

Акімова В.О. СПРИТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НАУ / В.О. Акімова, В.В.Коротя, Т.М.Совгіря / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. – К.:НАУ, 2013. – С. 11-13.

## **СПРИТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НАУ**

*Акімова В.О., Коротя В.В., Совгіря Т.М.*

Проведення академічних занять зі спеціалізація «футбол» включає в тій чи іншій мірі всі основні або відносно самостійні сторони: технічну, фізичну, тактичну, психічну і інтегральну. Така структура упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє до певної міри систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення .

Особливу увагу в учбово-тренувальному процесі слід приділяти розвитку специфічної для футболіста спритності. Як відомо футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике.

Під час академічних занять зі спеціалізації «футбол» в Національному авіаційному університеті (НАУ) однією з основних вимог є багато разове пропонування студенту ситуації з різним руховим рішенням, в яких він сам повинен швидко знайти оптимальний вихід. Безумовно, це веде до розширення так званого рухового досвіду. В міру успішного рішення ситуативних задач, слід прагнути до нової, оригінальнішої рухової структури, що виконується в ускладнених ситуаціях, які пред'являються в мінливих умовах, а також обмежених для виконання тимчасових відрізках. Пропонування в учбовому процесі такого завдання, викликає позитивні зрушення функціональних можливостей (як рухової, так і управляючої системи) і, отже, є основною базою спеціальної спритності.

Як відомо спритність – це складна, комплексна якість, що не має єдиного критерію для оцінки. У кожному окремому випадку (залежно від умов) важливо вибирати той або інший критерій оцінювання. Напевно саме ці умови вимірювання «відлякували» дослідників від пізнання суті спритності, без якої дії футболіста на полі стають непередбачуваними.

Спритність характеризується також координацією і точністю рухів. Координація рухів є основним компонентом спритності, що залежить від чіткої та пропорційної роботи м'язів, при якій чітко узгоджені різні за силою та часом м'язові напруги.

Суттєве значення у вихованні спритності має вдосконалення рухового аналізатора. Чим вища здатність людини до точного аналізу рухів, тим швидше вона зможе оволодівати новими рухами або перебудувати їх.

Будь-який рух, яким би новим він не був, завжди виконується на основі вже існуючих попередніх координаційних зв'язків. Набутий раніше руховий досвід завжди виступає тією координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухів. Чим більший запас набутих рухових комбінацій має людина, чим більшим обсягом рухових навичок вона володіє, тим вищий у неї рівень розвитку спритності і тим легше вона засвоює нові рухи.

Таким чином, виховання спритності як здатності людини до швидкого оволодіння новими рухами або до швидкої перебудови рухової діяльності відповідно до вимог раптової зміни ситуації пов'язано з підвищенням здатності до виконання складних по координації рухів, швидкого переключення від одних рухових актів до інших і з умінням діяти найбільш доцільно відповідно до раптово змінених умов або завдань (тобто здатність швидко, точно й економно вирішувати складні рухові завдання).