

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).62

УДК 796.332.012.576.056.2-057.875]-048.44-021.111

Оксьом П.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0001-7959-2405

Бережна Л.І.

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0001-5343-8880

Янченко А.М.

магістрант кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0001-7495-8359

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОСНОВНИХ ПОМИЛОК ГРАВЦІВ ПРИ ВІДБОРІ М'ЯЧА ОДИН НА ОДИН В ІГРАХ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ

Міні-футбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді. Це унікальний вид спорту, що з одного боку дуже схожий на футбол, а з іншого – поєднує в собі особливості інших ігрових видів спорту. У багатьох вищих закладах освіти України створено як чоловічі, так і жіночі команди, які успішно виступають на змаганнях різних рівнів. Серед багатьох факторів, що впливають на результати матчів в міні-футболі, а відповідно і на результат спортивної діяльності, безсумнівно, є рівень технічної підготовки кожного гравця команди. З нашої точки зору питання індивідуальних помилок гравців при здійсненні захисних дій є надзвичайно важливим та недостатньо вивченим. У статті зроблено спробу визначити та систематизувати основні помилки гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу.

Мета дослідження – визначити та систематизувати основні помилки гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу. **Методологічною основою** дослідження є системний та особистісно-орієнтований підхід з метою аналізу наукових публікацій і методичних джерел, а також аналізу та систематизації основних помилок гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу. У роботі використано метод кількісного оброблення даних, що дає змогу виразити у числових значеннях різні сторони явищ та зв'язки між ними. **Наукова новизна.** За допомогою аналізу ігрових дій гравців студентської команди з міні-футболу було визначено та систематизовано основні помилки, що найчастіше трапляються в іграх при відборі м'яча один на один. **Висновки.** Проведене дослідження дало змогу виявити та систематизувати основні помилки гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу. Виявлення та систематизація помилок гравців при відборі м'яча один на один дозволило запропонувати цілий ряд методичних прийомів та практичних вправ, що дозволять у майбутньому провести роботу по корекції ігрових дій гравців студентської команди з міні-футболу.

Ключові слова: студентська команда, міні-футбол, гравці, відбір м'яча, помилки,

Oksom P., Berezhna L., Yanchenko A. Systematization of the main errors of players when picking up the ball one-on-one in the games of the student mini-football team. Mini-football is one of the most popular sports among student youth. This is a unique sport, which on hand is very similar to football, and on the other – combines the features of other. One of the ways to modernize physical education, we consider the use of new modern sports-oriented technologies. In many higher education institutions of Ukraine, both men's and women's teams have been created, which successfully compete in competitions of various levels. Among the many factors that affect the result of matches in mini-football, and, accordingly, the result of sports activities, there is no doubt the level of technical training of each team player. From our point of view, the issue of individual errors of players when performing defensive actions is extremely important and insufficiently studied. The article attempts to identify and systematize the main mistakes of players when selecting the ball one-on-one in the games of student mini-football team. **The purpose** of the study is to identify and systematize the main errors of players when selecting the ball one-on-one in the games of the student mini-football team. **The methodological basic** of the study is a systematic and person-oriented approach with the aim of analyzing scientific publications and methodological sources, as well as analyzing and systematizing the main mistakes of players when selecting the ball one-on-one games of the student mini-football team. The work uses the method of quantitative data processing, which makes it possible to express in numerical values various aspects of phenomena and the connections between them. **Scientific novelty.** By means of the analysis of the game actions of the players of the student mini-football team, the main errors that most often occur in games when the ball is selected one-on-one were identified and systematized. **Conclusions.** The conducted research made it possible to identify and systematize the main

mistakes of players when selecting the ball one-on-one in the games of the student mini-football team. Identification and systematization of players' mistakes when selecting the ball one-on-one made it possible to propose a number of methodological techniques and practical exercises that will allow in the future to carry out work on correcting the game actions of the players of the student mini-football team.

Key words: student team, mini-football, players, ball selection, mistakes.

Постановка проблеми. Міні-футбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді. Це унікальний вид спорту, що з одного боку дуже схожий на футбол, а з іншого – поєднує в собі особливості інших ігрових видів спорту [3, с. 10]. Міні-футбол не такий жорсткий вид спорту, як великий футбол, тому він добре прижився в студентському середовищі не лише серед юнаків, а й серед дівчат. У багатьох вищих закладах освіти України створено як чоловічі, так і жіночі команди, які успішно виступають на змаганнях різних рівнів [2, с. 99; 4, с. 53; 5, с. 101; 6, с. 162].

Міні-футбол – це ігровий командний вид спорту, де учасники стикаються з постійно мінливими динамічними обставинами на майданчику, що спонукають їх до прийняття рішень і виконання дій, що спрямовані на досягнення їхньою командою бажаного результату, в умовах обмежених часовими та просторовими межами. Цей вид спорту потребує високої рухової активності та інтенсивної роботи. Загалом можна сказати, що міні-футбол – це командний вид спорту, що базується на колективних діях та протистоянні (або взаємодії чи протидії), оскільки у кожному аспекті цієї гри існує постійний взаємозв'язок між протидією суперників та взаємодією партнерів.

Невеликі розміри ігрового майданчика змушують гравців активно діяти по всьому ігровому полю. Нападникам під час гри трапляється грати у захисті, а захисникам періодично входити в оборону суперника. Гравці мають бути швидкими та рухливими, володіти добре розвинутими навичками контролю простору і часу, щоб вміти прискоритися та швидко змінити напрям руху в умовах обмеженого простору, в якому вони знаходяться разом з партнерами та суперниками. Гравці мають володіти навичками контролю м'яча і виконувати інші технічні дії в потрібний час і момент. У зв'язку з тим, що суперник майже постійно знаходиться на невеликій відстані, рішення мають бути швидкими і якомога більш неочікуваними для опонента. Кожний гравець у міні-футболі повинен володіти засобами відбору м'яча, досконалою технікою ведення м'яча, влучним пасом та влучним і сильним ударом по воротах. Крім того, треба легко витримувати високий темп гри [3, с. 11]. Особливе значення у міні-футболі є не тільки вміння гравцем володіти м'ячем та своїм тілом, а і вміння прекрасно та ефективно володіти відбором м'яча.

За мірою зростання кваліфікації футболістів корегується підхід до фізичних навантажень, а також змінюються методи, що застосовуються під час тренувань [1, с. 20]. Серед багатьох факторів, що впливають на результати матчів в міні-футболі, а відповідно і на результат спортивної діяльності, безсумнівно, є рівень технічної підготовки кожного гравця команди. З нашої точки зору питання індивідуальних помилок гравців при здійсненні захисних дій є надзвичайно важливим та недостатньо вивченим.

У статті здійснено спробу розібрати індивідуальні захисні дії гравців студентської команди з міні – футболу при відборі м'яча у гри один на один. Було визначено загальну кількість єдиноборств, що виграні, або програні кожним гравцем на майданчику, а потім проведено систематизацію та складений список помилок, які найчастіше зустрічаються при відборі м'яча у гри один на один.

Мета дослідження – визначити та систематизувати основні помилки гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу.

Методологічною основою дослідження є системний та особистісно-орієнтований підходи з метою аналізу наукових публікацій і методичних джерел, а також аналізу та систематизації основних помилок гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу. У роботі використано метод кількісного оброблення даних, що дає змогу виразити у числових значеннях різні сторони явищ та зв'язки між ними.

Методи дослідження: аналіз наукових публікацій та методичних джерел з теми дослідження, аналіз відеозаписів ігор команди та інтерпретація результатів, узагальнення.

Наукова новизна. За допомогою аналізу ігрових дій гравців студентської команди з міні-футболу було визначено та систематизовано основні помилки, що найчастіше трапляються в іграх при відборі м'яча один на один.

Результати дослідження. Для проведення дослідження був вибраний популярний серед студентської молоді регіональний турнір з міні-футболу серед студентських команд «Студентська ліга Сумщини» у сезоні 2019-2020 рр.

Команда «Фізмат СДПУ», що була сформована зі студентів Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, провела в турнірі 12 матчів: 8 перемог і 4 поразки. Це дало змогу фінішувати у турнірі на третьому місці. У дослідженні прийняло участь 8 основних гравців команди, що брали участь у всіх іграх турніру. Під час проведення матчів здійснювалась відеозйомка, що дало змогу здійснити аналіз ігрових дій гравців команди та виявити найбільш часті помилки при відборі м'яча у гри один на один (табл. 1).

Таблиця 1

Показники гравців студентської команди з міні-футболу «Фізмат СДПУ» при відборі м'яча

№ гравця/ № гри	Гравець №1		Гравець №2		Гравець №3		Гравець №4		Гравець №5		Гравець №6		Гравець №7		Гравець №8	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
№1	13	3	11	4	7	5	7	7	10	5	9	4	7	7	7	6
№2	12	4	10	4	8	6	8	7	11	5	10	6	8	6	7	4
№3	15	6	12	7	7	5	12	8	14	6	12	5	9	7	8	8
№4	14	5	10	5	8	8	7	9	10	7	10	8	7	9	9	10
№5	8	6	8	7	6	9	5	10	8	4	10	6	7	10	6	10
№6	10	5	12	6	7	7	8	8	10	8	12	7	8	9	7	8
№7	11	7	10	8	9	10	6	8	9	7	8	8	6	9	6	10
№8	15	5	12	7	9	8	8	10	12	4	15	6	9	8	9	7
№9	10	8	8	7	6	9	5	9	12	8	10	8	8	10	6	8
№10	15	4	16	6	7	7	7	7	13	8	12	7	7	7	7	8
№11	13	8	12	8	7	9	6	8	10	8	11	9	6	10	6	9
№12	15	6	14	7	9	9	6	8	12	8	10	8	8	9	8	8
Сума	151	67	135	76	90	92	85	99	131	78	129	82	90	101	86	96
Середні показники	12,6	5,6	11,2	6,3	7,5	7,7	7,1	8,3	10,9	6,5	10,8	6,8	7,5	8,4	7,2	8

Проведений аналіз ігрових дій гравців команди показав, що тільки 4 гравці команди (№ 1, № 2, № 5, № 6) мають позитивний результат у відборі м'яча при грі один на один. Інші гравці команди у сумі за весь турнір мають негативні результати. Кількість позитивно і негативно проведених дуелей у відборі м'яча один на один дуже відрізняються в залежності від сили та кваліфікації гравців команди суперника: чим сильнішою була команда суперників, тим більшою була кількість помилок у відборі м'яча при грі один на один.

Наявність такої негативної статистики показало нагальну необхідність удосконалення теоретичної і практичної підготовки гравців у важливому технічному елементі – відборі м'яча при грі один на один. Після проведення аналізу відеозаписів матчів команди «Фізмат СДПУ» нами був складений перелік помилок гравців, що найчастіше зустрічаються при відборі м'яча у грі один на один. Більшість виявлених помилок виявились дуже добре відомими гравцям. Але під час матчів, під впливом емоцій та азарту студенти-футзалісти продовжують часто помилятися у ситуаціях відбору м'яча у грі один на один. Наводимо перелік помилок, що найчастіше зустрічаються при відборі м'яча у грі один на один та способи їх виправлення:

1. Гравець у відборі «кидається» на суперника з м'ячем. Як правило такого гравця ловлять «на протиході» та легко обігрують. Обороняючись один на один необхідно враховувати відразу декілька факторів: наскільки добре твій опонент «уміє обробити» м'яч, як він приймає м'яч (діждавшись його чи вже в русі), у якому положенні відносно захисника виконує прийом м'яча, на якій частині майданчика іде відбір м'яча, яка скупченість гравців на цій частині майданчика і в якій частині майданчика знаходиться атакуючий гравець. Зрозуміло, що на прийняття рішення є дуже мало часу і саме цей фактор на нашу думку має визначальне значення.

2. Стійка. Аналіз відеоматеріалів достовірно показує, що дуже багато єдиноборств програно в тому числі через те, що захисник повертається до нападника усім тілом, інколи навіть спиною. Фахівці стверджують, що «зустрічати» гравця, що володіє м'ячем потрібно у півоберта. Одна нога заходиться трохи спереду іншої, а відстань між ступнями ніг не більше 1 м. Ноги повинні бути трохи зігнуті. Тут необхідно знати і обов'язково виконувати просте правило. Захищаючись на правому фланзі, спереду повинна бути ліва нога, захищаючись на лівому фланзі, відповідно спереду знаходиться права нога. Захищаючись, знаходиться завжди потрібно на крок ближче до центру від

бокової лінії ніж гравець, що володіє м'ячем з метою не дати супернику зміститися в центр – найнебезпечнішу зону для атаки.

3. Несвоєчасний ривок до гравця з м'ячем. Розумно та ефективно грати дуже щільно у захисті, але для цього не завжди є можливість. Ідеальна ситуація – ривок до гравця, що приймає м'яч, в момент передачі. Як тільки гравець суперника прийняв м'яч, то ситуація стрімко змінюється і потрібно пам'ятати про першу помилку. Єдине виключення, коли гравець суперника погано «обробив» м'яч і відпустив його далеко від себе.

4. Погана позиція або невміння «пласуватись». Цей термін розкриває суть пасивного відбору, тобто уміння розміщуватись таким чином, щоб суперник не мав можливості втекти або обіграти захисника, а при найменшому технічному браці (наприклад, гравець відпустив м'яч далеко від себе) здійснити відбір. В залежності від швидкості, яку набрав нападник, відстань між ним і захисником повинна складати від 1 до 3 метрів. Розташовуючись у півоберта, рухатись назад потрібно частими приставними кроками.

5. Неправильний розподіл центру маси тіла. Вага тіла завжди повинна розподілятися приблизно рівномірно на обидві ноги. Дуже часто доводиться спостерігати, коли вага тіла переноситься на одну із ніг захисника і його під цю опорну ногу легко обігрують, прокидаючи м'яч повз опорну ногу.

6. Концентрація уваги. На чому повинен зконцентруватись захисник при відборі м'яча? Недосвідчені гравці – «новачки», як правило, дивляться на ноги суперника, а не на м'яч. Дуже важливо бачити торкання м'яча підшоною.

7. Поверхневе відношення до гри один на один. Гравці уважно не слідкують за своїми опонентами, не вивчають їх стиль гри відповідним чином. Так, наприклад, граючи проти «одноногого» «лівші» достатньо змусити його зміститися вправо, під незручну ногу. Інший приклад: деякі гравці люблять приймати м'яч не в русі, а стоячи на місці, роблять багато зайвих дотиків при «обробці» м'яча, а це прекрасний привід їх атакувати і вступити у відбір негайно. Завдання максимально просте – не дати можливості супернику продемонструвати те, що у нього виходить краще за все. Потрібно вивчити його слабкі сторони і давити на них.

8. Розтягнута оборона. Не дивлячись на те, що це командна тактична дія, від індивідуальних технічних дій залежить дуже багато. Тут маєтись на увазі страхування гравця, якого обіграли, а також про чітке розуміння куди необхідно бігти після того, коли вас обіграли. Дуже важливо, щоб в оборонних діях команда розміщувалась суворо нижче лінії м'яча, тобто ближче до своїх воріт. Розміщення гравців в обороні повинно бути найбільш компактним та щільним.

Проведене дослідження та доведення інформації до гравців студентської команди показало, що студенти з розумінням та цікавістю сприйняли дані, отримані в результаті наукового аналізу. Це змусило їх більш серйозно відноситись до занять міні-футболом під час навчання у вищому закладі освіти. Міні-футбол, як спортивно-орієнтований засіб фізичного виховання студентів має гарні перспективи у вищих закладах освіти України.

Висновки: Отримані дані дають нам підстави стверджувати:

1) Проведене дослідження допомогло нам виявити та систематизувати помилки у відборі м'яча при гри один на один, які найчастіше допускають гравці студентської команди з міні-футболу.

2) Було запропоновано методичні прийоми та практичні вправи, що дозволять у майбутньому уникнути тактичних та технічних помилок, які були допущені гравцями студентської команди з міні футболу при відборі м'яча один на один.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у детальному аналізі засобів, що дозволять гравцям студентської команди з міні-футболу уникнути найбільш частих помилок при відборі м'яча у гри один на один.

Список використаних джерел

1. Бондарев Д. В. Оценка интенсивности специфических упражнений футбола при выполнении их студентами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 20–23.

2. Кондратович А. Б. Вплив занять футболом на показники фізичних якостей студентів. *Materials of the XIII International scientific and practical conference «Cutting-edge science–2017»*, 2017. Т. 13. С. 99–101.

3. Костенко М.П., Краснов В. П., Отрошко О. В. Футзал в закладі вищої освіти. Київ: НУБіП України. 2019. 87 с.

4. Мазурчук О., Панасюк О., Митчик О., Герасимюк П., Хомич А. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 3(51). С. 52 – 57.

5. Маляр Е. І. Вплив засобів футболу на рівень функціональної підготовленості студентів-податківців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: збірник наукових праць. 2007. № 7. С.101–104.

6. Окссом П. М. Динаміка розвитку фізичних якостей у студенток вищого педагогічного навчального закладу під впливом гри в міні-футбол. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури та спорту*. 2005. Вип. 9. Т. 4. С. 161–166.

References

1. Bondarev D.V.(2008). Evaluation of the intensity of specific football exercises performed by students. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 2, 20–23.
2. Kondratovych A. B. (2017). The influence of football classes on indicators of physical qualities of students. Materials of the XIII International scientific and practical conference "Cutting-edge science–2017", 13, 99–101.
3. Kostenko M.P., Krasnov V.P., Otroshko O.V. (2019). Futsal in a higher education institution. Kyiv: NUBiP of Ukraine, 87.
4. Mazurchuk O., Panasyuk O., Mytchuk O., Gerasimyuk P., Khomych A. (2020). Mini-football as a special type of physical improvement of female students in the process of education. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 3(51), 52 - 57.
5. Malyar E. I. (2007). The influence of football equipment on the level of functional training of tax students. *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: a collection of scientific works*, 7, 101–104.
6. Oksom P. M. (2005). The dynamics of the development of physical qualities in female students of a higher pedagogical educational institution under the influence of playing mini-football. *Young sports science of Ukraine: a collection of scientific works in the field of physical culture and sports*, 9, 4, 161–166.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).63

УДК 796.032:371.21

Омельченко Т.Г.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2278-6450

Боженко-Курило О.В.

викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2232-559X

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Розглянуто проблему формування здорового способу життя студентської молоді. Визначено, що здоровий спосіб життя є необхідною умовою формування та збереження здоров'я. **Методологічну основу** дослідження становить комплекс засобів спрямованих на формування здорового способу життя студентської молоді і визначає мету дослідження: на основі аналізу фахової літератури та зарубіжного досвіду визначити ефективність оздоровчо-рекреаційних занять в процесі формування здорового способу життя. В роботі використовували **методи дослідження**: метод теоретичного аналізу літературних та Інтернет джерел; соціологічні методи дослідження (анкетування, бесіда, опитування); педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент), методи дослідження обсягу рухової активності, методи математичної статистики. У проведеному дослідно-експериментальній роботі брали участь студенти денної форми навчання у кількості 15 осіб (8 хлопців, 7 дівчат) кафедри фітнесу та рекреації, які виявили бажання взяти участь у експерименті. На основі аналізу результатів анкетування виявлено фактори нездорового способу життя: малорухливий спосіб життя та шкідливі звички.

Аналізуючи причини малорухливого способу життя необхідно залучати студентів до занять руховою активністю, формуючи у них потребу в активному рухливому способі життя. На основі методики дослідження рухової активності, проаналізувавши дані, отримані про кількість кроків студентів за добу протягом тижня, всі студенти були поділені на 3 групи за рівнем рухової активності. Виявлено, що тільки 20 % студентів дотримуються рухового режиму, що задовольняє природню потребу у рухах. Більшість студентів мають значний дефіцит рухової активності, відсутність мотивації до занять фізичним вправами. На основі результатів анкетування було розроблено програму оздоровчо-рекреаційних занять, яка складалася із трьох блоків: силовий (силове тренування з фітнесу), рекреаційний блок, який включав походи вихідного дня, вело-прогулянки, катання на роликах, квести та інформаційний блок для мотивації та заохочення студентів до щоденної рухової активності, інформації про здоровий спосіб життя, його складові, принципи, режим дотримання та інше. Аналізуючи отримані результати дослідження, зроблено **висновок**, що в результаті систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на протязі трьох місяців відбулася позитивна динаміка: