

Подальші перспективи дослідження будуть стосуватись експериментальної перевірки використання методики розвитку координаційних здібностей за міжнародною програмою BWF Shuttle Time з метою удосконалення процесу підготовки юних бадмінтоністів до змагальної діяльності.

#### Література

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
2. Келлер В. С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
3. Лапутін А. М. Біомеханіка спорту. К.: Олімпійська література, 2001. 320 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник . Л. : Штабар, 1997. 207 с.
5. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
6. Реєстраційна картка НДДКР: Теоретико-методичні основи підготовки учителів бадмінтону за міжнародною програмою «Shuttle Time» <https://nddkr.ukrintei.ua/view/rk/fabb94ceeb0567c60e509f3374ff7e67> (date of application: 10.02.2024)
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
9. English-Shuttle-Time-Teachers-Manuals. Printed by English Advertising & Printing Sdn. Bhd. Kuala Lumpur. 2017. 100 p.
10. Ognystyy A. V., Ognysta K. M., Bozhyk M. V. International program BWF «shuttle time» as educational fitness technology. Wloclawek, Republic of Poland March 5–6, 2021 DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-19> (date of application: 10.02.2024).
11. Shuttle Time: website.url <https://shuttletime.bwfbadminton.com> (date of application: 10.02.2024).

#### References

1. Dyferentsiatsiia fizychnoi pidhotovky sportsmeniv (2017) : monohrafiia / avt. kol. : Lynets M. M., Chychkan O. A., Khimenes Kh. R. [ta in.] ; za zah. red. M. M. Lyntsia. Lviv : LDUFK, 2017. 304 s. (Ukrainian).
2. Keller V. S., Platonov V. M. (1992) Teoretyko-metodychni osnovy pidhotovky sportsmeniv. L.: Ukrainska sportyvna Asotsiatsiia. 269 s. (Ukrainian).
3. Laputin A. M. (2001) Biomekhanika sportu. K.: Olimpiiska literature. 320 s. (Ukrainian).
4. Lynets M. M. (1997) Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakostei. L. : Shtabar. 207 s. (Ukrainian).
5. Platonov V. N., Bulatova M. M. (1995) Fizychna pidhotovka sportsmena. K.: Olimpiiska literature. 320 s. (Ukrainian).
6. Reiestratsiina kartka NDDKR (2024) : Teoretyko-metodychni osnovy pidhotovky uchyteliv badmintonu za mizhnarodnoiu prohramoiu «Shuttle Time»/ Access mode: <https://nddkr.ukrintei.ua/view/rk/fabb94ceeb0567c60e509f3374ff7e67> (date of application: 10.02.2024). (Ukrainian).
7. Serhiienko L. P. Testuvannia rukhovyykh zdbnostei shkoliariv. K.: Olimpiiska literatura, 2001. – 439 s. (Ukrainian).
8. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia (2008) : [pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu] : u 2 t. / za red. T. Yu. Krutsevych. K. : Olimpiiska literatura, 2008. T. 1. – 391 s. ; T. 2. – 366 s. (Ukrainian).
9. English-Shuttle-Time-Teachers-Manuals. (2017) Printed by English Advertising & Printing Sdn. Bhd. Kuala Lumpur. 100 p. (Malaysia).
10. Ognystyy A. V., Ognysta K. M., Bozhyk M. V. (2021) International program BWF «shuttle time» as educational fitness technology. Wloclawek, Republic of Poland March 5–6, 2021 DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-19> (date of application: 10.02.2024). (Poland).
11. Shuttle Time: Access mode: <https://shuttletime.bwfbadminton.com> (date of application: 10.02.2024). (Malaysia).

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).78](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).78)  
УДК 796.332.01 2.577.6.07 1.2-057.875

**Оксьом П.М.,**  
<https://orcid.org/0000-0001-7959-2405>  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м. Суми,  
Шумаков О.В.,  
<https://orcid.org/0000-0002-4801-0967>  
старший викладач кафедри  
спортивних дисциплін і фізичного виховання,  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м. Суми

#### ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ БАЗОВИМ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ДІЯМ ПРИ ВІДБОРІ М'ЯЧА

Міні-футбол – це унікальна, універсальна командна гра, що потребує від кожного гравця максимально ефективних дій як в атаці так і в обороні. 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 навчання

базовим індивідуальним діям гравців студентської команди з міні-футболу при здійсненні відбору м'яча є надзвичайно важливим та недостатньо вивченим. У статті зроблено спробу виявити особливості навчання гравців студентської команди з міні-футболу таким базовим індивідуальним діям при відборі м'яча, як: захисна стійка, ходьба, біг, ривок, стрибки, зупинки.

**Мета дослідження** – виявити особливості навчання гравців студентської команди з міні-футболу базовим індивідуальним діям при відборі м'яча. **Методологічною основою** дослідження є системний та особистісно-орієнтований підходи з метою аналізу наукових публікацій і методичних джерел, а також аналізу базових індивідуальних оборонних ігрових дій та виявлення важливих особливостей навчання гравців студентської команди з міні-футболу індивідуальним діям при відборі м'яча. У роботі використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел, що ґрунтується на філософському, загально-науковому, частково-науковому та конкретно-науковому рівнях пізнання. **Наукова новизна.** За допомогою проведеного дослідження було виявлено важливі особливості навчання гравців студентської команди з міні-футболу базовим індивідуальним діям при відборі м'яча. **Висновки.** Питання базових індивідуальних дій гравців при відборі м'яча в міні-футболі є важливим та недостатньо вивченим. Під час дослідження виявлено особливості навчання наступним базовим індивідуальним діям гравців студентської команди при відборі м'яча в міні-футболі: захисна стійка, ходьба, біг, ривок, стрибки, зупинки.

**Ключові слова:** міні-футбол, студентська команда, базові індивідуальні дії, відбір м'яча.

**Oksom Pavlo, Shumakov Oleg. Peculiarities of teaching the players of the student mini-football team basic individual actions when picking up the ball.** Mini-football is a unique, universal team game that requires every player to be as efficient as possible in both attack and defense. 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 teaching the basic individual actions of the players of the student mini-soccer team when selecting the ball is extremely important and insufficiently studied. In the article, an attempt is made to reveal the peculiarities of training the players of the student mini-football team in such basic individual actions when picking up the ball as: defensive stance, walking, running, dashing, jumping, stopping.

**The purpose** of the research is to reveal the peculiarities of teaching players of the student mini-football team basic individual actions when picking up the ball. **The methodological basis** of the research is a systematic and person-oriented approach with the aim of analyzing scientific publications and methodical sources, as well as analyzing basic individual defensive game actions and identifying important features of training players of the student mini-soccer team to individual actions when selecting the ball. The work uses a multi-level systematic analysis of scientific sources based on philosophical, general-scientific, partial-scientific and specific-scientific levels of knowledge.

**Scientific novelty.** With the help of the conducted research, important features of teaching the players of the student mini-soccer team basic individual actions when picking up the ball were revealed. **Conclusions.** The question of the basic individual actions of players when selecting the ball in mini-football is important and insufficiently studied. During the study, the peculiarities of learning the following basic individual actions of the players of the student team when picking up the ball in mini-football were revealed: defensive stance, walking, running, dashing, jumping, stopping.

**Key words:** mini-football, student team, basic individual actions, ball selection.

**Постановка проблеми.** Аналіз виступів студентської команди з міні-футболу «Фізмат СДПУ» у популярному регіональному турнірі «Студентська ліга Сумщини» у 2016-2020 рр.. дав поштовх для більш досконалого вивчення проблеми основних помилок гравців при грі в обороні та індивідуальних дій при відборі м'яча. Вибір даної теми є не випадковим. Гравці студентських команд часто є вихідцями з сільської місцевості, що не мають попереднього досвіду систематичних та регулярних занять міні-футболом під керівництвом досвідчених тренерів до вступу в університет. А тим, кому пощастило займатись регулярно футболом в ДЮСШ та спортивних секціях до вступу в університет, зіштовхнулись з тим, що більшість тренерів, які працюють з дітьми прийшли в основному з великого футболу і не враховували специфіку міні-футболу при підготовці гравців.

Міні-футбол – це унікальна, універсальна командна гра, що потребує від кожного гравця максимально ефективних дій як в атаці так і в обороні [1, с. 10; 2, с. 54; 3, с. 306]. Атакуючим діям гравців часто робиться головний акцент при здійсненні навчально-тренувального процесу. Проте особливості гри в обороні, розвиток у гравців індивідуальних якостей, необхідних для гри в обороні, навчання і удосконалення індивідуальних дій при відборі м'яча, як привило, приділяється мало уваги.

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 навчання індивідуальним діям гравців студентської команди з міні-футболу при здійсненні відбору м'яча є надзвичайно важливим та недостатньо вивченим.

**Мета дослідження** - виявити особливості навчання гравців студентської команди з міні-футболу індивідуальним діям при відборі м'яча.

**Методологічною основою** дослідження є системний та особистісно-орієнтований підходи з метою аналізу наукових публікацій і методичних джерел, а також аналізу індивідуальних оборонних ігрових дій та виявлення важливих особливостей навчання гравців студентської команди з міні-футболу індивідуальним діям при відборі м'яча. У роботі використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел, що ґрунтується на філософському, загально-науковому, частково-науковому та конкретно-науковому рівнях пізнання.

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

**Наукова новизна.** За допомогою проведеного дослідження було виявлено важливі особливості навчання гравців студентської команди з міні-футболу індивідуальним діям при відборі м'яча.

**Результати дослідження.** Проведений аналіз вітчизняних та зарубіжних літературних джерел, а також педагогічні спостереження та аналіз відеозйомки дій гравців під час ігор дав змогу встановити, що в кожній грі гравці, які обороняються, намагаються зіграти найбільш ефективно проти суперника, що атакує, тобто протидіяти його техніко-тактичним прийомам, що спрямовані на взяття воріт. При цьому дії гравців, що обороняються, включають як прийоми, що спрямовані на протидію супернику без м'яча, так і прийоми, спрямовані на протидію гравцю, що володіє м'ячем. Перші, як правило, при атаці намагаються відкритись, вийти на активну позицію. Цим діям атакуючих суперників без м'яча, захисники протиставляють переміщення по майданчику, що протидіють таким виходам, а також зайняття вигідної позиції для опіки гравця, або перехоплення м'яча. При цьому протидія гравця, що обороняється, супернику без м'яча розпочинається з моменту прийняття першим правильною стійки з наступним застосуванням переміщень різними способами, стрибків, поворотів. Таким чином уміння переміщуватись по майданчику у захисній стійці – основа захисних дій гравців у міні-футболі. Особливо таке уміння необхідне при персональній опіці, і зокрема, у грі проти суперника з м'ячем. В останньому випадку футболіст, що обороняється, для успішної гри проти атакуючого футболіста, повинен уміло та ефективно володіти такими прийомами як відбір, перехват, вибивання м'яча під час ведення.

Під час гри гравці, що захищаються повинні бути готовими до виконання будь-якої, навіть непередбачуваної дії суперника. Ось чому гравець повинен швидко приймати положення готовності до проведення єдиноборств, що дозволяє діяти чітко і ефективно. Особливе значення має уміння гравця правильно приймати вихідне положення – захисну стійку, в якій гравець, що захищається, повинен знаходитись постійно.

*Захисна стійка* гравця міні-футбольної команди являє собою положення футболіста на розставлених приблизно на ширину плечей ногах з напівзігнутими колінами. При цьому руки розташовані трохи нижче поясу, допомагають збереженню рівноваги, спина не напружується, а маса тіла розподіляється на обидві ноги. Погляд гравця, що захищається, спрямовується на опікуваного суперника, а периферійний зір контролює обстановку на майданчику: розташування інших гравців та переміщення м'яча. Приймавши таку стійку, гравець, що захищається, отримує можливість переміщуватись у будь-якому напрямі і з такою швидкістю, яка дозволяє ефективно контролювати дії атакуючих, тобто швидко маневрувати по майданчику.

Захисна стійка гравця у міні-футболі має два варіанта. У першому випадку гравець займає позицію на розставлених на ширину плечей ногах, у другому випадку – одну ногу гравець виставляє вперед. У першій позиції гравець має можливість у будь-який момент розпочати рух у будь-який бік, а в іншому випадку гравець отримує сприятливу можливість у будь-який момент, вигадавши ситуацію, швидко зблизитись з володіючим м'ячем суперником і вибити у нього м'яч, або ж вийти на перехоплення передачі, а також моментально виконати ривок для переходу від оборони до атаки.

Для навчання гравців переміщенням у захисній стійці на злегка зігнутих ногах рекомендується спочатку виконання вправ у невисокому темпі. При цьому зміна напрямку руху гравців повинна виконуватись по сигналу або ж у заздалегідь визначеному місці. Щоб відчутти техніку переміщень у захисній стійці на значно зігнутих ногах необхідно рухатись у більш високому темпі при наявності прямого контакту з суперником.

Ходьба звичайна і приставними кроками використовується у міні-футболі гравцями, що захищаються, при опіці атакуючих суперників. При цьому футболісти команди, що захищаються переміщуються лицем, спиною і боком вперед. Ходьба приставними кроками виконується у стійці на зігнутих ногах (ступні розвернуті назовні). Гравцям, що захищаються часто доводиться використовувати швидко ходьбу короткими приставними кроками.

*Біг* – основний прийом переміщень гравців, які захищаються у міні-футболі. Використовуючи біг, гравці, що захищаються, отримують можливість миттєво, в залежності від ситуації на майданчику, змінювати швидкість і напрям руху, переміщуватись лицем і спиною вперед. Важливо відзначити, що уміння переміщуватись спиною вперед – важлива якість для гравця, що займає захисну позицію. Футболіст, який відмінно володіє таким способом переміщення, зазвичай досить успішно діє проти гравців атакуючої команди. Проте в іграх студентських команд досить часто доводиться спостерігати, коли саме невміння гравців, що захищаються правильно переміщуватись, або «правильно пласуватись» у захисній стійці призводить до виникнення найгостріших моментів біля воріт. Під час навчально-тренувальних занять необхідно підбирати вправи у наступній послідовності: звичайний біг, біг з прискоренням по прямій, біг зі зміною напрямку руху.

*Ривок* – миттєве прискорення. За допомогою цього способу переміщення гравець, що захищається, отримує прекрасну можливість для прикриття небезпечного суперника, відбирання м'яча, перехвату передачі, а також відриву від суперника у випадку організації швидкої контратаки. Для такого прискорення гравець повинен уміти використовувати техніку бігу, наближену до техніки бігу спринтера, ставлячи ногу на опору з носка і виконуючи часті, короткі кроки.

*Біг приставними кроками* виконується із захисної стійки. При цьому крок виконується ногою, що стоїть у напрямку руху. Ступня ставиться на опору перекатом з п'ятки на носок і одночасно до неї м'яким ковзним рухом підтягується інша нога, приймаючи початкове положення. Під час переміщення гравця, який захищається, ноги не повинні схрещуватись, а футболіст повинен переміщуватись плавно, не підстрибуючи. Приставними кроками можна переміщуватись як в сторони так і вперед, або назад.

*Стрибки* використовуються гравцями, що захищаються, як правило, у поєднанні з іншими прийомами, в основному у боротьбі за високо літаючі м'ячі. Стрибки виконуються як поштовхом двома так і поштовхом одною ногою. У техніці гравця, що захищає свої ворота, також мають місце стрибки вперед і убік, коли потрібно перехопити передачу, або заволодіти м'ячем, який далеко відпустив суперник.

*Зупинки.* У міні-футболі ігрова ситуація змінюється дуже часто з миттєвою та невлвовимою швидкістю. У зв'язку з цим, гравцям, що захищаються часто доводиться раптово зупинитись після різноманітних переміщень. У навчально-тренувальних заняттях необхідно звертати увагу на те, щоб перед зупинкою у гравця не падала швидкість бігу, яка повинна гаситися за рахунок великого кроку, що стопорить. Уміння швидко гасити швидкість дає значну перевагу гравцю команди, що захищається для здійснення наступних оборонних дій.

Всі вправи в переміщеннях, що використовуються у навчально-тренувальній роботі, повинні відображати специфіку міні-футболу. Наприклад, під час гри, опікаючи суперника, футболісту, який захищається доводиться різко гальмувати, а потім знову розпочинати рух під будь-яким кутом до попереднього. Таким чином, такі переміщення гравця, що пов'язані з можливим швидким подоланням інерції власного тіла, змушують працювати м'язи його ніг у поступально-долаючому режимі. І чим «жорсткіше» фаза амортизації, тим коротшою вона буде в часі, тим потужніше розтягнеться м'яз, щоб «направити» гравця в необхідному напрямі. З нашої точки зору, при підготовці студентської команди з міні-футболу, а також на навчально-тренувальних заняттях необхідно широко використовувати комбіновані вправи, що передбачають поєднання стрибкових вправ, бігу в різних напрямках, зупинок, ривків, прискорень із зміною напрямку руху.

*Орієнтовний перелік вправ для навчання гравців студентської команди з міні-футболу базовим індивідуальним діям при відборі м'яча:*

1. Із захисної стійки підняти на носки ніг, а потім повернутись у вихідне положення.
2. У положенні захисної стійки ходьба вліво-вправо, вперед-назад, а потім біг в тих самих напрямках.
3. Чергування звичайної ходьби з ходьбою у присіді і напівприсіді.
4. Біг на місці з переходом на біг по прямій.
5. Біг з захлестом гомілки, біг з високим підніманням стегна переходом на звичайний біг по прямій.
6. Із вихідного положення стійка на плечах обертальний рух ногами з максимальною швидкістю («велосипед»).
7. Стартові прискорення на 8-12 метрів з різних вихідних положень.
8. Біг під кутом 3-5 градусів на 10-15 метрів, попередньо розігнавшись на відрізу 10-15 м.
9. Біг приставними кроками.
10. Біг спиною вперед, перехід на звичайний біг і перехід на біг приставним кроками.
11. Біг на місці з максимальною частотою кроків з наступним ривком-прискоренням по сигналу на 10–12 метрів.
12. Із захисної стійки присідання, вистрибування вгору, біг в різних напрямках.
13. Біг по діагоналі. Тренер неочікувано зближується з тим, хто біжить, змушуючи його миттєво змінювати напрям руху.
14. Після прискорення гравці по сигналу здійснюють зупинку, поворот на 180 градусів і знову – ривок-прискорення.
15. Ривок на відрізу 10-15 метрів, потім стрибок вгору і різка зупинка.
16. Човниковий біг на відрізках 7 – 7 – 7 метрів.
17. Ривок на 12-15 м з обіганням стійок. Відстань між стійками 2 м.
18. Повтор рухів партнера, який використовує біг з максимальною інтенсивністю із зміною напрямку руху.

Проведене дослідження показало, що міні-футбол є досить швидким та динамічним видом спорту, специфіка якого полягає у необхідності гравців універсально успішно діяти як в атаці так і в обороні. Техніка відбору м'яча у суперника є надзвичайно важливим технічним умінням кожного гравця. При цьому, з нашої точки зору, техніка відбору м'яча у міні-футболі базується на таких фізичних якостях як швидкість і спритність.

**Висновки:** Отримані дані дають нам підстави стверджувати:

- 1) Питання базових індивідуальних дій гравців при відборі м'яча в міні-футболі є важливим та недостатньо вивченим.
- 2) Під час дослідження виявлено особливості навчання наступним базовим індивідуальним діям гравців студентської команди при відборі м'яча в міні-футболі: захисна стійка, ходьба, біг, ривок, стрибки, зупинки.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у детальному аналізі особливостей навчання гравців студентської команди технічним прийомом відбору м'яча у суперників в міні-футболі.

#### Література

1. Костенко М.П., Краснов В.П., Отрошко О.В. Футзал в закладі вищої освіти. Київ. НУБіП України. 2019. 87 с.
2. Мазурчук Олег, Панасюк Олександр, Митчик Олександр, Герасимюк Петро, Хомич Анатолій. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2020. №3(51). С. 52 – 57.
3. Оксьюм П.М., Бережна Л.І., Янченко А.М. Систематизація основних помилок гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К(162)23. С. 304 – 308.

#### References

1. Kostenko M.P., Krasnov V.P., Otroshko O.V. (2019). Futsal in a higher education institution. Kyiv. NUBiP of Ukraine, 87.
2. 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*. Lutsk: East European National University named after Lesya Ukraink, 3(51), 52 - 57.
3. Oksom P.M., Berezhna L.I., Yanchenko A.M. (2023). Systematization of the main errors of players when selecting the ball one-on-one in the games of the student mini-football team. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3K (162)23, 304 – 308.