

УДК 796.421

Черненко А.Є.

старш. викл. НУ “Запорізька політехніка»

ОТРИМАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ БАЗОВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТАМИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ “МІНІ - ФУТБОЛ”

Необхідність популяризації та розвитку спорту серед студентської молоді визначається потребами суспільства і держави в специфічних засобах розвитку психофізичних здібностей людини. Усередині системи «фізична культура» спорт є логічним її завершенням, тому, що не спеціалізована фізкультурна освіта створює лише початкову базу всебічного розвитку фізичних якостей і рухових навичок, формує передумови для безмежного їх розвитку, а спорт розкриває ці можливості молоді до граничного рівня.

Педагогічна система вузу втілює в практику соціальне замовлення сучасної парадигми освіти на формування конкурентної, фізично, морально і духовно здорової особистості. Сучасний відкритий освітній простір вузу включає в себе наявність системи освітніх процесів, в яких створені умови для самоорганізації особистісних освітніх середовищ. Міні - футбол популярний серед студентської молоді та є одним із засобів формування фізичних кондицій, фізичних якостей особистості в процесі самореалізації студентів в обраній професії. Заняття фізичною культурою за спеціалізацією “Міні - футбол” дають гарну змогу викладачу та оточуючим стати свідками формування компетенції саморозвитку окремої особистості засобами міні - футболу.

Значним потенціалом для формування спортивної культури у молодих людей володіють різні види спорту, одним з яких є міні-футбол. Реалізація концепції включення спеціалізації “Міні - футбол” в якості дисципліни на

заняттях з фізичного виховання має сприяти ефективному вирішенню завдань формування фізичної культури студентської молоді, підвищити інтерес до систематичних "занять фізичними вправами, сприяти формуванню умінь і навичок організації та проведення спортивних змагань та самостійних занять. В системі фізичного виховання та спортивного тренування технічна підготовка та здобуття технічної компетентності є однією з важливих сторін, особливо в складно координаційних видах спорту, де результат обумовлений, перш за все, рівнем володіння технікою змагальних вправ. Повною мірою це положення відноситься і до такого виду спорту як міні - футбол. Саме тому значна частина уваги в процесі занять приділяється навчанню основам техніки рухових дій і вдосконаленню обраних форм спортивної техніки, що забезпечують як досягнення високих емоційних результатів в рамках безпосередніх занять з фізичного виховання, так і високих спортивних результатів та самовдосконалення.

Основними завданнями технічної підготовки студентів на заняттях з міні - футболу є:

1. Досконале засвоєння максимального різноманіття технічних прийомів;
2. Різнобічне та осмислене володіння технікою міні - футболу і вміння поєднувати в різній послідовності прийоми та техніки володіння м'ячем;
3. Надійне і ефективне використання технічних прийомів в складних умовах гри.

В процесі здобуття базових навичок та технічних компетентностей виділяють *наступні етапи:*

- початкове навчання;
- поглиблене розучування;
- закріплення і вдосконалення техніки.

Початкове навчання прийому стартує з ознайомлення за допомогою розповіді, показу і практичного випробування дії, що розучується. В поясненні дається точний опис прийому, повідомляються знання про його значення і місце в умовах гри, пояснюються основи техніки виконання. Розповідь повинна бути чіткою, короткою, образною. Показ повинен бути зразковим не тільки за формою. Необхідно оптимальне відтворення тимчасових, просторових і силових характеристик руху. Часто показ поєднується з супровідним поясненням, яке посилює і поглиблює сприйняття.

Для створення рухових відчуттів використовують **метод практичної вправи**. Спроби відтворення досліджуваного дії виконують у відносно постійних і спрощених умовах. При навчанні техніці міні - футболу переважно використовують методи цілісного вправи, тому що розчленовування прийому на частини часто призводить до різкого

спотворення його біомеханічної структури. Навчання технічних прийомів необхідно починати через "робочу" ногу і в "зручну" сторону для виконання вправи.

Визначаючи кількість повторень, слід враховувати, що нові координаційно-складні вправи викликають швидке стомлення нервових центрів, тому слід знайти баланс комфортної кількості повторень та спонукання бажання до подальшого активного вдосконалення отриманих навичок. Тому найчастіше зупиняються та вважають найбільш ефективною невелику кількість повторення вправ в рамках однієї серії або одного навчально-тренувального заняття з фізичного виховання. Інтервали між серіями повторень повинні бути достатніми для відпочинку, для отримання необхідних зауважень від викладача і для повторного показу вправ.

Етап **поглибленого розучування** характеризується закріпленням основ техніки розучуваної дії і уточненням деталей кожного досліджуваного руху, що входить до складу дії. В процесі освоєння рухів удосконалюється початкове вміння, як би автоматизується виконання навичку. Технічний прийом виконується правильно, чітко, вільно. На даному етапі використовують в основному метод цілісної вправи. Число стереотипних повторень зменшується, зате значно збільшується число варіативних повторень. Ускладнюються умови виконання рухової дії, що розучується. Число повторень вправи в одному занятті збільшується. Найбільш ефективні на даному етапі переключення на ігрові вправи. Потім знову здійснюється багаторазове повторення досліджуваного дії, присвячуючи напрацюванню навичок подібний попередньому проміжок часу. Поглиблене розучування може йти з великими інтервалами, що дає можливість оновлювати досліджуваний матеріал та підігрівати інтерес до процесу розучування.

На даному етапі широко використовують ігровий і змагальний методи, які створюють особливий емоційний фон, посилюють вплив вправ і активізують процес навчання та самовдосконалення.

Закріплення і вдосконалення техніки. Основним завданням цього етапу є закріплення освоюваної техніки, доведення спеціальних рухових навичок до вищої міри автоматизму і пристосування цих навичок до умов гри. Ефективність вирішення завдань технічної підготовки студентів багато в чому залежить від правильного вибору методів і засобів навчання. Треба також зауважити, що всі етапи підготовки студентів - футболістів використовують загальноприйняті методи навчання та вдосконалення техніки рухових дій.

Цей базовий процес ознайомлення, здобуття, вдосконалення фізичних навичок у поєднанні зі спектром емоційних особливостей занять фізичною культурою за спеціалізацією "Міні -футбол" стануть запорукою розвитку

фізичної та спортивної культури студентів та основою отриманих ними компетентностей.

Запорукою здобуття відповідних технічних компетентностей стануть наступні критерії: *мотиваційний* - спрямованість особистості, інтерес до фізичної культури і спорту та задоволеність навчальними заняттями з предмету «Фізична культура»; *особистісно-поведінковий* - ставлення особистості до себе, до умов, процесу та результату спортивної діяльності, спортивний стиль життя; *фізичний* - функціональні можливості організму і фізичні якості; *інформаційний* - теоретичні знання з обраного виду спорту, в нашому випадку “Міні -футбол”; *операційний* - організаційно-методичні вміння і технічна підготовленість в обраному виді спорту.

Можемо сміливо зробити висновок, що використання міні - футболу в навчально-виховному процесі вузу для саморозвитку студентів засобами фізичної культури сприяє самореалізації особистості студентів і формування фізкультурно - спортивних компетентностей і подальшого саморозвитку. Як наслідок регулярних занять фізичною культурою за спеціалізацією міні - футбол, спостерігається позитивний приріст показників фізичних кондицій студентів, що навчаються за експериментальною програмою. Додатковим вагомим бонусом до зазначених вище аргументів, є той факт, що студенти, які займаються в секції міні - футболу рідше хворіють на простудні захворювання (ГРЗ, ГРВІ, грип) і мають більш високу мотивацію до фізичної активності. Регулярні заняття міні - футболом привчають студентів до дисциплінованості, впевненості в своїх силах, колективізму, товариства, взаємовиручки, сприяє нормалізації психічних станів, формування фізкультурно-спортивних компетенцій і компетенції саморозвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Войцеховський В. В. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 10 класу / Войцеховський Віктор Володимирович // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 3(104). – С. 22–25.
2. Накорчемний В. Г. Урок фізичної культури з елементами футболу / Накорчемний В. Г. // Фізичне виховання в рідній школі. – 2017. – № 3(109). – С. 11–14.
3. Денисюк М. М. Урок фізичної культури з елементами футболу, 10 клас / Денисюк Микола Михайлович // Фізичне виховання в рідній школі. – 2017. – № 4(110). – С. 22–25.
4. Чубур А. І. Вправи на вдосконалення техніки гри в футбол / А. І. Чубур // Фізичне виховання в школах України. – 2016. – № 5. – С. 29–35.
5. Гиффорд, Клайв Все о футболе / Клайв Гиффорд. - М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2015. - 661 с.