

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6К(135).09
УДК 796.093.46

Ващук Л.М.,
канд. пед. наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк.
Вольчинський А.Я.,
канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк.
Черкашин Р.Є.,
канд. пед. наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Актуальність. Дослідження мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласниць, зокрема формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою, останнім часом привертає увагу як педагогів, науковців, так і практиків. Розробка програм формування мотивації, залучення старшокласниць до пізнавальної діяльності у сфері фізичного самовдосконалення сприяє інтересу учнів до занять фізичною культурою. *Методи дослідження.* Для визначення мотивації та інтересу старшокласниць застосовувалося методика анкетування, тестування, спостереження. Проведено опитування серед 120 дівчат старшого шкільного віку Луцьких шкіл. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці. *Результати роботи.* Результати формуючого експерименту свідчать, що рівень інтересу старшокласниць до фізичної культури не високий. Лише 44–48 % респондентів мають середній і вищий за середній рівні інтересу до рухової активності. У 8–12 % дівчат інтерес до виконання відсутній. Водночас, мотивація, яка спонукає старшокласниць займатися фізичним удосконаленням, така: мати гарну будову тіла – 43 %, бути здоровими – 28 %, досягти високих спортивних результатів – 8 %, потреба рухатися – 10 %. *Висновки.* Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості.

Ключові слова: старшокласниці, мотиваційно-ціннісні орієнтації, фізична культура, фітнес.

Liudmyla Vashchuk, Anatolii Volchynskiy, Roman Cherkashyn. The Formation of Motivational Value Orientation of High School Girls to Physical Activities via Fitness. *The actuality of the problem. The investigation of motivational value orientation of high school students, particularly the formation of positive attitude towards physical education has recently captured the attention of teachers, scientists and practitioners. It is a promising avenue of scientific study in the national educational system. The development of motivational programmers with involvement of high school students in cognition within physical self-improvement contribute to the students' interest in physical education. Research methodology. The analysis of psychological and pedagogical literature, comparison and synthesis of information. The methodologies of questionnaire, testing and monitoring were used to determine the interest of high school girls. 120 Lutsk high school girls were involved in the study. The material was subject to statistical and mathematical treatment. Summary of the Research. The results of the formative experiments indicate that high school girls' level of interest in physical education is not high. Only 44 – 48% of the respondents have middle- or upper-middle level of interest in physical education. 8 – 12% of girls are not interested in physical education. At the same time, the reasons that cause high school girls to do exercises are to have good body type – 43%, to be healthy – 28%, to achieve good sport results – 8%, need for movement – 10%. Conclusion. The results of the study will be applied to the establishment of the programme for the purpose of increasing the physical activity and improvement of functional and physical preparedness for high school girls.*

Key words: high school girls, motivational value orientation, physical education, fitness.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Оздоровча спрямованість фізичної культури полягає в підборі оптимальних, відповідно до фізичного стану учнів засобів, методів, форм фізичного виховання і оптимальних фізичних навантажень [2,4,9]. Для цього застосовуються різноманітні фізкультурно-оздоровчі технології, що передбачають використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, котрі складають основний зміст як самостійної так і навчальної діяльності [10,13].

Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних та вікових груп в оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності [1,3,10]. Результати досліджень дозволили констатувати, що в основі занять фітнесом лежить фітнес-програма, для якої притаманна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибірково дію на системи організму чи окремі частини тіла, залежно від морф функціональних можливостей людини.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених удосконаленню змісту та методики фізичного виховання учнів [1,4,6,8]. Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини [2,3,12,14]. Тому для підвищення ефективності фізичних навантажень потрібно застосовувати нові напрями і технології, що базуються на морф функціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхню мотивацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі багаторічної практики нагромаджено значний досвід із методики навчання фізичної культури школярів [1,4,6,11]. З'явилися наукові й методичні розробки, які розкривають питання засобів, методів, форм навчання [4,11]. На основі цих та інших праць у загальноосвітніх навчальних закладах авторські програми фізичної культури учнів. Володимир Захожий [5] розробив методику формування мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-змістового й фізичного компонентів готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення учнів до самостійних занять фізичними вправами та розвиток її мотиваційної основи. Важливою для різнобічного розвитку учнів є організація шкіл здоров'я. Головна мета роботи «Школи здоров'я» за О. Д. Дубогай [4] є формування й розвиток цілісної гуманної особистості мотивованої на здоровий спосіб життя розвиток її творчих здібностей, усвідомлення пріоритетності фізичного і духовного вдосконалення, забезпечення оптимальних умов для інтелектуального, духовного, соціально-культурного і творчого розвитку кожного учня. В. В. Пантік [7] залежно від розвитку оздоровчих, естетичних і спортивних мотивів розробив систему диференційованих завдань різного спрямування.

Мета дослідження – полягає у визначенні місця фітнесу в системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій дівчат старших класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Методи дослідження. Аналіз психолого-педагогічної літератури, порівняння та узагальнення інформації. Для визначення мотивації та інтересу старшокласниць застосовувалося методика анкетування, тестування, спостереження. Проведено опитування серед 120 дівчат старшого шкільного віку Луцьких шкіл. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці.

Результати дослідження. Пізнавальна активність визначається, в першу чергу, інтересами, потребами, мотивами та переконаннями школярів. Результати дослідження свідчать, що головним у процесі залучення школярів до виконання фізичних вправ є виховання в них інтересу до фізичної культури. Проте, проведене анкетування дає підстави констатувати, що інтерес до фізичної культури у старшокласниць невисокий (табл. 1). Лише 44–48 % респондентів мають середній і вищий за середній рівні інтересу до фізичної культури. У 8–12 % дівчат інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення до цього. Загалом помітна тенденція зниження інтересу до рухової активності старшокласників. Низький інтерес до фізичної культури, обумовлений недостатнім організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичної культури в школі, недооцінкою важливості цього напрямку роботи вчителями фізичної культури та адміністрацією школи.

Таблиця 1

Рівень інтересу старшокласниць до фізичної культури та спорту, %

Рівень інтересу	Вік, років	
	16	17
Високий	12,5	11,9
Вище середнього	15,3	11,6
Середній	28,7	29,8
Нижче середнього	27,2	24,2
Низький	8,3	10,5
Інтерес відсутній	5,2	9,5
Ставлення негативне	2,8	2,5

Оздоровча та спортивна активність школярів значною мірою залежить від мотивів діяльності. Поняття «мотив» означає певну спонукальну причину дій та вчинків людини. Мотиви навчання – внутрішня спонукальна сила, яка забезпечує рух особистості до активної пізнавальної діяльності. У науковій літературі зазначається, що мотив – це інтегральний спосіб організації активності людини, будь-яка її спонукка, детермінантами якої є як внутрішні, так і зовнішні причини. Результати вивчення мотивів занять фізичними вправами старшокласницями подано в табл. 2.

Таблиця 2

Мотиви занять старшокласницями фізичними вправами, %

Мотив	Вік, років	
	16	17
Мати гарну будову тіла	43,1	43,5
Покращити стан здоров'я	28,4	28,9
Потреба рухової активності	9,8	10,3
Досягти високих спортивних результатів	8,1	7,9
Інтерес до особи вчителя, тренера	4,8	5,2
Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	5,8	4,2

Провівши анкетування, ми дійшли висновку, що мотивація, яка спонукає старшокласниць займатися фізичним удосконаленням, така: мати гарну будову тіла – 43 %, бути здоровими – 28 %, досягти високих спортивних результатів – 8 %, потреба рухової активності – 10 %. Такі мотиви як інтерес до особи вчителя, тренера, прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять суттєвого значення для дівчат не мають.

Результати дослідження засвідчили, що серед пріоритетних видів рухової активності дівчата надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Також респонденти важливу роль відводять гімнастиці. Циклічні види спорту та

нетрадиційні оздоровчі системи в мотиваційній сфері школярів не відіграють провідну роль (табл. 3.3).

Таблиця 3

Види рухової активності в практиці фізичного виховання старшокласниць, *рангове місце*

Вид рухової активності	Вік, років	
	16	17
Циклічні види	5	6
Ігрові види	3	2
Силові види та єдиноборства	4	4
Гімнастика	2	3
Фітнес	1	1
Нетрадиційні оздоровчі системи	6	5

Отже, висока мотивація мати гарну будову тіла та інтерес дівчат до фітнесу є об'єктивними передумовами застосування засобів фітнесу в освітньому процесі фізичного виховання старшокласниць.

Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дівчат старшого шкільного віку, застосовувалися фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. При розробці методики побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять ми запропонували розподіл їх на 7 цільових блоків. Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану і мотивації старшокласниць. Фітнес-програми мали єдину структуру: пояснювальна записка, що розкриває мету, завдання і сітку навчальних годин, основи знань, навчально-практичний матеріал, вимоги до рівня підготовленості учнів та матеріально-технічне оснащення навчально-тренувального процесу.

Результати дослідження засвідчили, що формування стійкого інтересу старшокласників до формування і виконання фітнес-програм має ґрунтуватися на визначенні пріоритетності реальних результатів участі в спортивно-масових заходах, тобто прояву активності з метою зміцнення здоров'я та самоствердження. Завдання вчителя полягає в тому, щоб допомогти школяреві зробити правильний вибір форм, засобів і методів рухової активності.

Після завершення педагогічного експерименту в дівчат експериментальної групи суттєво зріс високий та вищий за середній інтерес до фізичного виховання (рис. 1). Зокрема, рівень високого інтересу дівчат до виконання фізичних вправ зріс на 33,1 %, а вище середнього – на 17,4 %.

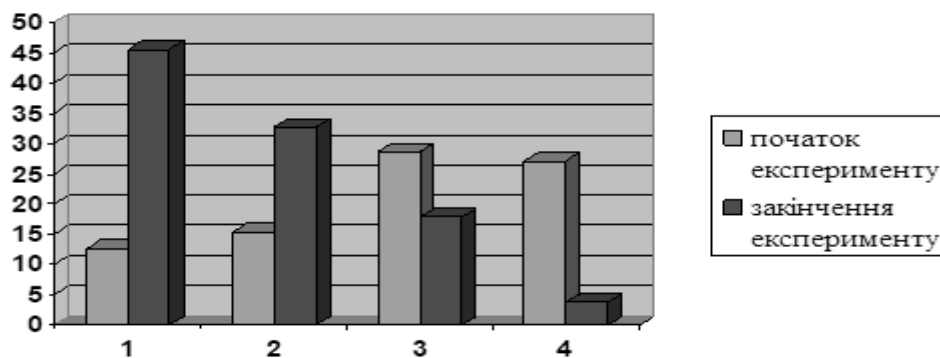


Рис. 1. Стан інтересу старшокласниць до занять фізичною культурою

Примітки: Рівень інтересу: 1 – високий, 2 – вище середнього, 3 – середній, 4 – нижче середнього.

Реалізація інтересу до фізичної культури відбувається у процесі виконання фізичних вправ. Тому досліджувалася систематичність занять фізичними вправами. Результати експерименту засвідчили, що переважна більшість дівчат експериментальної групи виконують фізичні вправи більше 2-х разів на тиждень (табл. 4).

Таблиця 4

Систематичність виконання фізичних вправ дівчатами контрольної та експериментальної груп після експерименту, %

Кількість занять на тиждень	Група учнів	
	експериментальна	контрольна
5–6	12,7	4,3
3–4	83,5	11,6
1–2	3,8	84,1

Таких учнів 96,2 %. У контрольній групі цей показник складає лише 15,9 %. Необхідно також зазначити, що 29,7 % учнів експериментальної групи почали відвідувати спортивні секції.

Отже, експеримент показує високу ефективність застосування занять з фітнесу для самостійних занять старшокласниць, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних та вікових груп в оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності. Доведено актуальність та доцільність реалізації фітнесу як засобу підвищення

мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласниць. У практиці фізичного виховання школярів показала її результативність, що підтверджено: підвищенням інтересу учнів до фізичного виховання та спорту. Більшість респондентів експериментальної групи мали високий і вищий за середній рівні інтересу до виконання фізичних вправ; підвищенням кількості осіб, які самостійно виконують фізичні вправи, до 54,7 %. Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови індивідуальних фітнес-програм для старшокласниць з обмеженими фізичними можливостями.

Література

1. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / Марина Булатова // Теория і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
2. Ващук Л.М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць / Л. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 2. - С. 20-25. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_5
3. Ващук Л.М. Зміст фітнес-програми силової спрямованості залежно від індивідуальних особливостей будови тіла студентів / Л. Ващук, В. Пант'юк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2018. - № 2. - С. 25-32. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2018_2_5.
4. Дубогай О. Д. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2008. - № 1. – С. 36–40. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1271>
5. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / В. В. Захожий. – Луцьк, 2011. – 20 с.
6. Кібальник О.Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології / Кібальник О. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 57–60.
7. Пант'юк В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. В. Пант'юк ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
8. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84-86.
9. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
10. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.
11. Цьось А.В. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А.В. Цьось, Г. О. Гац // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – 201–209.
12. Corbin Ch. B. Concepts of Physical Fitness with Laboratories / Ch. B. Corbin, R. Lindsey. – 8th ed. – WCB Brown & Benchmark Publishers, 1994. – 277 pp.
13. Werner P. & Durham R., Health Related Fitness Benefits in Upper Elementary School Children in a daily Physical Education Program, The Physical Educator, 1988, 45: 89-93.
14. Physical Education for Lifelong Fitness // The Physical Best Teacher's Guide. – Human Kinetics, 1999. – 398 pp.

References

1. Bulatova M. Fitnes i dvigatel'naya aktivnost: problemy i puti resheniya / Marina Bulatova // Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya i sportu. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
2. Vashchuk L. Algoritm pobudovy individualnyh fitnes-program dlya samostijnyh zanyat starshoklasnyts/ L. Vashchuk // Fizychno vyhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Shidnoyevrop. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky. – Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinky, 2016. – № 2 (34). – С. 20–25 http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_5
3. Vashchuk L. Zmist fitnes-prohramy sylovoi spriamovanosti zalezchno vid individualnyh osoblyvostei budovy tila studentiv / L. Vashchuk, V. Pantik // Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. - 2018. - № 2. - С. 25-32. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2018_2_5.
4. Dubogaj O. Zmist ta rezultatyvnist shkilnoyi innovacijnoyi diyalnosti v systemi zdorov'yazberigayuchykh tehnologij / O. Dubogaj, M. Yevtushok // Fizychno vyhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. – Luck : RVV "Vezha" Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky, 2008. –Р. 1. – С. 36–40 <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1271>
5. Zakhozhyj V. V. Metodyka formuvannja ghotovnosti starshoklasnykiv do samostijnykh zanjatj fizychnymy vpravamy: avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. ped. nauk: spec. 13.00.02 «teorija ta metodyka navchannja (fizychna kuljtura, osnovy zdorov'ja)» / V. V. Zakhozhyj. – Lucjk, 2011. – 20 s.
6. Kibalnyk O. Dynamika samorefleksiyi tilesnogo potencialu pidlitkiv pid vplyvom zanyat po zaproponovanij fitnes-tehnologiji / Kibalnyk O. // Pedagogika, psyhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannya i sportu. – 2011. – № 9. – С. 57–60.

7. Pantik V. V. Formuvannya motyvatsiji do zanjatj fizychnymy vpravamy divchat 11–15 rokiv, jaki prozhyvajutj na terytoriji radiacijnogho zabrudnennja : avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : 24.00.02 / V. V. Pantik ; Volyn. derzh. un-t im. Lesi Ukrainky. – Lucjk, 2000. – 21 s.
8. Usachov Yu. Osoblyvosti formuvannya terminologiji suchasnogo fitnesu /Yu. Usachov // Teoriya i metodyka fiz. vihovannya i sportu. – 2005. – N 1. – S. 84-86.
9. Houli Edvard T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitelnogho fitnesa / Edvard T. Houli, Frenke B. Don. – K.: Olimpijskaya literatura, 2004. – 375 s.
10. Houli Edvard T. Ozdorovitelnyj fitnes / Edvard T. Houli, B. Don Frenke. – K.: Olimpijskaya literatura. – 2000. – 367 s.
11. Cjosj A.V. Pedagoghichna diagnostyka v procesi navchannya fizychnoji kuljтуры uchniv zaghaljnoosvitnikh navchalnykh zakladiv / A.V. Cjosj, Gh. O. Ghac // Fizychnye vykhovannya, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2012. – # 4 (20). – 201–209.
12. Corbin Ch. B. Concepts of Physical Fitness with Laboratories / Ch. B. Corbin, R. Lindsey. – 8th ed. – WCB Brown & Benchmark Publishers, 1994. – 277 pp.
13. Werner P. & Durham R., Health Related Fitness Benefits in Upper Elementary School Children in a daily Physical Education Program, The Physical Educator, 1988, 45: 89-93.
14. Physical Education for Lifelong Fitness // The Physical Best Teacher's Guide. – Human Kinetics, 1999. – 398 pp.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).10
УДК 796.054:796.332

Веселовський А.П.,
доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка
Піць Б. М.,
магістр, викладач I категорії, керівник фізичного виховання
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу
Романський В.М
магістр, викладач вищої категорії
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу, м. Дрогобич

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ МІНІ-ФУТБОЛІСТІВ ПРИ РОЗІГРАШІ СТАНДАРТНИХ ПОЛОЖЕНЬ

Статтю присвячено проблемі підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в аматорських міні-футбольних командах. Автори висвітлюють практичний досвід впровадження методичних рекомендацій, що сприяють підвищенню ефективності виконання стандартних положень у міні-футболі.

На сучасному етапі розвитку міні-футболу спостерігається тенденція випереджаючого зростання захисних дій у порівнянні з діями в атаці. Це стосується всіх видів атакуючих дій. Найбільш гострою є проблема підвищення якості та результативності розіграшу стандартних положень. З огляду на те, що в сучасному міні-футболі значно зросла кількість небезпечних моментів завершення атаки, проблема підвищення ефективності розіграшу награних комбінацій зі стандартних положень безсумнівно має першорядну важливість.

Дослідження полягає в тому, що, найчастіше, суперники мають однаковий рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, тому визначальним є наявність «домашніх заготовок», які включають в себе розіграш кутових, штрафних та вільних ударів. Звідси, виникає об'єктивна необхідність у впровадженні в навчально-тренувальний процес вправ, спрямованих на реалізацію стандартних положень, тим більше що в кожній грі вони зустрічаються у великій кількості. У даній роботі розглядаються команди аматорського рівня.

Ключові слова. навчально-тренувальний процес, міні-футбол, стандартні положення, атакуючі дії, награні комбінації, завершення атаки.

Veselovskyi Anatolii, Pits Bogdan, Romanskyi Vasyl. Efficiency of the methodology of technical and tactical actions of mini-footballers in the drawing of the standard provisions. *The article is devoted to the problem of increasing the efficiency of the educational process in amateur mini-football teams. The author highlights the practical experience of implementing methodological recommendations, which contributes to increasing the efficiency of performance of standard provisions in mini-football.*

At the present stage of mini-football development, there is a tendency to be ahead of protective actions compared with actions in attack. This applies to all types of attacking actions. The problem of improving the quality and effectiveness of the drawing of standard provisions is most acute. Given that in modern mini-football significantly increased the number of dangerous points of completion of the attack, the problem of increasing the effectiveness of the drawing combinations of standard provisions undoubtedly is of paramount importance.

The study is that, most often, rivals have the same level of technical and tactical and physical fitness, therefore it is determining the presence of «home billets», which include the drawing of angular, penalties and free strikes. Hence, there is an objective need to introduce exercises in the educational process aimed at implementing the standard provisions, especially since in each game they are in large numbers. In this paper, the amateur level teams are considered.