотенко, В.С. Зыков. – Воронеж: ВГПУ, 1996
4. Макеев В.С. Оздоровительно – креативная физическая культура: учебное пособие / В.С. Макеев, А.Д. Куницын А.Д. // Под ред. М.Я. Вилевского. – Орел. ГТУ, 2004

#### Reference

1. Bosco J. Lifelong learning: What? Why? How? / J. Bosco [Электронный ресурс]. - URL: <http://homepages.wmlch.edu>.
2. Physical activity and health / ed.C. Bouchard, (2007) S.N.Biar, W.I. Haskell. – Champaign: Human Kinetics. – p.410
3. Strategic framework for education and training [Электронный ресурс]. – URL: <http://ec.europa.eu>
4. Wolenska T. (1992) Rekreacja / T. Wolanska. – Warszawa: C.O.M.U.K, 1992. – p.158

УДК 796.332:378(045)

**Бондар А. А.,**  
**к.н. фіз. вих. і спорту, старший викладач,**  
**Ільчишина В. В.,**  
**асистент**

**Вінницький торговельно - економічний інститут КНТЕУ, м. Вінниця**

### УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуті сучасні підходи до розвитку та удосконалення координаційних здібностей у спортсменів різного віку у футболі. Виявлені найбільш значимі координаційні здібності у футболістів, такі як: перебудова та пристосування рухових дій; кінестетичне диференціювання рухів; просторова орієнтація, почуття ритму; швидкість реагування і рівноваги. Визначено, що одним із найбільш ефективних методів удосконалення координаційних здібностей в процесі тренувальної гри є дія на футболістів різних подразників. Відпрацьовані до автоматизму координаційних здібностей, допомагають впоратися з усіма подразниками, що діють на футболістів під час гри. Однак більшість фундаментальних досліджень виконано на дітях шкільного віку. Систематизованих даних про динаміку розвитку окремих специфічних координаційних здібностей у студентів-футболістів нами не виявлено.

**Ключові слова:** координаційні здібності, студенти, футбол.

**Бондар А. А., Ильчишина В. В. Совершенствование координационных способностей у футболистов в учреждениях высшего образования.** В статье рассмотрены современные подходы к развитию и совершенствованию координационных способностей у спортсменов разного возраста в футболе. Выявлены наиболее значимые координационные способности у футболистов, такие как: перестройка и приспособление двигательных действий; кинестетического дифференцировки движений; пространственная ориентация, чувство ритма; скорость реагирования и равновесия. Определено, что одним из наиболее эффективных методов совершенствования координационных способностей в процессе тренировочной игры является воздействие на футболистов различных раздражителей. Отработаны до автоматизма координационные способности, помогают справиться со всеми раздражителями, действующими на футболистов во время игры. Однако большинство фундаментальных исследований выполнено на детях школьного возраста. Систематизированных данных о динамике развития отдельных специфических координационных способностей у студентов-футболистов нами не обнаружено.

**Ключевые слова:** координационные способности, студенты, футбол.

### **Bondar A., Ilchyshyna V. Improving the coordination abilities of football players in higher educational institutions.**

The article deals with modern approaches to the development and improvement of coordination abilities of athletes of different ages in football. A key position in the development of these abilities of football players is the close interaction with the basic physical qualities, as well as with various aspects of preparedness (technical, tactical, psychological). The most significant coordination abilities of football players were revealed, such as: restructuring and adaptation of motor actions; kinesthetic differentiation of movements; spatial orientation, sense of rhythm; response speed and balance.

It has been determined that one of the most effective methods of improving coordination skills in the course of a training game is the action on players of different stimuli: the factor of another's field, difficult trajectory of flight of the ball, poor lighting, the start of matches not timely, incorrect relations within the team, etc. Worked out to the automatism of coordination abilities, help to cope with all stimuli affecting the players during the game. These abilities of the athlete are largely determined by his motor

experience. The higher the number, the complexity of the skills learned, the higher the likelihood of a quick and effective solution to a motor problem. Therefore, the constant updating of the motor experience is one of the conditions for improving coordination skills.

Nowadays, there are a large number of publications that reflect the dynamics of development of human coordination skills. However, most basic research has been done on school-age children. We have not found any systematic data on the dynamics of the development of certain specific coordination skills among football students.

**Keywords:** coordination abilities, students, football.

**Постановка проблеми.** Різні аспекти здоров'я молодого покоління є однією з глобальних проблем сучасності [2, с. 24]. Процес фізичного виховання студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості [9, с. 226].

Системний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні визначають значимість постійного пошуку нових методик навчання та засобів [6, с. 85]. Наприклад, у непрофільних закладах вищої освіти студенти I–II курсів займаються фізичною культурою на заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів. Найпопулярнішим видом спорту вважається – футбол.

Футбол як особливо рухлива гра з максимальним рівнем фізичного навантаження вирішує завдання по зміцненню здоров'я студентів, розвитку спритності і координації, швидкості реакції, а також загартовування їх характеру, вихованню духу колективізму і суперництва, відповідальності.

Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції на змаганнях з футболу серед закладів вищої освіти, вимагає постійного удосконалення техніко-тактичної майстерності студентів. Одним з найбільш перспективних напрямків техніко-тактичної підготовки спортсменів являється удосконалення координаційних здібностей (КЗ).

**Аналіз літературних джерел.** Спеціалісти, які займаються проблемами фізичного виховання до сьогодні не прийшли до єдиної думки про те, що таке спритність, КЗ і точність рухів. Проаналізувавши ряд понять, що відображають зміст рухової діяльності, найдоцільнішим є визначення В. І. Ляха: «координаційні здібності – це можливості людини, які визначають її готовність до оптимального керування і регуляції рухової дії» [7, с. 158].

Питання розвитку КЗ у футболістів вивчалось багатьма науковцями. У своїх дослідженнях В. Вітківки та В. І. Лях розглядають розвиток і тренування КЗ у футболістів 11-19 років. Пропонуючи використовувати розроблені ними тести для оцінки КЗ і технічних умінь футболістів [3, с. 34-36]. М. П. Бандаков та Г. Г. Полевий обґрунтували методичні підходи до розробки методики, щодо диференційованого розвитку КЗ юних футболістів, які мають різні типологічні особливості нервової системи [1, с. 138-145].

В. В. Ніколаєнко у своїй монографії розкриває особливості побудови системи багаторічної підготовки юних футболістів, де пропонує шляхи удосконалення КЗ [8, с. 336].

І. Ю. Горська, А.А. Терещенко та Е.Н. Мироненко розробили посібник що містить рекомендовані приклади вправ для розвитку координаційних здібностей у студентів, що займаються у спортивній секції з футболу, а також практичні рекомендації щодо застосування вправ [5, с. 36].

У наш час є велика кількість публікацій, які відображають динаміку розвитку координаційних здібностей людини. Однак більшість фундаментальних досліджень виконано на дітях шкільного віку. Систематизованих даних про динаміку розвитку окремих специфічних КЗ у футболістів на різних етапах спортивної майстерності нами не виявлено.

**Мета статті.** Виявити нові методи для удосконалення координаційних здібностей у футболістів у закладах вищої освіти.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних джерел та даних Internet з питання пошуку нових методів для удосконалення координаційних здібностей у футболістів у закладах вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Випускники спортивних шкіл, запрошені в команди майстрів та збірні команди університетів, стикаються з необхідністю вміння діяти з м'ячем на більш високих швидкостях, в умовах жорсткої опіки суперника. Успішно грати в обстановці постійної напруги, в умовах дефіциту часу і простору, зрозуміло, під силу далеко не кожному випускнику спортивної школи. Тому з багатьох тисяч спеціально відібраних молодих футболістів, які пройшли повний курс навчання в ДЮСШ, лише одиниці досягають рівня майстрів міжнародного класу, а переважна більшість випускників спортивних шкіл залишається за "бортом" великого футболу. Цей стан справ бачиться, перш за все, в недостатньо ефективною методикою спеціальної підготовки юних футболістів. Найбільш важкий період адаптації до особливостей гри команд майстрів випадає на долю юних спортсменів, які знаходяться на порозі переходу в професійні команди. Саме в цьому віці формуються основні вміння і якості, необхідні для гри в командах майстрів [4, с. 158].

Вивчаючи літературні джерела ми виявили, що погляди фахівців на тему значення КЗ у футболі не збігаються. Однак у всіх випадках підкреслюється значення декількох КЗ: здатності до перебудови і пристосування рухових дій; здатності до кінестетичного диференціювання рухів; здатності до просторової орієнтації, почуття ритму; здатності до узгодження, швидкості реагування і рівноваги.

Ключовим положенням розвитку КЗ футболістів є тісна взаємодія з основними фізичними якостями, а також з різними сторонами підготовленості (технічної, тактичної, психологічної).

У своїх дослідженнях З. Вітківки та В. Лях на підставі зібраного матеріалу по темі динаміки розвитку різних КЗ у футболістів та відомостей про сенситивні періоди в їх розвитку, провели дослідження та сформулювали рекомендації щодо їх вдосконалення в практиці спортивного тренування. Ними було встановлено, що найбільш сприятливим періодом для розвитку КЗ у футболістів є вік з 6 до 13 років, а наступним «по сенситивності» – з 14 до 16 років. Поліпшити КЗ на більш

пізніх етапах онтогенезу вдається з великими труднощами і на це потрібно більш тривалий час. Однак і після 16 років і навіть на етапі вищої спортивної майстерності можливо подальше підвищення рівня КЗ, особливо якщо для цієї мети використовувати спеціальні засоби і методи координаційного тренування. Такі тренування ними рекомендовано проводити систематично в підготовчому, змагальному і перехідному періодах в кожному мікроциклі. Тривалість тренувань на розвиток координаційних якостей в одному занятті повинна бути від 15 до 45 хв, якщо більше ніж 45 хв, то це не супроводжується подальшим позитивним ефектом [3, с. 34-36].

Такі автори, як О. А. Горбачова та Д. А. Харлашин, для розвитку КЗ пропонують використовувати різноманітні вправи, з яких спортсмен виходив з несподіваної ситуації, що склалася за допомогою кмітливих, швидких і ефективних дій. Всебічно удосконалювати фізичну підготовку, яка буде сприяти накопиченню запасу рухових навичок (загальних КЗ), на основі яких розвивається здатність до освоєння і варіативного застосування техніки гри у футболі. В процесі тренувальної гри на спортсменів повинні діяти певні подразники: фактор чужого поля, складна траєкторія польоту м'яча, погане освітлення, початок матчів невчасно, некоректні відносини всередині команди і ін. Відпрацьовані до автоматизму КЗ, допомагали впоратися з усіма подразниками, що діють на футболістів під час гри, і робили гру спортсменів результативною і видовишною. Вони вважають, що КЗ спортсмена багато в чому визначаються його руховим досвідом. Чим вище кількість, складність освоєних навичок, тим вище ймовірність швидкого і ефективного вирішення виниклого рухового завдання. Тому постійне поповнення рухового досвіду – одна з умов вдосконалення КЗ [4, с. 158-162].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що в теорії і практиці фізичного виховання і спорту недостатньо вивчене та обґрунтоване питання розвитку і удосконалення КЗ у студентів-футболістів у закладах вищої освіти, яке є одним з вирішальних факторів для досягнення високих спортивних результатів.

**Перспективи подальших досліджень** розробити і експериментально перевірити ефективність програми удосконалення координаційних здібностей студентів-футболістів у закладах вищої освіти.

#### Література

1. Бандаков М. П. Развитие специфических координационных способностей у юных футболистов. / М. П. Бандаков, Г. Г. Полевой // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2014. – № 8 – С. 138-145.
2. Васильевич С. С. Особенности занятий с физическим виховання у студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти / С.С. Васильевич, І.В. Роголь // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) – 2019. – № 7 (115) 19 – С. 24-27.
3. Витковски З. Развитие координационных способностей у футболистов 11–19 лет / З. Витковски, В. Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 34-36.
4. Горбачева О. А. Специальная подготовка футболистов 15-16 лет по совершенствованию координационных способностей. / О. А. Горбачева, Д. А. Харлашин // Межрегиональная общественная организация академия безопасности и выживания (Орел). – 2018 – 1-1 (17) – С. 158-162.
5. Горская И.Ю. Координационная подготовка студентов, занимающихся в секции "футбол". / И.Ю. Горская, А.А. Терещенко, Е.Н. Мироненко // Омский государственный университет путей сообщения, 2019. – 36 с.
6. Гринчук А.А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах. / А.А. Гринчук, Ю.С. Чехівська, О.А. Гуренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2018. – Вип. 6 (100). – С. 85-89.
7. Лях В. И. Координационные способности в спорте : теории, модели, направления настоящих и будущих исследований / В. И. Лях // Моделирование управления движениями человека. – М. : Спорт Академия Пресс, 2003. – С. 158-202.
8. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства : монография. – Киев, 2014. – 336 с.
9. Сальникова С. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. / Світлана Сальникова, Олександр Гуренко, Микола Пуздім'їр // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця-Житомир, 2017. – № 4. – С. 226-231.

#### References

1. Bandakov M. P. and Polevoy G. G. (2014), "The development of specific coordination abilities in young football players", Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta, Vol. № 8, pp. 138-145.
2. Vas'kevych S. S. and Rohal' I.V. (2019), "Features of physical education classes for students of special medical groups in higher education institutions", Naukovyy chasopys [Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport), Vol. № 7 (115) 19, pp. 24-27.
3. Vitkovski Z. and Lyakh V. (2008), "Development of coordination abilities in football players aged 11–19" , Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka, Vol. № 6, pp. 34-36.
4. Gorbacheva O. A. and Kharlashin D. A. (2018), "Special training for players aged 15-16 to improve coordination abilities", Mezhhregional'naya obshchestvennaya organizatsiya akademiya bezopasnosti i vyzhvaniya (Orel), Vol. 1-1 (17), pp. 158-162.
5. Gorskaya I.YU., Tereshchenko A.A. and Mironenko Ye.N. (2019), "Coordination training of students involved in the football section", Omskiy gosudarstvennyy universitet putey soobshcheniya, pp. 36.

6. Hrynychuk A.A., Chekhiv's'ka YU.S. and Hurenko O.A. (2018), "Improvement of technical and tactical skills of basketball students in higher educational establishments", *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : zb. nauk. prats'.* Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, Vol. 6 (100). pp. 85-89.
7. Lyakh V. I. (2003), "Coordination abilities in sport: theories, models, directions of present and future research", *Modelirovaniye upravleniya dvizheniyami cheloveka, M. : Sport Akademiya Press*, pp. 158-202.
8. Nikolayenko V. V. (2014), "Rational system of long-term training of football players to achieve the highest sportsmanship: a monograph. ", Kiyev, pp. 336.
9. Sal'nykova S., Hurenko O. and Puzdymir M. (2017), "Dynamics of indicators of physical fitness of university students under the influence of swimming, athletics and boxing", *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi : zb. nauk. prats' / hol. red. V. M. Kostyukevych, Vinnytsya-Zhytomyr, Vol. № 4.* pp. 226-231.

УДК 796.015.136:796.85

**Задорожна О. Р.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент**  
**Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів,**  
**Галан Я. П.**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент**  
**Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича**

### ПІДХОДИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У ДЗЮДО

У статті представлено практичний досвід фахівців з дзюдо щодо реалізаційних положень тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. Встановлено, що фахівці здебільшого одностайні в оцінюванні таких положень: словесні методи тактичної підготовки (коефіцієнт конкордації становив 0,68); наочні методи тактичної підготовки (0,78); наочні засоби тактичної підготовки (0,56-0,69); практичні методи тактичної підготовки (0,51); засоби та методи контролю тактичної підготовленості спортсменів (0,51). Думки експертів були достатньо узгодженими ( $p < 0,05$ ) здебільшого на етапі початкової підготовки, що вказує на наявність загальноприйнятого алгоритму реалізації тактичної підготовки. Однак для наступних етапів використовуються різні підходи, які полягають в акцентованому розгляді окремих тем для формування тактичних знань, використанні різних засобів, методів тактичної підготовки та їх поєднань, шляхів оцінювання тактичної підготовленості.

**Ключові слова:** спортивні єдиноборства, тактична підготовка, засоби, методи, контроль

**Задорожная О. Р., Галан Я. П. Подходы к реализации тактической подготовки на разных этапах многолетнего совершенствования в дзюдо.** В статье представлен практический опыт специалистов по дзюдо относительно реализационных положений тактической подготовки на разных этапах многолетнего совершенствования спортсменов. Установлено, что специалисты в основном единодушны в оценке таких положений: словесные методы тактической подготовки (коэффициент конкордации составил 0,68) наглядные методы тактической подготовки (0,78) наглядные средства тактической подготовки (0,56-0,69) практические методы тактической подготовки (0,51) средства и методы контроля тактической подготовленности спортсменов (0,51). Мнения экспертов были достаточно согласованными ( $p < 0,05$ ) в основном на этапе начальной подготовки, указывает на наличие общепринятого алгоритма реализации тактической подготовки. Однако для последующих этапов используются различные подходы, заключающиеся в акцентированном рассмотрении отдельных тем для формирования тактических знаний, использовании различных средств, методов тактической подготовки и их сочетаний, путей оценки тактической подготовленности.

**Ключевые слова:** спортивные единоборства, тактическая подготовка, средства, методы, контроль

**Zadorozhna O., Galan Y. Approaches to implementation of tactical training at different stages of long-term development of athletes in judo.** The article represents practical experience of experts in judo to particular implementation provisions of tactical training at various stages of long-term development of athletes in martial arts. The urgency of the work is due to the availability of different approaches to tactical training in sports, the lack of its holistic consideration and proper scientific and methodological substantiation in normative legal documents. It was revealed that in scientific and methodical literature and legal documents devoted to tactical training in sports martial arts, there are various approaches to its realization, as well as disproportionate attention of researchers regarding various components of tactical preparedness of athletes. During complex development of tactical and technical training the main accent is made on the last one. In research there were involved six experts in judo. The article clarifies their approaches to the implementation of tactical training at various stages of long-term development of athletes in judo. It has been established that specialists are mostly unanimous in evaluating the following provisions: verbal methods of tactical training (the coefficient of concordance was 0.68); visual methods of tactical training (0.78); visual means of tactical training (0.56-0.69); practical methods of tactical training (0.51); means and methods of control of theoretical preparedness of athletes (0.51). Experts' opinions were quite consistent ( $p < 0.05$ ) mostly at the stage of initial training, which indicates that there is a