

Гринь А.Р.
Національний технічний університет України "КПІ"

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГРИ У МІНІ-ФУТБОЛ

В статті досліджені особливості змагальної діяльності гри у міні-футбол. Представлені основні компоненти, що відрізняють міні-футбол від гри у футбол. Доведено, що рівень ігрової напруженості (кількість і тривалість "активних" і "пасивних" фаз) на змаганнях з міні-футболу значно більше, ніж у футболі. Значна рухова активність, яка проявляється під час виконання спеціальних вправ, турнірів (навчальних) ігор з міні-футболу потребує спеціальної ігрової підготовки, направленої для участі у відповідальних змаганнях. Маючи такі дані про рівень рухової активності, фахівець з міні-футболу може підбирати спеціальні вправи для цілеспрямованого фізичного вдосконалення гравців. В роботі проведений аналіз взаємозв'язку і взаємовпливу рухової активності на фізичну підготовленість спортсменів. Показано, що гра у міні-футбол направлена на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей спортсменів та обумовлює покращення показників загальної фізичної підготовленості.

Ключові слова: міні-футбол, гравець, аналіз, атака, захист, "активна" фаза, "пасивна" фаза.

Гринь А.Р. Исследование особенностей соревновательной деятельности игры в мини-футбол. В статье исследованы особенности соревновательной деятельности игры в мини-футбол. Представлены основные параметры, которые отличают мини-футбол от игры в футбол. Доказано, что уровень игровой напряженности (количество и длительность "активных" и "пассивных" фаз) на соревнованиях по мини-футболу значительно больше, чем в футболе. Значительная двигательная активность в специальных упражнениях и турнирных (учебных) играх в мини-футболе требует специальной игровой подготовки к ответственным соревнованиям. Имея такие данные об уровне двигательной активности, специалист по мини-футболу может подбирать специальные упражнения для целенаправленной физической подготовки игроков. В работе проведен анализ взаимосвязи и взаимовлияния двигательной активности на физическую подготовленность спортсменов. Показано, что игра в мини-футбол направлена на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств спортсменов и обуславливает улучшение показателей общей физической подготовленности.

Ключевые слова: мини-футбол, игрок, анализ, атака, защита, "активная" фаза, "пассивная" фаза.

Green A.R. Research of competition activity in mini-football. In the article there are investigational features of playing mini-football. Presented basic lines that distinguish mini-football from ordinary football. It is well-proven that level of playing tension (amount and duration of "active" and "passive" phases) on competitions on mini-football considerably anymore, what in ordinary football. Considerable motive activity in the special exercises and tournament (educational) playing mini-football requires the special playing preparation to the responsible competitions. Having such data about the level of motive activity, a trainer on mini-football can pick up the special exercises for purposeful physical preparation of players. The analysis of intercommunication and mutual influence of motive activity is carried out on physical preparedness of sportsmen. It is shown that playing mini-football is sent to development of speed and speed-power qualities of sportsmen and stipulates the improvement of indexes of general physical preparedness.

Key words: mini-football, player, analysis, attack, defense, active phase, passive phase.

Актуальність дослідження. Гра у футбол на зменшеному полі складами 5 на 5, іменована міні-футболом отримала широке визнання не лише в Україні, але й

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

уському світі. Створені міжнародні федерація міні-футболу, проводяться європейські та світові першості тощо.

Проте, якщо гра у футбол висвітлюється у багатьох науково-методичних виданнях, то доки в міні-футболі мають місце тільки перші спроби науково-теоретичного обґрунтування цієї захоплюючої темпової гри. На наш погляд перш, ніж створювати теоретичні основи методики підготовки фахівців, необхідно вивчити специфічні особливості цього виду спорту.

Гра складається з двох таймів, кожен тривалістю 20 хвилин чистого часу. Під час зустрічі можна брати дві хвилини перерви (по одній в кожному таймі) і робити необмежену кількість замінів. Розміри поля для міні-футболу 20x40м. Ворота розміром 3x2м обмежені шестиметровим штрафним майданчиком.

Мета роботи: дати комплексну оцінку змагальної діяльності у міні-футболі.

Завдання дослідження :

1. Створити уявлення про міні-футбол і встановити основні відмінності від гри у футбол.

2. Дослідити рівень ігрової напруженості (кількість і тривалість "активних" і "пасивних" фаз на змаганнях з міні-футболу).

3. Виявити показники рухової активності в спеціальних вправах і турнірних (учбових) іграх в міні-футболі.

Об'єкт дослідження : міні-футбол.

Предмет дослідження : особливості змагальної діяльності у міні-футболі.

Методи дослідження :

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-практичних даних, щодо гри у міні-футбол.

2. Хронометраж змагальної діяльності у міні-футболі.

3. Педагогічні методи дослідження.

4. Методи математичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу. Щоб мати уявлення про напруженість і інтенсивність ігрової діяльності у міні-футболі були проведені хронометричні дослідження. Для отримання достовірних, об'єктивних даних була проведена хронометрична реєстрація тимчасової фазової структури ігрових оборонно-атакуючих ситуацій на 28 офіційних змаганнях. Цифрові дані оброблялися методом математичної статистики. Розраховувалося середнє арифметичне (\bar{X}), помилка середньо арифметичного (m), і сигмальне відхилення (S), достовірність відмінності (P).

Як видно з табл. 1, загальна кількість "активних" (що атакують) фаз за гру в середньому складає $91 \pm 1,28$, а "пасивних" - $85 \pm 1,30$. Середня тривалість "активної" фази - $16 \text{с} \pm 0,67 \text{с}$, а "пасивною" - $18 \text{с} \pm 0,48 \text{с}$.

Таблиця 1

Кількість і тривалість "активних" і "пасивних" фаз на змаганнях з міні-футболу (Першість і Кубок України (n=32))

Показники	Гра		
	Перший тайм	Другий тайм	Всього за гру
Загальна кількість "активних фаз"	$47 \pm 1,24$ S=6,4	$44 \pm 1,32$ S=7,0	$91 \pm 1,28$ S=6,7 G=6,5
Загальна кількість "пасивних фаз"	$43 \pm 1,25$ S=6,5	$42 \pm 1,34$ S=6,0	$85 \pm 1,30$ S=6,25 G=6,5
Середня тривалість "активної фази"	$17 \pm 0,72$ S=4,2	$16 \pm 0,64$ S=4,7	$16 \pm 0,67$ S=4,45
Середня тривалість "пасивної фази"	$19 \pm 0,54$ S=2,3	$18 \pm 0,43$ S=3,4	$18 \pm 0,48$ S=2,85
Загальна тривалість гри	$47 \pm 1,24$ S=6,4	$44 \pm 1,32$ S=7,0	$91 \pm 1,28$ S=6,7 G=6,5
Чистий час гри, хв.	20	20	40

Загальне кількість атак у міні-футболі більш ніж у два з половиною рази перевищує кількість атак у футболі, а їх тривалість, у зв'язку з малими габаритами поля і незначною кількістю гравців, здійснюється у міні-футболі швидше, ніж у футболі в три рази.

Окрім того, гра у міні-футбол рясніє миттєвими контратакуючими діями і швидкими проривами атакуючих гравців в зону суперника. Дані, отримані в результаті досліджень кількісних і тимчасових показників "активних фаз", орієнтують на миттєвість і часту повторюваність атакуючих дій під час усієї зустрічі, як в учбових іграх, так і в спеціальних вправах, що моделюють діяльність змагання.

У вивченні ігрової діяльності значний інтерес представляли кількісні показники результативності різних способів атакуючих дій (табл. 2).

Таблиця 2

Характер і результативність різних способів атакуючих дій в міні-футболі (згідно реєстрації ігор Кубка України)

Способи атаки	Повторюваність атак, разів	Ефективність атак, %	Зрив атак, %
Швидкий прорив (гра від оборони)	21	77	33
Атака у більшості 2-а проти 1-го	34	68	43
3-и проти 2-х	70	12	88
4-і проти 3-х	42	7	93
Розіграш зайвого	11	24	76
З розіграшем кутового	9	5	95
З штрафного удару	15	11	89
З пенальті	6	98	2

Як видно з табл. 2, повторюваність атак на ворота суперника наступна: найбільше кількість разів (70), троє що атакують, долають оборону 2-х захисників, потім йде протиборство 4-х проти 3-х захисників (42) і, нарешті, 2-х атакуючих проти 1-го гравця, що обороняється (34). Рідкісними є швидкі прориви (21), удари зі штрафного (15), розіграші зайвого (11), розіграші кутового (9) і пенальті (6). Природно, що найбільша результативність досягається при ударах з пенальті (98%), при швидкому прориві (77%) і атаці 2-х нападаючих проти одного захисника (68%). Інші способи атаки знаходяться в зоні від 5 до 24% поразки воріт. Ці показники орієнтують на гру від оборони (швидкий прорив) або чисельну перевагу тих, хто атакує, перед тими, хто обороняються.

Значний інтерес викликає такий показник ігрової діяльності, як величина рухової активності.

Рухова активність футболіста складається з усього різноманіття рухів супутніх його ігровій діяльності. До них відносяться усі техніко - тактичні дії як з м'ячем, так і без м'яча, а саме : передачі, удари, переміщення, удари головою, зупинка м'яча, протиборство з суперником, падіння і стрибки.

У дослідженнях по вивченню об'єму рухової активності брали участь 9 гравців першого і дублюючого складів команди "Біличанка-НПУ" Київ (окрім воротарів). Рухова активність реєструвалася як під час виконання спеціальних вправ, наближених до ігрової обстановки, так і на учбових змаганнях. При цьому у окремих футболістів не виявлено достовірних відмінностей на 5% рівні значущості в об'ємі виконуваної рухової активності (табл.3).

Таблиця 3

Показники рухової активності в спеціальних вправах і турнірних (учбових) іграх (n=9)

Вид вправи	показник РА	\bar{X}	m	Max ДА	Min ДА	p
Спеціальні вправи	4370	202	±1,22	4832	3640	0,05
Турнірні ігри	5021	173	±2,16	5340	4812	0,05

Як видно з приведеної табл. 3, то ми бачимо достовірні відмінності між внутрішньо груповими показниками рухової активності гравців, що беруть участь в спеціальних вправах і турнірних (учбових) іграх. Ця обставина, також як і відмінності у величині фізіологічного навантаження, орієнтувала на необхідність адаптації гравців до більш високих фізичних і фізіологічних навантажень, що мають місце в учбових турнірах (в порівнянні з навантаженнями в спеціальних ігрових вправах).

Тому, вважалось правомірним в період безпосередньої підготовки до змагань багаторазово моделювати турнірні учбові і товариські ігри, включаючи і матеріальну зацікавленість спортсменів.

Проведені вище дослідження по вивченню особливостей ігрової діяльності в міні-футболі дозволяють говорити, що в цьому виді спортивної гри ведучими є ударні рухи на точність, які використовуються при ударах і передачах м'яча, здатність до антиципації і альтернативний множинний вибір, необхідний для вирішення тактичних завдань в умовах жорсткого протистояння, а також високий рівень швидко-силової витривалості, який сприяє виконанню техніко-тактичних дій при високому рівні збиваючої дії фізичних навантажень.

Аналіз дослідження специфічних особливостей ігрової діяльності в міні-футболі дозволив з одного боку виявити ці особливості, а з іншого - покласти їх в основу моделювання спеціальних вправ, для використання в якості засобу у спортивному тренуванні футболістів. До цих особливостей відносяться: тимчасові характеристики і зменшені габарити футбольного поля, тривалість "активних" і "пасивних" фаз, що реалізовується в мікроелементи часу, які багато повторюються упродовж усього спортивного протистояння, екстремальний характер фізичних навантажень, який викликає (у кульмінаційні моменти зустрічі) субмаксимальні і максимальні зрушення фізіологічних функцій організму спортсменів (за типом гри в хокей), значна величина рухової активності учасників змагань, викликана динамічним характером ігрових дій, в яких безперервно беруть участь усі гравці команди. Виходячи з вищевикладеного, слід підкреслити, що провідними якостями гравців в міні-футболі є усі цільові техніко-тактичні дії на точність, визначувані в умовах змагань за показником індивідуального вкладу і спеціальна швидко-силова витривалість, яка обумовлена великими фізичними навантаженнями та безпосереднім силовим протистоянням з гравцями суперника.

Як і в інших спортивних іграх, тут більшу роль грає управління рефлексії діями суперників, яке здійснюється за допомогою застосування, відволікаючих дій і приховування своїх справжніх намірів, а також здатність до антиципації може сприяти альтернативному вибору і прогнозуванню своїх рішень. У міні-футболі, як і у футболі, під час змагань мають місце типові ігрові ситуації, що реалізуються як за заздалегідь розробленою програмою, так і за допомогою творчої імпровізації, виникають непередбачені ситуації, які вимагають неординарного творчого вирішення тактичної задачі і, нарешті, стандартні ситуації: пробиття штрафного і кутового, введення з бічної лінії і таке інше.

ВИСНОВКИ

Потрібно підкреслити особливу напруженість змагань з міні-футболу, які часто проводяться як багатоденні турнірні ігри. При цьому, природно, що нашаровування навантажень від попередніх змагань не створює умов для повного відновлення організму, що і пред'являє особливі вимоги до морфо-функціональної адаптації гравців і комплексному розвитку швидко-силової витривалості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гринь А.Р. Оздоровчий вплив занять футболом на функціональний стан студентської молоді /А.Р. Гринь // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. - К., 2012. - Випуск № 26 . — С. 25 — 33.
2. Мішаровський Р. М. Визначення найбільш інформативних показників під час навчання спеціальних умінь учнів молодшого шкільного віку на уроках з футболу в школі / Р. М. Мішаровський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. - К., 2010. - Випуск № 6. Серія № 15 - С. 184 - 188.
3. Мішаровський Р. М. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи в процесі занять футболом / Р. М. Мішаровський, О. В. Тимошенко // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. — Чернігів : ЧДПУ, 2011. - Випуск № 86. Том 1. Серія: педагогічні науки (фізичне виховання і спорт).-С. 126-129.
4. Ярий Р. О. Порівняльна морфо функціональна характеристика деяких модельних параметрів юних футболістів / Р. О. Ярий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків-Львів, 2003. - Вип. № 18. - С. 109-114.
5. Ярий Р. О. Вплив занять футболом на функціональні резерви кардіо - респіраторної системи і неспецифічну резистентність організму дітей 6-ти річного віку / Р. О. Ярий // Молода спортивна наука України: 36. наук, праць з галузі фізичної культури і спорту: У 4-х т. - Львів : НВФ «Українські технології», 2004. - Вип. 8, Т.2. - С. 404-408.
6. Hollman W., Hettinger T. Sportmedizin Arbeit und Trainingsgrundlagen. - New York: 1980. - 773 p.
7. Karlsson J. Biopsia muscular e nutricao durante o exercicio muscular // Med. Esporte (Madrid) - 1975. -3. -P.1 -35.
8. Komi Đ.V. Stretch - Shortening Cycle. // Strength and Đower in Sđort. Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1991.- P. 169 - 179.

Еременко (Спичак) Наталья Петровна
Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧНИКОВ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Цель работы - изучить особенности специальной подготовленности квалифицированных гребцов-байдарочников, специализирующихся на соревновательных дистанциях 200 м, 500 м, 1000 м, на основе эргометрических параметров реализации функциональных возможностей. Исследования проводились на базе лаборатории и в естественных условиях тренировочного процесса, с участием 39 квалифицированных спортсменов (МС), членов сборной команды Украины по гребле на байдарках. Выявлено, что квалифицированные гребцы-байдарочники, лидеры на различных соревновательных дистанциях (200 м, 500 м, 1000 м), отличались по максимальному и среднему уровню развиваемой мощности работы, по темпу гребли (количеству гребков в 1 мин), продолжительности прохождения дистанции 500 м, 1000 м.

Ключевые слова: Спортсмены - гребцы, функциональные возможности, реализация, соревновательные дистанции, эргометрические параметры, функциональная подготовленность.

Еременко (Спичак) Наталія Петрівна Педагогічні компоненти функціональної підготовленості кваліфікованих веслярів - байдарочників що сприяють реалізації функціональних можливостей. Мета роботи - вивчити особливості спеціальної підготовленості кваліфікованих веслярів - байдарочників , що спеціалізуються на