

**УКРАЇНА**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
НІЖИНСЬКИЙ АГРОТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ  
ЗМАГАНЬ З МІНІ-ФУТБОЛУ**

*Методичні рекомендації*

**Київ – 2009**

**УКРАЇНА**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
НІЖИНСЬКИЙ АГРОТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З МІНІ-ФУТБОЛУ**

*Методичні рекомендації*

*Рекомендовано навчально–методичною комісією  
науково–педагогічних працівників аграрних вищих  
навчальних закладів освіти України з напрямку „Фізичне  
виховання і спорт” для студентів та викладачів аграрних  
ВНЗ*

**Київ – 2009**

**УДК 796.332.088**

**Рекомендовано** навчально–методичною комісією науково–педагогічних працівників вищих аграрних закладів освіти України з напрямку „Фізичне виховання і спорт” (протокол від 30 січня 2009 року № 3)

**Укладачі:**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **С.І.Присяжнюк** (Національний університет біоресурсів і природокористування України); старший викладач **О.С.Сиротін** (Національний університет біоресурсів і природокористування України); асистент кафедри фізичного виховання **М.І.Лазарєв** (Ніжинський агротехнічний інститут)

**Рецензенти:**

**С.М. Канішевський** – кандидат педагогічних наук, професор, академік АІН України (Київський НУБіА);

**О.А. Заваров** – заслужений майстер спорту, головний тренер ФК „Арсенал”.

**П 75 Організація та проведення змагань з міні–футболу.**  
Методичні рекомендації /Укл.: С.І.Присяжнюк, О.С.Сиротін, М.І.Лазарєв. – Ніжин: Міланік, 2009. – 130 с.

*Розглядаються особливості з організації та проведення спортивних змагань з міні–футболу серед команд студентів. Наведене приблизне планування та проведення змагань в умовах вищого навчального закладу.*

*Для викладачів та студентів аграрних вищих навчальних закладів.*

© Укл.: С.І.Присяжнюк, О.С.Сиротін,  
М.М.Слободянюк, М.І.Лазарєв, 2009  
© Міланік, 2009

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
1. Від футболу до міні–футболу .....	9
2. Фізіологічна характеристика стану організму, що виникає під час тренувальних занять з міні–футболу .....	22
2.1. Характеристика передстартового стану .....	23
2.2. Розминка та її фізіологічне значення для організму .....	27
2.3. Фізіологічний механізм впрацювання .....	29
2.4. Стійкий стан та його характерні особливості .....	32
2.5. Характеристика „мертвої точки” та „другого дихання” .....	34
2.6. Фізіологічна характеристика стомлення .....	36
2.7. Характеристика перетренованості і гострого перенапруження .....	40
3. Вплив занять з міні–футболу на функціональну діяльність організму студентів .....	44
4. Техніка гри у міні–футбол .....	48
4.1. Пересування гравця .....	49
4.2. Удари по м’ячу ногою і головою .....	50
4.3. Удари по м’ячу, що летить .....	53
4.4. Удари по м’ячу головою .....	53
4.5. Зупинки м’яча .....	54
4.6. Ведення м’яча .....	56
4.7. Відволікаючі дії (фінти) .....	57
4.8. Відбирання м’яча .....	58
4.9. Основи техніки гри воротаря .....	59
5. Вправи для вивчення основ технічних прийомів гри у міні–футбол .....	62
6. Організація та проведення змагань з міні–футболу .....	67
6.1. Види змагань та положення .....	67
6.2. Система розиграшів .....	71
6.3. Проведення змагань .....	75
7. Правила гри з міні–футболу .....	76
8. Правила техніки безпеки та профілактика спортивного травматизму .....	93
8.1. Характеристика спортивного травматизму .....	94
8.2. Причини травматизму .....	96
8.3. Особливості спортивного травматизму у міні–футболі та його профілактика .....	97
Додатки .....	99

Додаток 1 .....	99
Додаток 2 .....	100
Додаток 3 .....	101
Додаток 4 .....	103
Словник спеціальних термінів міні-футболу .....	107
Список літератури .....	128

## ВСТУП

У зв'язку з постійним підвищенням негативного впливу на здоров'я молоді різноманітних несприятливих чинників навколишнього середовища усе більшого значення набувають систематичні заняття фізичною культурою і спортом. Фізична культура і спорт накопичили величезний арсенал різноманітних фізичних вправ, які за умови правильного використання, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей, здатні забезпечити гармонійний фізичний розвиток, міцне здоров'я та повноцінний активний відпочинок. Кожний вид фізичних вправ має свої характерні відмінності. Зокрема вправи циклічного характеру (біг, плавання, лижні перегони) найлегше піддаються чіткому дозуванню фізичного навантаження, що робить їх незамінними для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, особливо у випадках їх ослаблення.

Що ж стосується спортивних ігор, то їх висока емоційність, величезний інтерес до них з боку молоді, можливість займатися ними упродовж усього життя робить їх безцінними в системі фізичного виховання, як загальноосвітніх, так і вищих навчальних закладів.

Чільне місце у загальному переліку спортивних ігор, посідає футбол. Про футбол, як і про кохання написано чимало книг. Вболівальники цієї гри пам'ятають книги відомих на Україні футболістів кийвського „Динамо”, як Ю.Воїнова, О.Макарова, В.Серебряникова, В.Лобановського, А.Бібу, В.Каневського, В.Мунтяна, В.Трояновського, В.Турянчика, В.Щеголькова, В.Бишовця, Ф.Медведя, Л.Островського, В.Паркуяна, А.Пузача, Є.Рудакова, В.Хмельницького, В.Сосніхіна, В.Баннікова, О.Блохіна, О.Заварова, І.Біланова, А.Дем'яненка, Л.Буряка, О.Михайличенка; донецького „Шахтаря” В.Старухіна, А.Конькова, І.Соколовського; дніпропетровського „Дніпра” Г.Литовченка, О.Протасова, О.Тарана, В.Лютого та багато інших футболістів українського футболу, які своєю майстерністю прославляли український футбол не тільки на полях бувшого Радянського Союзу, але й на світових аренах. Багато з них зробили великий внесок у перемоги збірної СРСР на чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських ігор. Вони є взірцем для молодих футболістів України, надихають на нові перемоги у змаганнях різного рівня.

Футбол має величезне оздоровчо-гігієнічне значення. Методично грамотно організовані заняття сприяють правильному формуванню підростаючого організму, гармонійному розвитку

молодої людини. В процесі занять футболом розвиваються практично усі м'язи людини, в тому числі і серцевий м'яз (міокард), розвиваються і зміцнюються органи дихання та ендокринна система, зміцнюється кісткова система, підвищується рухливість суглобів та еластичність м'язів і зв'язок.

Систематичні тренування молодих студентів–футболістів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, настирливості у досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку дружби, почуття товарищескості, уміння працювати в команді. Підпорядковувати свої дії досягненню загальної мети, почуття обов'язку і відповідальності, поваги до своїх партнерів та суперників.

Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців уміння швидко приймати самостійні рішення (особливо у міні–футболі), видозмінювати свої рухи за швидкістю, напрямком та інтенсивністю, залежно, від перебігу гри. Футбол – важливий засіб розвитку у студентів сили, витривалості, швидкості, спритності, орієнтування у просторі та інших важливих фізичних якостей.

Автори книги рекомендують викладачам, які проводять оздоровчо–навчальні заняття із студентам також приблизні заняття з міні–футболу, які розраховані для футболістів–початківців. Вони допоможуть більш якісно зрозуміти форму побудови навчально–тренувального заняття і будуть корисними під час складання плану занять. У подальшому ці рекомендації допоможуть складати плани навчальних тренувань самостійно.

Важливим кроком у засвоєнні техніки і тактики гри допоможуть змагання з міні–футболу. У цій книзі викладачі і студенти знайдуть чимало корисних порад з організації і проведення таких змагань.

Міні–футбол – це, по суті, спрощений варіант футболу, тобто гра на майданчику меншого за розміром і з меншою кількістю гравців у команді. Ця гра невибаглива. Практично для неї можна пристосувати будь–яку галявину. У малий футбол з успіхом можна грати на баскетбольному майданчику, у хокейній „коробці” чи у спортивному залі будь–якого розміру. Однак, не дивлячись на свою простоту, міні–футбол характеризується певними інтересними особливостями, що роблять цю гру своєрідною і захоплюючою. По–перше, тут кожен гравець значно частіше стикається з м'ячем і бере участь у загальних ігрових діях (а це, погодитесь, приємно); по–друге, голів у міні–футболі забивається значно більше (це теж цікаво); по–третє, кожен футболіст повинен діяти з повною віддачею сил,

встигати захищати свої ворота та атакувати чужі. Потрібно додати, що під час гри у спортивному залі і у деякій мірі на хокейних майданчиках м'яч практично постійно знаходиться у грі, гра проходить без вимушених і стомлюючих зупинок (а це підвищує її видовищність). Є у міні-футболі і своєрідні техніко-тактичні особливості. Ця гра допоможе студентам швидко опанувати основи техніки і тактики футболу і тим самим скоротити шлях до вершин спортивної майстерності. Потрібно нагадати, зокрема, що малий футбол у свій час допоміг не одному поколінню українських футболістів, став для них своєрідною школою азбуки футболу, першою сходинкою у великий спорт. У міні-футбол, з метою підвищення загальної фізичної підготовки, грають спортсмени багатьох видів спорту: борці і боксери, важкоатлети і гімнасти, волейболісти і плавці, легкоатлети і фехтувальники та ін.



## 1. ВІД ФУТБОЛУ ДО МІНІ-ФУТБОЛУ

Спортивна гра з м'ячем, правила якої найбільше відповідають сучасним, затвердженим Радою Міжнародної Федерації футболу, виникла в середині ХІХ ст. в Англії, Разом з тим відомо, що гра, яку можна вважати праобразом футболу, зародилася ще у ХХVІІ–ХХVІ ст. до н.е. в Китаї. Вона називалась „дзу ню” (що перекладається як „бити ногами набивний, кожаний м'яч”). Дві відбірні команди зазвичай насолоджували погляд китайського імператора Чень–Цзи і його наближених. Переможців нагороджували гірляндами квітів, вином, дорогоцінними посудинами, а команду, яка програла, привселюдно... шмагали. Крім цього, гра використовувалась для розвитку швидкості, спритності, витривалості піших воїнів.

Грою, що нагадує футбол, ще до нашої ери розважались при дворі японського імператора Кемарі. Ставились ворота, в які намагалися загнати м'яч. Разом з тим, однією із особливостей цього стародавнього футболу була та, що м'яч ударом ноги постійно підкидали вгору, не даючи йому опуститися на землю. Невідомо, скільки часу тривала гра, але те, що тривалість її обмежувалась певним регламентом, не викликає сумніву: незмінним атрибутом змагань була клепсидра – пісочний годинник.

Через дві тисячі років після китайців „футболоподібна” гра була надзвичайно популярною у стародавніх греків. Гравці поділялись на дві партії (команди), кожна з яких намагалася провести м'яч за поле суперника. Правила цієї гри дуже нагадують правила регбі, тільки заборонялося брати м'яч руками. У Спарті у цю гру грали навіть дівчата. Гра називалась „епіскірос”, а суддя називався „челлаподиком”.

Стародавні римляни, які завоювали землі еллінів, переймали їхню культуру і, природно, переймали і багато спортивних ігор. Римський історик Гай Светиній Транквіл так писав про імператора Августа: „...після битв він ще декілька годин займався з м'ячем – набивним і надувним”. У Римі великою популярністю користувалася гра під назвою „сферомахія” та „харпаstum” – праобраз футболу. Ось що писав про тодішній футбол великий стародавній філософ Сенека: „Молоді люди на пекучому сонці виробляли самі неймовірні рухи ногами” [7].

Тривалий час у харпаstum грали і руками, і ногами. Потім стали бити по м'ячу тільки ногами. У подальшому харпаstum мав свого послідовника під назвою „гінаццо а кальчіо” (гра п'яткою).

Приблизно з V ст. н.е. гру почали поступово забувати. 17 лютого 1530 р. Цей день італійські любителі спорту і нині відзначають як велике свято. День, коли у Флоренції на площі Санта Крочі був проведений перший матч у гру, яка багато чим нагадувала футбол. Історична хроніка зберегла інформацію і про те, скільки гравців брало участь у матчі, які були правила гри, як поводити себе глядачі.

Що являв собою футбол середньовіччя в Італії? Ворота були у формі великих сіток, поле розміром 100x50 м. Голи забивали і ногами і руками. Якщо гравець промахувався, то його команда сурово наказувалась: у неї відбирали раніше набрані очки. Судді знаходились не на полі серед гравців, а на підвищенні і звідти спостерігали за грою. Крім суддей матчу, призначались ще судді, наділені значними повноваженнями. Наприклад, вони мали право тут же, під час гри позбавляти права суддівства тих арбітрів, які допускали помилки.

У команді було 27 гравців, на кожного з яких покладались конкретні обов'язки: одні брали участь у атакуючих діях, інші – у захисних. В одному із пунктів правил говорилось: „Гравець не має права бити свого суперника руками і ногами, коли той не володіє м'ячем”.

Перед XIX Олімпійськими іграми в Мексиці стали особливо прискіпливо вивчати давню культуру країни, зокрема і спортивні захоплення місцевого населення – *ацтеків*. Зокрема дослідниками було відкрито, що великою популярністю серед ацтеків користувалися такі змагання з м'ячем. Гравці гнали м'яч ногами на велику відстань, намагаючись якомога швидше дістатися мети. Це був своєрідний футбольний дриблінг гігантських масштабів. Як свідчать народні перекази ацтеків, перебіги з м'ячем тривали іноді на відстань 960 км. Важко, звичайно, нині уявити достовірність цих фольклорних даних, як би там не було, вони стверджують, що давні жителі Мексики пробігали цю відстань із середньою швидкістю 160 км в день![7]

Інший вид змагань ацтеків складався з того, що гнали м'яч не на рівній місцевості, а вгору, по підвищеній площині. Наприклад, заганяли м'яч на вершину гладкої камінної конусоподібної піраміди. При цьому на шляху зустрічались камінні глиби. Конкістадори іспанського завойовника Мексики Кортеса теж робили спроби брати участь у таких змаганнях, але у них нічого не виходило, і разом з м'ячем вони стрімголов летіли донизу. Врешті–решт, розгнівавшись від невдач, іспанці об'явили цю гру диявольською і заборонили її під загрозою смертної кари.

Нині гра у футбол сама популярна в усьому світі. Відомий німецький етнограф професор Юліус Ліпс пише: „Самим улюбленим видом спорту в світі безумовно є гра, гра з м'ячем, яку культивували із давніх давен и широко культивують і нині. Мабуть, римляни, які захоплювалися грою з м'ячем ногами, принесли її на північ Європи”.

Історичні літописи розповідають, що в 217 р. н.е. десть у районі англійського міста Дербі кельти нанесли поразку римлянам у грі, яка є праобразом футболу.

У ранньому середньовіччі гра у ніжний м'яч була широко розповсюджена серед англійських селян. М'яч виготовляли із сечового міхура великих домашніх тварин і „вшивали” у шкіру.

Так званий гельський футбол має тисячолітню історію. Він існує і у наші дні. В Ірландії, де ця гра виникла, досі регулярно проводять чемпіонати країни. У своєму первородному вигляді гельський футбол являв собою змагання на великому просторі, інколи з відстанню 5–10 км. Брала участь у грі, зазвичай, багато людей, і здебільшого в одній команді було більше гравців, ніж в іншій.

Сучасний гельський футбол має такий вигляд. У кожній команді по 15 гравців. Розмір поля 154,7х91 м. На полі розмічають дві зони: в одній дозволяється грати тільки ногами, у другій дозволяється кидати м'яч рукою. М'яч не круглий, а здебільшого нагадує регбійну „диню”.

У старій Англії окремі поселення здійснювали цілі „битви з м'ячем”. Так, гравці натовпами збиралися між двома селищами і гнали м'яч у напрямку базарної площі селища суперника. Ігри проводились під гаслом „Перемога ціною будь-яких втрат”. Під час одного „матчу” пристрасті розгорілися так, що у сутолоці під час переправи через річку 15 гравців втопилися. Переможцем вважалось те селище, гравці якого першими вбігали з м'ячем на базарну площу селища суперників [21].

Захоплення футболом порівнювалось з епідемією. Дійшло до того, що у 1349 р. король Едуард III спеціальним едиктом заборонив грати у футбол на вулицях міст Англії. Тому що „ця гра відволікає від шляхетного заняття – стрільби з лука”. Грали ж у футбол у середні віки на вузьких вуличках міст. Учасники команд намагались загнати м'яч у задалегідь визначене місце, наприклад до базарної площі або перетнути „лінію воріт”, довжина якої досягала 400 м [6].

Тодішня гра у футбол мало нагадувала дійсний спорт. У правилах, датованих 1846 р., було записано, що усі матчі, в яких не забитий гол, повинні продовжуватися не більше трьох днів, а в разі рівності очок суддя повинен зупинити гру через п'ять днів (!). Згідно з

такими правилами можна передбачити, що тодішні гравці переважали своїх сучасних колег з фізичної підготовки.

Зокрема і в середині ХХ траплялись випадки футбольного марафону. Самий тривалий матч сучасного футболу відбувся в 1955 р. у Франції. Команда другої ліги „Олімпік” (Ліон) і „ФК Ангулем” зустрілись у грі на кубок країни. Матч тривав 7 год 20 хв. Але і за цей час переможець не був визначений. Тільки щасливий жереб вивів „Олімпік” у наступне коло змагань.

Нападки на футбол час від часу відновлювались. Навіть в 1895р., коли в Англії уже грали у сучасний футбол, у відомому словнику Блокгауза була опублікована не дуже приємна стаття про цю гру. В статті, зокрема, говорилось: „Це жахливо, що поважні люди, батьки сімей, у різнокольорових фланелевих костюмах носяться, не знаючи зупину, за м'ячем...”.

У Франції теж користувалися великою популярністю різні футбольні ігри. Одна з них називалась „шоллаж”. Гол у цій грі зараховувався тоді, коли м'яч після удару ногою потрапляв у обруч діжки, обтягнутої пергаментним папером. Як свідчать різні історичні документи, в шоллаж у Франції грали ще в 1355 р. Ігри, схожі на футбол, були надзвичайно популярні в країні, і грати в них вважалось правилом гарного виховання. Існував навіть звичай, що відзначався чисто французькою галантністю: танцювати з дамами, присутніми на змаганнях, мали право тільки гравці команди, яка перемогла. Гравцям виявляли різні почесті, кращим з них дарували багаті подарунки [28].

Разом з тим, у Франції, так само як і в Англії, не раз намагалися заборонити футбол, але дарма. Гра, яку любив народ, відстояла своє право на існування. Саме у Франції вийшла перша книга з футболу. Сталося це у 1395 р. „Основи футбольного мистецтва” – так називався перший методичний посібник з футболу. Склав його ігумен монастиря Рюксер. У своєму монастирі Рюксер завів, як він сам писав, „футболomanію”. Кожен новий монах, якого приймають до монастиря, повинен був подарувати своєму сусіду по келії футбольний м'яч.

Однак родиною сучасного футболу справедливо вважається Англія. У 1855 р. в Шеффілді був створений перший у світі футбольний клуб. У тому ж році команди Кембріджського університету провели перший чемпіонат з сучасного футболу.

26 жовтня 1863 р. ввійшов в історію розвитку футболу, як день створення першої футбольної асоціації. В лондонській таверні „Фрімен Таун” зібрались керівники різних футбольних клубів. Перша футбольна „конференція” проходила надзвичайно галасливо. Розгорілась суперечка між прихильниками гри і руками, і ногами та

гри тільки ногами. Суперечка закінчилась тим, що розгнівані прихильники регбі, демонстративно залишили таверну. У подальшому вони зібралися в іншому місці та утворили свою асоціацію – асоціацію регбі.

Футбольна асоціація зайнялася реформою футбольного кодексу. Наприклад, було прийняте рішення, що над ворітьми повинна бути верхня перекладина. Суперечки з регбістами дійшли до того, що футбольні метри взагалі не хотіли нічого чути про гру рукою. Заборонялося навіть воротарям ловити м'яч руками. Однак через кілька років усім стало зрозуміло, що це положення надмірно заважає розвитку футболу. Голкіперам було дозволено грати руками в межах воротарського майданчика. Але минуло понад трьох десятків років, перш, ніж воротарям було дозволено ловити і відбивати м'яч у межах штрафного майданчика.

Багато років футболісти змагались без участі арбітрів. Усі суперечки вирішували між собою капітани команд. Але, виходячи з того, що це здебільшого призводило до конфліктів, з 1878 р. на матчі стали призначати суддів. Спочатку на полі їх було двоє. Був і ще один суддя – головний. Він знаходився за межами поля, на якомусь підвищенні і втручався у гру лише тоді, коли у суддів, які були на полі, виникали розбіжності. Кожному втручанню у гру головного судді передував дзвоник. Для цього у головного судді був звичайний дзвоник. Спеціальний футбольний суддівський свисток з'явився дещо пізніше [36].

Поступово футбольні правила вдосконалювались. Положення „поза грою” на початку фіксувалось у тому разі, коли будь-який гравець знаходився ближче до воріт суперника, ніж його партнер з м'ячем. У 1866 р. було внесено доповнення до цього правила: нині гравець вважався в офсайді, якщо хоча б три футболісти команди суперника знаходились ближче нього до своїх воріт. Через 11 років до правила „поза грою” було внесено ще одне доповнення: якщо м'яч потрапляв до футболіста від ноги суперника, положення „поза грою” не фіксувалось. Пізніше були внесені й інші доповнення у визначення офсайда.

У перші роки майже не відчувалось поділу гравців на футбольні ампула, тільки воротар мав чітко регламентовані обов'язки. Кожен гравець більше розраховував на себе, ніж на якісь взаємодії з партнерами.

Історики футболу зафіксували, що навіть у першому міжнародному матчі, що відбувся в 1872 р. між командами Англії і Шотландії, футболісти грали за системою 1+1+1+8. І тільки багато

років поспіль вперше була використана розстановка 1+2+3+5, яка пізніше стала широко відомою під назвою „п'ять у лінію”.

Кубок Англії, одне із найстаріших змагань сучасного футболу. Початок його розіграшу покладено у 1871 р. Рекордний рахунок у цих змаганнях зафіксований у 1887 р. – 26:0. Правда, шотландські футболісти перевершили своїх сусідів, піднявши „стелю” рекорду до 36:0 [7].

Історичні дані свідчать ще про один факт, а саме: коли вперше на футбольні ворота були надіті сітки? Нині точно доведено – у 1891р. у матчі між англійськими командами південної і північної ліги. Щоб не бігати далеко за м'ячем, який виходить за межі поля, запропонували футболісти Ліверпуля. У нинішній Англії користуються великим попитом сітки фірми „Броді”, що знаходиться в місті Брэдфорті. Зокрема сітки цієї фірми, які були установлені на бувшому стадіоні „Уемблі”, висіли незмінно понад 6 років. Кожна така сітка має 25 тис. вузлів.

У 1891 р. ввели і 11–метровий штрафний удар – пенальті. Згідно з правилами того часу, воротарі мали право вибігати з воріт на відстань 6 м і будь–як заважати гравцеві пробивати штрафний. Доходило до того, що між воротарем і футболістом, який пробивав пенальті, зав'язувалась словесні дуелі, що доходили до образень. Тільки в 1905 р. голкіперам було заборонено виходити з воріт. Багато років пенальті дозволялося пробивати з будь–якої точки 11–метрової лінії, і тільки в 1903 р. була узаконена спеціальна відмітка для удару.

Спеціальний футбольний газон теж вперше з'явився в Англії. З метою вирощення футбольного газону в Англії ще в 1929 р. було відкрито науково–дослідницький інститут газонів, який надсилає свої рекомендації до різних країн світу.

Міжнародна федерація футболу (ФІФА) була створена 21 травня 1904 р. у Парижі. Її засновниками були представники Франції, Бельгії, Данії, Нідерландів, Іспанії, Швеції та Швейцарії. І як не дивно, але серед засновників міжнародної організації не було англійців – батьків сучасного футболу. Британські представники увійшли до ФІФА тільки два роки поспіль, хоча усі перші роки становлення футболу команди Англії легко обігравали своїх суперників. Наприклад, голландців англійці перемогли з рахунком 12:2, німців – 13:2, австрійців – 11:1. Зокрема Англійська футбольна асоціація багато разів через різні розбіжності виходила із ФІФА. В останній раз це відбулося в 1929 р., і знову англійці вступили у міжнародну організацію тільки через 17 років!

Перше рішення, яке винесла Міжнародна федерація футболу, було те, що форма воротаря повинна відрізнятися від форми інших гравців. Це рішення було продиктоване тим, що під час гри інколи функції воротаря виконував гравець, який знаходився ближче до воріт. А так, як гравці були в одній формі, то відрізнити воротаря від польового гравця було майже неможливо.

Міжнародна федерація футболу у 1906 р. вирішила провести чемпіонат світу. Але коли термін подачі заявок пройшов, жодна із країн не повідомила про своє бажання брати участь у чемпіонаті. І це не дивлячись на те, що на той час у Європі уже були досить відомі футбольні команди 15 країн. Двадцять років дебатовалось питання про можливість проведення світової першості. Нарешті вирішили, що краща футбольна команда світу буде визначатися на олімпійських іграх. Однак і тут було не все безболісно. Багато хто категорично заперечували про допуск футболу до олімпійських ігор. Вони мотивували це тим, що порушується принцип „античності”. Мовляв, у стародавніх греків до програми олімпійських ігор футбол не входив.

Впродовж 1900 і 1904 рр. футболісти провели тільки по одному показовому матчу. Перший олімпійський чемпіон визначився у 1908 р. Переможцями футбольного турніру IV Олімпійських ігор стала збірна команда Англії.

Історична хроніка розповідає і про героїв футбольних матчів. Так героєм олімпійського турніру 1912 р. у Стокгольмі був гравець збірної команди Данії Нільс Мідлебе. На той час команди грали у сугубо позиційний футбол, захисники не полишали своїх воріт. І ось за рахунку 1:4 захисник Мідлебе кинувся в атаку на англійські ворота і забив чудовий гол. Це була сенсація. Після турніру Мідлебе був запрошений грати до англійської професійної команди.

Чемпіонати світу все таки стали проводити. Їх породив професійний футбол, який у 20–ті роки ХХ століття заявив про себе у повний голос. Перша ж професійна команда з'явилась у 1885 р. в Англії.

Кращі футболісти запрошувались до команд професіоналів, отже не могли брати участь в олімпійських іграх. Тому, на конгресі ФІФА в Барселоні у 1929 р. була прийнята постанова: один раз на чотири роки, у проміжках між олімпійськими турнірами, проводити чемпіонати світу. Перший чемпіонат світу відбувся у 1930 р. в Уругваї. Уругвайська команда, двічі виборовши до цього олімпійський титул, стала першим чемпіоном світу.

Історія розвитку футболу в Україні налічує уже 114 років. Це набагато раніше, ніж у будь-якій частині Російської імперії. У

встановленні точної дати зародження українського футболу брала активну участь Львівська наукова комісія, до якої входили автори книжки „Історія львівського футболу” (Львів: Галицька видавнича спілка, 1999. – 160 с.) Юрій Михалюк, Юрій Назаркевич, Роман Мелех, кандидат юридичних наук Володимир Кампо, кандидат географічних наук Іван Ровенчак та ін. Згодом до наукової комісії приєднався завідувач лабораторії фізичного виховання Інституту проблем виховання АПН України, член–кореспондент Української академії наук національного прогресу Микола Зубалій [13]. Завдяки йому уже багато років у журналі „Фізичне виховання в школі” друкується хронологія становлення і розвитку футболу на етнічних землях України. Ось деякі із фактів, наведених М.Зубалієм.

**1863 р.** – заснування у Львові осередків гімнастичного товариства „Сокіл”, яке першим почало культивувати футбол.

**1878 р.** – створення в Одесі службовцями англійських підприємств Одеського британського атлетичного клубу (ОБАК), який почав першим проводити ігри в англійський футбол між членами ОБАК та командами англійських, грецьких та інших суден. Ігри відбувалися на полі ОБАК.

**1881 р., 1 квітня** – створення у Львові друкованого органу польського гімнастичного товариства „Сокіл” – газети „Гімнастичний путівник”, яка висвітлювала питання розвитку футболу в Західній Україні.

**1883 р.** – опублікування в журналі „Русская мысль” (книга XII, с. 273), що поширювався також в Україні, статті „Джон Буль и его остров”, у якій уперше в російськомовній пресі повідомлялося про англійський футбол.

**1884 р.** – повідомлення Е.Покровського про футбольні ігри в Англії у книжці „Физическое воспитание детей у разных народов преимущественно России” (М., 324 с.), яка поширювалася на етнічних землях України. Це перша інформація про футбол у науковій літературі Росії.

**1890 р.** – вивчення у Великобританії викладачем учительської гімназії Львова Едмундом Ценарем змісту і правил британського футболу;

- привезення з Великобританії до Львова викладачами учительської гімназії Едмундом Ценарем і професором Генріхом Йорданом перших футбольних м'ячів.

**1890–1891 рр.** – підготовка Е.Ценарем монографії „Гімнастичні ігри шкільної молоді”, в якій автор розробив програму розвитку футболу в гімназіях Львова.



**1891 р.** видання Е.Ценарем польською мовою монографії „Гімнастичні ігри шкільної молоді”, в якій уперше опубліковано зміст, правила й програму розвитку футболу в гімназіях Львова;

- перше опублікування російською мовою правил гри в футбол у книжці Е.Дементьєва „Английские игры на открытом воздухе” (М.), яка поширювалася в Україні.

**1892 р., 5 червня** – демонстрація у Львові елементів гри в футбол у перерві між показовими гімнастичними вправами, які входили до програми першої Галицької загальнокрайової виставки досягнень.

**1892 р.** – вивчення змісту і правил гри в британський футбол керівником курсів з підготовки фахівців фізичного виховання для кадетських корпусів Росії українцем Олексієм Дмитровичем Бутовським (народився у 1838 р. у с. П’ятигірці Лубенського повіту Полтавської губернії), який їздив у 1892 р. за завданням військового відомства Росії до Бельгії, Данії, Німеччини і Франції, щоб ознайомитися зі станом викладання гімнастичних і атлетичних дисциплін у навчальних закладах цих країн;

- демонстрація у Львові групою вчителів гри у футбол за англійськими правилами з доповненнями, які були внесені в 1891 р.

**1893 р., 10 липня** – включення оргкомітетом ХХІІІ гімнастичної секції (голова Гемерлінг, секретар Е.Ценар) велосипедних гонок і футболу до програми другої Галицької загальнокрайової виставки досягнень, яка була проведена у Львові в липні 1894 р.

**1894, травень** – завершення будівництва у Львові (на території теперішнього Стрийського парку) стадіону британського стилю з футбольним полем розміром 100х120 м і трибунами на 7000 місць.

**1894 р. 14 липня** – проведення у Львові в рамках другого зльоту гімнастичного товариства „Сокіл”, який проходив під час другої Галицької загальнокрайової виставки досягнень, офіційного футбольного матчу між сокольськими командами Львова і Кракова. Гра тривала до першого гола. М’яч у ворота суперників забив на 6-й хвилині львів’янин Володимир Хомицький. Матч судив професор Виробек з Кракова. *Цей матч вважається днем народження українського футболу.*

**1894 р., 17 липня** – перша письмова згадка у часописі „Газета львівська” (виходив польською мовою) про футбольний матч у Львові між сокільськими командами Львова і Кракова, який відбувся 14 липня 1894 р. на міському стадіоні.

**1894 р.** – запрошення 18-річного Сергія Уточкіна (1876–1916) у футбольну команду Одеського британського атлетичного клубу

(ОБАК). Пізніше до цієї команди був запрошений одесит Петровський.

**1895–1898 рр.** – будівництво у Львові стадіону з футбольним полем, біговими доріжками та трибунами для глядачів (нині цей стадіон на вул. Личаківській належить Львівському державному університету фізичної культури).

**1896 р., 19 березня** – опублікування львівською газетою „Діло” критичної статті про розвиток у Львові руханки та гри у футбол.

**1896** – відвідання офіційним представником Росії, членом Міжнародного олімпійського комітету, українцем О.Д.Бутовським (1838–1917) на I Олімпійських іграх в Афінах показового футбольного матчу між збірними командами Данії і Греції. Виграли матч з рахунком 9:0 датчани. Напередодні 83-річчя першої Олімпіади в 1976 р. ФІФА офіційно затвердила цю гру як перший олімпійський турнір з футболу;

- видання у Львові українською мовою за кошти гімнастичного товариства „Сокіл” нової редакції правил гри у футбол, яку здійснила в 1894 р. Англійська футбольна асоціація;

- безкоштовне виділення львівською владою ділянки під будівництво стадіону для гімнастичного товариства „Сокіл”, на якому передбачалося футбольне поле.

**1897 р.** – повідомлення київським журналом „Спорт” про те, що василеострівський гурток, бажаючи провести першість Росії з футболу, запрошує на матчі інші гуртки. Виклик прийняв лише Санкт–Петербурзький гурток любителів спорту, матч відбувся в неділю 12 жовтня 1897 р. на плацу кадетського корпусу на Василівському острові. Перемогли з рахунком 6:0 футболісти василеострівського гуртка. Нині в Росії вважають цю дату пам’ятною віхою зародження футболу в Росії.

**1898 р., 20 березня** – опублікування в київському журналі „Спорт” критичної статті про розвиток футболу в Росії, що, як зазначалося в статті, відомий лише в Санкт–Петербурзі та остзейських провінціях (в Прибалтиці).

**1899 р.** – Сергій Уточкін організував в Одесі першу футбольну команду, до складу якої входили тільки одесити.

**1900 р.** – початок проведення в Галичині регулярних зустрічей футбольних команд окремих шкіл і гімназій (див.: Барсук С.Л., Кудрейко А.И.. Страницы футбольной летописи. – Минск: Полымя, 1987. – 27 с.);

- проведення в Києві перших тренувань футболістів–чехів, які працювали на заводі Гартмана. Тренування відбувалися на пустирі Сирець, де нині розміщена кіностудія ім. О.Довженка;

- видання у Львові В.Ю.Лаврівським перекладених на українську мову правил гри у футбол (див.: Лаврівський В. Копана: після Йосипа Кленки. – Львів: накладом автора, 1900. – 18 с.).

**1900 р., травень** – ознайомлення львівських футболістів з досвідом роботи чеського футбольного фахівця Вейтруби, запрошеного до Львова для читання лекцій.

**1900 р., 1 жовтня** – проведення в Києві першого футбольного матчу між учнями Олександрівської та 4-ї гімназій.

**1901 р.** – створення в Києві першої футбольної команди „Полудень”, яка складалася в основному із чехів, які працювали на заводі Гартмана;

- проведення у Києві перших футбольних матчів на пустирі Сирець, де були встановлені футбольні ворота. В іграх в основному брали участь чехи – працівники заводу Гартмана;

- в Одесі створено футбольну лігу.

**1902 р. вересень** – початок викладання І.М.Боберським гімназістам 5-а і 5-б класів першої Академічної гімназії у Львові теоретичних і практичних знань, умінь і навичок гри в футбол;

- уведення І.М.Боберським до навчальних програм для молодших класів першої Академічної гімназії у Львові забав та ігор з м'ячем.

**1903 р. вересень** – створення у першій Академічній гімназії у Львові першої дружини з копаного м'яча (футболу), на базі якої був створений Український Спортивний Кружок (УСК).

**1903 р.** – створення у Києві футбольної команди „Політехніки”, до якої входили студенти Політехнічного інституту. Її організаторами були професори Б.М.Делоне, П.К Плотников і викладач М.О.Панаєв;

- створення у Львові у Першій реальній школі першої польської команди з футболу (пілкі ножней) „Слава”, яка через рік одержала назву „Чорні” через колір своєї шкільної форми. Ця команда була основою футбольного клубу з аналогічною назвою.

**1904 р., червень** – проведення у Кракові товариського футбольного матчу між збірною командою Львова (до складу якої входили футболісти „Слави” та спортивного клубу четвертої гімназії) із футболістами польської третьої гімназії. Перемогли поляки з рахунком 1:0.

**1904 р.** – уведення в обіг І.М.Боберським терміна „копаний м'яч” для назви українською мовою футболу (див.: Боберський І. Забави і ігри рухові. – Львів, 1904. – 31 с.).

**1905 р.** – створення учнями третьої і шостої гімназій Львова футбольного клубу „Лехія”. Гравці цього клубу виступали у біло-червоній формі;

- проведення у Львові першого чемпіонату міста з футболу. Чемпіонами Львова стали футболісти спортивного клубу „Чорні”.

У подальші роки футбол стрімко розвивався в усіх регіонах царської Росії. З 1913 р. на засіданні Всеросійської футбольної спілки було прийнято рішення про проведення першості Росії за чотирма зонами: 1 – Москва і Санкт–Петербург; 2 – Прибалтійський край; 3 – Привіслинський край (10 губерній Царства Польського); 4 – Південь Росії (до цієї зони входили футбольні команди України). За станом на 1913 рік у Києві було створено 20 футбольних команд, у Харкові 9. Були створені футбольні команди у Львові, Миколаєві, Херсоні, Вознесенську, Кременчуку, Ромнах, Чернігові, Житомирі, Сімферополі, Полтаві, Маріуполі, Юзівці, Дружківці, Краматорську, Костянтиніві та в інших містах України. Найсильнішими були команди міст Одеси, Києва та Харкова.

Про майстерність футбольних команд України того часу свідчить той факт, що у фінальному поєдинку на першість Росії 1913р. між переможцем Півдня Росії збіркою Одеси і переможцем Північної зони збіркою Санкт–Петербурга, який проходив в Одесі на футбольному полі Одеського британського атлетичного клубу (ОБАК), з рахунком 4:2 перемогли одесити і стали першими серед українських команд чемпіонами Росії 1913 р.

Майстерність українських футболістів удосконалювалась під час міжнародних футбольних матчів. Так, команди Львова проводили міжнародні зустрічі із командами Чехії „Спарта”, „Славія”, ДФК (Прага), угорськими командами „МАК”, „БЕАК” та „Тьореквеш” (Будапешт), австрійською „Вінер СК” (Відень), польськими командами „Краковія” та „Вісла” (Краків); одеські футбольні команди в Одесі зустрічалися на другій міжнародній зустрічі з професійною футбольною командою „Фенербахче” із Стамбула.

Чому футбол користується такою великою популярністю серед усіх верств населення будь–якої країни? Важко дати однозначну відповідь: адже футбол – гра всебічна. Футбол – це завжди таємничість, загадка. Адже ніколи не можна заздалегідь дізнатися, як складеться той чи інший матч, хто вийде переможцем в тому чи іншому турнірі. Досить часто буває, що команда виграє все, що можна

виграти, минає місяць – два команда летить у прірву. Прикладом може бути команда „Шахтар”. Улітку 2008 р. команда закінчила сезон чемпіоном України, виграла кубок і суперкубок, здавалося в Україні немає рівної їй команди. Разом з тим початок нового сезону команда розпочала з нищівної поразки від команди–аутсайдера львівської команди ФК „Львів”. Після цієї поразки екс–чемпіон до кінця першого кола не зміг отямитися. За підсумками першого кола команда двічі програла та 7 матчів ледь звела до нічиїх. Що сталося з командою після гучних перемог минулого сезону? Мабуть і фахівцям важко знайти істинну причину. За такі постійні „сюрпризи”, за свою непередбачуваність і користується великою популярністю футбол, гра, в основі якої – майстерність футболістів, їх імпровізація, зіграність, вміння до кінця боротися за перемогу.

Футбол в Україні є одним із самих популярних видів спорту. Збірна України з футболу сформувалась після розпаду СРСР. До цього українці виступали у складі збірної команди Радянського Союзу. За період 1975–1976, 1982–1983 та 1986–1990 рр., коли збірну СРСР очолював старший тренер київського „Динамо” В.В.Лобановський, до збірної команди СРСР входило до 90 % гравців київської команди. На чемпіонаті Європи 1988 р. збірна команда СРСР з футболу посіла друге місце, програвши лише команді Голландії. Такі гравці–динамівці, як О.Блохін (1975 р.), І.Беланов (1986 р.), А.Шевченко (2004 р.) були визнані кращими гравцями Європи та отримали „Золотий м’яч”.

Після 1991 р. кращі гравці, які виступали за українські клуби, як, Віктор Онопко, Андрій Канчельскіс, Сергій Юран, Юрій Никифоров, Ілля Цимбалар і Олег Саленко, відмовились від запропонованого українського громадянства і прийняли громадянство Росії, вирішивши, що для здобуття кращої кар’єри їм більше підходить Росія, ніж Україна, тому що офіційною правонаступницею збірної СРСР була визнана збірна Росії і в кваліфікаційний турнір до чемпіонату світу 1994 року потрапила тільки вона. Це, а також та обставина, що велика кількість футболістів, які завершували кар’єру і приносили спортивну славу радянському та українському футболу в 80–х роках, призвело до значної кризи в українському футболі на початку 90–х років. Зокрема усі очки бувшого Радянського Союзу у п’ятирічній таблиці УЕФА, а також ФІФА перейшли до прямої правонаступниці СРСР – збірної Росії.

З часом збірна команда України зміцнилась, з’явилися молоді талановиті футболісти Андрій Шевченко, Сергій Ребров та ін. Багатьох з них виховав Валерій Лобановський, який після деякої

перерви повернувся на посаду головного тренера київського „Динамо” (1997 р.). Разом з тим, збірна України тривалий час не могла кваліфікуватися для участі в фінальній частині чемпіонатів світу та Європи. Так, українці тричі поспіль програвали у матчах плей-офф, знаходячись у кроці від мети (шлях збірній перегороджували у 1998 р. збірна Хорватії, у 2000 р. – Словенії, у 2002 р. – Німеччини). Збірна не змогла потрапити і на чемпіонат Європи з футболу у 2008 р.

Однак збірна України успішно провела відбірний цикл і першою з інших європейських команд здобула собі путівку на чемпіонат світу з футболу 2006 року в Німеччині. І це за умови, що у відбірковій другій групі за це місце боролися чемпіони Євро-2004 збірна Греції і бронзовий призер чемпіонату світу 2002 р. Туреччина. Також у групі українців знаходилась сильна збірна команда Данії. Спеціалісти високо оцінили гру збірної України.

У цілому, вихід до чверть фіналу на першому чемпіонаті світу в історії збірної команди України – безумовно успіх, але не настільки вражаючий, як чекали вболівальники. Бліді ігри у групі дещо затьмарили їх радість.

## **2. ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ ОРГАНІЗМУ, ЩО ВИНИКАЄ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З МІНІ-ФУТБОЛУ**

Під час м'язової діяльності відбуваються зміни багатьох фізіологічних функцій організму (прискорення пульсу, підвищення легеневої вентиляції та обміну речовин тощо). Ці зміни зазвичай виникають ще до початку м'язової діяльності і являють собою *передстартовий стан*. Для більшої мобілізації сил організму перед виконанням основних завдань тренувань виконується *розминка*. Включення до роботи різних фізіологічних функцій при м'язовій діяльності відбувається не одразу, а поступово. Тому початковий етап роботи називається *періодом вправцювання*. Під час тривалої роботи після закінчення впрацювання виникає *стійкий стан*, іншими словами, встановлюється динамічна рівновага між витратами енергетичних ресурсів та їх відновленням.

Робота зазвичай супроводжується поступовим розвитком *стомлення*, яка свідчить про наближення до межі функціональних можливостей організму, автоматично знижуючи інтенсивність роботи та оберігає організм від надмірних негативних зрушень. Для підтримання високої інтенсивності гри, тренери проводять заміну

гравців тими, які відпочивали. Особливо це можна спостерігати під час матчів з міні-футболу, хокею з шайбою, баскетболу та волейболу, де один гравець може виходити на поле кілька разів.

Після закінчення роботи відбувається *відновлення* енергетичних запасів і функціонального стану всіх органів і систем організму (період відновлення).

Передстартові реакції, впрацювання, стомлення і відновлення характерні для будь-якої фізичної роботи. Здебільшого вони яскраво відображені під час спортивної діяльності, яка вимагає великого напруження психічних і фізичних сил людини.

## 2.1. Характеристика передстартового стану

Передстартовий стан виникає ще до початку м'язової діяльності і сприяє підготовці усіх функцій організму до виконання роботи.

Розрізняють *передстартовий стан*, що виникає за багато годин і навіть діб до початку змагань, і власне стартовий (безпосередньо перед початком роботи), який є продовженням і підсиленням передстартових реакцій.

У період очікування змагань передстартові реакції можуть то підсилюватись, то слабнути. Зазвичай вони зростають на початку м'язової діяльності і досягають максимуму на футбольному полі.

У передстартовому стані відбувається зміна діяльності багатьох систем організму. Основою цього є зміна функціонального стану *центральної нервової системи*, що супроводжується змінами в руховому апараті і вегетативних органах.

Передстартові реакції обумовлені типом вищої нервової діяльності та емоціями, які виникають у зв'язку з початком змагань. Тому, в цих умовах відбуваються найбільш різкі зміни у функціональному стані організму.

За механізмом виникнення передстартові реакції є умовними рефlekсами. Подразники, що повідомляють про м'язову діяльність, яка має відбутися, викликають утворення рухової домінанти. Вона особливо чітко виявляється тоді, коли гравці перебувають на футбольному майданчику і усі функції організму спрямовані на виконання роботи.

Умовні рефlekси, які лежать в основі передстартових реакцій, можуть бути *специфічними* і *неспецифічними*. Ступінь прояву перших обумовлена особливостями м'язової діяльності, яка має відбутися: чим вона інтенсивніша, тим сильніше проявляються передстартові зміни. Неспецифічні передстартові рефlekси не залежать від

характеру м'язової діяльності, а обумовлені значенням даних змагань для спортсмена тощо, головним чином соціальними чинниками. В кожному окремому випадку у передстартовому періоді можуть переважати специфічні чи неспецифічні реакції. Наприклад, на тренувальних заняттях з міні-футболу більше зростають показники пульсу, кров'яний тиск і газообмін перед відпрацюванням ударів по воротах за наявності захисника, менше перед пробиванням 6-метрового удару. За даними М.М.Яковлева (1970) концентрація глюкози і молочної кислоти в крові спортсмена буде більша перед тією роботою, виконання якої викликає більш значне утворення цих речовин.

Потужність роботи, що має відбутися, є тільки одним із чинників, який визначає характер передстартових реакцій. Ступінь їх прояву залежить також від обставин, в яких відбувається очікування початку гри, стану футболіста, типу його вищої нервової діяльності. За погодження усіх цих умов передстартові реакції протікають на оптимальному рівні, який сприяє підвищенню працездатності організму. За негативного збігу обставин може виникнути надмірне збудження чи, навпаки, гальмування фізіологічних функцій, що призводить до зниження працездатності.

А.Ц.Пуні шляхом психологічних спостережень довів, що передстартові реакції можуть виявлятися у вигляді трьох форм: стан бойової готовності, передстартової лихоманки і передстартової байдужості [23]. Фізіологічні дослідження науковців підтвердили наявність цих форм передстартових реакцій.

У стані **бойової готовності** відбувається оптимальне підвищення збудливості мозку і збільшення рухливості нервових процесів. Зміни в центральній нервовій системі забезпечують відповідні зрушення у функціональному стані рухового апарату і вегетативних систем організму. Це виявляється у помірному підвищенні обміну речовин і збільшення діяльності серця і органів дихання (прискорюється пульс, збільшується легенева вентиляція і споживання кисню). Стан бойової готовності – *найбільш ефективна форма* передстартових реакцій, яка забезпечує найкращу працездатність у змаганнях

**Передстартова лихоманка** характеризується надмірно сильними процесами збудження в центральній нервовій системі, які викликають значні зміни всіх функцій організму. Порушення здатності до диференціювання може призвести до ряду тактичних помилок, які сприяють зниженню спортивного результату. Особливо різко це виявляється у спортивних іграх, але це може відбуватися і



при циклічній роботі. Передчасний вихід із старту і надмірно високий темп на початку дистанції є прикладами порушення диференціювань у зв'язку з переважанням збудження у центральній нервовій системі.

Вегетативні зрушення при цій формі передстартових реакцій надмірно великі. Прискорення пульсу, підвищення температури тіла, концентрація глюкози в крові досягають надмірних величин. Ця форма передстартових реакцій малоефективна. Організм витрачає багато сил у період очікування безпосереднього початку змагань, внаслідок чого працездатність його знижується.

**Передстартова байдужість** характеризується перевагою гальмівних процесів у центральній нервовій системі. Зміни вегетативних функцій за цієї форми передстартових реакцій виявляються недостатньо. Наприклад, вміст глюкози в крові інколи стає навіть нижчим за вихідні величини. Концентрація ж молочної кислоти в крові, у зв'язку зі зниженням рівня окисних процесів, навпаки, підвищується (Яковлєв М.М., 1970). Передстартова лихоманка може виникати у спортсмена або за недостатньої тренуваності, або за очікування зустрічі із завідомо більш сильного супротивника. Інколи цей стан виникає за перенесення старту (гри) на більш пізніший час. У цих випадках відбувається поступове зниження збудження в центрах і відповідно зміна у функціональному стані усіх систем організму. Передстартова байдужість зазвичай **негативно** впливає на результати спортивних виступів (*змагань*). Тільки у деяких випадках за такої форми передстартових реакцій спортсмени успішно виступають на змаганнях. Це пояснюється умінням спортсмена швидким зняттям гальмівного стану на початку змагання в зв'язку з надходженням до центральної нервової системи еферентних імпульсів від м'язів які розпочали роботу.

Під час підготовки до старту характер передстартових реакцій може змінюватися. Це обумовлено подразненням, які надходять із зовнішнього і внутрішнього середовища, зокрема залежить від ситуації, за якої очікується старт (початок гри).

Ступінь і форма передстартових реакцій залежать від *тренуваності* спортсмена (зіграності команди, функціонального стану гравців). Рівень передстартових змін частоти серцевих скорочень і величини газообміну у більш тренуваних спортсменів може бути відносно навіть більш високим. При цьому легенева вентиляція у них зростає відносно менше, а поглинання кисню більше. Останнє пояснюється більш ефективним використанням його тканинами. Виявлені вегетативні зрушення у тренуваних спортсменів

поєднуються з кращою врівноваженістю нервових процесів, що забезпечує високу працездатність [24,25,37].

Тренування збільшують стійкість нервової системи до подразників, які діють на організм у період очікування початку змагань. Крім цього, повторні виступи на змаганнях дають змогу спортсмену правильно оцінювати свої можливості і можливості суперника.

Особливості передстартових реакцій у певній мірі залежать від **типу вищої нервової діяльності спортсмена**. В неврівноважених осіб з перевагою процесів збудження передстартові реакції здебільшого протікають за типом стартової лихоманки. Це представники типу вищої нервової діяльності – холерики.

Як зазначалося вище, передстартовий стан у формі бойової готовності забезпечує більш високу працездатність. У зв'язку з цим велике значення має можливість регулювати передстартові реакції. В процесі тренування спортсмен (команда) повинен навчитися керувати своїми емоціями під час очікування змагань (матчу). Дуже важлива також правильна організація відпочинку у дні і години, що передують змаганням. Для збереження працездатності у цей час рекомендується переключатися на іншу діяльність. Тривале перебування перед початком старту у стані змагань може негативно впливати на спортсмена. Якщо у спортсмена із сильним врівноваженим типом вищої нервової діяльності (сангвінік, флегматик) це і не викличе небажаних реакцій, то у холериків у цих умовах працездатність, зазвичай, знижується [37].

Одним із важливих прийомів, що регулюють передстартові реакції, є *розминка*. Під час визначення вправ, що виконуються при розминці, необхідно враховувати індивідуальні особливості передстартових реакцій. Ефект розминки обумовлений такими фізіологічними явищами. Якщо у передстартовому стані переважають гальмівні процеси, то розминка може зменшити чи зовсім зняти це гальмування. За переваги процесів збудження розминка, підсилюючи збудження у руховому аналізаторі, сприяє його ослабленню в інших центрах. Таким чином, позитивний вплив розминки за усіх форм передстартових реакцій пов'язано з установленням оптимальних співвідношень між процесами збудження і гальмування в центральній нервовій системі.

Певне значення для регуляції передстартових реакцій має масаж, який проводиться перед початком змагань. Підсилюючи потік аферентних імпульсів від рецепторів рухового апарату і шкіри, масаж діє так саме, як і розминка (але в меншій мірі). Приблизно такий же

механізм впливу і глибоких повторних дихань, які рекомендується виконувати за очікування старту (початку гри).

## 2.2. Розминка та її фізіологічне значення для організму

Передстартові зміни фізіологічних функцій не можуть забезпечити підвищення працездатності організму до необхідного рівня. Особливо це стосується передстартових зрушень, які характеризують передстартові лихоманку та байдужість. Тому для підвищення працездатності перед тренувальними заняттями і змаганнями необхідно виконувати *розминку* – комплекс спеціальних вправ.

Розминка складається із двох частин – *загальної* і *спеціальної*. *Загальна* частина розминки сприяє досягненню оптимального збудження центральної нервової системи і рухового апарату, підвищенню обміну речовин і температури тіла, підсиленню діяльності серцево–судинної і дихальної систем. *Спеціальна* – спрямована на досягнення оптимального збудження саме тих ланцюгів рухового апарату, які будуть безпосередньо брати участь у виконанні основних завдань тренування. Рухи у спеціальній частині розминки повинні бути за координаційною структурою, амплітуді, ритму, темпу, обсягу м'язового зусилля такими ж, як і під час виконання роботи основної частини тренування.

Загальна частина розминки може бути майже однаковою в усіх видах спорту; спеціальна ж частина повинна бути тісно пов'язаною із спеціалізацією спортсмена. Наприклад, за гри у міні–футбол спеціальна частина розминки повинна відображувати специфічні особливості ігрової діяльності. При цьому для підвищення ефективності розминки окремі прийоми слід виконувати в умовах, за можливості наближених до складної ігрової ситуації. Так, включають бігові вправи з прискоренням на короткі відрізки, біг із зміною напрямку та швидкості, біг з виконанням перекидів уперед, із стрибками вгору, спеціальні вправи з м'ячем тощо.

Правильно організована розминка сприяє *підвищенню збудливості і лабільності* нервових клітин і збільшенню рухливості нервових процесів, що створює оптимальні умови як для виникнення нових тимчасових зв'язків під час навчання, так і для здійснення уже засвоєних рухових навичок у складних умовах спортивної діяльності. Завдяки цьому після розминки скорочується час на виконання основного завдання тренування, покращується орієнтування в ситуації, зменшується кількість неправильних реакцій за її змін.

У руховому апараті під впливом розминки підвищується *активність ферментів* і швидкість протікання різних біохімічних процесів. Збудливість і лабільність скелетних м'язів при цьому підвищується.

Особливо велике значення розминки для функціональної діяльності систем, які забезпечують *аеробну продуктивність* організму. Під впливом розминки підвищується діяльність органів дихання і серця, відбувається перерозподіл крові, виникає робоча гіперемія, підвищується обмін речовин і температура тіла. Підвищення температури сприяє більш інтенсивній дисоціації оксигемоглобіну у тканинах. Крім того, воно призводить до зниження в'язкості м'язів і тим самим оберігає від травм [3,9,15,26].

Фізіологічні зрушення, викликані розминкою, не зникають одразу ж після її закінчення, а залишають сліди, які і забезпечують підвищення працездатності під час наступної діяльності. Наприклад, за повторення роботи легенева вентиляція, не дивлячись на її повне відновлення під час відпочинку, буде більша, ніж за попередньої роботи. Цей факт пояснюється наявністю слідових явищ у центрах, які забезпечують більш швидку і повну мобілізацію дихання за повторної роботи. Слідові явища після роботи залежать від її тривалості і інтервалу відпочинку між попередньою роботою і наступною. Наприклад, попередня 10-хвилинна робота викликає більше збільшення легеневої вентиляції, ніж 5-хвилинна, а 10-хвилинний інтервал відпочинку при цьому більш ефективний, ніж 15-хвилинний [24,26].

Попередня робота скорочує час до початку *потовиділення* за наступної роботи. Це пояснюється збереженням підвищеної температури тіла протягом 20–30 хв після виконаної першої роботи [25].

Таким чином, ефективний вплив розминки полягає не тільки у виникненні короткочасних позитивних фізіологічних зрушень, але й у збереженні відносно тривалих слідових явищ, які забезпечують підвищення працездатності.

Оптимальна тривалість розминки і тривалість інтервалу відпочинку між її закінченням і початком виконання основних завдань заняття визначається багатьма чинниками: видом спортивної діяльності, ступенем тренуваності спортсменів, метеорологічними умовами тощо. В середньому тривалість розминки досягає 10–30 хв. Необхідно, щоб під час виконання розминки розпочалося потовиділення, що свідчить про готовність теплорегуляційних механізмів до підвищених вимог під час тренувань.

Проведені дослідження свідчать, що 3–8-хвилинний інтервал відпочинку між розминкою і виконанням основних завдань тренувального заняття є найоптимальнішим. У практиці спортивного тренування ці інтервали зазвичай більш тривалі. Тому слід безпосередньо перед початком змагань виконувати додатково декілька рухів, характерних для роботи, що має відбутися.

Розминка не повинна викликати ні надмірного збудження організму, ні тим більше стомлення. У зв'язку з цим обсяг роботи, що виконується під час розминки, повинен бути індивідуальним. Крім цього, для попередження стомлення м'язів під час розминки доцільно навантажувати не тільки м'язи, яким передують основна робота, але й ті, які не будуть брати участі у її виконанні. Хронаксиметричні дослідження м'язів після напруженої роботи довели, що хронаксія м'язів, які не брали участі у роботі, активно розслаблених при цьому м'язів помітно зменшується. Це побічно свідчить про підвищення лабільності, отже, і працездатності одних м'язів під час роботи інших. Під час добору вправ для розминки потрібно мати на увазі і цю закономірність.

### **2.3. Фізіологічний механізм впрацювання**

Підвищення працездатності організму на початку роботи називається **впрацюванням**. Воно обумовлене підвищенням діяльності усіх фізіологічних систем, які забезпечують виконання роботи.

У фізіологічному механізмі впрацювання важливе місце належить створенню специфічної для даної діяльності домінанти. Цьому сприяє підсилення проприоцептивних та інтероцептивних імпульсів. Наявність домінанти забезпечує необхідну координацію рухових і вегетативних функцій.

У підвищенні працездатності під час м'язової діяльності велике значення відіграє автоматично діюча регуляція функцій. При цьому чим більша інтенсивність працюючих м'язів, тим чіткіше виявляються зміни у внутрішньому середовищі і тим сильніша проприоцептивна і інтероцептивна аференція, яка рефлекторно регулює діяльність організму. Підсилення аферентних імпульсів змінює функціональний стан відповідних центрів і сприяє більш повній мобілізації ресурсів організму.

Впрацювання слід розглядати як *приспосовування* організму до нового рівня діяльності, як забезпечення можливості виконувати роботу необхідної інтенсивності.

У практиці спорту добре відомо, що працездатність під час м'язової діяльності зростає поступово. Наприклад, висока точність удару по воротах досягається внаслідок повторних спроб. Чим більше футболіст виконує ударів по воротах, тим точнішим стає його удар. При цьому удари виконуються не просто по воротах, а у задану площину воріт. Ця закономірність менше проявляється під час виконання тривалої роботи помірної інтенсивності. Разом з тим і у цьому випадку, якщо це не йде урозріз із тактичною задумкою, швидкість пересування на початку роботи повинна бути дещо меншою, ніж на наступних кілометрах.

Адаптація усіх систем організму до діяльності на високому рівні, необхідному під час виконання фізичної роботи, відбувається переважно умовнорефлекторним шляхом. При цьому слід розрізняти умовнорефлекторні пускові впливи, які забезпечують перехід від стану спокою до роботи, і впливи, які регулюють діяльність організму безпосередньо під час виконання роботи. Про значення умовнорефлекторних подразників для процесів впрацювання свідчить чимало факторів. Наприклад, повідомлення заздалегідь спортсмена про важке і тривале тренувальне заняття подовжує період впрацювання.

Більш тривалим буває впрацювання під час виконання тренувального навантаження одразу ж після пробудження, тобто за наявності у корі великих півкуль остаточного гальмування, пов'язаного зі сном (Горкін М.Я., 1969).

В основі впрацювання знаходиться зміна функціонального стану мозку і міжцентральної відношень. На початку напруженої роботи у багатьох соматичних і вегетативних центрах виникає *гальмування* (Данько Ю.І., 1968). Це відбувається за механізмом негативної індукції у зв'язку із сильним збудженням рухових центрів. Гальмівна фаза, яка характерна для початку впрацювання, змінюється збудженням, яке забезпечує підвищення працездатності. Гальмування на початку роботи виявляється тим більше, чим важча і незвична робота. Із розвитком тренуваності гальмівна фаза скорочується. Про поступове врівноваження збуджено-гальмівних нервових процесів під час впрацювання свідчить зміна умовно-рефлекторної діяльності у цей момент. На початку роботи подовжується прихований період і зменшується сила багатьох умовних рефлексів. Наприкінці впрацювання умовно-рефлекторна діяльність нормалізується.

Зміна у нервовій діяльності нервових центрів під час впрацювання можна спостерігати шляхом реєстрації електричних потенціалів мозку. На початку роботи у зв'язку з тимчасовим порушенням нервових центрів відбуваються значні зміни показників електроенцефалограми (збільшення частоти і зменшення амплітуди альфа-ритму, чергування альфа-ритму з високочастотними коливаннями бета-ритму тощо). Наприкінці впрацювання показники електроенцефалограми мало відрізняються від вихідних даних [37].

Включення у необхідний ритм роботи окремих внутрішніх органів і підвищення різних показників їх функціонального стану відбувається неодноразово. Серцевий ритм прискорюється уже на перших секундах роботи. У більшості випадків наприкінці 1-ї хв роботи він майже досягає максимального рівня. В одних випадках прискорення серцебиття відбувається повільно, в інших – стрибкоподібно. Інколи при цьому виникають екстрасистоли, як ще їх називають „екстрасистолами включення” (Летунов С.П., Матов В.В.). Скорочення серцевих циклів на початку роботи зазвичай поєднується з вирівнюванням їх тривалості.

У деяких випадках під час впрацювання відбувається підсилення синусової аритмії, що пояснюється „пошуком” оптимального для даних умов ритму. Скорочення і вирівнювання серцевих циклів під час впрацювання обумовлено збільшенням впливу *симпатичних нервів* і гальмуванням блукаючих. Серцевий ритм має тісні зв'язки з дихальними рухами. При цьому чим вища частота дихань, тим стабільніша тривалість серцевих циклів.

Збільшення *систоличного об'єму крові* під час впрацювання майже не відстає від прискорення серцевого ритму. Сучасні дослідження довели, що уже перше скорочення серця під час роботи забезпечує збільшений викид крові. Це обумовлено збільшенням скорочуваності міокарда, у зв'язку з чим серце повніше звільняється від залишкового об'єму крові.

*Артеріальний тиск* дуже швидко зростає уже на початку роботи. При цьому максимальний тиск здебільшого підвищується хвилеподібно, що може пояснюватися невідповідністю між часом розширення периферичних судин і збільшенням об'єму крові, яка циркулює.

Впрацювання відносно дихальних функцій відбувається протягом кількох хвилин. На початку роботи кисню надходить менше, ніж потреба у ньому. Тому під час впрацювання утворюється *кисневий борг*.

Наприкінці впрацювання за тривалої роботи помірної інтенсивності поглинання кисню стає рівним величині, яка потрібна.

Багаторічні дослідження свідчать, що чим швидше закінчується впрацювання, тим вища працездатність спортсмена. Правильно організована розминка сприяє скороченню періоду впрацювання.

Явища, подібні до впрацювання, можуть виникати за збільшення потужності роботи під час її виконання. В цих випадках впрацювання закінчується швидше, тому що воно відбувається на фоні уже підвищеної діяльності всього організму.

У період впрацювання, не дивлячись на прискорену мобілізацію фізіологічних функцій, не завжди доцільно намагатися досягти межі потужності роботи, тому що це може призвести до передчасного розвитку стомлення.

#### 2.4. Стійкий стан та його характерні особливості

Після закінчення періоду впрацювання за тривалої роботи виникає *стійкий стан*. Працездатність при цьому різко зростає.

Розрізняють *дійсний* і стійкий стан, що *здається*. Дійсний стійкий стан виникає під час роботи помірної інтенсивності, стійкий стан, що *здається* – під час роботи великої і субмаксимальної інтенсивності, якщо вона триває не менше 3–5 хв. Під час роботи максимальної і субмаксимальної інтенсивності, яка триває менше визначеного терміну, стійкий стан не виникає – саме з короткочасністю і високою інтенсивністю роботи [25,30,31].

*Дійсний стійкий стан* характеризується високою погоджуваністю роботи рухового апарату і вегетативних органів. Це забезпечує кисневу потребу організму, у зв'язку з чим внутрішнє середовище залишається під час роботи майже незмінним. Енергетичні ресурси організму у значній мірі відновлюються в процесі роботи.

Для підтримання стійкого стану під час тривалої роботи необхідна мобілізація усіх систем організму, і перш за все органів кровообігу і дихання. Частота серцевих скорочень, хвилинний об'єм крові, легенева вентиляція і споживання кисню встановлюються при цьому на необхідному для даного виду спортивної діяльності рівні.

За тривалої роботи у скелетних м'язах переважають аеробні реакції, що забезпечує майже повний ресинтез глікогену. Молочна кислота майже не накопичується у м'язах і майже не дифундує у кров, що забезпечує збереження кислотно–лужної рівноваги.



Для підтримання стійкого стану велике значення має ресинтез макроергичних фосфорних з'єднань. Суттєву роль під час тривалої спортивної діяльності відіграє переключення з гліколітичного ресинтезу багатих енергією фосфатних зв'язків на окисний.

Механізми виникнення стійкого стану за тривалої спортивної діяльності мають індивідуальні відмінності. В одних спортсменів підвищене транспортування кисню забезпечується головним чином підвищенням легеневої вентиляції. В інших за відносно невеликого підвищення цього показника стійкий стан обумовлено високим коефіцієнтом дифузії кисню в легенях і підвищеної його утилізації. У деяких випадках стійкий стан досягається головним чином шляхом підвищення функцій органів кровообігу, що поєднується помірним підсиленням зовнішнього дихання.

*За стійкого стану, що здається*, споживання кисню може бути близьким до максимальної можливої для даного спортсмена величини чи навіть рівною їй. Разом з тим, потреба у кисні все ж повністю не задовольняється, і в кожен момент виконання спортивної діяльності утворюється і поступово зростає кисневий борг. У зв'язку з необхідністю підсилити надходження кисню до тканин різко підвищуються вимоги до органів кровообігу. Частота серцевих скорочень і хвилинний об'єм крові за стійкого стану, що здається, близькі до максимальної величини. Киснева недостатність призводить до підвищення анаеробних процесів. Внаслідок цього у м'язах, а потім і у крові зростає концентрація молочної кислоти і відбуваються значні зрушення рН у кислому сторону.

Таким чином, за стійкого стану, що здається, внутрішні органи, працюючи на межі, не можуть повністю задовольнити високу кисневу потребу. Про наявність стійкого стану у цих випадках говорять тільки тому, що фізіологічні процеси, поступово підсилюючись у період впрацювання, досягають майже межі та утримуються на цьому рівні впродовж відносно тривалого часу (6–10 хв).

Спортивна робота за стійкого стану, що здається, є надто важкою і вимагає максимального напруження як рухового апарату, так і усіх систем, які забезпечують його діяльність.

Стабілізація фізіологічних процесів, яка називається також „стійким станом”, може наступати і під час виконання повторного фізичного навантаження, наприклад під час багаторазового пробігання 80–100 метрових відрізків дистанції на тренувальному занятті. У цих умовах на початку прогресивно зростають за кожного наступного відрізка частота серцевих скорочень, легенева вентиляція, споживання кисню, вміст вуглекислоти в альвеолярному повітрі та

інші фізіологічні показники, потім період впрацювання закінчується і подальше виконання завдання здійснюється за стабілізації фізіологічних функцій.

## 2.5. Характеристика „мертвої точки” та „другого дихання”

Напружена спортивна діяльність не може тривати довго. Через кілька хвилин і навіть секунд такої роботи зміни, які відбуваються в організмі змушують призупинити м'язову діяльність. Фактором, який обмежує виконання такої роботи, є зміни у внутрішньому середовищі організму, які сприяють розвитку гальмування у нервових центрах, яке виникає у зв'язку з підсиленням аферентних імпульсів.

Велике значення в обмеженні тривалості інтенсивної роботи відіграють також поступове порушення внутрішньоклітинного обміну і обумовлене цим зміни функціонального стану мозку, серця і скелетних м'язів.

За менш напруженого фізичного напруження, яке характеризується стійким станом, також може виникати невідповідність між діяльністю рухового апарату і внутрішніх органів. Але тут ця невідповідність виявляється менш різко, у зв'язку з чим його можна подолати і у певній мірі відновити працездатність. Таке тимчасове зниження працездатності називається „мертвою точкою”, стан, який виникає після її подолання, – „другим диханням”.

„Мертву точку” та „друге дихання” у спортсменів вперше виявив Кольб (1888). Пізніше Евіг (1926) докладно описав цей стан у веслувальників. Він стверджував, що за „мертвої точки” різко прискорюється дихання, збільшується легенева вентиляція, споживання кисню і виведення вуглекислоти. Не дивлячись на збільшення легеневої вентиляції за „мертвої точки”, напруження вуглекислоти у крові і в альвеолярному повітрі підвищується. Прискорення дихання під час цього поєднується з деяким зменшенням його амплітуди і порушенням ритму. Частота серцевих скорочень різко збільшена, кров'яний тиск підвищений, рН крові знижено до 7,2. Артеріо–венозна різниця за киснем за „мертвої точки” різко збільшена.

Під час виходу із „мертвої точки” споживання кисню артеріо–венозна різниця одразу ж зменшується. Легенева ж вентиляція і виведення вуглекислоти деякий проміжок часу ще підвищені, що пояснюється необхідністю звільнення організму від накопиченої

вуглекислоти. Поступово за „другого дихання” відбувається відносне відновлення кислотно–лужної рівноваги.

За „мертвої точки” починається *потовиділення*, що різко збільшується за „другого дихання”. Це свідчить про налаштування теплорегуляторних механізмів на необхідний рівень, що відіграє велике значення у підтримуванні працездатності. Збільшення потовиділення за „другого дихання” спостерігається настільки часто, що були спроби пояснити вихід із „мертвої точки” звільненням організму від надлишку молочної кислоти шляхом виділення з потом. Разом з тим у подальшому було доведено, що „друге дихання” може випереджувати виникнення збільшеного потовиділення.

Механізм виникнення „мертвої точки” донині з’ясовано не повністю. Передбачається, що вона обумовлена тимчасовим порушенням відповідності в діяльності скелетних м’язів і органів, які забезпечують транспортування кисню. Негативні зміни, які виникають під час цього в стані нервових центрів підсилюють розбалансування у функціональній діяльності окремих фізіологічних систем. Вихід із „мертвої точки” обумовлений перш за все відновленням нормальних співвідношень між збудними і гальмівними процесами в центральній нервовій системі. Порушення нервової діяльності за „мертвої точки” підтверджується деякими змінами показників електроенцефалограми. Про перевагу гальмівних процесів за „мертвої точки” свідчить також пригнічення умовних рефлексів. За виходу із „мертвої точки” умовно–рефлекторна діяльність нормалізується (Данько Ю.Г.).

Поява за „мертвої точки” невідповідності у діяльності окремих систем організму може бути подолано не за будь–якої спортивної діяльності. Наприклад, це не спостерігається під час фізичного навантаження максимальної, а інколи і субмаксимальної інтенсивності. „Друге дихання” у цих випадках і робота при збільшенні невідповідності у діяльності окремих фізіологічних систем не настає.

При різній за тривалістю та інтенсивністю роботі „мертва точка” виникає у різні терміни. Наприклад, під час бігу на 5–10 км – через 5–6 хв після початку роботи; під час бігу на більш довгі дистанції – пізніше.

Час виникнення, тривалість і ступінь прояву „мертвої точки” залежать від багатьох чинників. Найголовніші з них – ступінь тренуваності спортсмена та інтенсивність виконання фізичного навантаження. У більш тренуваних „мертва точка” настає відносно пізніше і протікає не так важко, іноді майже непомітно. Швидке включення в інтенсивну діяльність прискорює виникнення „мертвої

точки” і підсилює її. За поступового ж збільшення інтенсивності роботи „мертвої точки” може і не бути. Проведення розминки в одних випадках попереджує, в інших полегшує явища „мертвої точки” і сприяє більш швидкому надходженню „другого дихання”.

Подолання „мертвої точки” вимагає значного *вольового напруження*. Під час тренувальних занять спортсмен повинен привчатися до негативного відчуття, яке виникає за кисневого браку і накопичення в організмі кислих продуктів обміну. Появі „другого дихання” сприяє збільшені дихальні рухи. Особливо ефективні при цьому повторні глибокі видихи, які звільняють організм від вуглекислоти, яка накопичилась, і тим самим сприяють відновленню кислотно–лужної рівноваги. Подолання „мертвої точки” може бути прискорено зниженням інтенсивності роботи. Але це, як і повільний темп на початку роботи, не можна рекомендувати в умовах змагань. Недоцільно це і на тренувальних заняттях, під час яких повинна відбуватися адаптація організму до діяльності в умовах значно зміненого внутрішнього середовища.

## 2.6. Фізіологічна характеристика стомлення

Навіть оптимальна робота на рівні стійкого стану не може тривати надто довго, оскільки енергетичні ресурси організму *обмежені*: з їх витратою повинна зупинитися і робота. В умовах цілісного організму повної витрати енергетичних ресурсів не буває. Це пояснюється тим, що під впливом роботи в організмі поступово розвивається особливий фізіологічний стан – *стомлення*, яке подає сигнал про наближення до суттєвих біохімічних і функціональних змін, автоматично знижується працездатність, що попереджує від надмірних зрушень.

*Стомленням* називають стан, який виникає внаслідок роботи і характеризується зміною координації функцій, зниженням працездатності і відчуттям втоми. Стомлення – не результат виснаження, а лише сигнал про його можливість. Навіть у надто стомленої людини є ще значні енергетичні ресурси. Цей „аварійний запас” за необхідності може бути використаний завдяки вольовому, емоційному чи фармакологічному зніманню втоми. В цьому випадку відбувається „робота з останніх сил”. Велике значення під час такого знімання втоми відіграє симпатична нервова система.

Фізіологічна природа стомлення складна. Численні факти свідчать, що основним процесом, що призводить до зниження працездатності, є поступове *пригнічення діяльності центральної*

*нервової системи*. Під впливом тривалої роботи великої і помірної інтенсивності збудливість і лабільність нервових клітин поступово знижується. Це за різкого прояву стомлення призводить до розвитку позамежного гальмування. Порушення відповідного співвідношення між процесами збудження і гальмування призводить до пригнічення рухової домінанти, погіршення координації рухів, розладу у діяльності рухового апарату, дихальної, кровоносної та інших систем. Гальмування обумовлене призупиненням проведення імпульсів через синапси, які підведені до нервових клітин. Внаслідок цього гальмування, яке виникає за стомлення, відіграє охоронну роль, захищаючи нервові клітини від виснаження (Павлов І.П., 1928).

Розвитку стомлення сприяє брак кисню, накопичення продуктів обміну речовин, витрати енергетичних ресурсів. Пов'язані з цим зміни внутріклітинного метаболізму знижують збудливість і лабільність нервових клітин, що призводить до розвитку позамежного гальмування.

Початок стомлення характеризується тим, що звичний стереотип рухів починає змінюватися. Це обумовлено виникненням нової комбінації в діяльності нервових клітин, завдяки чому створюється можливість впродовж деякого часу ще підтримувати високу працездатність. Наприклад, футболіст, що грає за високої інтенсивності, встигає після виконання атакуючих дій своєчасно повертатись у захист своїх воріт. Між тим це триває впродовж обмеженого часу. У зв'язку з розвитком процесів стомлення швидкість гравця зменшується, що у свою чергу призводить до гри футболіста „на межі фолу”. Іншими словами, щоб не дозволити противнику вільно атакувати ворота, футболіст здійснює порушення правил, за яке отримує жовту або й червону картку.

Зниження працездатності за стомлення пов'язано також із змінами у самому руховому апараті. В цьому випадку зменшується збудливість і лабільність скелетних м'язів, скорочення стають більш слабкими і повільними, особливо утруднюється розслаблення – розвивається „*контрактура стомлення*”. Проведення імпульсів через нервово – м'язові закінчення погіршується. Коефіцієнт корисної дії м'яза зменшується. Ці функціональні зміни відбуваються внаслідок порушення нервової регуляції м'язової діяльності, а також під впливом фізико–хімічних і біохімічних змін, які відбуваються в самих м'язових волокнах за тривалої роботи. Велике значення при цьому відіграє накопичення молочної кислоти та інших продуктів обміну речовин, а також поступове витрачання речовин, багатих на енергію (АТФ, креатин фосфат, вуглеводи тощо). У багатьох випадках

суттєвим фактором стомлення є брак кисню. За тривалої роботи недостатнє забезпечення тканин киснем може виникнути внаслідок стомлення дихальних м'язів.

У зв'язку із специфікою фізіологічних процесів при різних видах фізичної роботи конкретні причини стомлення, що виникають під час виконання вправ, поряд із загальними рисами мають деяку особливість.

Під час виконання циклічної роботи максимальної інтенсивності велике значення має здатність центральної нервової системи і рухового апарату виконувати роботу з високим темпом. Головною причиною зниження працездатності за короткочасної роботи максимальної інтенсивності є зменшення рухливості нервових процесів і розвиток гальмування в нервових центрах. Це гальмування є наслідком сильного збудження під впливом високого ритму і темпу аферентних імпульсів, що надсилаються працюючими м'язами. Велике значення має зміна функціональних якостей самих м'язів.

Фізіологічні причини, що обумовлюють виникнення стомлення під час виконання циклічної роботи субмаксимальної інтенсивності, всебічні. По-перше, тут, як і за роботи максимальної інтенсивності, відбувається поступове пригнічення діяльності нервових центрів через високий темп роботи. Цьому пригніченню сприяє різка нестача кисню: кисневий борг досягає позамежних величин. У зв'язку з браком кисню та анаеробним характером внутріклітинного метаболізму значно збільшується витрачення речовин, багатих на енергію, і накопичування продуктів обміну, зокрема молочної кислоти. Ці зміни відбуваються не тільки у м'язових клітинах, але й у нервових, сприяючи пригніченню їхньої діяльності.

За циклічної роботи великої інтенсивності, тобто під час роботи на рівні стійкого стану, що здається, суттєве значення у розвитку стомлення відіграє тривало діюча гіпоксія. Кисневий борг під час виконання цієї роботи хоча не такий великий, як при роботі субмаксимальної інтенсивності, однак значний і тривало діє на тканини тіла, впродовж багатьох хвилин. Це призводить до зниження працездатності центральної нервової системи і рухового апарату. Певне значення у пригніченні нервових центрів на довгих дистанціях може відігравати одноманітна дія на нервові клітини аферентних імпульсів, які періодично надсилаються працюючими м'язами.

За циклічної роботи помірної інтенсивності основною причиною розвитку стомлення є виникнення позамежного гальмування під впливом багаторазового однобічного подразнення нервових центрів аферентними імпульсами. Пригнічення діяльності нервових центрів за

роботи помірної інтенсивності призводить до розладу координації рухів.

Надмірне потовиділення під час тривалих тренувань супроводжується значною втратою хлоридів та зміною кількісного співвідношення іонів натрію, калію і кальцію, хлору і фосфору в крові і тканинах тіла, що також призводить до зниження працездатності.

Стомлення за тривалої роботи в умовах високої температури і великої вологості навколишнього середовища може збільшуватися внаслідок перегрівання. Це порушує діяльність центральної нервової системи і може призвести до теплового удару (головна біль, помутніння свідомості, а у важких випадках її втрата). Чинником, який сприяє розвитку стомлення, є і переохолодження організму.

*Ациклічна робота* теж призводить до стомлення. Головне значення у розвитку стомлення під час виконання фізичного навантаження цього типу відіграє зміна функціонального стану *нервових центрів*. Під час гри у міні-футбол, який є представником спортивних ігор, коли необхідно вирішувати складні рухові завдання, висувають високі вимоги до *рухливості* нервових процесів. Наявність численно змінних подразників, інколи протилежних за сигнальним значенням, створює умови для „зрушення” нервових процесів (Павлов І.П., 1928) і для виникнення позамежного гальмування. В багатьох випадках за ациклічної роботи, що характеризується високою інтенсивністю (баскетбол, міні-футбол, хокей тощо), зниження працездатності може бути обумовлене і змінами *вегетативних функцій*. Велике значення при цьому відіграє накопичення кисневого боргу.

Проведені за останні роки наукові дослідження, що стосуються проявів втоми, свідчать: сама природа явища, що сприяє розвитку втоми, є комплексною властивістю і тому їх причини поки що і не вдається чітко визначити. Наприклад, якщо йдеться про теорію втоми, то проведені дослідження на ізольовано працюючих м'язах показали, що прояв втоми виникає перед цілковитим вичерпанням енергетичних запасів організму футболіста. Водночас з'ясувалось, що м'язова тканина здатна виконувати значно більшу роботу у безкисневих (анаеробних) умовах, ніж це передбачалось.

Чимало проведених досліджень свідчать, що під час виконання вправ залучаються нервові центри кори головного мозку. Їх виснаженість чи зниження функціональної активності призводить до розладу гармонії дій. Власне, тому розвиток втоми і поступове гальмування призводить до зниження інтенсивності зусиль або цілковитого припинення діяльності гравця.

Зусилля, що багаторазово повторюються під час виконання вправ на фоні розвитку втоми, можуть сприяти розвитку *перетомі* (перетренованості). Стан перетренованості футболістів триває довго і навіть повний відпочинок не завжди сприяє його усуненню. Цей стан характеризується такими симптомами:

- погіршення самопочуття, відчуття млявості;
- виникнення байдужості до тренувань тощо;
- зниження спортивних результатів.

Ступінь функціональних зрушень в організмі за стомлення і швидкість відновлення в період відпочинку залежать від тренованості спортсмена. Та робота, яка у нетренованих викликає значне стомлення і супроводжується порушенням фізіологічних функцій, у тренованого може супроводжуватись помірними функціональними зрушеннями і приємним відчуттям невеликої втоми. Боротьба із стомленням повинна вестись не шляхом штучного зняття цього стану збудними засобами, а шляхом правильно організованого тренувального процесу.

У цей період бажано переключитися на активний відпочинок, під час якого працюють групи м'язів, які не були задіяні у попередній діяльності (плавання, настільний теніс, теніс, гребля, прогулянки до лісопаркової зони, рибалка тощо). Така форма відпочинку є більш ефективною, ніж цілковитий спокій. Під час спортивного тренування активний відпочинок здебільшого застосовується у перехідний період. На цьому етапі тренування футболістів використовуються не спеціальні вправи, а вправи з інших видів спорту.

Отже, стомлення є *нормальним фізіологічним* станом. Воно слугує сигналом не тільки наближення до позамежної зони фізіологічних змін, але й про те, що робота здійснила необхідний вплив на організм спортсмена.

## **2.7. Характеристика перетренованості і гострого перенапруження**

За неправильної організації і проведення навчально–тренувального процесу з будь–якого виду спорту, зокрема і з міні–футболу (недотримання поступовості у збільшенні фізичних навантажень, надмірно часте і безсистемне використання максимального навантаження, відсутність достатнього відпочинку між окремими тренувальними заняттями і виступами на змаганнях) виникає стан *перетренованості*. Він характеризується тривалим



зниженням працездатності, супроводжується зупинкою росту чи навіть зниженням спортивних результатів. Стан перетренованості здебільшого виникає у тренуваних студентів–спортсменів, що намагаються форсованим тренуванням досягти ще більш високих спортивних результатів або частішої участі у змаганнях (наприклад, спортсмен–гирьовик на вимогу спонсора і тренера бере участь у різних турнірах кожні два–три тижня. Якщо спортсмен відмовляється, то спонсор перестає його фінансувати).

Перетренованість не слід змішувати з **гострим перенапруженням**, що з'являється здебільшого у малотренованих студентів–спортсменів за умови виконання одноразового надмірного фізичного навантаження, що перевищує їх функціональні можливості. Гостре перенапруження здебільшого проявляється у розладі серцевої діяльності. Розміри серця при цьому збільшуються у зв'язку з різким розширенням порожнин, як наслідок збільшеного притоку крові до серця і недостатнього його звільнення від крові. Гострі перенапруження знижують працездатність й інколи залишають слід на досить тривалий час.

Перетренованість виникає внаслідок порушення нервової діяльності у зв'язку із тривалим перевтомленням. А.М.Крестовніков розглядав стан перетренованості як свого роду невроз. Подальші численні наукові дослідження підтвердили твердження визначного фізіолога. І.П.Павлов згідно з експериментальним матеріалом довів, що неврози виникають внаслідок „зривів” нервової діяльності. Він стверджував, що причинами неврозу можуть бути або перенапруження процесів збудження, або перенапруження гальмівних процесів, або надмірні вимоги до їх рухливості.

У *першому* випадку на нервові клітини діють подразники надмірної сили, що і викликає перенапруження процесу збудження.

У *другому* випадку на нервові клітини тривалий час діють негативні подразники, які викликають гальмування.

У *третьому* випадку створюються умови, коли вимагається надмірно швидка зміна збудження і гальмування у нервових клітинах. При цьому може відбуватися їх зіткнення. Усі ці умови ослаблюють нервову клітину, роблять її нездатною виконувати ту роботу, яку вона виконувала раніше (Васильєв В.В., 1970). Такий збіг обставин може мати місце під час інтенсивних занять того чи іншого виду спорту. Наприклад, під час напруженої м'язової діяльності у зв'язку із потужним потоком імпульсів, які надходять від проприо– та інтерорецепторів, у нервових клітинах виникає збудження надмірної сили. Воно зникає не одразу після призупинення м'язової діяльності, а

затримується протягом більш–менш тривалого часу у вигляді слідових явищ. За відсутності достатнього відпочинку між окремими тренувальними заняттями і змаганнями слідові зміни повністю не ліквідуються, і нові подразнення, що виникають за наступної роботи, падають на функціонально змінені нервові клітини. В цих умовах за наявності деяких інших негативних моментів може виникнути перенапруження процесу збудження, що призводить до порушення досягнутого внаслідок тренування оптимального співвідношення між процесами збудження і гальмування. Порушення функціонального стану нервової системи викликає порушення регуляції і координації окремих функцій, що супроводжується зниженням працездатності організму (Булич Е.Г., Мурахов І.В., 2003)

У тих видах спорту, де вимагається висока координація рухів (спортивна гімнастика, боротьба, бокс, міні–футбол та ін.), порушення нервової діяльності можуть виникнути за надмірно прискореної роботи за опанування складних рухових навичок. Необхідне у цих випадках утворення тонкого диференціювання може за несприятливого збігу ситуацій призвести до перенапруження рухомості процесів збудження і гальмування.

Перетренованість, залежно від характеру м'язової діяльності, яка виконується, та індивідуальних особливостей спортсмена може проходити із переважними порушеннями то рухових функцій, то вегетативних. Але які б не були умови виникнення перетренованості і різновиди її прояву, в усіх випадках основною причиною цього стану є *порушення вищої нервової діяльності*, яке супроводжується порушенням регуляції фізіологічних функцій.

Перетренованість може мати різні ступені прояву. Якщо не здійснюються відповідні заходи, то легкий ступінь її переходить у більш важкі форми. Порушення нервової діяльності за перетренованості виникають раніше за все, вони якби випереджають зміни функціонального стану рухового апарату і внутрішніх органів.

Зміни нервової діяльності виявляються у характері *біоелектричної активності мозку*. У стані перетренованості спостерігаються зміни фонового альфа–ритму. За виражених формах перетренованості знижується його амплітуда. Після функціональних навантажень на електроенцефалограмі помітна нерегулярність і нестабільність електричних потенціалів (Васильєв В.В., 1970; Мурахов І.В., 1987; Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л., 1994 та ін.).

Рання і досить постійна ознака перетренованості – *порушення сну*. Надмірно тривале засинання, неспокійний сон відзначають у

спортсмена іноді тоді, коли він знаходиться ще у стані спортивної форми. Це може бути сигналом про настання перетренованості.

На початкових стадіях перетренованості здебільшого зникає бажання продовжувати виконання тренування, з'являється намагання запобігати фізичних напружень. У зв'язку з цим можлива необгрунтована критика методів тренування, що використовуються, та конфлікти із тренером.

Зазвичай спортсмени, які знаходяться у стані перетренованості, відрізняються підвищеною дратівливістю, агресивністю або, навпаки, загальною млявістю та апатією.

На більш пізніх стадіях розвитку перетренованості до названих явищ з боку нервової системи і рухового апарату додаються порушення і вегетативних функцій. За даними деяких авторів, у перетренованих відзначається тенденція до підвищення обміну речовин. За виконання однакової роботи у стані перетренованості підвищується рівень *окисних процесів*. Неможливість забезпечити кисневу потребу призводить до утворення значного кисневого боргу. Про це побічно можна судити за рівнем оксигенації крові. У перетренованих цей показник різко знижується за м'язової діяльності і надто повільно відновлюється після її закінчення [37,39].

Характерним для стану перетренованості є зменшення в організмі кількості аскорбінової кислоти (вітамін С), потреба в якій при цьому різко зростає. Дефіцит її в організмі у цьому випадку може досягати 2700–4500 мг [30,39].

За перетренованості виникають *порушення серцевої діяльності*. Зокрема, С.П.Летунов під час дослідження спортсменів, які знаходилися у стані перетренованості, зазначав, що у 72 % випадків спостерігалися різні скарги на діяльність серця. Пульс уповільнений у добре тренуваних осіб збільшується за виникнення перетренованості. Але у деяких випадках розвиток перетренованості супроводжується зростанням брадикардії.

Збільшення розмірів серця, за С.П.Летуновим, – досить пізня ознака перетренованості. Він спостерігав у 50 % перетренованих збільшення площі серця на 25–28 % у порівнянні з належною величиною.

Інколи у стані перетренованості *зменшується життєва ємність і максимальна вентиляція легенів*.

Нерідко у перетренованих осіб виявляється *збільшення печінки*, що обумовлено застійними явищами у ній і свідчить про відносну недостатність серця.

За перетренованості нерідко знижується апетит і виникають інші порушення діяльності органів травлення. Це призводить до зниження маси тіла.

За м'язової діяльності перетреновані спортсмени швидко стомлюються. Навіть за порівняно невеликих навантажень у них виникає різка задуха, прискорюється пульс, з'являється дихальна аритмія і екстрасистоля.

За важких випадків перетренованості в серці можуть виникати і незворотні морфологічні зміни, які також супроводжуються порушенням показників електрокардіограми.

*Заходи попередження і ліквідації перетренованості.* Виникнення перетренованості можна запобігти шляхом правильної організації навчально–тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

За виникнення перетренованості перш за все необхідно *знижити обсяг та інтенсивність* тренувальних навантажень. Ця міра буває достатньо ефективною за легкого ступеня перетренованості. За більш важкого її ступеня необхідний *активний відпочинок*, тобто переключення на інший вид спортивної діяльності. У надто важких випадках перетренованості спортсмен потребує *цілковитого відпочинку*, а інколи і постільного режиму. Велике значення при цьому має збагачення організму вітамінами, особливо аскорбіновою кислотою. У деяких випадках при лікуванні перетренованості призначають препарати для наднирників і статевих залоз.

Початкові форми перетренованості за певних заходів можуть бути ліквідованими протягом 15–30 днів. Більш важкі форми потребують відпочинку протягом 1–2 міс. з повним призупиненням тренувань на 2–3 тижні.

### **3. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З МІНІ–ФУТБОЛУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ**

Напрямок і ступінь біохімічних, морфологічних і функціональних змін в організмі залежать від *особливостей рухової діяльності* під час тренувальних занять тим чи іншим видом спорту.

Різний вплив на організм окремих видів спорту залежить не тільки від особливостей спортивної діяльності, але й від умов, у яких проводяться заняття. Наприклад, тренувальні заняття з міні–футболу проводяться не тільки у спортивному залі, а й на відкритому повітрі у

будь-яку пору року. Так, проведення тренувальних ігор взимку на відкритому майданчику сприяє загартуванню організму спортсменів.

Крім того, один і той же вид спорту по-різному впливає на організм людини залежно від його віку і рівня фізичної підготовленості.

Міні-футбол характеризується нестандартними рухами. Зміна їх структури та інтенсивності відбуваються під час гри безперервно. Це зумовлено діяльністю партнерів, суперників і особливостями ситуації на майданчику у кожен окремий момент гри.

Під час гри виконується і швидко-силова робота (силова боротьба за м'яч, удари по м'ячу тощо).

Статичні напруження у міні-футболі зустрічаються рідко, вони короткочасні.

Міні-футбол сприяє розвитку швидкості, сили і спеціальної витривалості під час роботи з перемінною інтенсивністю. Під час гри виникають певної міри фізіологічні зрушення і різна особливість їх відновлення. При цьому чим більшу питому вагу має біг і чим вища його швидкість, тим відносно більше виявляються зрушення у стані соматичних і вегетативних функцій.

У міні-футболі у зв'язку з малими розмірами поля, відносно до футболу, швидкий біг має важливе значення для результативності гри. Швидкий біг при цьому здійснюється лише з невеликими інтервалами, що вимагає розвитку *анаеробної* продуктивності. Поряд з цим футболісту необхідна і висока *аеробна* продуктивність: протягом гри йому потрібно пробігати у загальній загалом до 3–5 км.

Одна і та ж гра у кожному окремому випадку може викликати вегетативні реакції різного ступеня. Це залежить від темпу гри, співвідношення сил між командами, тренуваності гравців та їх кваліфікації.

**Центральна нервова система та руховий апарат.** Технічні прийоми у міні-футболі відрізняються різновидністю і у більшості випадків складні за координацією. Складність ігрової діяльності збільшується ще й тим, що спеціальні рухи гравців (ведення і передача м'яча, удар по воротах тощо) здебільшого виконуються під час бігу, стрибків і обумовлені швидким переміщенням м'яча в умовах безперервної боротьби за нього. Чим більше закріплені і автоматизовані рухові навички у гравців, тим вільніше вони виконують різні технічні прийоми. У кваліфікованих гравців стереотипно та автоматизовано проводяться не тільки технічні, але й деякі елементарні тактичні прийоми, що необхідно для вирішення більш складних тактичних завдань під час гри.

Гравець повинен не тільки досконало володіти тими чи іншими прийомами, але й вміти застосовувати їх в самих незвичайних умовах гри. При цьому чим швидше і в більшій відповідності з конкретною ситуацією здійснюється раніше сформовані рухові навички, тим ефективніше проходить ігрова діяльність. Між тим, під час гри виникає необхідність миттєвої зміни звичних рухів. Це може здійснюватись шляхом перебудови координаційних відношень, внаслідок чого у гравців формуються нові рухові навички. Під час ігрової діяльності, таким чином, має значення не тільки стереотипна діяльність нервових центрів, але і „творча”, яка забезпечує створення нових форм рухів.

У зв'язку з великою швидкістю виконання рухів, частою зміною їх форм і напрямків, а також частою зміною інтенсивності м'язової діяльності міні-футбол висуває великі вимоги до центральної нервової системи і рухового апарату. Під час тренування у гравців збільшується сила і рухливість нервових процесів, збудливість і лабільність усієї системи, яка здійснює рух.

**Аналізатори.** Аналітико – синтетична діяльність центральної нервової системи забезпечує відповідність рухів умовам гри, що змінюються, за якої на спортсменів діє багато різних подразників. При цьому чим точніше сприймаються усі деталі ситуації на майданчику і чим швидше і точніше здійснюються реакції на ці подразники, тим ефективніше протікає ігрова діяльність. Швидке орієнтування гравця на майданчику за інших рівних умов залежить від діяльності органів відчуття і рухомості нервових процесів. Підвищення вимог до аналізаторів під час ігрової діяльності сприяє їх значному всебічному вдосконаленню.

У міні-футболі велике значення мають аналізатори зору, руховий і слуховий. Провідну роль виконує аналізатор зору. Зорові сприйняття здебільшого визначають усю поведінку гравця на майданчику та його дії.

Міні-футбол сприяє вдосконаленню функцій аналізатора зору. Поле зору у гравців дещо збільшене, що пояснюється підвищенням збудливості периферичних елементів сітківки. У більшій мірі воно збільшено на кольорові об'єкти. Розширення поля зору сприяє кращому орієнтуванню гравців на майданчику. Після участі у грі, якщо м'язова діяльність при цьому не була надто стомлюючою, поле зору збільшується.

Функції центру і периферії сітківки у міні-футболі мають однаково велике значення. Периферичні елементи сітківки (палочки) забезпечують орієнтування на майданчику. Діяльність її центральних

елементів (колбочок) набувають значення для нанесення точних ударів по м'ячу, точних передач тощо.

Просторовий (глибинний) зір відіграє велике значення під час ігрової діяльності. Поріг розрізнення за просторового сприйняття предметів, зазвичай, нижче у осіб, що займаються спортивними іграми, у порівнянні із спортсменами інших спеціалізацій.

Руховий апарат ока вдосконалюється під впливом тренування у спортивних іграх. Серед гравців ортофорія спостерігається здебільшого у осіб, які не займаються спортивними іграми. Це явище має місце як при виставленні ока на відстань 25 см, так, і у більшій мірі, на відстань 5 м. У дорослих осіб, які не займаються спортивними іграми, ортофорія при виставленні ока на 5 м спостерігається тільки у 40 % випадків. В інших 60 % випадків – гетерофонія. У кваліфікованих гравців залежно від їх спеціалізації ортофорія буває у 50–78 % випадків (табл. 3.1).

Ігри під час змагань і тренувань призводять до тимчасового порушення м'язового балансу очей. Найбільш значні порушення спостерігаються у менш кваліфікованих спортсменів, у стані спокою які мають гетерофонію.

У міні-футболі у зв'язку із швидкими переміщеннями спортсменів, миттєвими зупинками, різкими поворотами і стрибками відбувається безперервне подразнення вестибулярного апарату. За недостатньої його стійкості це може призвести до порушення точності передачі та ударів по м'ячу. Тому висока стійкість вестибулярного апарату необхідна для успішної діяльності гравця. Разом з тим заняття тільки міні-футболом мало впливають на стан вестибулярного апарату, у зв'язку з чим на тренуваннях потрібно використовувати спеціальні вправи, що підвищують його стійкість.

3.1. Стан рухового апарату ока у кваліфікованих спортсменів при виставленні ока на 5 м (у % до кількості досліджених)  
(за Васильєвим В.В., 1970)

Спеціалізація спортсменів	Ортофорія	Гетерофорія	
		до 1	до 3
Волейбол	78	22	–
Теніс	72	20	8
Футбол	58	27	15
Баскетбол	50	25	25

Руховий аналізатор має велике значення в ігровій діяльності. Від його функціонального стану залежить точність рухів. Під час ігрового тренування чутливість рухового аналізатора підвищується.

**Витрати енергії.** Під час тренування та ігор в міні-футбол енергетичні витрати можуть бути великими чи малими, залежно від особливостей гри, кваліфікації футболістів та ступенем їх тренуваності.

**Дихальна система.** Життєва ємність легенів у футболістів підвищена, що пояснюється значними вимогами до органів дихання під час гри. У кваліфікованих футболістів вона становить у середньому близько 5000 мл. Після напруженої гри життєва ємність легенів зменшується в середньому на 100–300 мл.

**Система кровообігу.** У стані спокою у кваліфікованих футболістів здебільшого спостерігається брадикардія. Частота серцевих скорочень при цьому дорівнює 48–54 ударам на 1 хв. Під час тренувань чи змагань частота серцевих скорочень у футболістів може досягати 180–190 і більше ударів на 1 хв.

**Розміри серця** у футболістів здебільшого збільшені. Гіпертрофія лівого шлуночка помічена у них у 70 % випадків, обох шлуночків – у 21 % (Летунов С.П., 1966).

**Кров.** У зв'язку з тренувальними іграми і змаганнями збільшується вміст гемоглобіну в крові. Біогенний лейкоцитоз при цьому виявляється у вигляді нейтрофільної фази. Концентрація глюкози у крові підвищується до 0,13–0,16 %.

**Видільні функції.** У зв'язку із збільшенням діяльності потових залоз під час тренувань, гри відбувається зменшення діурезу і збільшення питомої ваги сечі. Після гри в сечі зростає концентрація молочної та інших кислот, а іноді з'являється білок. За даними деяких авторів після гри у міні-футбол білок у сечі знаходять у 96,6 % спортсменів. Підвищення концентрації глюкози у крові здебільшого призводить до появи її в сечі.

**Маса тіла.** Тренувальні ігри і змагання супроводжуються зменшенням маси тіла. Залежно від інтенсивності гри та метеорологічних умов маса може знижуватись до 2–3 кг.

#### 4. ТЕХНІКА ГРИ У МІНІ-ФУТБОЛ

Гра у міні-футбол включає в себе ті ж технічні засоби, що й у футболі: переміщення гравця, удари по м'ячу ногами та головою, зупинки м'яча та ведення його, передача м'яча один одному; удари по



воротах; відбирання м'яча, введення м'яча із бокової лінії та воротарем, фінти, гра воротаря. Разом з тим, якщо у гравця футболу розміри поля дають певну можливість обдумувати свої дії, подивитися розташування гравців своєї команди тощо, то у гравця міні-футболу такої можливості немає. Обмеження у часі та розміри майданчика вимагають від футболіста виконувати технічні дії значно швидше, ніж у футболі. Периферичний зір його повинен діяти значно ефективніше, координація рухів більш чіткою, відчуття поля та місця знаходження партнерів по команді повинні бути інтуїтивними.

З метою засвоєння техніки початківців спочатку навчаються виконувати окремі прийоми та їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення початківця, його наполегливість у роботі.

У техніці гри в міні-футбол, за характером ігрової діяльності, виділяють дві складових: техніка польового гравця і техніка гри воротаря. Кожна із складових складається із конкретних прийомів, що виконуються різними способами.

#### **4.1. Пересування гравця**

Техніка пересувань включає в себе ходьбу, біг, біг спиною вперед, стрибки, зупинки, повороти. Коли гравець намагається позбутися опіки суперника чи зайняти кращу позицію для розвитку чи завершення атаки. Перехоплює м'яч у суперника, поспішає у будь-яку зону для захисту воріт, то використовує ривки (прискорення). Іноді гравці вдаються до перехресних та приставних кроків, зокрема воротар для зміни позиції перед кидком, відбиванням м'яча. Оптимальне застосування прийомів пересування дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні – відкривання для отримання м'яча, вибір позиції, закривання гравця команди суперників, підстраховка тощо.

Ходьба футболіста дещо відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається по футбольному майданчику, дещо зігнувши ноги у колінах. Так він забезпечує зручне вихідне положення для зміни напрямку і швидкості пересування. Ходьба завжди чергується з бігом.

Біг – основний спосіб пересування у міні-футболі – застосовується для ведення м'яча, виходу на вільне місце з метою отримання передачі, переслідування суперника, відбору м'яча, зайняти вигідну позицію в обороні. Біг спиною вперед, приставними кроками правим, лівим боком вперед і назад, перехресними кроками –

специфічні способи пересування, які використовуються, здебільшого, у поєднанні із звичайним бігом.

Стрибки використовуються при ударах по м'ячу у безопорному положенні ногою та головою, зупинках м'яча, а також під час деяких відволікаючих діях. Застосовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Вони виконуються також на місці і в русі, поштовхом однієї чи обох ніг.

Зміна напрямку руху, зупинки – також ефективні способи ведення гри. Для того, щоб змінити положення руху з мінімальною витратою часу, футболісти застосовують повороти: переступанням, стрибком, на опорній нозі. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки виконуються ривки у різних напрямках, відходячи з м'ячем і без нього. Зазвичай застосовуються два способи зупинки: випадом і стрибком.

#### **4.2. Удари по м'ячу ногою і головою**

Удари по м'ячу ногою і головою – це основний спосіб ведення гри. Під час початкового навчання гри в міні-футбол вони потребують особливої уваги.

Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна розділити на два види: прямі і різані.

При виконанні прямого удару м'яч летить у напрямку завданого удару. Якщо ж удар наноситься з того чи іншого боку від центра маси м'яча, то це різаний удар. Такий удар іноді називають неточним, але це помилка: ним потрібно користуватися так само, як і іншими, ретельно визначаючи траєкторію польоту.

Своєчасне і точне виконання удару по м'ячу дає можливість заощаджувати сили, швидко і планомірно розвивати атаки, змушувати польових гравців і воротаря суперників частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів і передач на різні відстані. Від того, наскільки успішні ці дії, залежить видовищність міні-футболу.

Удари по м'ячу ногою виконують внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком і п'ятою. Удари наносяться по нерухомому м'ячу; по м'ячу, що котиться чи летить; з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні тощо. Виділяють основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.

*Попередня фаза* – розбіг. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів, конкретних завдань, ігрової ситуації. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по

м'ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою. Розбіг сприяє попередньому розвитку швидкості ударних ланок.

*Підготовча фаза* – постановка опорної ноги (опорну ногу, дещо зігнуту у колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, здебільшого близьке до максимального, розгинання у кульшовому суглобі і згинання у колінному, внаслідок чого збільшується шлях стопи і заздалегідь розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дає можливість виконати удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє подовжений на 35–50 % останній крок розбігу.

*Робоча фаза* – ударний рух і провідка. Ударний рух починається з активного згинання у кульшовому суглобі в момент постановки опорної ноги, зокрема кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед виконанням удару відбувається „гальмування” стегна. Різким захльостуючим рухом гомілки і стопи виконується удар по м'ячу. В момент удару нога сильно напружена у гомілковоступеневому і колінному суглобах, що дає можливість збільшити масу ланки, яка виконує удар. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберігати якомога довше, оскільки швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Провідка багато в чому визначає напрямок польоту м'яча.

*Удар внутрішньою стороною стопи* – велика площа зіткнення ноги з м'ячем створює додаткові можливості для прицільного удару, використовується здебільшого при коротких і середніх передачах, а також при ударах по воротах із близької відстані. Ударний рух розпочинається з одночасного згинання стегна і повороту назовні стопи ударної ноги. В момент удару і провідки стопа розташована строго під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.

*Удар внутрішньою частиною підйому*, виконаний правильно, дає можливість пробити дуже сильно і точно. Застосовується під час виконання середніх і довгих передач, „прострілах” вздовж воріт і ударах по воротах з будь-якої дистанції. Розбіг виконується під кутом 30–60° відносно м'яча і цілі.

Опорна нога ставиться дещо позаду і збоку від м'яча, на зовнішньому склепінні підосви. Удар виконується частиною ступні, яка обмежена великим пальцем і щиколоткою. У момент удару гомілковоступеневий суглоб напружений, носок відтягнутий донизу. Замах близький до максимального. Тулуб дещо нахилений у бік опорної ноги.

*Удар середньою частиною підйому.* Опорна нога ставиться біля м'яча, дещо зігнута у колінному суглобі. Тулуб нахиляється у бік опорної ноги і вперед. Амплітуда замаху ударної ноги може бути різною. До початку її зіткнення з м'ячем швидкість підйому у порівнянні із стегном зростає. Замах і ударний рух виконується в одній площині. Гомілковий суглоб напружений. Носок ударної ноги максимально відтягнений донизу. Умовна вісь, яка ніби з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару і проводки повинна бути вертикальною.

*Удар зовнішньою частиною підйому* відрізняється від удару середньою частиною підйому тим, що в момент удару ступня з відтягнутим донизу носком повернена всередину. Але в цілому структура рухів при ударах середньою і зовнішньою частинами підйому подібна. Велика площа зіткнення стопи з м'ячем дає можливість досягти високої точності ударів. Після нанесення удару нога продовжує рух за м'ячем. Цей удар здебільшого використовується для виконання різаних ударів.

*Удар носком* виконують в умовах скупченості гравців, коли потрібно зненацька, без підготовки виконати удар. Як правило, він виконується під час атаки воріт, відбирання м'яча, рідко – для передачі. Для виконання цього удару потрібно зігнуту опорну ногу поставити збоку або збоку і позаду м'яча. Удар завдають носком по центру чи дещо нижче центра м'яча. Гомілковоступеневий суглоб у момент удару напружений, тулуб нахилений вперед. Місце початку розбігу, м'яч і ціль повинні перебувати на одній лінії. Під час останнього кроку розбігу виконується замах.

*Удар п'ятою* через складність виконання застосовується рідко, як правило для передач. Цей удар незначний за силою і точністю. Його перевага виявляється у скритності і несподіванці для суперників, що створює сприятливі можливості для виконання удару по воротах чи продовження атаки. Опорна нога на рівні м'яча або дещо попереду і збоку. Для замаху ударна нога проноситься над м'ячем уперед. Удар виконується різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до земля. Удар завдають у середину м'яча або дещо нижче її.

*Удари по м'ячу, що котиться* в різних відносно до гравця напрямках, у принципі не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. При цьому головне завдання футболіста – правильно скоординувати швидкість власного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча.

Під час удару по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу потрібно ставити збоку і попереду м'яча.

Під час удару по м'ячу, що котиться назустріч, опорну ногу потрібно ставити збоку і перед м'ячем. Якщо м'яч котиться зліва чи справа, то доцільно виконувати удар відповідною ногою. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

### **4.3. Удари по м'ячу, що летить**

М'ячі, що летять, зазвичай мають швидкість вищу, ніж ті, що котяться, тому головна складність полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі ударної ноги з м'ячем. Удари по м'ячу, що опускається і низько летить, подібний за структурою руху до удару по м'ячу, який котиться. Удари з поворотом і з напівльоту мають деяку особливість.

*Удар з поворотом.* Цей удар використовується для різкої зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому. Під час удару опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається рух ударною ногою у горизонтальній площині.

Якщо потрібно виконати удар по м'ячу, відразу ж після відскоку його від майданчика застосовують *удар з напівльоту*. Виконується він середньою чи зовнішньою частиною підйому. Опорна нога ставиться недалеко від місця очікуваного приземлення м'яча. Гомілка в момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий.

*Удар через себе у надінні.* Цей удар використовується, здебільшого, для нанесення удару по воротах або для відбивання м'яча під час захисту власних воріт. Для нанесення удару виконується стрибок поштовхом однієї ноги в бік м'яча, що опускається. Махова нога рухається вгору, а тулуб відхиляється назад. Після виконання відштовхування, поштовхові нога піднімається вгору для нанесення удару, а махова опускається униз. У момент, коли тулуб приймає горизонтальне положення, виконується удар по м'ячу назад серединою підйому. Приземлення гравця виконується на руки, а потім на спину.

### **4.4. Удари по м'ячу головою**

Одним із ефективних засобів ведення гри є удари по м'ячу головою. Вони використовуються, здебільшого, як завершальні удари

по воротах, а також для передачі м'яча партнеру. Застосовуються удари головою і під час захисту воріт, щоб відбити удар по воротах чи перехопити прострільну передачу суперника. Виконують їх без стрибка і у стрибку. Здебільшого виконують удари середньою і боковою частиною лоба.

*Удар серединою лоба.* Вихідне положення під час удару головою без стрибка: стійка – одна нога попереду у невеликому кроці. Під час замаху тулуб відхиляється назад, маса тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду і дещо зігнута. Руки зігнуті у ліктьових суглобах. Нанесення удару починається із розгинання ніг та випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду.

Під час виконання удару в стрибку, вибравши швидким пересуванням місце для відштовхування, поштовхом угору двома чи однією ногою. Після відштовхування тулуб відхиляється назад з метою замаху. Підхід чи відштовхування потрібно розрахувати так, щоб удар по м'ячу виконати у найвищій точці стрибка. Удар виконується за допомогою випрямлення тулуба і різкого руху голови уперед. Сила удару залежить також і від поступальної інерції руху гравця та швидкості м'яча.

Якщо м'яч летить низько, але на такій відстані від гравця, що він не може дотягтися, щоб нанести прицільний удар ногою, удар виконується головою, у падінні.

Коли м'яч летить збоку від гравця і потрібно змінити його напрямок, удар виконують боковою частиною лоба. Вихідним положенням є стійка „ноги нарізно” (35–50 см). Якщо м'яч наближається ліворуч (праворуч), то для замаху тулуб нахиляється вправо (вліво) і більше згинається права (ліва) нога та переноситься на неї масу тіла. Ударний рух починається із розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву (праву) ногу. Досвідчені футболісти цей удар виконують також у стрибку.

Початківці, а іноді і досвідчені гравці допускають під час виконання удару головою типову помилку: закривають очі перед контактом голови з м'ячем, як наслідок вони не тільки знижують можливість прицільно виконати удар, але й, на деякий час, втрачають контроль за ходом гри.

#### **4.5. Зупинки м'яча**

Зупинки м'яча – важливий елемент гри у міні–футбол, що використовується для прийому м'яча і подальшого контролю над ним.

Головне завдання в момент прийому – погасити швидкість м'яча, що котиться чи летить, для ефективного здійснення подальших ігрових дій.

*Зупинка м'яча ногою.* Основні фази руху є загальними для різних способів.

*Підготовча фаза:* зайняти вихідне положення. Ця фаза характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута для опори. Нога, що виконує зупинку, виноситься назустріч м'ячу.

*Робоча фаза:* поступливий (амортизуючий) рух розслабленою ногою, яка зупиняє м'яч. У момент дотику з м'ячем (чи на мить раніше) починається відведення ноги назад. Швидкість руху поступово уповільнюється.

*Завершальна фаза:* прийняти необхідне положення для виконання наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік ноги, що зупиняла м'яч.

*Зупинка м'яча подошвою.* Коли м'яч, що котиться назустріч, наближається, нога виноситься уперед. Носок піднятий вгору під кутом 30–40°. Поступливий рух назад незначний. Для того, щоб зупинити м'яч подошвою, що опускається, потрібно точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент дотику м'яча поверхні майданчика його накривають (але не давлять) подошвою, залишаючи масу тіла на опорній нозі.

*Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.* Щоб зупинити м'яч, що котиться чи летить, ногу потрібно винести йому назустріч. Стопа розвернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи ногу потрібно дещо відвести назад до рівня опорної ноги.

При зупинці м'яча, що низько летить, у підготовчій фазі нога більше згинається у колінному суглобі і піднімається до рівня лету м'яча. М'яч, що летить високо, зупиняється у стрибку.

*Зупинка м'яча грудьми.* У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча, ноги – нарізно (50–70 см), груди подаються уперед, руки дещо зігнуті у ліктьових суглобах. За наближення м'яча тулуб відводиться назад, плечі і руки виносяться уперед. М'яч, що летить високо, зупиняється грудьми у стрибку.

*Зупинка м'яча підйомом.* При зупинці м'яча, що опускається з високою траєкторією, стопа зупиняючої ноги знаходиться паралельно майданчику. Поступальний рух виконується донизу–назад.

*Зупинка м'яча стегном.* Стегно знаходиться під прямим кутом до м'яча, що летить. М'яч торкається середньої частини стегна. Поступальний рух виконується стегном донизу–назад.

*Зупинка м'яча з переведенням.* Високі швидкості сучасного міні-футболу вимагають, щоб гравці ще до прийому (зупинки) м'яча продумували свої наступні технічні дії. Зупинка з переведенням якраз дає можливість не тільки погасити швидкість м'яча, але й приготуватися до подальших дій з ним у визначеному напрямку. Переведення м'яча виконують переважно в бік (вправо, вліво) або назад (за спину). Щоб перевести м'яч зовнішньою частиною підйому, для цього ногу виноситься уперед. Ступня розвернута назовні. Рух ноги назад за м'ячем виконується так, щоб накрити його у момент підскоку. Тулуб повертається в сторону продовження руху м'яча.

#### **4.6. Ведення м'яча**

Ведення м'яча виконується за допомогою різних переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба), та послідовними поштовхами його внутрішньою, зовнішньою чи середньою частиною підйому, внутрішньою частиною стопи чи носком. Залежно від конкретних умов гри удари по м'ячу під час ведення виконують з різною послідовністю і силою. Якщо потрібно швидко подолати певну відстань, м'яч посилається уперед, у вільну зону, на 3–5 м. За протидії суперника необхідно постійно здійснювати контроль за м'ячем і не „відпускати” його від себе. Якщо суперник надто близько, поштовх м'яча виконується носком чи зовнішньою частиною підйому в нижню частину м'яча, надаючи йому зворотного обертання. Чим частіші удари по м'ячу, тим менша швидкість ведення.

При веденні *середньою частиною підйому* гравець рухається переважно по прямій. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконувати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні стрибаючого м'яча використовуються удари середньою частиною підйому, стегном чи головою.

Ведення *зовнішньою частиною підйому* виконується несильними ударами у нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця.

При веденні *внутрішньою частиною підйому* гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед дотиком до м'яча дещо вивертається назовні. Стопа не напружена. Ведення вважається правильне, якщо м'яч знаходиться постійно під контролем гравця, на дуже близькій відстані і темп бігу не порушується. За таких умов супернику надто складно відібрати м'яч.



Ведення *серединою підйому* – один із складних технічних прийомів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою *серединою підйому* виконується за дещо відтягнутої донизу стопи. Рух її більш безперервний, ніж під час ведення внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня контактує з ногою.

#### 4.7. Відволікаючі дії (фінти)

Відволікаючі дії футболістом виконуються у безпосередньому єдиноборстві із суперником, щоб подолати опір і створити бажані умови для подальшого ведення м'яча чи зробити ефективну передачу партнеру.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій – підготовку і реалізацію. Інценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання удару по м'ячу, зупинок і ведення. Відволікаючими діями також можуть бути: замах для виконання удару, мах ногою над м'ячем, переступання через м'яч, нахили тулуба в сторони чи уперед. Імітація зміни напрямку руху. Демонстрування обманних дій потрібно виконувати настільки природно, щоб суперник „повірів” і зреагував на обманний рух.

У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста. Цій фазі властива значна варіативність, яка обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, переміщення у протилежний від імітованого напрямок, замість удару ведення м'яча, відбирання м'яча, пропуск м'яча партнеру, а також їх поєднання.

Фінти „відходом” ґрунтуються на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху.

Під час атаки супротивника спереду застосовується відхід випадом. Зближаючись із суперником, на відстані 1,5–2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст виконує широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Нападаючий різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо, зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо–уперед. Якщо супротивник атакує позаду, застосовується фінт „відходом” з перенесенням ноги через м'яч.

Фінти „ударом” по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Наближаючись до суперника, виконується замах ударною ногою на м'яч. Реагуючи на

цей рух, суперник намагається відібрати м'яч чи перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов'язано із сповільненням руху чи зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації відбувається відхід уперед, вправо, вліво чи назад.

Фінт „зупинкою” м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку імітується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий суперник уповільнює рух. У цей момент нападаючий виконує прискорення з м'ячем.

В іншому випадку після передачі приймається вихідне положення, імітуючи зупинку м'яча. Суперник атакує гравця. Однак той замість зупинки пропускає м'яч, повертається на 180° і оволодіває ним.

#### **4.8. Відбирання м'яча**

Відбирання м'яча ударом по ньому чи його зупинкою здійснюється у той момент, коли суперник дещо „відпускає” м'яч від себе. Є два способи відбирання: повне і неповне. За повного – м'ячем оволодіває сам відбираючий чи його партнер. За неповного – м'яч відбивають на певну відстань чи за бокову лінію. У складних ігрових ситуаціях використовується випад чи підкат.

*Відбирання м'яча у випаді* дозволяє прийняти м'яч на відстані 1,5–2 м. Його використовують при спробі суперника обійти гравця справа чи зліва. Швидким переміщенням у бік м'яча виконується випад. Важкодосяжні м'ячі вибиваються переважно носком у напівшпагаті чи шпагаті.

*Відбирання м'яча підкатом.* Підкат – це один із найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча.

Футболісту часто доводиться атакувати суперника не спереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг мимо і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямку з атакуючим, той, хто захищається, намагається вибити у нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою стороною стопи чи підйому або підошвою. Щоб відібрати м'яч чи вибити його у підкати, гравець повинен зробити складний маневр. Слід зазначити, що підкат дає можливість відібрати м'яч у межах правил у тих випадках, коли зробити це інакше уже неможливо. Гравець, котрий володіє технікою підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Однак неправильне виконання підкату призводить до штрафного удару, іноді на небезпечній відстані від своїх воріт.

Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен мати відмінне відчуття темпу, позиції, уміти ковзати ногою по поверхні майданчика (поля) і швидко вставати.

Техніка виконання підкату така: перебуваючи дещо позаду і збоку від суперника, який володіє м'ячем, захисник починає згинати в колінному суглобі опорну ногу, ковзаючи по поверхні майданчика, ґрунту, а іншою – зупиняє м'яч чи вибиває його з-під ніг атакуючого.

Правилами змагань регламентується, що вибивати м'яч підкатом дозволяється лише тоді, коли гравець хоча б однією ногою доторкається до поверхні майданчика (поля), тобто ніби ковзає по ньому, при цьому, звичайно, граючи у м'яч, а не травмує ніг суперника.

Трапляються випадки (і доволі часто), що прийом виконаний правильно, однак суперник сам чіпляє ногу захисника і падає. У цьому випадку порушення правил з боку захисника немає.

*Відбирання м'яча перехопленням* застосовується, коли суперник, рухаючись з м'ячем назустріч захиснику, відпускає його від себе. Захисник повинен відчутти цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем чи відбити його, поставивши на його шляху ногу.

*Відбирання м'яча поштовхом у плече* використовують переважно тоді, коли футболіст, який володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування і захисник, поштовхом плечем у плече нападаючого, відштовхує його від м'яча. При цьому рука захисника повинна бути притиснутою до свого тулуба. Маса тіла суперника повинна бути перенесена на віддалену ногу гравця, котрий відбирає м'яч. Втративши рівновагу, атакований гравець на мить втрачає контроль над м'ячем, і цього досить, щоб відібрати у нього м'яч.

#### **4.9. Основи техніки гри воротаря**

Технічні прийоми воротаря і польового гравця істотно відрізняються. Воротарю, на відміну від польових гравців, у межах штрафного майданчика дозволяється грати руками. Воротар також повинен уміти користуватися необхідним арсеналом техніки польового гравця.

*Ловлення м'яча* – основне завдання і спосіб техніки гри воротаря. Здебільшого він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловля виконується знизу, зверху чи збоку. Ловлення м'яча, точка перетину траєкторії якого з лінією воріт розташована на значній відстані від воротаря,

виконується у падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

*Ловлення знизу* використовується для оволодіння м'ячем, який котиться, опускається і низько (до рівня живота) летить назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється уперед і опускає руки донизу. Долоні звернені до м'яча, пальці дещо розведені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи дещо зігнуті. М'яч підхоплюється кистями знизу і підтягується до живота.

*Ловлення зверху* використовується для оволодіння м'ячем, який летить по середньовисокій (на рівні грудей і голови) висоті, високій і убуваючій траєкторії. Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед–вгору. Долоні повернені до м'яча, із розведеними і напівзігнутими пальцями, які утворюють своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей і згинання рук.

М'яч, що летить високо, слід ловити двома руками зверху у стрибку, але якщо воротар не впевнений у тому, що м'яч зможе упіймати, необхідно перевести його на кутовий чи кулаком вибити у поле.

*Ловлення м'яча у падінні* – ефективний спосіб оволодіння м'ячем, спрямованим зненацька, точно і сильно у бік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча у ногах суперника.

Відомі два варіанти ловлення: без і з фазою польоту. Перший варіант зазвичай використовується для ловлення м'ячів, що котяться на відстані 2–2,5 м збоку від воротаря. Попередньо воротар виконує широкий крок, спрямовуючи руки до м'яча. Падіння відбувається „перекатом”: спочатку до поверхні майданчика торкається гомілка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки загороджують шлях м'ячу.

Для ловлення м'яча, що летить на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. Попередньо виконується один чи два швидкі приставні кроки у напрямку польоту м'яча. Поштовх виконує ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловлення виконується у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем воротар виконує групування. Приземлення відбувається у такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, на тулуб і ноги.

*Відбивання м'яча.* Якщо не можна зловити (через протидію суперника, велику силу удару, важкодосяжність м'яча тощо) м'яч, то його відбивають. Назустріч м'ячу, що летить, швидко виноситься одна

чи дві руки. Відбивання виконується здебільшого долонями чи кулаком (іноді удар м'яча припадає на передпліччя). М'яч рекомендується спрямовувати у бік від воріт чи над воротами.

М'яч, що летить на значній відстані від воротаря, потрібно відбивати однією рукою у падінні.

Щоб перехопити „прострільні” та „навісні” передачі, воротарю необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цього застосовується удар по м'ячу одним чи двома кулаками. Воротар відбиває м'яч на місці, у кроці, після різних переміщень і, здебільшого, у стрибку.

*Переведення м'яча.* До переведення належать дії воротаря, мета яких спрямувати м'яч, що летить у ворота, через верхню перекладину воріт. Здебільшого переводяться м'ячі, що летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення дещо нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками. Важкодосяжні м'ячі переводяться у падінні.

Воротар повинен вміло керувати своїми гравцями, які беруть участь в обороні власних воріт. Для цього він має навчитися чітко „читати” гру та завоювати достатній авторитет у гравців власної команди. У грі воротаря важливо обирати правильну позицію відносно можливого напрямку удару по воротах чи своєчасно переміститися у точку очікуваної траєкторії польоту м'яча під час навісів на ворота, прострільних чи кутових ударів. Помилки у названих техніко–тактичних прийомах гри воротаря є основною причиною взяття воріт за його провини.

*Кидки м'яча.* Кидки виконуються однією чи двома руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно направляти партнеру м'яч. Використовують такі способи кидків: зверху і знизу. Здебільшого розповсюджений кидок зверху. У цьому випадку м'яч можна направляти за різними траєкторіями, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки виконуються на місці і у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується правилами.

Удари по м'ячу ногами застосовуються воротарем для введення його у гру після того, як він опинився за лінією воріт; коли воротар оволодів м'ячем і його необхідно надіслати партнерам; коли воротар перебуває за межами штрафного майданчика, коли м'яч, надісланий воротарю гравцем власної команди ногою (відігрівання м'яч воротарю).

## **5. ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ОСНОВ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ У МІНІ-ФУТБОЛ**

### ***ВПРАВИ ДЛЯ РОЗУЧУВАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ***

1. Поєднання пересувань „біг, ходьба, біг”.
2. Біг з раптовою зупинкою і поворотами різними способами.
3. Дріботливий біг з переходом на звичайний.
4. Ривки на 10–15 м.
5. Пробігання відрізків на дистанцію у 10–15 м з ходу.
6. Біг „змійкою” між предметами.
7. Біг спиною вперед, за сигналом, з поворотом, на прискорення.
8. Пересування лівим, правим боком вперед приставними кроками, перехресними кроками.
9. Пересування приставними кроками з поворотом на 360° через кожні два–три кроки.
10. Біг із зміною напрямку „змійкою”.
11. Біг по віражу.
12. Біг за лідером, що змінює напрямок бігу.
13. Біг з наступанням на кожну точку, нанесену по дистанції.
14. Пересування стрибками вліво, вправо.
15. Стрибки через квадрат 60 x 60 см або 80 x 90 см.
16. Човниковий біг 10 x 10 м.

### **ВПРАВИ ДЛЯ РОЗУЧУВАННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ ПО М'ЯЧУ**

1. Удари по м'ячу у стінку. За 2–3 м від стінки футболісти виконують удари по нерухомому м'ячу низом з місця.
2. У парах. Два футболісти за 3–4 м один від одного і по черзі низом виконують передачі після зупинки м'яча.
3. З розбігу. Футболісти після двох–трьох кроків розбігу у повільному темпі б'ють по м'ячу низом у стінку.
4. З подачі партнера. Напарник стає збоку від партнера і внутрішньою стороною стопи низом пробиває до нього м'яч. Партнер з розбігу б'є по м'ячу у стінку.
5. У парах. Футболісти займають позиції з інтервалом 4–6 м і по черзі посилають м'яч один одному з невеликого розбігу. Спочатку вправу виконують після зупинки м'яча, а потім – в одне доторкання.

6. З місця. Футболісти з відстані 8–10 м прагнуть поцілити у мішень, позначену на стінці. Виконується удар правою і лівою ногою.

7. З розбігу. Удар по воротах. Воротар рукою низом посилає м'яч назустріч футболісту, який з розбігу завдає сильного удару по воротах з відстані 10–15 м.

8. Футболісти у парах передають м'яч один одному низом в одне доторкання на відстані 10–15 м.

9. Футболісти на відстані 10–15 м по черзі передають м'яч один одному різаним ударом в обвід стінки завширшки 2 м, встановленої між ними.

10. З місця. М'яч встановлений за 10–15 м від воріт, попереду від м'яча на відстані 6 м ставиться стінка завширшки 3 м. Гравці різаним ударом пробивають м'яч по воротах.

11. Удари по м'ячу з льоту і напівльоту. Гравець кидає м'яч партнеру, який знаходиться на відстані 5–6 м; після першого чи другого відскоку від поверхні майданчика партнер б'є по м'ячу з льоту визначеним способом.

12. У парах. Два футболісти безперервно передають м'яч один одному з одноразовим відскоком від майданчика.

### ***Удари головою***

1. Футболіст підкидає м'яч руками над собою і наносить по ньому удар головою у напрямку до стіни.

2. Футболіст підкидає м'яч руками над собою і ударяє по ньому головою вгору, намагаючись зробити якнайбільше ударів.

3. Один футболіст, ударяючи руками м'яч об підлогу, направляє його своєму партнеру. Після відскоку м'яча його партнер б'є по ньому головою, повертаючи м'яч своєму партнеру.

4. Два футболісти по черзі кидають м'яч по дузі третьому. Третій у стрибку ударом по м'ячу головою спрямовує його то вправо, то вліво.

5. Футболісти стають у колону по одному. Партнер (ведучий), з відстані 10 м від колони, кидає м'яч по дузі так, щоб він не долетів до футболіста, який стоїть першим у колоні, на 2–3 м. У цей момент футболіст біжить назустріч м'ячу і у стрибку б'є його головою повертаючи м'яч назад, після чого стає у кінець колони та ін. Після того, як усі футболісти виконали удар, ведучий змінюється. І так, поки усі футболісти не виконають роль ведучого.

6. Два футболісти стають поруч. Третій кидає м'яч по крутій траєкторії між ними. Вони у боротьбі за м'яч намагаються ударом голови повернути його третьому.

7. Перший футболіст стає за 7–8 м від цілі, другий збоку кидає йому м'яч. Перший ударом голови спрямовує м'яч у ціль.

8. Футболіст стає за 7–8 м від воріт. Двоє інших, розташувались по обидва боки від воріт, про черзі посилають м'ячі з напіввисокою траєкторією так, щоб вони пролітали біля першого футболіста, який ударом головою намагається забити м'яч у ворота.

## **ВПРАВИ НА РОЗУЧУВАННЯ ЗУПИНКИ М'ЯЧА**

### **Зупинка ногами**

1. Футболісти стають парами на відстані 5–6 м обличчям один до одного і по черзі виконують удар по м'ячу і зупинку м'яча, що котиться їм назустріч.

2. На відстані 3–4 м від стінки футболісти пробивають у стінку м'яч низом, а коли він відскакує, зупиняють його визначеним способом.

3. Два футболісти, відстань між якими 5–6 м, по черзі низом передають м'яч третьому, який повинен виконати рух вправо чи вліво і зупинити м'яч.

4. Футболіст підкидає м'яч дещо вище голови так, щоб він опускався поруч із плечем з боку зупиняючої ноги, і зупиняє м'яч визначеним способом.

5. Відстань між двома футболістами – 8 м. Один кидає м'яч так, щоб він опускався за 3–4 м від партнера. Останній розбігається, зупиняє м'яч, а потім ударом об підлогу направляє його партнеру.

6. Два футболісти по черзі посилають м'яч один одному ударом з руки по крутій траєкторії. Після відскоку м'яча зупиняють визначеним способом.

7. Футболіст ногами жонглює м'ячем, потім підбиває його вгору і зупиняє, не даючи м'ячу упасти на підлогу.

### **Зупинка грудьми**

1. Футболіст зупиняє м'яч грудьми після кидка партнером.

2. Два футболісти по черзі кидають один одному м'яч по різних траєкторіях і зупиняють його грудьми.



3. Футболісти по черзі з напівльоту направляють м'яч один одному спочатку рукою, а потім ногою і зупиняють його грудьми з поворотом на 45–90°.

### **Зупинка головою**

1. Футболіст підкидає вгору м'яч і зупиняє його головою.
2. Два футболісти, відстань між якими 2–3 м, по черзі кидають один одному м'яч руками дещо вище голови і зупиняють його головою.
3. Футболіст з напівльоту посилає м'яч по невисокій траєкторії партнеру, який зупиняє м'яч головою, потім бере м'яч в руки і, у свою чергу, так само посилає м'яч назад.

### **ВПРАВИ ДЛЯ РОЗУЧУВАННЯ ТЕХНІКИ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА**

1. Ведення м'яча різними способами по прямій лінії.
2. Ведення м'яча по коридору завширшки 50–60 см зі зміною способу ведення, ведучої ноги (правої, лівої) і темпу.
3. Футболіст веде м'яч по колу в зоні, обмеженій двома концентричними колами, виконуючи на кожен крок одне доторкання до м'яча.
4. Ведення м'яча по прямій із прискоренням.
5. 4–5 футболістів з м'ячами виконують ведення у центрі майданчика, змінюючи напрямок і темп руху. Завдання – уникати зіткнення з іншими футболістами.
6. Естафета. Дві команди у колонах розташовані на лінії старту. Усі учасники по черзі обводять 6 стояків, відстань між якими 2–3 м. Перший стояк знаходиться на відстані 4 м від лінії старту.

### **ВПРАВИ ДЛЯ РОЗУЧУВАННЯ ВІДВОЛКАЮЧИХ ДІЙ (ФІНТІВ)**

1. Футболіст веде м'яч, повільно виконуючи рухи, що вивчаються.
2. Футболіст веде м'яч, перед стояком виконує фінт і продовжує ведення м'яча.
3. Один футболіст веде м'яч перед іншим, що діє пасивно, виконує фінт і продовжує ведення.

4. Один футболіст виконує фінт проти іншого, який повільно наближається і діє пасивно. Потім, в міру засвоєння прийому, інший футболіст протидіє першому, перепиняючи йому шлях ногами.

### **ВПРАВИ НА РОЗУЧУВАННЯ ТЕХНІКИ ВІДБИРАННЯ М'ЯЧА**

1. З розбігу футболіст виконує відбирання м'яча у пасивного суперника.

2. Футболіст відбирає м'яч у суперника, який здійснює ведення у повільному темпі.

3. Футболіст зустрічає суперника, який веде м'яч, і намагається його відібрати.

### **ВПРАВИ ДЛЯ РОЗУЧУВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОРОТАРЯ**

Один із чинників готовності воротаря до дії – правильний вибір вихідного положення. Під час навчання стійки використовуються вправи, пов'язані із стартовими рухами, виконуваними у різних напрямках з вихідного положення звичайним, приставним і перехресним кроком, стрибками, падіннями, перекидами і перекатами.

Техніку володіння м'ячем розпочинають вивчати з ловіння м'яча двома руками на місці, у русі, стрибку. Виконується серія ударів чи кидків рукою з відстані 6–8 м по заданій траєкторії на воротаря чи у бік від нього (1–2,5 м). Поступово збільшується сила ударів (кидків), а потім відстань, змінюються параметри траєкторії. Паралельно з ловінням засвоюються кидки м'яча рукою. На початку навчання виконуються вправи, основна мета яких – вивчення техніки і формування точності кидків, а потім – збільшення дальності, ускладнення траєкторії польоту м'яча і зростання точності.

Засвоєння техніки ловіння і кидків м'яча сприяє широке використання рухливих (з елементами кидків і ловіння) і спортивних ігор (баскетболу і гандболу).

У підготовці воротарів велику увагу слід приділяти навчанню ловлення м'яча у падінні. Після ознайомлення з технікою падіння „перекатом” у сторони розучується техніка ловлення м'ячів, які котяться і низько летять, на відстані 1,5–2 м від воротаря. Щоб засвоїти ловлення м'яча у падінні з фазою польоту, на початку навчання потрібно використовувати вправи на засвоєння усіх компонентів складної структури падіння (переміщення,

відштовхування, ловлення у фазі польоту, групування, приземлення). Потім даються завдання пов'язані із ловленням м'ячів, що котяться і летять за різними траєкторіями на відстані 2–2,5 м від воротаря.

Для вивчення техніки переведення і відбивання рекомендуються вправи, що використовуються при вивченні ловлення м'яча.

## **6. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З МІНІ-ФУТБОЛУ**

Змагання з міні-футболу, незалежно від їхнього рівня, є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Вони мають велике значення, тому що стимулюють студентів-футболістів вдосконалювати свою фізичну, технічну і тактичну підготовку. Велике їх і виховне значення, тому що розвивають не тільки фізичні якості футболіста, але й морально-вольові: наполегливість, силу волі для досягнення перемоги, колективізм, вміння підкорити особисті амбіції інтересам команди.

Сама специфіка змагань (урочистість, наявність глядачів, бажання виявити своє вміння, турбота за успіх команди тощо) спонукає спортсмена якомога краще виявляти свої кращі особисті якості.

Змагання – одне із важливих засобів пропаганди і залучення студентів до занять з міні-футболу. Слід мати на увазі, що участь у змаганнях впливає на формування особистості учасників. Тому змагання необхідно планувати ретельно з урахуванням фізичної і технічної підготовленості спортсменів.

### **6.1. Види змагань та положення**

Залежно від визначених завдань і форми організації змагань, які зазвичай проводяться серед збірних команд факультетів, курсів, інститутів, гуртожитків, вони поділяються на такі види: чемпіонати, змагання на кубок, скорочені змагання, зрівнювані змагання, товариські зустрічі.

**Чемпіонати** – найбільш відповідальні змагання, переможцю яких присвоюється почесне звання чемпіона факультету, курсу, інституту, університету. Зазвичай проводяться один раз на рік, як правило, за коловою системою з визначенням місць усіх команд-учасників.

**Змагання на Кубок** проводяться з метою залучити до участі максимальну кількість команд і виявити серед них переможця. До

таких змагань допускаються команди різної підготовленості, виступ сильніших команд слід передбачати на більш пізніших етапах. Розігрування Кубка проводиться за системою з вибуванням.

**Скорочені змагання**, як правило, присвячуються до святкових днів чи знаменних дат і проводяться протягом одного–двох днів. Час ігор скорочується (наприклад, два тайма по 10 хв).

**Зрівнювані змагання** проводяться серед команд навчальних груп, факультетів різної підготовленості. Щоб змагання як для сильніших, так і для слабших викликали спортивний інтерес і створювали умови для напруженої спортивної боротьби, сили команд штучно зрівнюють: більш слабка команда ще до початку гри отримує (фору), про яку повідомляється заздалегідь чи після закінчення гри. Якщо після гри, то ігри носять більш напружений характер, тому що обидві команди, не знаючи розмірів фори, намагаються забити якомога більше м'ячів. Розміри фори залежать від різниці у класі гри команд–учасниць. Кількість очок, що заздалегідь отримує більш слабка команда, визначає організаційний комітет чи суддівська колегія.

**Товариські змагання** – це неофіційні зустрічі, які проводяться без затвердженого положення за взаємною домовленістю з командами інших факультетів, інститутів, гуртожитків, вищих навчальних закладів.

Будь–які змагання повинне відповідати заздалегідь розробленому і затвердженому положенню і проводитись у намічені терміни. За великої кількості команд створюється організаційний комітет.

Недостатньо продумане положення, пункти якого сформульовані не достатньо чітко, створює ускладнення під час організації і проведення змагань.

**Положення** про проведення змагань з міні–футболу включають такі розділи:

*1. Мета і завдання проведення змагань.*

Наприклад, змагання проводяться на Кубок Героя України ректора Національного університету біоресурсів і природокористування України для визначення сильніших команд.

## *2. Місце і терміни проведення змагань.*

Визначається термін, протягом якого проводяться змагання, а також час і місце офіційного відкриття і закриття. Конкретний час і місце кожної окремої гри визначається календарем ігор.

## *3. Керівництво проведенням змагань.*

У цьому розділі визначається, хто саме буде керувати підготовкою і проведенням змагань, хто призначається головним суддею, головним секретарем, яка суддівська колегія обслуговує змагання.

## *4. Умови розігрування.*

У цьому пункті визначається система (колова, з вибуванням, змішана) і кількість кругів розігрування. Необхідно вказати, яке видання (якого року) правил змагань з міні-футболу, затверджених Міністерством сім'ї, молоді та спорту України, взято за основу під час складення положень і проведенні змагань, як будуть карати дисциплінарні вчинки гравців (попередженням, вилученням).

## *5. Учасники змагань.*

У цьому розділі обумовлено, які команди беруть участь у змаганнях, на які групи і за яким принципом їх поділяють. Визначаються вимоги до форми учасників.

## *6. Порядок та умови визначення переможців.*

Умови визначення переможців вимагають чіткого викладення, яке не передбачає різних тлумачень.

За умови проведення змагань за коловою системою перемога надається команді, яка набрала найбільшу кількість очок. Зокрема визначається, що за перемогу у грі команді нараховується 3 очки, за нічию – 1 очко, за поразку – 0 очок.

Такої простої умови достатньо, щоб усі команди–учасниці набрали різну кількість очок. Але інколи дві чи декілька команд закінчують змагання з рівною кількістю очок. У таких випадках переможець визначається за:

- кращою різницею забитих і пропущених м'ячів;
- кращим співвідношенням м'ячів;
- результатами ігор саме між цими командами–переможцями;
- найменшою кількістю дисциплінарних порушень.

Якщо рівна кількість у двох команд, які претендують на перше місце, доцільно провести між ними додаткову гру і надати додатковий час гри у випадку нічийного результату, якщо і у цьому випадку переможця не визначено, потрібно пробивати серію пенальті.

7. *Порядок оформлення учасників.* Форма і термін подачі заявок, порядок перезаявок гравців. Заявки подаються за визначеною формою (табл. 2).

## 2. Форма заявки гравців

№	Прізвище, ім'я, по батькові	Рік народження	Факультет	Курс, група	Дозвіл лікаря
1.	Перебийніс Іван Петрович	1991	Економічний	II, гр.1	
2.	Литвак Степан Миколайович	1992	Економічний	II, гр.2	

Заявку підписує фізорг, декан факультету і завіряє лікар (фельдшер).

## 8. *Порядок подання протестів.*

Капітан команди, який подає протест на гру, проведену з порушенням положення чи правил гри, зобов'язаний терміново після її закінчення попередити про це суддю і представника іншої команди. Заява про протест з коротким мотивуванням обов'язково відмічається у протоколі змагань.

## 9. *Нагородження команд і учасників.*

У цьому розділі повинно бути записано, скільки нагороджується кращих команд, чим саме нагороджується команда–переможець, а також команди, які посіли друге і третє місце, як нагороджуються їхні гравці. Визначається кількість ігор, проведених учасниками, яких належить нагороджувати.

Перед тим, як скласти календар, проводиться жеребкування, на яке запрошуються представники усіх команд–учасниць. Результати жеребкування оформляють у протоколі.

Календар визначає порядок, час та місце ігор від початку і до кінця змагань.

Складається календар за формою (табл. 3).

## 3. Форма календаря ігор

№	Команди	Дата проведення гри	Час початку гри	Місце проведення гри
1.	Економічний–Захисту рослин	25.09.09 р.	15–00	Стадіон НУБіП України
2.	Економічний – Агрономічний	25.09.09 р.	15–40	Стадіон НУБіП України

## 6.2. Система розиграшів

Для проведення змагань з міні-футболу використовуються три основні системи: 1) колова; 2) з вибуванням після поразки; 3) змішана, яка є комбінацією перших двох.

Колова система передбачає, що кожна команда зустрічається з усіма командами у певній послідовності по одному разу, якщо змагання проводяться в одне коло, і по два, – якщо у два.

Кількість ігрових днів (турів), необхідна для проведення змагань за коловою системою, при парній кількості команд, які беруть участь, буде на одиницю меншою, а при непарній – відповідати їй.

Щоб визначити кількість зустрічей для проведення за коловою системою в одне коло користуються такою формулою:

$$X = \frac{Ax(A-1)}{2},$$

де  $X$  – кількість зустрічей,  
 $A$  – кількість учасників.

Наприклад: кількість команд – 7.

$$X = \frac{7x(7-1)}{2} = \frac{7x6}{2} = \frac{42}{2} = 21.$$

Для проведення змагань за коловою системою за участю семи команд в одне коло, потрібно провести 21 зустріч.

Календар ігор за коловою системою можна скласти так.

Номери, що відповідають кількості команд, які беруть участь у змаганнях (при парній кількості команд), об'єднуються попарно, починаючи з першого номера, який записують у лівий стовпець зверху. Потім, починаючи із другого номера, який записують у другий стовпець проти першого номера і потім у послідовному порядку записують інші номери:

### Розподіл ігор за ігровими днями

#### Для 3–4 команд

1-й день	2-й день	3-й день
1 – (4)	1 – 2	3 – 1
2 – 3	(4) – 3	2 – (4)

### Для 5–6 команд

1–й день	2–й день	3–й день	4–й день	5–й день
1 – (6)	1 – 2	3 – 1	(6) – 5	5 – 1
2 – 5	5 – 3	2 – (6)	1 – 4	4 – 2
3 – 4	(6) – 4	4 – 5	2 – 3	3 – (6)

### Для 7 – 8 команд

1–й день	2–й день	3–й день	4–й день	5–й день	6–й день	7–й день
1 – (8)	1 – 2	3 – 1	1 – 4	5 – 1	1 – 6	7 – 1
2 – 7	7 – 3	4 – 7	2 – 3	4 – 2	2 – 5	6 – 2
3 – 6	6 – 4	5 – 6	7 – 5	3 – (8)	3 – 4	5 – 3
4 – 5	(8) – 5	2 – (8)	(8) – 6	6 – 7	(8) – 7	4 – (8)

Якщо непарна кількість команд, номер, узятий у дужки, не враховується. При цьому команда, у парі з якою номер у дужках, у даному турі виявляється вільною від гри.

Після жеребкування складається таблиця проведення змагань. Команди вписуються до таблиці відповідно до їхнього номера (табл. 4).

#### 4. Таблиця результатів змагань першості факультету аграрного менеджменту НУБіП України з міні-футболу

5–9 жовтня 2009 року

Спортивний майданчик сш–116

№	Команди	Т у р и						М'ячі	Очки	Місце
		1	2	3	4	5	6			
1.	1	☐	2 : 1 3	2 : 1 3	4 : 0 3	0 : 1 0	2 : 0 3	10–3	12	I
2.	2	1 : 2 0	☐	3 : 3 1	3 : 4 0	3 : 1 3	2 : 2 1	12–12	5	V
3.	3	1 : 2 0	3 : 3 1	☐	6 : 5 3	3 : 4 0	2 : 1 3	15–15	7	III
4.	4	0 : 4 0	4 : 3 3	5 : 6 0	☐	4 : 4 1	1 : 2 0	14–19	4	I
5.	5	1 : 0 3	1 : 3 0	4 : 3 3	4 : 4 1	☐	3 : 3 1	13–13	8	II
6.	6	0 : 2 0	2 : 2 1	1 : 2 0	2 : 1 3	3 : 3 1	☐	8–10	5	VI



Із таблиці видно, що команда № 1 виграла у команди № 2 з рахунком – 2 : 1. Отже, проти команди у графі 2 проставляється результат 2 : 1.

Проти команди № 2 у графі 1 записується  $1 : 2$ . Після закінчення змагань проти кожної команди у графі „Очки” проставляється кількість очок, набраних командами, а у графі „М’ячі” – різниця забитих і пропущених м’ячів в усіх іграх турніру.

Суддівська колегія повинна врахувати, що внаслідок проведених змагань у двох чи кількох команд може виявитись однакова кількість очок. У нашому випадку команди № 2 та № 6 набрали рівну кількість очок. Разом з тим, краща різниця забитих і пропущених м’ячів краща у команди № 2, тому краще місце (V) її і присуджується.

Використовується й інша система – з вибуванням після першої поразки. Нею користуються тоді, коли у змаганнях з міні–футболу беруть участь багато команд, коли немає достатньої кількості майданчиків для міні–футболу, коли ігри потрібно провести у короткий термін.

Для того, щоб визначити порядок ігор з вибуванням, складається таблиця. Усі команди, які беруть участь у змаганнях після жеребкування отримують у ній певне місце. Якщо кількість команд дорівнює числам 4, 8, 16, 32, 64 тощо, то усі вони виступають у змаганнях першого туру (схема 1).

Якщо ж кількість команд не рівна певному ступеню  $2n$ , то сітка повинна бути такою, щоб визначити порядок ігор з вибуванням, складається таблиця. Усі команди, які беруть участь у змаганнях після жеребкування отримують у ній певне місце. Якщо кількість команд дорівнює числам 4, 8, 16, 32, 64 тощо, то усі вони виступають у змаганнях першого туру (схема 1).

Якщо ж кількість команд не рівна певному ступеню  $2n$ , то сітка повинна бути такою,

При кількості команд, не кратній 4 потрібно провести у першому колі стільки ігор, щоб у наступному, другому, колі було 4, 8, 16 тощо команд, щоб кількість їх було кратною 4. Наприклад, у турнірі беруть участь 11 команд (схема 2). Отже, для того щоб у другому колі було 8 команд, потрібно провести у першому  $11 - 8 = 3$  зустрічі.

При проведенні змагань за системою з вибуванням нічийний результат не допускається: у наступне коло турніру виходить тільки команда–переможець. Тому, ще до початку турніру потрібно визначити, яким чином визначається команда–переможець, якщо основний час закінчився з нічийним результатом. Краще за все у цьому випадку визначати переможця – пробивання кожною командою серії 6–метрових ударів по воротах суперників.

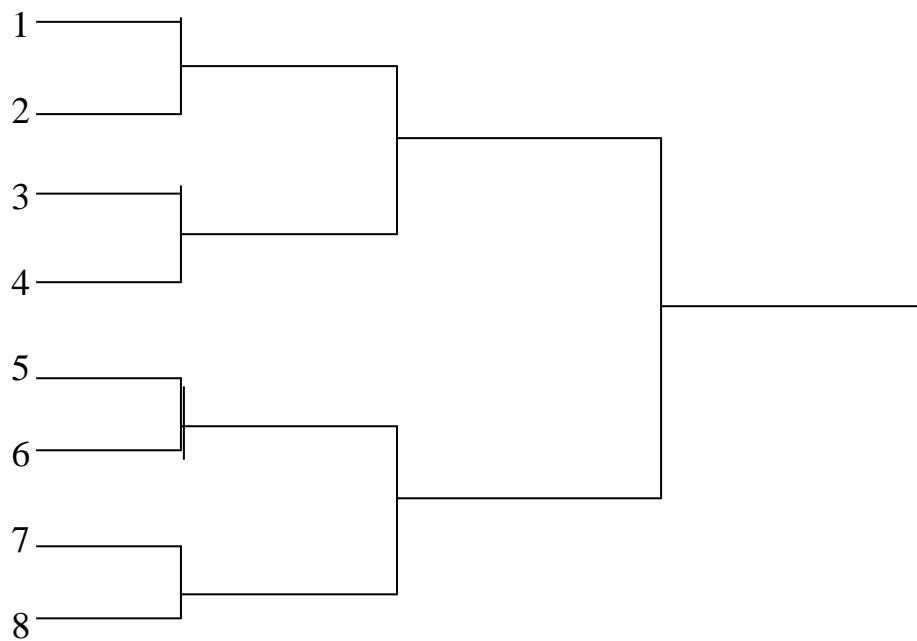


Схема 1. Порядок турів за участі восьми команд

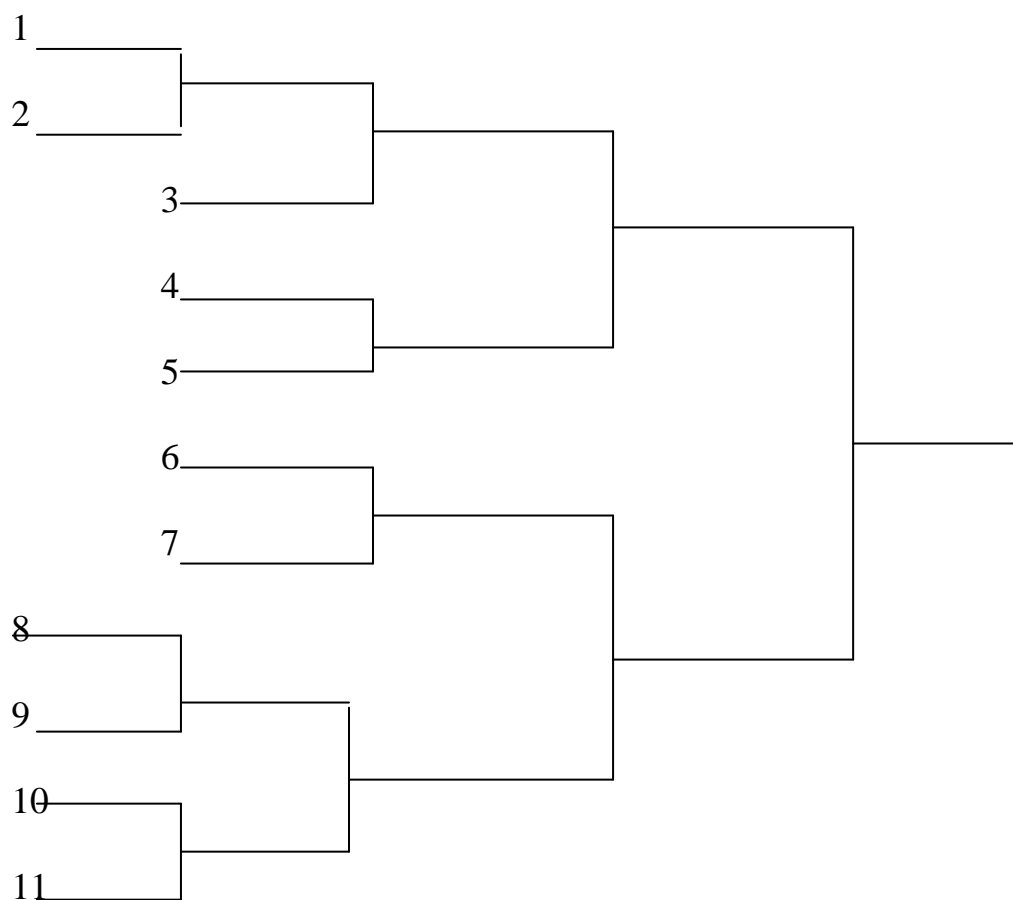


Схема 2. Порядок турів за участі 11 команд

### 6.3. Проведення змагань

Після закінчення підготовки до змагань організаційному комітету чи кафедрі фізичного виховання вищого навчального закладу необхідно виконати відповідальну роботу з їх проведення. Відкриття чемпіонату чи початок розіграшу Кубка повинно проходити організовано, в урочистих обставинах, на святково прибраному стадіоні (майданчику). Для цього необхідно заздалегідь вирішити такі питання.

1. Хто буде командувати парадом учасників, приймати парад і вітати учасників змагань.
2. Форма одягу учасників.
3. Порядок і час шиккування команд.
4. Хто і які буде виносити прапори та яким повинно бути оформлення колони.
5. Хто із капітанів команд підніматиме прапор змагань.
6. Порядок проходження команд під час урочистого маршу.
7. Підготовка репертуару музики, послідовність їх використання.

Учасники змагань шикуються вздовж бокової лінії на майданчику (футбольному полі) чи біговій доріжці. У призначений час командуючий парадом подає команду „Струнко, рівняння праворуч!” (чи „... ліворуч!” чи „... на середину!” – залежно від того, де знаходиться той, хто приймає парад) і здає рапорт тому, хто приймає парад про шиккування учасників.

Приймаючий парад вітає учасників змагань і звертається з короткою промовою. Після цього знову подається команда: „Струнко!”; капітани команд, які будуть піднімати прапор, виходять із строю і направляються до флагштоку. Потім подається команда: „Прапор змагань підняти!” У цей час лунає Гімн України.

Після підйому прапора спортсмени проходять урочистим маршем. На цьому відкриття змагань з міні-футболу закінчується і розпочинаються ігри.

Хід змагань висвітлюється у таблицях, що розміщені на майданчику (стадіоні) і біля спортивного корпусу.

Нагородження команд і учасників змагань повинно також відбуватися в урочистих обставинах, на стадіоні. Капітани команд, що посіли призові місця, спускають прапор змагань. Команда-переможець здійснює коло почесі.

Головний суддя здає завідувачу кафедри фізичного виховання звіт про проведення змагань; крім технічних результатів, інформує

виявлені під час змагань неоліки навчального–тренувального процесу, пропонуючи методи їх усунення.

## **7. ПРАВИЛА ГРИ З МІНІ–ФУТБОЛУ**

### ***Правило 1. Майданчик для гри у міні–футбол***

#### **Розміри**

Майданчик повинен мати форму прямокутника. Його довжина повинна становити 25–42 м, а ширина 15–25 м. Під час проведення міжнародних матчів розміри майданчика повинні відповідати міжнародним стандартам: довжина 38–42 м, ширина – 18–22 м. У всіх випадках довжина повинна бути більшою за ширину.

#### **Розмітка**

Майданчик розмічають чіткими лініями завширшки 8 см. Лінії входять у площину майданчика. Довгі лінії називаються боковими, а короткі – лініями воріт. Середня лінія поділяє майданчик на дві рівні половини. Центр майданчика повинен бути позначений. Навколо центра проводиться коло діаметром 3 м.

#### **Штрафний майданчик**

На кожній половині майданчика навколо кожного стояка воріт, у межах майданчика, проводять чверті кіл радіусом 6 м. Кінці чвертей, віддалені від лінії воріт, з'єднують паралельними до воріт лініями завдовжки 3 м. Кожна з отриманих геометричних фігур, обмежена дугами кола і відрізками прямої, має назву „штрафний майданчик”.

У тому випадку, якщо довжина лінії воріт становить 15–16 м, радіус чвертей кіл, що утворюють контури штрафного майданчика, потрібно зменшити до 4 м.

#### **6–метрова відмітка**

Посередині відрізка, що з'єднує кінці дуг, які обмежують штрафний майданчик, на відстані 6 м від лінії воріт позначають відмітку, з якої виконуються 6–метрові удари.

## **10–метрова відмітка для пробиття „дабл–пенальті”**

У центрі майданчика, на відстані 10 м від лінії воріт, на кожній половині майданчика позначають відмітку, з якої виконується 10–метровий удар.

## **Кутовий сектор**

У середині майданчика в кожному куті позначають сектор радіусом 25 см. На лицьовій лінії на відстані 5 м від кутового сектора ззовні майданчика може бути нанесена відмітка.

## **Зони заміни**

Зони заміни, у межах яких гравці виходять на майданчик при замінах, розташовані безпосередньо перед лавами запасних гравців. На бічній лінії, перпендикулярно до неї, проводяться відрізки завдовжки 80 см (40 см у межах майданчика і 40 см поза ним). Відстань між місцем перетину середньої лінії з бічною лінією й місцем закінчення кожної зони становить 5 м. У цій вільній зоні, розташованій перед столиком хронометриста й третього судді, ніхто не повинен бути.

## **Ворота**

Посередині кожної лінії воріт установлюють ворота. Вони складаються з двох вертикальних стояків, розташованих на відстані 3 м один від одного (за внутрішнім виміром), з'єднаних горизонтальною поперечиною, нижній край якої розташований на висоті 2 м від поверхні майданчика. Поперечний переріз поперечин і стояків дорівнює 8 см. Ширина стояків і поперечини повинна бути однаковою.

За воротами до стояків і поперечини кріпиться сітка. Нижня частина сітки повинна бути прикріплена до вигнутих кронштейнів чи інших кріпильних деталей.

**Заходи безпеки.** Ворота можуть бути переносні, але під час гри вони повинні бути міцно прикріплені.

## **Поверхня майданчика**

Поверхня майданчика для гри у міні–футбол повинна бути рівною і плоскою і не створювати додаткової небезпеки у разі падіння

гравця. Для покриття використовується дерево чи синтетичний матеріал.

### ***Правило 2. М'яч***

М'яч повинен бути круглим. Покришка його виготовляється із шкіри чи іншого схваленого ФІФА матеріалу. Не дозволяється використовувати матеріал, небезпечний для гравця.

Довжина окружності м'яча повинна бути не менше за 62 см і не більша за 64 см. Маса м'яча на початку гри не повинна перевищувати 430 г і не менша ніж 390 г.

Під час гри м'яч може бути замінений тільки за дозволу судді.

М'яч, кинутий з висоти 2 м, при першій спробі повинен відскочити на висоту не більше за 65 см і не менше за 50 см.

Використання м'ячів іншого типу (№ 5, із меншим відскоком, більш важких) не дозволяється.

### ***Правило 3. Кількість гравців***

1. У матчі беруть участь дві команди, кожна з яких складається з 11 гравців. На майданчику під час гри дозволяється знаходитись 5 гравцям, один із яких воротар.

2. У будь-якому офіційному міжнародному матчі, що проводиться під егідою ФІФА, а також матчах національних чемпіонатів будь-яких рівнів – допускається заміна гравців.

3. Максимальна кількість дозволених замін дорівнює семи. Гравець, який був замінений, може знову повернутися на майданчик замість будь-кого з інших гравців.

4. Заміна проводиться у будь-який час і за бажанням команд незалежно від того, у грі м'яч чи поза грою, але при цьому витримані такі умови:

- гравець, якого замінюють, повинен залишити майданчик через бічну лінію в зоні заміни;

- гравець, що виходить на заміну, має право вийти на майданчик тільки в зоні заміни, і не раніше того гравця, який залишає майданчик;

- запасний гравець, незалежно від того, бере він участь у грі чи ні, несе таку ж відповідальність за свої дії, що й гравець, який перебуває на майданчику;

- заміна вважається завершеною, коли запасний гравець виходить на майданчик, із цього моменту він стає гравцем основного складу, а гравець, котрого замінили – запасним.

5. Воротар може помінятися місцями з будь-яким іншим гравцем. Заміна воротаря проводиться з дозволу арбітра.

Мінімальна кількість гравців, за якої команда може розпочинати гру, дорівнює п'яти.

Якщо у випадку вилучення гравців, в одній із команд залишиться менше, ніж троє гравців (включаючи і воротаря), гра припиняється.

### ***Покарання***

Якщо в процесі заміни запасний гравець виходить на майданчик до того, як гравець, якого міняють, цілком залишив його, судді повинні зупинити гру, винести попередження гравцю, який вийшов на заміну, і відновити гру вільним ударом із місця, де був м'яч у момент зупинки гри, у сторону команди, яка порушила правила. Однак, якщо м'яч у момент зупинки гри був у штрафному майданчику команди, яка порушила правила, то вільний удар виконується із шестиметрової лінії штрафного майданчика з місця, найближчого до того, де був м'яч у момент зупинки гри.

Якщо в процесі заміни гравці залишаються чи виходять на майданчик поза зоною заміни, судді повинні зупинити гру, винести порушникам попередження і відновити гру вільним ударом на користь команди суперників, з місця, де був м'яч у момент зупинки гри.

Разом з тим, якщо м'яч у цей час перебував у штрафному майданчику команди, що порушила правила, то удар виконується з лінії штрафного майданчика з точки, найближчої до того місця, де був м'яч у момент зупинки гри.

Воротар, як і будь-який інший гравець, може бути замінений у будь-який момент, як під час зупинки, так і в процесі гри.

## ***Правило 4. Форма гравців***

1. Гравці не повинні носити речей, які можуть бути небезпечними для інших гравців.

2. Форма гравця включає футболку, гетри, щитки й взуття. Взуття виготовляється з м'якої шкіри із синтетичною підошвою без шипів. Грати без взуття й щитків забороняється.

3. На футболках (на спині і грудях) усіх гравців повинні бути номери від 1 до 18.

4. Воротарю дозволяється грати у довгих шортах. Футболка воротаря повинна відрізнятися за кольором від футболок інших гравців та суддів.

5. Якщо польовий гравець заміняє воротаря, то він повинен вийти на поле під своїм номером, але за кольором його футболка має відрізнятися від кольору футболок гравців та суддів.

### ***Покарання***

За будь-яке порушення цього правила судді пропонують гравцю покинути майданчик і привести форму відповідно до вимог правил. Гравець може повернутися на майданчик тільки з дозволу судді і тільки в момент, коли м'яч вийде з гри.

## ***Правило 5. Перший суддя***

Для проведення офіційної гри призначається перший суддя. Його повноваження і права вступають у силу з моменту виходу на майданчик і закінчуються відразу ж, як тільки він його покине.

Суддя має право карати гравців і офіційних осіб за порушення, які можуть статися в момент тимчасової зупинки чи коли м'яч вийшов з гри. Рішення судді відносно гри є остаточним.

Якщо перший і другий судді одночасно сигналізували про порушення, але не мають єдності щодо того, якій команді надати перевагу, рішення першого судді є пріоритетним.

Перший і другий судді можуть попереджувати або видаляти гравців, але рішення першого судді є пріоритетним.

Перший суддя повинен:

- ретельно дотримувати правил гри;
- утримуватися від покарання гравців у тих випадках, коли, на його думку, зупинка гри надає перевагу команді, яка порушила правила;
- записувати усі порушення, які відбулися до, під час чи після гри;
- вести облік часу гри у випадку відсутності хронометриста;
- на власний розсуд зупиняти гру під час порушення правил, а також призупинити або відмінити її у випадку стихійного лиха, втручання глядачів чи через інші причини;
- з часу свого виходу на майданчик має право попередити будь-якого гравця за порушення правил гри чи неспортивну поведінку. Якщо гравець продовжує себе вести недисципліновано, видалити його



з поля. Прізвище порушника й причина вилучення відмічається у протоколі матчу.

Будь–який гравець, що демонструє незгоду з рішенням судді, повинен бути попереджений.

Будь–який гравець, що напав на суддю або образив його, повинен бути видалений з поля;

- не дозволяти нікому, крім гравців і другого судді, виходити на майданчик без його дозволу;

тренер може давати гравцям поради щодо тактики гри впродовж матчу. Але тренер і інші офіційні особи повинні залишатися в межах спеціальної технічної зони;

- зупинити гру, якщо гравець отримав серйозну травму, простежити, щоб травмованому надали допомогу за межами майданчика, і поновити гру. Якщо гравець отримав незначну травму, і при цьому не було порушення правил, гру зупиняти не потрібно, доки м'яч не вийде з гри. Гравцеві, який без сторонньої допомоги може покинути майданчик, медична допомога повинна надаватися за межами поля;

- видалити з поля гравця, який грубо грає, винен у серйозному порушенні правил або нецензурно висловлюється.

Якщо в ході матчу гравець видаляється за повторне порушення, що карається попередженням, то суддя зобов'язаний показати йому жовту, а потім червону картку;

- сигналізувати свистком про відновлення гри після зупинок;
- вирішувати, чи відповідає наданий для гри м'яч, вимогам.

### ***Правило 6. Другий суддя***

Другий суддя призначається обслуговувати матчі на протилежній від першого судді стороні майданчика.

Другий суддя має такі ж повноваження, як і перший суддя.

Другий суддя має також додаткові обов'язки:

1. Якщо гра проводиться без хронометриста, контролює 2–хвилинні періоди гри у меншості.

2. Визначає правильність виконання заміни.

3. Контролює тривалість однохвилинного тайм–ауту.

У випадку необґрунтованого втручання другого судді в хід гри перший суддя має право відмовитись від його послуг і замінити його. Після завершення матчу він повинен доповісти про це в організацію, яка проводить змагання.

Другий суддя повинен мати свисток.

### ***Правило 7. Хронометрист і третій суддя***

Хронометрист і третій суддя розміщуються за столом, який розташований у вільній зоні, між зонами заміни.

Офіційні обов'язки хронометриста такі:

- стежити за тривалістю гри, встановленою даними правилами;
- включати секундомір після початкового удару, кидка від воріт, штрафного, вільного чи кутового ударів, ударів із шести- або дванадцятиметрових позначок, введення м'яча з бокової лінії, після закінчення 1-хвилинного тайм-ауту, після розиграшу спірного м'яча і зупиняти секундомір після сигналу судді про вихід м'яча з гри;
- дозволяти командам брати однохвилинні тайм-аути, контролювати їх тривалість і вести облік узятих тайм-аутів;
- контролювати тривалість 2-хвилинного покарання і дозволяти гравцю, який отримує право замінити видаленого гравця, вийти на поле;
- сигналізувати про закінчення першої половини гри, додаткового часу, однохвилинного тайм-ауту;
- записувати перші п'ять порушень, які набрали команди в кожній половині гри, і повідомляти про це командам і суддям.

Офіційні обов'язки третього судді такі:

- записувати імена та номери гравців, які забили м'ячі;
- записувати імена та номери гравців, які отримали попередження або були видалені з поля.

Якщо перший або другий суддя отримають травми і не зможуть продовжувати обслуговувати матч, їхні обов'язки повинен виконувати третій суддя;

- вести протокол матчу в процесі гри та записувати іншу інформацію, що стосується гри.

У випадку надмірного втручання хронометриста або третього судді в хід матчу перший суддя має право відмовитися від їхніх послуг, про що повинен буде повідомити в рапорті організацію, що проводить змагання.

У міжнародних матчах хронометрист повинен бути забезпечений таким хронометром, який би фіксував точне вимірювання 2-хвилинного періоду гри, коли одночасно видалені 4 гравці в кожній команді.

Хронометрист повинен мати хронометр та інші пристрої, що показують кількість голів.

## ***Правило 8. Тривалість гри***

1. Гра триває два періоди по 20 хв.
2. Хронометраж гри веде хронометрист згідно з правилом 7. У випадку відсутності хронометриста його обов'язки виконує перший суддя.
3. Тривалість гри і першого періоду може бути збільшена на час, необхідний для виконання шестиметрового удару.
4. Команди можуть взяти однохвилинний тайм–аут у будь–який час, коли володіють м'ячем.  
Для цього:
  - хронометрист звуковим сигналом повідомляє суддів.У випадку відсутності хронометриста тренер звертається з проханням про надання тайм–ауту до другого судді;
  - після взяття тайм–ауту гравці залишаються на майданчику. Ставши біля бокової лінії, збоку лав запасних, вони отримують вказівки від тренера, який не має права виходити на майданчик;
  - якщо команда не використала тайм–аут у першій половині гри, то в другій половині їй цей тайм–аут не компенсується.У додатковий час тайм–аут командам не надається.
5. Перерва між таймами не повинна бути більшою, ніж 15 хв.

## ***Правило 9. Початок і продовження гри***

1. Перед початком гри проводиться жеребкування. Команда, що виграла жереб, має право вибору воріт, які вона буде атакувати.
2. За сигналом першого судді один із гравців починає гру ударом по м'ячу, що лежить нерухомо в центрі майданчика, м'яч при цьому повинен бути спрямований уперед.  
Усі гравці при цьому повинні бути на своїх половинах майданчика, а гравці команди, що не виконує початковий удар, повинні розташуватися на відстані не менше 3–х метрів від м'яча і не мають права вступати в гру, поки м'яч не прийде в рух.  
Гравець, який виконав початковий удар, не має права вдруге торкнутися м'яча раніше кого–небудь із гравців.
3. Після забитого м'яча гра відновлюється так, як і на початку гри, футболістом команди, у ворота якої був забитий м'яч.
4. Після перерви між таймами команди міняються сторонами майданчика і гра відновлюється початковим ударом гравцем тієї команди, що не виконувала його на початку гри.

### ***Покарання***

За будь-якого порушення пунктів 1,2,3 цих Правил початковий удар повторюється. Разом з тим, якщо гравець, який виконав початковий удар, удруге торкається м'яча, раніше кого-небудь з інших гравців, то призначається вільний удар, який пробивається гравцем протилежної команди з місця, де відбулося повторне торкання. Якщо повторне торкання відбулося у штрафному майданчику протилежної команди, то вільний удар виконується з місця на 6-метровій лінії штрафного майданчика, найближчого до місця порушення.

5. М'яч, забитий у ворота протилежної команди безпосередньо з початкового удару, зараховується.

6. Після тимчасового припинення гри через непередбачені Правилами причин і за умови, що м'яч, безпосередньо перед зупинкою був у межах майданчика, гра відновлюється „спірним” ударом із того місця, де м'яч був в момент зупинки. Якщо м'яч під час зупинки гри знаходився у штрафному майданчику, гра відновлюється „спірним” ударом із місця на 6-метровій лінії штрафного майданчика, найближчого до місця, де м'яч був в момент зупинки.

М'яч вважається у грі після того, як він торкнеться майданчика. Якщо при цьому м'яч вийде за межі майданчика, перш ніж торкнеться його поверхні, суддя повинен повторити розиграш „спірного” м'яча. Гравці не повинні торкатися м'яча доти, поки він не торкнеться майданчика. За недотримання цієї умови розиграш „спірного” м'яча повторюється.

7. М'яч вважається у грі після того, як він почав рухатись.

### ***Правило 10. М'яч у грі та м'яч поза грою***

М'яч вийшов із гри, якщо:

- повністю перетнув лінію воріт чи бокову лінію, торкаючись поверхні чи повітрям.

Бокова лінія і лінія воріт входять у розміри майданчика;

- гра зупинена суддею.

Упродовж решти часу від початку до закінчення матчу м'яч вважається у грі, включаючи випадки, коли:

- відбивається від воріт на майданчик;
- торкається когось із суддів, які перебувають у межах майданчика;
- відбулося порушення правил, але суддя гру не зупинив.

Якщо м'яч під час гри доторкнувся до стелі чи інших сторонніх предметів, то гра зупиняється й відновлюється ударом із бокової лінії гравцем команди, яка не торкалась останньою м'яча, із місця, найближчого до того, де він торкнувся стороннього предмета.

### ***Правило 11. Результат гри***

За винятком випадків, окремо обумовлених цими правилами, гол зараховується тоді, коли м'яч цілком пересік лінію воріт між стояками та під поперечиною і при цьому, гравець атакуючої команди навмисно не вніс, не вкинув чи не проштовхнув його у ворота руками.

Команда, яка протягом усього матчу забила більше голів, вважається переможцем. Якщо не було забитих м'ячів або було забито однакову їх кількість, гра закінчилась унічию.

### ***Правило 12. Порушення правил і провини***

Гравець, який навмисне здійснює одне із таких порушень:

- ударить або спробує вдарити суперника ногою;
- перекине суперника, тобто звалить чи спробує звалити його підніжкою, або, нахилившись перед ним чи за ним;
- стрибне на суперника;
- атакує суперника грубо чи небезпечно;
- штовхне позаду суперника, що не блокує його;
- ударить чи спробує вдарити суперника чи плюне у нього;
- затримає суперника руками;
- штовхне суперника рукою чи руками;
- штовхне суперника плечем у спину;
- виконає підкат під суперника у спробі зіграти у м'яч, навіть, якщо при цьому і не торкнеться суперника;
- зіграє у м'яч рукою, тобто зупинить, ударить, чи штовхне м'яч рукою (це не стосується воротаря, який знаходиться в межах свого штрафного майданчика), карається штрафним ударом, який виконує гравець протилежної команди з місця, де відбулося порушення.

Якщо гравець команди, що захищається, навмисно зробить одне із перелічених одинадцяти порушень у межах свого штрафного майданчика, призначається штрафний 6–метровий удар. При цьому не має значення, де саме перебував м'яч у момент порушення, важливо, щоб він був у грі.

Порушення, за яке призначається штрафний удар, враховується при „накопиченні порушень”.

Гравець, який зробить одне із таких чотирьох порушень:

1) зіграє, на думку судді, небезпечно, спробує вдарити по м'ячу ногою, коли той перебуває в руках воротаря;

2) коли, не володіючи м'ячем, буде навмисно блокувати суперника, тобто переміщатися між ним і м'ячем, чи своїм корпусом перешкоджати його пересуванню;

3) нападе на воротаря в межах його штрафного майданчика;

4) коли, граючи воротарем:

- у межах свого штрафного майданчика торкнеться чи ловить м'яч руками, після того, як м'яч навмисно був відправлений йому одним із гравців своєї команди;

- у межах свого штрафного майданчика торкнеться чи ловить м'яч руками, після введення м'яча через бічну лінію гравцем своєї команди.

Воротар, забравши м'яч у руки після атаки протилежної команди може кинути м'яч далі середньої лінії;

- торкається чи контролює м'яч руками чи ногами на своїй половині майданчика більше за 4 с.

Воротар має право контролювати м'яч ногами на чужій половині майданчика необмежений час;

- після кидка від воріт одержує м'яч назад, коли м'яч не побував на чужій половині майданчика та його не торкнувся суперник.

Воротар може один раз зіграти ногами з гравцем своєї команди після передачі м'яча йому з бічної лінії.

За ці порушення правил команда карається вільним ударом з місця, де відбулося порушення. Якщо порушення відбулося в межах штрафного майданчика, вільний удар пробивається із шестиметрової лінії з точки, найближчої до місця порушення.

Контролюючи м'яч на своїй половині майданчика, воротар, після передачі партнеру, може одержати м'яч назад тільки один раз, але при цьому він може грати тільки ногами до 4 с.

Гравець повинен бути попереджений суддею, якщо:

- під час заміни він виходить на майданчик поза зоною заміни чи до того, як гравець, якого він замінює, покинув майданчик;

- систематично порушує правила гри;

- жестами, словами чи діями виражає судді свою незгоду;

- допускає неспортивну поведінку.

За кожне з цих порушень, якщо тільки вони не заслуговують більш серйозного покарання, гравець, крім попередження, карається штрафним ударом, що пробивається з місця, де відбулося порушення. Якщо порушення відбулося в межах штрафного майданчика, вільний удар виконується із шестиметрової лінії з точки, найближчої до місця порушення.

Гравець повинен бути вилучений з поля, якщо, на думку судді, він:

- винен у серйозному порушенні правил.

Гравець, який недозволеними методами зірвав результативну атаку команди суперника, позбавивши її явної можливості забити гол, видаляється із майданчика як винуватий у серйозному порушенні правил, а його команда штрафується 6-метровим ударом, якщо порушення відбулося в районі штрафного майданчика;

- брутально поводитьься;
- допускає образливі чи нецензурні висловлювання;
- одержує вдруге попередження в даній грі.

Якщо гра була спеціально зупинена для видалення гравця за порушення 3-го або 4-го правила і не відбулося іншого порушення, то гра відновлюється вільним ударом з місця, де відбулося порушення. У випадку, якщо ці порушення відбулися в межах штрафного майданчика, вільний удар пробивається із шестиметрової лінії з точки, найближчої до місця порушення.

Гравець (крім воротаря), який, граючи рукою, зриває результативну атаку команди суперника і позбавляє її очевидної можливості забити гол, видаляється з майданчика як такий, що винен у серйозному порушенні правил.

Вилучений гравець не може повернутися в гру, а також знаходитися на лаві запасних. Його команда одержує право грати у повному складі тільки після 2-хвилинного штрафу, якщо тільки до закінчення цих 2 хв не буде їм забитий гол.

У цих випадках:

- якщо грають 5 гравців проти 4 і команда з більшим числом гравців заб'є гол, тоді команда з 4 гравцями грає у повному складі;
- якщо обидві команди грають з 4 гравцями і одна з них забиває гол, то команди продовжують грати у тому ж складі;
- якщо 5 гравців грають проти 3, або 4 проти 3, і команда з більшою кількістю гравців забиває гол, тоді команда з трьома гравцями випускає на майданчик тільки одного гравця;
- якщо обидві команди грають з 3-а гравцями і буде забитий гол, то обидві команди продовжують грати у тому ж складі;

- якщо команда, граючи у меншості, забиває гол, то гра продовжується без зміни у складі гравців.

Контроль за тривалістю 2-хвилинного штрафу зобов'язаний здійснювати хронометрист, а за його відсутності – другий суддя.

Гравець, який одержує право замінити вилученого гравця, для виходу зобов'язаний одержати дозвіл хронометриста.

2-хвилинне покарання, як наслідок видалення гравця, йде в рахунок „ігрового часу”.

### ***Правило 13. Штрафний і вільний удар***

Штрафний удар відрізняється від вільного тим, що при штрафному ударі м'яч, безпосередньо забитий у ворота покараної команди, зараховується, а при вільному ударі – зараховується лише у випадку, якщо м'яч після удару до того, як потрапити у ворота, торкнувся будь-кого із гравців, крім гравця, який виконував удар.

Суддя, який призначив вільний удар, повинен підняти руку вгору над головою і не опускати її, поки м'яч не ввійде в гру чи м'яча не торкнеться хто-небудь з інших гравців.

Суддя зобов'язаний негайно реагувати на те, що гравець після свистка на призначення штрафного чи вільного удару вбік його команди б'є м'яч ногою чи бере м'яч у руки. Винуватця потрібно обов'язково попередити).

При виконанні штрафного чи вільного удару всі гравці протилежної команди повинні перебувати на відстані не ближче 5 м від м'яча, доти, поки м'яч не прийде в рух.

Суддя зобов'язаний покарати попередженням усіх гравців, які вибігають до удару зі стінки.

Якщо гравець команди суперників порушує правило 5 м до того, як м'яч прийде в рух, суддя повинен повторювати виконання ударів доти, поки не буде виконана вимога Правил.

Під час виконання удару м'яч може лежати нерухомо і гравець, який виконав удар, не має права торкатися м'яча, поки до нього не доторкнеться інший гравець.

Гравець, який при призначенні штрафного чи вільного удару у бік його команди стає перед м'ячем з метою перешкодити виконанню удару і дати час своїй команді побудувати „стінку”, повинен бути негайно попереджений.

#### ***Покарання***

Якщо гравець, який виконав удар, вдруге зіграє в м'яч, перш ніж до м'яча доторкнеться інший гравець, суддя зупиняє гру і призначає



вільний удар, що виконується з місця, де відбулося повторне торкання м'яча. Однак, якщо порушення відбулося в штрафному майданчику, удар виконується із шестиметрової лінії з точки, найближчої до місця порушення.

Якщо час виконання удару перевищує 4 с, суддя призначає вільний удар з цього ж місця, але уже у бік протилежної команди.

### ***Правило 14. Накопичення порушень***

1. Перші п'ять порушень, здійснених гравцями кожної команди, у кожній половині гри (за які призначаються штрафні удари) додаються і заносяться до протоколу гри.

2. При пробитті штрафних ударів, призначених за перші п'ять порушень, може використовуватись стінка із захисників. Під час пробиття штрафних ударів за наступні, після п'ятого, порушення стінка не використовується (дабл–пенальті):

- гравці обох команд, за винятком воротаря команди, що захищається, і гравця, який пробиває штрафний удар, повинні бути на майданчику, але поза межами штрафного майданчика і за уявною лінією, що проходить паралельно лінії воріт, через центр нерухомого м'яча;

- воротар команди, що захищається, повинен бути у своєму штрафному майданчику і не ближче 5 м від м'яча;

- гравці, які захищаються, не повинні заважати виконанню удару, і знаходитись не ближче 5 м від м'яча. Жоден гравець не повинен перетинати уявну лінію, перш, ніж м'яч не почав рухатись;

- гравець, який пробиває штрафний удар, не має права передавати м'яч іншому гравцю;

- після пробиття штрафного удару жоден гравець суперника не має права торкатися м'яча доти, поки його не торкнеться воротар, або він не відскочить від воріт у майданчик;

- штрафний удар не можна пробивати з відстані менше, ніж за 6 м від лінії воріт (див. Правило 13);

- якщо гравець здійснює порушення на чужій чи на своїй половині майданчика, але на відстані більшої за 10 м від лінії власних воріт, тоді штрафний пробивається з 10–метрової відмітки;

- якщо гравець здійснює порушення на своїй половині майданчика між 10–метровою позначкою та лінією воріт, то суперники можуть пробивати штрафний удар з 10–метрової позначки або з місця порушення за правилами;

- якщо в грі призначається додатковий час, то всі порушення, отримані гравцями команди у другому таймі, продовжують накопичуватися у додатковий час.

#### ***Покарання***

- Гравцем команди, що захищається, штрафний удар доцільно повторити, якщо м'яч не був забитий.

- Партнером гравця команди, що атакує, штрафний удар доцільно повторити, якщо м'яч був забитий.

- Гравцем, що виконав штрафний удар після того, як м'яч увійшов у гру, призначається вільний удар у бік його команди з місця, де відбулося порушення.

### ***Правило 15. 6–метровий удар***

Штрафний шестиметровий удар виконується із шестиметрової позначки. Перед ударом усі гравці, за винятком воротаря команди, що захищається, і гравця, який виконує удар, повинні бути на майданчику, за межами штрафного майданчика і на відстані не ближче, ніж за 5 м від шестиметрової позначки. Воротар команди, що захищається, повинен залишатися на лінії своїх воріт між стояками, поки не буде виконаний удар по м'ячу. Гравець, виконуючи штрафний удар, повинен надіслати м'яч уперед. Він не має права вдруге торкатися м'яча доти, поки до нього не доторкнеться хто–небудь із гравців. М'яч вважається у грі, як тільки він прийде в рух. М'яч, забитий безпосередньо із шестиметрового удару, зараховується.

При виконанні шестиметрового удару в ігровий час чи час, наданий додатково для пробиття 6–метрового удару, гол не слід скасовувати, якщо м'яч перед тим, як потрапити у ворота, торкається стояків, поперечини чи воротаря і якщо при цьому не було якого–небудь порушення правил.

#### ***Покарання***

- Гравцем команди, що захищається, удар потрібно повторити, якщо м'яч не був забитий, а якщо м'яч пройшов у ворота, то зараховують гол.

- Партнером гравця команди, що атакує, удар потрібно повторити, якщо м'яч був забитий, якщо м'яч не був забитий, удар не повторюють.

- Гравцем, який виконував удар, після того, як м'яч увійшов у гру, призначається вільний удар у бік його команди.

## ***Правило 16. Удар із бічної лінії***

Коли м'яч повністю перетинає бічну лінію, він повертається назад у гру ударом ноги у будь-якому напрямку, із бічної лінії у тому місці, де перетнув бічну лінію, суперником гравця, який останнім торкнувся м'яча. Під час введення м'яча у гру ступні ніг гравця, що виконує удар, повинні знаходитись за межами майданчика. М'яч має бути встановлений нерухомо на бічній лінії. Він вважається введеним у гру відразу ж, як тільки прийде в рух. Гравець, який виконав удар, не має права торкатися м'яча знову, поки до нього не доторкнеться хто-небудь з інших гравців. Гравці протилежної команди повинні бути на відстані не менше, ніж 5 м від м'яча.

Гол, забитий у ворота безпосередньо після удару з бічної лінії, не зараховується.

### ***Покарання***

- Якщо м'яч був введений у гру з порушеннями правил, право на введення м'яча у гру передається протилежній команді.

- Якщо м'яч невведений у гру впродовж 4 с із моменту контролю над ним на бічній лінії, право на введення м'яча у гру передається протилежній команді.

- Якщо гравець, що вводить м'яч у гру, вдруге торкається м'яча раніше іншого гравця, признається вільний удар з місця порушення. Якщо повторне торкання відбулося у штрафному майданчику, вільний удар виконується з точки на 6-метровій лінії, найближчої до місця повторного торкання м'яча.

## ***Правило 17. Кидок від воріт***

Коли м'яч повністю перетнув лінію воріт поза воротами й останнім його торкнувся гравець команди, що атакує, признається кидок від воріт. Воротар, перебуваючи у межах свого штрафного майданчика, руками вводить м'яч у гру.

М'яч може перетнути середню лінію майданчика і при цьому необов'язково, щоб він спочатку торкнувся когось із гравців чи поверхні майданчика на половині поля команди, що вводить м'яч у гру.

Гол, забитий у ворота протилежної команди безпосередньо після такого кидка руками, не зараховується, якщо він спочатку не торкнеться когось із гравців на будь-якій стороні майданчика, чи не був забитий голкіпером ногою.

### ***Покарання***

- Кидок від воріт варто повторити, якщо м'яча, що не залишив штрафного майданчика, торкається хто–небудь із гравців будь–якої команди.

- Якщо воротар, після виконання кидка від воріт, знову торкнеться м'яча до того, як м'яча торкнеться будь–який інший гравець, то призначається вільний удар, що пробиває протилежна команда з місця порушення.

- Якщо воротар, після виконання кидка від воріт, одержує м'яч назад від гравця своєї команди, призначається вільний удар, що пробиває протилежна команда із шестиметрової лінії з точки, найближчої до місця порушення.

- Якщо кидок від воріт не виконано протягом 4 с після того як воротар взяв м'яч під контроль, призначається вільний удар суперника з лінії штрафного майданчика.

### ***Правило 18. Кутовий удар***

Коли м'яч повністю перетнув лінію воріт поза воротами й останнім його торкнувся гравець команди, яка захищається, призначається кутовий удар.

Кутовий удар виконується ногою по нерухомому м'ячу, встановленому у кутовому секторі.

Гравці протилежної команди повинні розташовуватися не ближче, ніж за 5 м від м'яча, поки він не прийде в рух. Гравець, який виконав кутовий удар, не має права торкатися м'яча вдруге, поки його не торкнеться інший гравець

Гол, забитий безпосередньо з кутового удару у ворота протилежної команди, зараховується.

### ***Покарання***

- Якщо кутовий удар виконаний неправильно, його варто повторити.

- При повторному торканні м'яча гравцем, який виконав кутовий удар, призначається вільний удар, що пробиває протилежна команда з місця, де відбулося порушення.

- Якщо кутовий удар не був виконаний впродовж 4 с із часу, коли гравець установив м'яч для пробиття, призначається вільний удар, що пробиває протилежна команда з місця подачі кутового удару.

### ***Порядок виконання ударів із 6–метрової позначки***

(для визначення переможців у змаганнях за системою з вибуванням).

Умови, за яких пробивається серія штрафних ударів із шести метрів, для виявлення переможця, у випадку нічийного результату матчу у змаганнях за системою з вибуванням (Замість того, щоб тягти жереб).

У випадку пробиття штрафних ударів із шести метрів, для визначення переможця в матчі, необхідно дотримувати таких умов.

1. Головний суддя визначає ворота, у які будуть виконуватися удари.

2. Суддя кидає жереб, щоб визначити команду, яка виконуватиме удар першою.

3. Після того, як обидві команди виконали по п'ять ударів і забили однакову кількість м'ячів чи не забили жодного м'яча, виконання ударів продовжують доти, поки одна із команд, після виконання рівної кількості додаткових ударів (не обов'язково 5), заб'є на один м'яч більше іншої команди.

4. Ці додаткові удари пробивають ті гравці, які не брали участь у пробитті перших п'яти ударів. Після того як вони виконують по одному удару і не досягнуть успіху, серію продовжують у тому ж порядку, як виконувалися перші п'ять ударів.

5. Вилучений гравець не може брати участі у пробитті штрафних ударів.

6. Будь-який правомочний гравець може помінятися місцями із своїм воротарем.

7. Під час виконання штрафних ударів усі гравці повинні бути на половині ігрового майданчика, протилежній до тієї, де виконуються удари. Асистент судді повинен контролювати цю половину майданчика і стежити за тими гравцями, які виходять виконувати удари.

## **8. ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ТА ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ**

Фізична культура і спорт є складовою побуту студентської молоді. Заняття фізичними вправами сприяють всебічному і гармонійному розвитку особистості студентів, зміцненню їхнього здоров'я, вдосконалення фізичних кондицій, що призводить до підвищення розумової працездатності.

Разом з тим, під час навчальних та навчально-тренувальних тренувальних занять і в ході змагань з видів спорту через неухважність

і, навіть, незважаючи на будь-які запобіжні заходи, трапляються травми.

Статистика свідчить, що переважна більшість травм є наслідком організаційних та методичних помилок під час навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності, а також від рівня фізичної, техніко-тактичної підготовки і стану здоров'я студентів, які займаються тим чи іншим видом спорту.

Трапляється ще чимало випадків, коли у студента є серйозні порушення серцево-судинної системи, а викладач змушує студента брати участь у змаганнях з легкої атлетики, і зокрема, з бігу на 1000, 3000 метрів; із серйозними проблемами хребта – брати участь у змаганнях з важкої атлетики. Звичайно, це є грубим порушенням викладачами правил безпеки, що може призвести до серйозних ускладнень здоров'я студентів.

Цілеспрямована пропаганда, методичні рекомендації та інструктажі із профілактики травматизму, детальний аналіз причин його прояву, дають позитивні результати. У профілактиці спортивного і побутового травматизму необхідно, щоб брав участь кожен викладач і тренер. Для цього їм необхідно знати особливості, основні прояви, причини та умови, що сприяють виникненню різних травм, особливості етіології того чи іншого захворювання, знати систему профілактичних заходів та надання першої долікарської допомоги.

Адже від того, наскільки вміло і швидко надана перша долікарська допомога, залежить життя потерпілого. Тому кожен викладач фізичного виховання повинен володіти необхідними знаннями і уміннями щодо надання першої долікарської допомоги.

Під час змагань з будь-якого спорту можуть траплятися травми і особливо це стосується змагань з футболу і міні-футболу. Тому своєчасні і вмілі дії викладача чи тренера можуть не тільки попередити цілий ряд ускладнень після нещасного випадку, але й врятувати життя потерпілому.

### **8.1. Характеристика спортивного травматизму**

Травма – це ушкодження або порушення цілості тканин або органів тіла внаслідок якого-небудь зовнішнього впливу (механічного, фізичного, хімічного тощо). Травма може виникнути як наслідок багаторазового сильного чи незначного за силою впливу, але часто повторюваної дії.

Вивченням травматизму займається травматологія – наука про ушкодження людського тіла. Вона вивчає причини ушкоджень, загальні і місцеві зміни, що виникають внаслідок впливу чинників, що сприяють ушкодженню, розробляє методи лікування та профілактики травм. Ця робота неможлива без систематичного аналізу спортивного травматизму, що виникає в процесі навчальних занять з фізичного виховання, а також під час тренувальних занять і змагальної діяльності студентів.

Залежно від умов виникнення ушкоджень виділяють такі види травматизму: виробничий, побутовий, вуличний, транспортний, військовий та спортивний. За даними О.Г. Дембо (1988), Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попової (2000), В.П. Мурзи (2005), М.П. Гребняк, В.П. Гребняк, А.Г. Рибковський (2006) та ін. спортивний травматизм, як за кількістю, так і за важкістю протікання, серед інших видів травматизму, посідає останнє місце, складаючи всього 2–3 %.

За ступенем важкості травми поділяють на легкі, середньої важкості і важкі. Під час занять з фізичного виховання здебільшого трапляються легкі травми. Разом з тим, інколи можуть траплятися і важкі травми.

До легких належать травми із втратою спортивної працездатності терміном до 15 днів. Травми середньої важкості викликають втрату спортивної працездатності до 60 діб. Важкі травми супроводжуються тимчасовою спортивною інвалідністю від 2 міс до 1 року.

Залежно від чинників, які травмують, ушкодження поділяють на фізичні, хімічні, біологічні та психічні.

До ушкоджень, які виникають під впливом фізичних чинників, насамперед, необхідно віднести механічні ушкодження, ушкодження від дії на тканини високих чи низьких температур (опіки, відмороження), електричного струму тощо.

Залежно від характеру ушкоджень виділяють відкриті і закриті травми. Відкриті травми супроводжуються порушеннями цілості шкіряних покривів або зовнішніх слизових оболонок. До закритих травм належать синці, розтяги, закриті переломи тощо.

Крім того, виділяють гострі та хронічні травми. Гострі травми виникають внаслідок раптової дії того чи іншого травмуючого чинника.

Хронічні травми є наслідком чисельної дії одного і того ж самого травмуючого чинника на визначену ділянку тіла.

Виділяють ще й мікротравми. Мікротравми – це ушкодження клітин тканин, які викликаються одноразовим впливом або впливами,

які часто повторюються. Вони не перевищують межі фізіологічного опору тканин і не викликають порушення їхньої функції та структури.

## **8.2. Причини травматизму**

Боротьба за зниження травматизму, захворювань та нещасних випадків під час занять фізичною культурою і в секціях з різних видів спорту є одним із найважливіших завдань викладачів і тренерів. Основними причинами травматизму, захворювань та нещасних випадків під час занять з фізичного виховання і навчально–тренувальних занять з видів спорту є:

**1. Організаційні недоліки під час проведення занять і спортивних змагань.** Це порушення інструкцій і положень про проведення навчальних занять з фізичного виховання та проведення змагань, перевантаження програми змагань, неправильне комплектування навчальних груп (за статтю, рівнем фізичної підготовленості і стану здоров'я, чисельністю груп тощо).

**2. Помилки у методиці проведення навчальних занять,** які пов'язані із порушенням дидактичних принципів навчання (регулярність занять, поступовість збільшення фізичного навантаження, послідовність тощо), відсутність індивідуального підходу, недостатній облік стану здоров'я, статевих і вікових особливостей, фізичної і технічної підготовленості. Здебільшого причиною ушкодження є зневажливе ставлення до розминки, неправильне навчання техніці фізичних вправ, відсутність необхідної страховки, неправильне її застосування, нерідко використовується максимальне фізичне навантаження, перенесення засобів і методів тренування членів збірних команд України на непідготовлену фізично і технічно молодь тощо.

**3. Недостатнє матеріально–технічне оснащення навчального і навчально–тренувального процесу.** Недостатні площі спортивних залів і майданчиків, відсутність зон безпеки у спортивних залах, тверде покриття легкоатлетичних доріжок і секторів, відсутність табельного інвентарю (відсутність гімнастичних матів) тощо. Причинами травм може сприяти погане спортивне спорядження студентів – одяг, взуття, спортивні костюми тощо.

**4. Несприятливі санітарно–гігієнічні і метеорологічні умови проведення навчальних і навчально–тренувальних занять і змагань.** Вони містять у собі незадовільний санітарний стан залів і майданчиків, недостатнє освітлення місць занять тощо.



**5. Недостатній рівень виховної роботи**, що призводить до порушення дисципліни, неухважності, поспішності, несерйозного відношення до страховки, порушення спортивного режиму, вживання спиртних напоїв і стимулюючих засобів, бажання компенсувати низьку технічну підготовленість навмисною брутальністю. Здебільшого цьому сприяє лібералізм або низька кваліфікація суддів і тренерів.

**6. Відсутність медичного контролю і порушення лікарських вимог.** Причинами спортивних травм, а іноді навіть смертельних випадків можуть стати допуск до занять і участі у змаганнях студентів без проходження медичного огляду, невиконання викладачем, тренером і спортсменом лікарських рекомендацій з питань термінів поновлення тренувань після захворювання і травм, обмеження інтенсивності фізичних навантажень, комплектування груп залежно від рівня підготовленості. Постійний контакт з лікарем допомагає визначити внутрішні чинники, які спричиняють виникнення травматизму і захворювань:

- стан стомлення, перевтоми, перетренування;
- наявність в організмі хронічних вогнищ інфекції;
- зниження функціональних можливостей організму, викликане перервою в заняттях і захворюваннями;
- схильність м'язів і судин до виникнення спазмів.

Здебільшого травми виникають за об'єднання причин і ситуації, які залежать від особливостей конкретного виду спорту.

### **8.3. Особливості спортивного травматизму у міні-футболі та його профілактика**

Міні-футбол характеризується різноманітними рухами, бігом, зупинками, поворотами, стрибками, ударами, падіннями, ловлею і веденням м'яча, випадки єдиноборства за оволодіння м'яча тощо.

Міні-футбол, як і футбол, вимагає від гравців високого ступеня фізичного розвитку, сили, витривалості, швидкості, спритності та рухової реакції. Гра у міні-футбол пов'язана з тривалим фізичним навантаженням на весь організм спортсмена, на його серцеву судинну, дихальну, нервову системи та опорно-руховий апарат. Під час гри найбільше навантаження припадає на нижні кінцівки; у зв'язку з наростаючим стомленням, спостерігаються порушення координації рухів.

Протидіючи рухам, які перевищують межу розтяжності зв'язок, здебільшого виникає ушкодження саме їх. Разом з ними особливо

травмуються меніски колінних суглобів і зв'язки гомілковоступеневого суглобу; спостерігаються розриви м'язів задньої поверхні стегна і привідних м'язів.

З метою зменшення випадків травматизму під час занять і змагань з міні-футболу необхідно:

- студенти, які займаються міні-футболом повинні бути у спортивній формі, передбаченій правилами гри;

- за порядок, дисципліну і своєчасний вихід на ігровий майданчик до початку занять відповідає капітан команди;

- викладач (тренер) до початку занять перевіряє стан, готовність ігрового майданчика і наявність необхідного спортивного інвентарю;

- студенти, які запізнились, після рапорту чергового до занять не допускаються;

- після перенесених травм або захворювань футболіст допускається до подальших занять тільки за дозволу лікаря;

- усі футболісти повинні знати профілактику спортивних травм і уміти надавати першу долікарську допомогу;

- під час занять на спортивному майданчику не повинно бути сторонніх осіб чи предметів, що можуть призвести до виникнення травми;

- при виконанні стрибків, випадкових зіткнень і падіннях, футболіст повинен уміти застосовувати самостраховку (приземлення у групуванні, виконувати перекиди у групуванні і переكاتи). При падіннях не виставляти прямі руки, а падати на бік чи на спину у групуванні;

- під час проведення ігор футболісти повинні дотримуватись ігрової дисципліни, не застосовувати грубих і небезпечних прийомів, вести гру відповідно до правил змагань;

- під час змагань суворо дотримуватись правил гри;

- тренувальні заняття проводити тільки на майданчику з рівним покриттям;

- футболісти під час тренувальних занять повинні суворо дотримуватися ігрової дисципліни і порядку виконання отриманих завдань від викладача (тренера).

## Додатки

### Додаток 1

#### Норми вітамінів для студентів, які займаються фізичною культурою і спортом (за Покровським О.О.)

Вітаміни	Добова потреба (у мг) залежно від енерговитрат (ккал)				Продукти харчування
	2800–3200	3200–4000	3500–4500	4500–6000	
<b>A</b>	1,5–2,5	2,4–3,0	2,6–3,4	3,4–4,5	Молоко, вершкове масло, яйця, печінка, зелена цибуля, морква, помідори, салат
<b>E</b>	10,0–20,0	16,0–20,0	17,5–22,5	22,5–30,0	Молоко, вершкове масло, соняшникова і кукурудзяна олія, яйця, яловичина, квасоля, боби
<b>B1</b>	1,5–2,0	2,1–2,6	2,3–2,9	2,9–3,9	Хліб, горох, квасоля, гречана і вівсяна крупи, свинина, печінка
<b>B2</b>	2,0–2,5	2,1–2,6	2,3–2,9	2,9–3,9	Хліб, горох, молоко, сир, яловичина, яйця, печінка
<b>B6</b>	2,0–3,0	3,8–4,8	4,2–5,4	5,4–7,4	Картопля, вершкове масло, яловичина, яйця, горох, боби
<b>C</b>	50,0–70,0	128,0–160,0	140,0–180,0	180,0–240,0	Картопля, зелена цибуля, салат, капуста, редиска, помідори, апельсини, лимони, чорна смородина
<b>P</b>	25,0	50,0	50,0	50,0–60,0	Картопля, капуста, буряк, апельсини, лимони, чорна смородина, морква

*Додаток 2*

**Норми у мінеральних речовинах для студентів,  
які займаються  
фізичною культурою і спортом  
(за Покровським О.О.)**

Мінеральні речовини	Добова потреба, мг	Продукти харчування
<i><b>Фосфор</b></i>	1800–2100	Сир кисломолочний, тверді сири, м'ясо і вироби з нього, печінка, м'ясо птахів, хліб, крупи, горох, квасоля
<i><b>Кальцій</b></i>	1100–1200	Молоко, сметана, тверді сири, хліб, сир кисломолочний, крупи, капуста, морква
<i><b>Магній</b></i>	600–800	Хліб, крупи, горох, квасоля, кавун, горіхи, молоко, яловичина
<i><b>Натрій</b></i>	4800–7200	М'ясо, сир кисломолочний, картопля, крупи, родзинки, кухонна сіль (у складі харчових продуктів і у чистому вигляді)
<i><b>Калій</b></i>	3000–6000	М'ясо, сир, картопля, капуста, крупи, горох, родзинки, курага
<i><b>Залізо</b></i>	20	Печінка, яловичина, сир, яйця, свіжа риба, хліб, крупи, картопля, горох, капуста, шпинат, інжир, яблука, груші

Додаток 3

Досягнення збірної команди України з міні-футболу

Назва змагань	Країна	Рік проведення	Місце
Міжнародний турнір „Каттара– 94 ”	ОАЕ	1994	1
Чемпіонат світу серед молодіжних збірних команд	Кіпр	1994	5
Міжнародний турнір „Петербуржская осень”	Росія	1994	2
Міжнародний турнір „Кубок Донбаса”	Україна	1994	1
12-й Міжнародний турнір „Артус–Кап”	Німеччина	1995	1
Міжнародний турнір „Каттара– 95 ”	ОАЕ	1995	3
Міжнародний турнір 54 команд	Бельгія	1995	3
Групові ігри чемпіонату Європи під егідою УЕФА серед збірних команд	Італія	1995	2
Групові ігри чемпіонату світу під егідою ФІФА серед збірних команд	Італія	1995	2
Чемпіонат Європи серед національних збірних команд	Іспанія	1996	5
Міжнародний турнір за участю 48 команд „Граау–96”	Голландія	1996	1
Міжнародний турнір „Кубок Великого Дніпра”	Україна	1996	1
Міжнародний турнір „Київська Русь”	Україна	1996	1
Чемпіонат світу серед збірних команд молоді	Фінляндія	1996	3
Чемпіонат світу серед національних збірних команд	Іспанія	1996	3
Міжнародний турнір „Граау–98”	Голландія	1998	1
Міжнародний турнір „Фландрія Кап”	Бельгія	1998	1
Чемпіонат світу серед збірних команд молоді	Португалія	1998	1
Міжнародний турнір „Кубок Іллічовського порту”	Україна	1998	1
Міжнародний турнір „Кубок пам’яті Наталії Лисенчук”	Україна	1998	3
Відбіркові ігри чемпіонату Європи серед національних збірних команд	Португалія	1998	2
Матч серед національних збірних команд Бразилія–Україна (0:1)	Бразилія, м. Вікторія	1998	1
Міжнародний турнір „Кубок ЗІЛа”	Росія, м. Москва	1999	2
Відбіркові ігри чемпіонату світу серед національних збірних команд	Словенія	2000	2
Відбіркові ігри чемпіонату Європи серед національних збірних команд	Андорра	2000	1

Назва змагань	Країна	Рік проведення	Місце
Міжнародний турнір „Кубок пам’яті Наталії Лисенчук”	Україна	2000	2
Міжнародний турнір на приз щотижневика „Футбол Review”	Росія, м. Москва	2000	3
Турнір між Віце-чемпіонами Європи серед національних збірних команд	Росія, м. Москва	2001	1
Чемпіонат світу серед збірних студентських команд	Угорщина	2002	3
Відбіркові ігри чемпіонату Європи серед національних збірних команд	Словачія	2002	1
Турнір між Віце-чемпіонами Європи серед національних збірних команд	Італія	2003	1
Міжнародний турнір „Кубок Пірамід”	Єгипет	2003	1
Відбіркові ігри чемпіонату світу серед національних збірних команд	Андорра	2003	1
Матчі play-off за вихід до фінальної частини чемпіонату світу–2004	Білорусь, Україна	2003	1
Відбіркові ігри чемпіонату Європи–2005 серед національних збірних команд	Словачія	2004	1
Чемпіонат світу серед збірних команд молоді	Іспанія	2004	1
Чемпіонат світу серед збірних національних команд	Тайвань	2004	5
Чемпіонат Європи серед національних збірних команд	Чехія	2005	4
Чемпіонат світу серед збірних команд молоді	Польща	2006	3
Учасник фінальної частини чемпіонату Європи серед збірних національних команд	Португалія	2007	–
Учасник фінальної частини чемпіонату Європи серед збірних команд молоді	Росія	2008	–
Учасник фінальної частини чемпіонату світу серед збірних національних команд	Бразилія	2008	–
Міжнародний турнір „Гранд Прикс” серед 16 збірних команд	Бразилія	2008	3

*Додаток 4*

**Усі матчі збірної України з міні-футболу**

№	Дата	Ранг	Господарі	Гості	Рахунок
1.	04.06.1994	ТЗ	Білорусь	Україна	1:2
2.	19.02.1995	ТЗ	Білорусь	Україна	3:3
3.	13.09.1995	ТЗ	Росія	Україна	7:5
4.	14.09.1995	ТЗ	Росія	Україна	6:0
5.	23.10.1995	ЧС (відб.)	Україна	Югославія	9:5
6.	24.10.1995	ЧС (відб.)	Україна	Італія	4:7
7.	24.10.1995	ЧС (відб.)	Грузія	Україна	10:7
8.	24.10.1995	ЧС (відб.)	Україна	Угорщина	8:3
9.	24.10.1995	ЧС (відб.)	Португалія	Україна	4:8
10.	08.01.1996	КЄ	Росія	Україна	3:2
11.	09.01.1996	КЄ	Італія	Україна	6:3
12.	13.01.1996	КЄ	Голландія	Україна	3:4
13.	24.11.1996	ЧС	Україна	Австралія	11:2
14.	26.11.1996	ЧС	Іспанія	Україна	4:1
15.	28.11.1996	ЧС	Україна	Єгипет	10:3
16.	30.11.1996	ЧС	Голландія	Україна	4:4
17.	01.12.1996	ЧС	Україна	Бразилія	2:2
18.	03.12.1996	ЧС	Україна	Уругвай	5:3
19.	06.12.1996	ЧС	Іспанія	Україна	4:1
20.	08.12.1996	ЧС	Росія	Україна	3:2
21.	15.10.1997	МТ	Бразилія	Україна	11:1
22.	16.10.1997	МТ	Аргентина	Україна	2:1
23.	18.10.1997	МТ	Україна	Югославія	6:7
24.	24.10.1998	ТЗ	Білорусь	Україна	0:2
25.	25.10.1998	ТЗ	Білорусь	Україна	3:3
26.	22.11.1998	ТЗ	Україна	Білорусь	7:1
27.	05.12.1998	ЧС	Португалія	Україна	2:1
28.	06.12.1998	ЧС	Україна	Боснія і Герцоговина	4:0
29.	08.12.1998	ЧС	Україна	Ізраїль	6:1
30.	13.12.1998	ТЗ	Бразилія	Україна	16:0
31.	15.12.1998	ТЗ	Бразилія	Україна	0:1
32.	16.12.1998	ТЗ	Бразилія	Україна	5:2
33.	14.02.1999	ТЗ	Росія	Україна	4:5
34.	10.12.1999	МТ	Югославія	Україна	1:1

№	Дата	Ранг	Господарі	Гості	Рахунок
35.	11.12.1999	MT	Грузія	Україна	1:8
36.	12.12.1999	MT	Росія	Україна	5:1
37.	25.01.2000	T3	Білорусь	Україна	1:6
38.	26.01.2000	T3	Білорусь	Україна	2:3
39.	14.02.2000	ЧС (відб.)	Україна	Словакія	5:2
40.	15.02.2000	ЧС (відб.)	Словенія	Україна	1:3
41.	17.02.2000	ЧС (відб.)	Україна	Вірменія	20:1
42.	18.02.2000	ЧС (відб.)	Іспанія	Україна	1:0
43.	20.02.2000	ЧС (відб.)	Україна	Франція	12:0
44.	20.09.2000	TM	Україна	Білорусь	7:0
45.	27.09.2000	ЧЄ (відб.)	Україна	Фінляндія	8:3
46.	28.09.2000	ЧЄ (відб.)	Латвія	Україна	1:10
47.	30.09.2000	ЧЄ (відб.)	Андорра	Україна	1:6
48.	05.11.2000	MT	Україна	Іран	0:2
49.	07.11.2000	MT	Росія	Україна	3:2
50.	22.02.2001	ЧЄ	Іспанія	Україна	4:1
51.	23.02.2001	ЧЄ	Україна	Хорватія	5:0
52.	25.02.2001	ЧЄ	Україна	Польща	8:3
53.	26.02.2001	ЧЄ	Італія	Україна	7:8
54.	28.02.2001	ЧЄ	Іспанія	Україна	2:1
55.	08.01.2002	MT	Україна	Угорщина	2:2
56.	09.01.2002	MT	Франція	Україна	2:9
57.	10.01.2002	MT	Греція	Україна	1:5
58.	19.10.2002	T3	Україна	Білорусь	7:2
59.	20.10.2002	T3	Україна	Білорусь	3:2
60.	25.10.2002	T3	Італія	Україна	2:3
61.	26.10.2002	T3	Італія	Україна	2:4
62.	05.11.2002	ЧЄ (відб.)	Словакія	Україна	1:5
63.	06.11.2002	ЧЄ (відб.)	Україна	Кіпр	17:1
64.	08.11.2002	ЧЄ (відб.)	Андорра	Україна	0:8
65.	11.02.2003	T3	Білорусь	Україна	1:4
66.	12.02.2003	T3	Білорусь	Україна	2:2
67.	17.02.2003	ЧЄ	Бельгія	Україна	2:7
68.	18.02.2003	ЧЄ	Португалія	Україна	4:7
69.	20.02.2003	ЧЄ	Іспанія	Україна	3:0
70.	22.02.2003	ЧЄ	Україна	Чехія	5:1
71.	23.02.2003	ЧЄ	Італія	Україна	1:0
72.	09.03.2003	T3	Україна	Росія	3:4



№	Дата	Ранг	Господарі	Гості	Рахунок
73.	03.10.2003	MT	Бельгія	Україна	1:3
74.	04.10.2003	MT	Бразилія	Україна	2:0
75.	06.10.2003	MT	Україна	Аргентина	2:1
76.	08.10.2003	MT	Україна	Єгипет	2:2
77.	21.10.2003	TЗ	Україна	Польща	3:1
78.	22.10.2003	TЗ	Україна	Польща	2:1
79.	06.11.2003	ЧС (відб.)	Україна	Казахстан	3:1
80.	08.11.2003	ЧС (відб.)	Андорра	Україна	1:6
81.	10.12.2003	ЧС (відб.)	Білорусь	Україна	0:4
82.	16.12.2003	ЧС (відб.)	Україна	Білорусь	3:2
83.	27.01.2004	ЧС (відб.)	Словакія	Україна	2:6
84.	29.01.2004	ЧС (відб.)	Україна	Румунія	8:2
85.	31.01.2004	ЧС (відб.)	Україна	Білорусь	4:1
86.	04.09.2004	MT	Україна	Бразилія	3:3
87.	05.09.2004	MT	Іран	Україна	4:2
88.	27.09.2004	TЗ	Польща	Україна	0:1
89.	28.09.2004	TЗ	Польща	Україна	1:5
90.	21.11.2004	ЧС	Іспанія	Україна	2:0
91.	23.11.2004	ЧС	Єгипет	Україна	4:5
92.	25.11.2004	ЧС	Тайвань	Україна	2:7
93.	28.11.2004	ЧС	Бразилія	Україна	6:0
94.	29.11.2004	ЧС	Україна	США	3:1
95.	01.12.2004	ЧС	Україна	Аргентина	0:0
96.	14.02.2005	ЧС (фін.)	Чехія	Україна	2:1
97.	14.02.2005	ЧС (фін.)	Україна	Голландія	4:1
98.	17.02.2005	ЧС (фін.)	Україна	Росія	2:1
99.	18.02.2005	ЧС (фін.)	Україна	Іспанія	0:5
100.	17.02.2005	ЧС (фін.)	Україна	Італія	1:3
101.	08.05.2005	TЗ	Японія	Україна	1:1
102.	10.05.2005	TЗ	Японія	Україна	1:1
103.	17.09.2005	TЗ	Бразилія	Україна	7:2
104.	19.09.2005	TЗ	Бразилія	Україна	7:0
105.	28.10.2005	TЗ	Україна	Словакія	3:2
106.	30.10.2005	TЗ	Україна	Словакія	4:0
107.	24.02.2006	TЗ	Чехія	Україна	2:3
108.	25.02.2006	TЗ	Чехія	Україна	4:4
109.	07.03.2006	TЗ	Україна	Молдова	5:2
110.	08.03.2006	TЗ	Україна	Молдова	4:2

№	Дата	Ранг	Господарі	Гості	Рахунок
111.	15.03.2006	ТЗ	Україна	Росія	1:3

*Примітка:*

ТЗ – товариські зустрічі,  
МТ – міжнародні турніри,  
КЄ – Кубок Європи,  
ЧЄ – чемпіонат Європи,  
ЧС – чемпіонат світу  
МЛ – меморіал В.Лобановського

## СЛОВНИК ФУТБОЛЬНИХ ТЕРМІНІВ

**Термін** – 1. Слово або словосполучення, що означає чітко окреслене спеціальне поняття якої–небудь галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо. 2. Слово або вислів, що вживається в тому чи іншому середовищі, на певній території, людьми певного фаху.

(Великий тлумачний словник  
сучасної української мови, 2001)

### А

**Автогол** – м'яч, забитий гравцем у свої ворота. Однак авто–голом не слід вважати м'яч, що влетів у ворота після того, як він торкнувся кого–небудь із гравців команди, що захищається. Такі голи відносяться на рахунок гравця нападаючої команди, який зробив останній удар по м'ячу. Автогол буде лише тоді, коли гравець команди, що захищається, ударить по м'ячу і той ввійде у ворота його команди.

**Автор гола** – гравець, який забив м'яч у ворота.

**Адміністрація ФФУ** – орган виконавчої влади, що проводить згідно зі Статутом організаційну роботу ФФУ.

**Амулет** – предмет, який носять на тілі марновірні люди як чаклунський засіб, що нібито охороняє від неприємностей.

**Апеляційний комітет (АК)** – орган, що здійснює футбольне правосуддя другої інстанції.

**Арбітр** – посередник у матчі між двома командами, який наділяється винятковими повноваженнями щодо виконання і трактування Правил гри в даному матчі.

**Асистент арбітра** – на кожний матч призначаються два асистенти арбітра, в обов'язки яких за погодженням із арбітром входить допомагати арбітрові проводити матч відповідно до Правил гри, сигналізувати прапором про порушення Правил футболістами і вихід м'яча за межі поля.

**Асоціація–учасниця** – федерація, що є учасницею УЄФА.

### Б

**Бічні лінії** – довгі лінії розмітки поля, що обмежують його розміри.

**Блокування суперника** – дозволений Правилами тактичний прийом, суть якого полягає у безконтактному перепиненні тулубом шляху суперникові до м'яча на ігровій відстані з метою оволодіння м'ячем, тобто захист м'яча тулубом з тактичною метою без тілесного контакту з міркувань не дати суперникові можливості зіграти м'ячем.

## **В**

**Виконавчий комітет ФФУ** – виконавчий орган ФФУ, що обирається конгресом і працює відповідно до Статуту.

**Відбірні змагання** – змагання, що проводяться з метою виявлення найбільш підготовлених гравців для комплектування збірних команд. Мета такого відбору – участь у більш значних змаганнях.

**Відсторонення** – заборона футболістові брати участь в офіційних змаганнях або заборона офіційній особі виконувати службові обов'язки на певну кількість матчів або певний термін.

**Вільний удар** – міра покарання за порушення, перелічені в Правилі 12, а також за:

- положення „поза грою”;
- недисципліноване і неспортивне поведіння;
- грубе зіткнення між гравцями однієї команди;
- плювок у партнера по команді, арбітра, будь-яку сторонню особу;
- порушення гравцем, що перебуває на полі, щодо запасного гравця протилежної команди, який перебуває поза полем або ввійшов у його межі без дозволу арбітра;
- вихід і повернення на поле без дозволу арбітра;
- порушення умов виконання 11-метрового (6-метрового) удару (Правило 14; 15 у міні-футболі);

повторне торкання м'яча, крім випадків торкання рукою польовим гравцем у будь-якому місці футбольного поля або воротарем поза межами свого штрафного майданчика.

**Ворота** (установлюються посередині кожної лінії воріт) – це устаткування футбольного поля, точно визначене для кожної команди, яке вона захищає під час гри. Розміри поля для міні-футболу див. Правило 1.

**Повторне торкання м'яча** – повторне зіткнення з м'ячем гравця, який виконав будь-яке уведення м'яча у гру, після того, як м'яч устиг ввійти у гру, але ніхто з гравців не зіграв м'ячем і не

торкнувся його. Це вважається порушенням Правил, і принцип про перевагу не допускається.

## **Г**

**Гетерофорія** – порушення м'язового балансу ока.

**Головний арбітр** – арбітр, який очолює арбітрів будь-якого змагання. Він керує проведенням змагання в цілому, відповідаючи за підготовку місць змагань, розподіляє обов'язки арбітрів, призначає їх на окремі матчі згідно із затвердженим календарем спортивних заходів.

**Господар поля** – команда, яка проводить матч на своєму стадіоні (майданчику).

**Гра рукою** – заборонений прийом гри з м'ячем, коли гравець в усіх випадках, а воротар поза межами свого штрафного майданчика навмисне яким-небудь способом грає м'ячем або торкається його рукою.

**Гравець пасивно „поза грою”** – розташування футболістів на полі, за яке не карають, коли його позиція формально відповідає вимогам про перебування „поза грою”, але на думку арбітра не заважає грі і суперникові, не намагається одержати перевагу, тобто просто перебуває у положенні „поза грою”.

**Гравець у положенні „поза грою”** – розташування гравця на полі, за яке карають, коли його позиція і дії приносять вигоду його команді, тобто він активно втручається у гру.

**Гравець, „тимчасово вилучений” з поля** – гравець, вилучений арбітром з поля для усунення недоліків в екіпіровці і який не втратив права на подальшу участь у грі.

**Гравець**, який доповнює склад команди – будь-який гравець (основний чи запасний), внесений до Рапорту арбітра, який запізнився з будь-якої причини до початку матчу, коли його команда розпочала гру у неповному складі і до моменту виходу цього футболіста на поле продовжувала гру у меншій кількості.

**Гравець, який самовільно залишив поле (майданчик)** – футболіст, який залишив під час матчу поле (майданчик) без дозволу арбітра, вийшов за межі поля (майданчика), за винятком, якщо футболіст травмований або опинився за межами поля (майданчика) за інерцією або з метою виключити дії Правил „поза грою” у конкретній ситуації.

**Груба гра** – навмисні дії стосовно суперника з використанням заборонених прийомів нападу, перелічених у Правилі 12, за які

команда, яка провинилась, карається штрафним або 11-метровим (6-метровим) ударом.

**Грубе поводження** – серйозний випадок прояву недисциплінованості, невинувато агресивні дії стосовно суперника, коли не ведеться безпосередня боротьба за м'яч.

## Д

**Делегат ФФУ** – офіційна особа Федерації футболу України, яка відповідає за здійснення контролю за правильною організацією проведення матчу, дотримання командами регламенту змагань і директив ФФУ щодо забезпечення порядку і безпеки на стадіонах і за його межами до, під час та після матчу.

**Дискримінація** – обмеження у правах, позбавлення рівноправності (расова дискримінація – обмеження у правах, позбавлення рівноправності осіб, що належать до певної раси).

**Дисциплінарне порушення** – протиправні дії (навмисні або недбайливі) або бездіяльність, що порушують вимоги Статуту, Регламентів, Правил ФФУ, порядок керування футбольною діяльністю.

**Дисциплінованість** – підпорядкування своїх дій, вчинків уставним Правилам гри. В основі лежить усвідомлення футболістом його обов'язків щодо своєї команди, команди суперників та глядачів.

**Діагональна система арбітражу** – сукупність принципів для організації і здійснення колективного контролю гри шляхом взаємодії арбітра і двох асистентів арбітра, коли загальним напрямком переміщення арбітра є уявна діагональ, що з'єднує протилежні кути двох штрафних майданчиків, а асистенти арбітра переміщуються уздовж бічних ліній на протилежних сторонах поля, постійно перебуваючи між собою на діагоналі.

Додаткові розмітки – це лінії, які наносяться на ґрунті поза межами поля:

- „лінія фоторепортерів”, що обмежує їхнє місце розташування поблизу лінії воріт;

- необов'язкова позначка „вусик” – лінія в 10-ти м від кутового прапорця для правильного розташування гравців команди, яка захищається, при виконанні суперником кутового удару.

**Додатковий час** – додатковий час (екстратайм) складається з двох однакових за часом таймів, що встановлюється регламентом змагань, коли треба визначити переможця, а основний час матчу закінчився внічию. У цьому випадку після закінчення основного часу

призначається ще 30 хв. Для продовження матчу знову проводиться жеребкування для вибору сторін і початкового удару. У додатковий час гра ведеться без перерви, але після перших 15 хв команди міняються сторонами.

**Допінг** – застосування заборонених міжнародними і державними спортивними організаціями фармакологічних препаратів з метою підвищення неприродним шляхом розумових та фізичних показників футболіста, арбітра.

**Допінг–контроль** – система заходів, спрямованих на попередження застосування допінгу.

**Дуга перед штрафним майданчиком** – ділянка поля перед штрафним майданчиком, обмежена дугою радіусом 9 м 15 см з 11–метрової позначки і лінією штрафного майданчика з метою обмеження розташування гравців обох команд до моменту входження м'яча у гру при виконанні 11–метрового удару.

## **Е**

**Емблема** – умовне, символічне зображення якого–небудь поняття або ідеї, що вказує на належність футболіста, футбольної команди до певного клубу.

## **Є**

**Єдиноборство суперників** – протистояння, взаємна протидія двох суперників у боротьбі за м'яч з використанням технічних, тактичних і атлетичних засобів.

## **Ж**

**Жовта картка** – засіб для публічної демонстрації арбітром свого рішення про попередження гравця за здійснені порушення, передбачені Правилом 12.

## **З**

**Запасний футболіст** – гравець, внесений до Рапорту арбітра не в стартовому складі, тобто гравець, чиє ім'я повідомлено арбітрові для можливої заміни основних гравців до початку матчу, і ще не взяв участь безпосередньо у грі.

**Зарядка** – одна із форм ранкового заняття, застосовуваного з метою підвищення життєдіяльності організму. Засобами зарядки є гімнастичні та легкоатлетичні вправи.

**Затягування часу гри** – форма прояву недисциплінованого, неспортивного поведіння, навмисні дії гравця з метою необґрунтованого поведіння паузи після зупинки у грі до її поновлення.

**Зауваження арбітра** – усні вказівки арбітра на неправильні дії футболіста, які не потребують суворішого персонального покарання, попередження або видалення.

**Змішана система проведення змагань** – у разі, коли треба скоротити терміни проведення змагань, а кількість команд велика, застосовують дві системи: з вибуванням і колову. У таких змаганнях усі команди поділяються на підгрупи, де проводяться змагання за однією із систем. Переможці підгруп проводять наступний етап змагань за системою, що відрізняється від змагань першого етапу.

**Зорово–моторна координація** – узгодженість рухів та їхніх елементів у результаті спільної та одночасної діяльності зорового і м'язово–рухового аналізаторів.

**Зрівнювальні змагання** – змагання, що проводяться між командами різної кваліфікації. Сили команд штучно зрівнюються і слабша команда одержує ще до початку гри певну кількість голів (фору). Форa може бути оголошена заздалегідь або ж після закінчення матчу. В іншому випадку гра має більш напружений характер, тому що обидві команди, не знаючи розміру фори, прагнуть забити найбільшу кількість м'ячів.

## I

**Ігрова відстань** – дистанція (близько 2 м) між футболістами і м'ячем, на якій дозволяється єдиноборство суперників з використанням правильних поштовхів і блокування в боротьбі за м'яч.

**Ігрова вправи** – фізичні вправи, що виконуються з використанням тих чи інших методичних особливостей гри. Ігрові вправи включають залежність дій одного (двох) футболістів, що тренується, від суперника, втручання якого може завадити виконанню завдання, створити не вигідні умови до наміченої дії і носять змагальний характер.



**Інспектор ФФУ** – офіційна особа Федерації футболу України, єдиний, хто відповідає за винесення оцінки дій арбітрів і опікує їх протягом усього часу перебування в місці проведення матчу.

## **К**

**Календар змагань** – одна із основних форм планування проведення матчів в одному або у декількох змаганнях, що дає змогу правильно побудувати програму навчально–тренувальної роботи у футбольній команді (секції).

**Капітан команди** – відповідно до Правил гри капітан не має особливого статусу чи привілеїв, але несе певну частку відповідальності за поведження своєї команди протягом гри. Капітан, винний в апеляції (вираженні протесту) із приводу рішення арбітра, повинен бути попереджений.

**Колективне відбирання м'яча** – груповий тактичний прийом гравців однієї команди з метою відбирання м'яча у суперника, коли вони розташовуються так, щоб гранично обмежити можливості суперника маневрувати з м'ячем на даній ділянці поля і через найбільш доцільний вступ з ним у боротьбу за м'яч з дотриманням умов правильного єдиноборства позбавити його м'яча.

**Колективний член ФФУ** – суспільна територіальна (або галузева) спортивна організація, що є членом ФФУ, підкоряється й керується ФФУ.

**Комбінаційна гра** – спеціально організовані дії декількох футболістів у захисті та нападі. Кожна футбольна команда готує заздалегідь награні комбінації взаємодії футболістів, якими вона користується під час гри.

**Комбінація** – поєднання погоджених дій і маневрів двох або кількох гравців для досягнення визначеної мети.

**Коментатор** – особа, яка супроводжує матч своїми поясненнями по радіо або телебаченню.

**Конгрес ФФУ** – вищий керівний орган цієї організації.

**Контрольний матч** – неофіційне змагання, що проводиться за взаємною домовленістю між командами (клубами) для перевірки ступеня підготовленості окремих гравців і команди в цілому.

**Контрольно–дисциплінарний комітет (КДК)** – орган, що здійснює футбольне правосуддя першої інстанції.

**Кубок** – посудина у вигляді чаші або келиха, що за традицією вручається як приз за перемогу у змаганнях. Назва його походить від латинського слова *gure*, що означає чан або діжка. Майже в усіх

країнах поряд із чемпіонатами прийнято проводити змагання – розіграш Кубка. Розіграш Кубка, зазвичай, проводиться за системою з вибуванням.

**Кут поля** – місце перетину лінії воріт і бічної лінії, в якому встановлюється кутовий прапор.

**Кутовий сектор** – ділянка поля, обмежена дугою радіусом 1 м з кута поля до перетину з лінією воріт і бічною лінією, для встановлення м'яча під час виконання кутового удару.

**Кутовий удар** – спосіб введення м'яча у гру після виходу його за межі поля через лінію воріт, коли останнім зіграв або торкнувся м'яча футболіст команди, що захищається, і коли футболіст команди, яка захищається, забив у свої ворота безпосередньо із штрафного, вільного удару із-за меж штрафного майданчика, кутового удару або в результаті вкидання м'яча через бічну лінію.

**Кутовий флагшток** – вертикальне древко для кріплення прапора. Встановлюється у вершині кожного з кутів футбольного поля. Висота древка з тупим верхнім кінцем 1,5 м, розмір полотнища 35 x 45 см.

## Л

**Лінії воріт** – короткі лінії розмітки поля, що обмежують його розміри, на яких установлюють ворота.

## М

**Майданчик воріт** – усередині кожного штрафного майданчика розміщено майданчик воріт. З точки на лінії воріт, розміщених на відстані 5,5 м від внутрішньої сторони кожного із стояків воріт, під прямим кутом до лінії воріт проводяться два відрізки завдовжки 5,5 м. Кінці відрізків з'єднуються лінією, паралельно лінії воріт. Побудований таким чином прямокутник називається майданчиком воріт.

**Матч** – зустріч, разове змагання між двома командами.

**Матчеві турніри** – передбачаються календарем спортивних змагань і носять традиційний характер. У них можуть брати участь дві і більше команд. Такі змагання сприяють розвитку дружніх взаємин між окремими країнами, командами (клубами), увічненню пам'яті видатних особистостей футболу.

**Медаль** – нагорода, почесний знак у вигляді металевої пластинки з рельєфними зображеннями і написами. Назва походить від латинського слова *metallum*, що означає – метал, монета. У футболі золотими, срібними та бронзовими медалями нагороджують призерів чемпіонатів та фіналістів розіграшу Кубка.

**Методика арбітражу** – сукупність засобів і прийомів для послідовного, систематичного, найбільш доцільного виконання арбітрами своїх обов’язків у грі.

**Міжнародний матч** – матч між двома командами, що належать різним асоціаціям (два клуби, один клуб і одна національна збірна або дві національні збірні).

**Модельна характеристика** – опис характерних рис, властивостей і якостей всебічної підготовки спортсмена (арбітра, асистента арбітра, футболіста) для досягнення високих спортивних показників.

**М’яч** – інвентар для гри у футбол, має форму сфери, виготовлений із шкіри або іншого подібного матеріалу, наповнений повітрям. Має довжину окружності не більше 70 см і не менше 68 см, маса не більша 450 г і не менше 410 г на початок гри, надлишковий тиск у межах 0,6–1,1 атм.

## **Н**

**Навчально–методичний перегляд** – колективний перегляд і аналіз діяльності арбітрів у матчі, що переслідує навчальну мету. Основним завданням є визначення як позитивних сторін діяльності арбітрів, так і характерних помилок у трактуванні застосування Правил гри й методиці арбітражу. Під час обговорення окремих епізодів гри й фактів, які мали місце в арбітражі, особливо за перегляду спеціальної діяльності висококваліфікованих арбітрів, члени переглядової комісії збагачують свій досвід трактування Правил гри й методикою арбітражу.

**„Накладка”** – різновид грубої гри, небезпечний напад на суперника, коли гравець навмисне виставляє стопу назустріч нозі суперника, що наносить удар по м’ячу, в результаті чого може виникнути травма при зіткненні стопи з гомілкою, підйомом ноги суперника.

**Небезпечна гра** – дії гравця, що прагне безпосередньо зіграти м’ячем, у результаті яких виникає небезпека ненавмисного нанесення травми суперникові або собі.

**Небезпечний напад** – заборонені Правилами дії гравця, який фактично не прагне безпосередньо зіграти м'ячем, у результаті яких виникає небезпека нанесення травм суперникові.

**Недисципліноване поведження** – порушення норм поведження на полі, моралі й етики. Демонстративна незгода з рішенням арбітра, апеляція до арбітра і глядачів, перешкода виконанню суперником штрафних і вільних ударів, недотримання правил розстановки гравців під час виконання цих ударів, нецензурний або грубий, образливий вислів тощо.

**Неспортивне поведження** – частина загального поняття „недисципліноване поведження”, нечесне поведження, що наведено у Правилах гри, наприклад:

- гравець обпирається на плечі партнерів, щоб відбити м'яч головою;
- гравець навмисне розставляє руки, щоб перешкодити пристосуванню суперника і переміщається з однієї сторони в іншу, змушуючи суперника змінювати напрямок руху;
- гравець розмахує руками перед суперником, який намагається зробити вкидання м'яча;
- воротар навмисне лежить на землі, занадто довго затримуючи м'яч.

**„Ножиці”** – технічний прийом гри з м'ячем, суть якого полягає у нанесенні удару ногою у стрибку або у падінні по м'ячу, що летить високо. „Ножиці” у безпосередній близькості від суперника вважаються небезпечною грою.

**Номер футболіста** – установлений у Рапорті арбітра номер футболіста, що розміщується в центрі футболки на спині. Висота номера повинна бути від 25 до 35 см, ширина не менше 12 см. Ширина ліній не менше 3 см. Лінії повинні відрізнятися від футболки кольором. На смугастих футболках номери наносяться на одноколірному прямокутнику.

## О

**Образа** – образливий, ображаючий, принижуючий вчинок або слова, що ображають гідність людини.

**Одинадцятиметровий (шестиметровий) удар** – міра покарання за десять навмисних порушень, перелічених у Правилах, у своєму штрафному майданчику, коли м'яч перебував у грі.

**Орієнтування** – уміння розібратися в навколишній ситуації.

**Основний гравець** – це гравець стартового складу або будь-який запасний гравець, що замінив основного до чи після початку гри.

**Офіційний матч** – матч, організований під егідою футбольної організації для всіх команд або клубів у сферах її діяльності.

**Офіційні особи** – представники ФФУ, арбітри, делегати, інспектори ФФУ, керівники клубів (команд), регіональних федерацій, асоціацій, їхні співробітники, інші особи, які виконують офіційні функції самостійно або від їхнього імені на будь-яких заходах під егідою ФФУ.

**Офсайдна пастка** – навмисне створена гравцями команди, що захищається, ситуація, коли один або кілька суперників несподівано опиняються „поза грою”, щоб призвести до зупинки гри арбітром за порушення Правила 11 і зриву їхніх дій з м’ячем. Суть офсайдної пастки полягає у миттєвому перебудуванні гравців команди, що захищається, з таким розрахунком, щоб у момент передачі м’яча одним із суперників хто-небудь із гравців його команди виявився ближче до лінії воріт, ніж м’яч, і мав перед собою максимум одного гравця команди, що захищається.

## II

**Паспорт футболіста** – документ установленого зразка, у якому зазначено основні дані футболіста, починаючи з 12-річного віку.

**Передача** – посилення м’яча партнераві.

**Передматчевий час** – такий, що відбувся у проміжок часу між прибуттям команди на територію стадіону та свистком арбітра, за яким починається гра.

**Персональне покарання** – дисциплінарний захід впливу на гравця за недисципліноване поведження, грубе або систематичне порушення Правил, норм поведження на полі – попередження (жовта картка), видалення з поля (червона картка).

**Підбурювання** – спонування, заклик до дій із шкідливими, небезпечними наслідками або до непорядних, злочинних дій.

**Підготовчі вправи** – комплекс спеціальних вправ, що сприяють підготовці рухового апарату футболіста до освоєння необхідних техніко-тактичних дій.

**Підніжка** – різновид грубої гри, заборонений прийом нападу на суперника, коли гравець намагається перешкодити просуванню суперника за допомогою виставленої вперед або у бік ноги, внаслідок чого суперник зазвичай спіткається і втрачає рівновагу.

**Післяматчевий час** – такий, що відбувається у проміжок часу між фінальним свистком і виходом команди за межі стадіону.

**Поле для гри** – спеціальний майданчик прямокутної форми завдовжки більший за ширину, встановлених розмірів з відповідним устаткуванням і розміткою.

**Полювий гравець** – кожен футболіст команди, крім воротаря. Правилами дозволено починати або продовжувати матч, маючи на полі не менше семи футболістів, один з яких обов'язково повинен бути воротарем.

**Початковий удар** – спосіб початку або відновлення гри (на початку першої та другої половини матчу, після взяття воріт і в додатковий час для виявлення переможця).

**Поштовх суперника** – дозволений прийом активного фізичного впливу на суперника, який володіє м'ячем або блокує гравця, що полягає у миттєвому контакті плечем у дозволену ділянку тулуба на ігровій відстані з метою особистого оволодіння м'ячем.

**Правила гри** – звід 17 окремих Правил і вказівок до них, що визначають основні положення й вимоги до матеріальної бази, умов гри та арбітражу, а також тих, що регламентують дії учасників гри і міри покарання за допущені порушення умов гри і норм поведіння.

**Правило 6 секунд** – часові норми, що обмежують можливість дій воротаря під час гри м'ячем руками у своєму штрафному майданчику.

**Правило розміщення гравців** – перелік вимог, умов, що визначають правильне розміщення гравців у різних випадках уведення м'яча у гру.

**Приз** – нагорода, яку присуджують переможцеві у будь-якому змаганні.

**Принцип переваги** – одна з основних методик арбітражу. Його суть полягає в праві арбітра не зупиняти гру за фактом порушення Правил для негайного покарання порушника, якщо, на погляд арбітра, зупинка гри принесе перевагу команді, що провинилась.

Використання принципу пов'язане з обґрунтованістю ризику арбітра з погляду справжньої можливості здобути користь постраждалою стороною внаслідок проведення гри.

**Провокація** – зрадницька поведінка, підбурювання кого-небудь до певних дій, які можуть викликати тяжкі для нього наслідки.

**Протести** – заява представника команди про порушення Правил чи Регламенту змагань гравцем, командою суперників або посадовими особами. У практиці змагань з футболу в Україні встановлено порядок, за яким протест заявляється делегатові ФФУ

відразу ж після закінчення матчу. Потім його подають у письмовій формі не пізніше як через 24 год. після матчу.

**Психологія футболу** – галузь науки про закономірність спортивної діяльності та її впливу на особистість спортсмена. Аналізує емоційну насиченість, вивчає змагальний характер, а також особливості й специфічні якості у процесі занять футболом (реакція, характер мислення, сприйняття тощо).

## **Р**

**Рапорт арбітра** – документ, що складає арбітр, який проводить матч. У ньому команди заявляють учасників матчу як основного складу, так і запасних, а арбітр матчу фіксує обставини, що дають уявлення про хід матчу. Окремі розділи Рапорту підписують до початку гри капітани і представники команд, а арбітр – після детального оформлення Рапорту відразу ж після закінчення матчу.

**Рапорт делегата** – документ, у якому стисло, але докладно викладено суть проведення матчу, поведінку гравців, глядачів і вболівальників, дії служб із забезпечення безпеки, умови роботи масової інформації, стану стадіону і будь-які інциденти, що мали місце до, під час або після матчу.

**Рапорт інспектора** – документ, у якому виставляються та обґрунтовуються оцінки арбітрові, асистентам арбітра й четвертому арбітрові з точністю до десятих бала, аналізуються сильні та слабкі аспекти їхніх дій. Рапорт інспектора повинен дати комітету арбітрів конкретне і точне уявлення про діяльність арбітрів у відповідному матчі.

**Рахунок матчу** – співвідношення м'ячів, забитих командами–суперниками протягом матчу. Команда, що забила під час матчу більшу кількість м'ячів, вважається переможцем. Якщо обидві команди забили однакову кількість м'ячів або не забили жодного м'яча, матч вважається таким, що закінчився унічію. Рахунок матчу відкривається з початковим ударом: 0 : 0.

**Регламент змагань** – звід норм, принципів і порядку проведення змагань з футболу.

**Розіграш Кубка** – змагання, метою яких є залучення до турніру максимальної кількості команд і виявлення переможця. До змагань на Кубок допускаються команди різної підготовки і тому передбачають виступ сильніших команд на пізніших етапах. Змагання, як правило, проводяться за системою з вибуванням.

**Розминка** – виконання комплексу фізичних вправ перед початком тренування або змагань з метою завчасної мобілізації функцій організму спортсмена, підготовки до виконання подальших фізичних навантажень та техніко–тактичних дій.

**Розмітка поля** – сукупність ліній і міток на площині поля для позначення його меж, окремих майданчиків, що регламентують окремі умови гри.

**Рукавички воротаря** – предмет екіпірування воротаря. Виготовляються із тонкої шкіри або іншого відповідного матеріалу. На долонях і пальцях рукавиць наклеюється тонка гума, зовнішня поверхня якої шорсткувата або покрита дрібними циліндричними виступами, щоб м'яч не вислизав з рук.

**Рухова навичка** – автоматизована форма набутої рухової дії і являє собою такі форми рухових дій спортсмена, що характеризуються явищами автоматизації, набуваються в результаті багаторазових повторень умінь, що в процесі навчання переходять у навички.

**Рухові якості (фізичні)** – якості, що характеризують фізичну підготовленість людини і здатність рухової діяльності, тобто вияв фізичних якостей сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, а також вияв комплексних якостей стрибучості, швидкісної, статичної та силової витривалості.

## С

**Своє поле** – футбольний термін, який означає, що господарі стадіону приймають „у себе вдома”, а не „на виїзді”.

**Своя половина поля** – частина футбольного поля (від лінії воріт до середньої лінії), на якій розміщуються футболісти однієї команди. Своя половина поля має важливе значення при визначенні положення „поза грою”.

**Середня лінія** – лінія розмітки поля, що розділяє його впоперек на дві рівні частини.

**Серйозне порушення Правил** – порушення Правила 12, грубі за формою із спробою впливу на суперника з невиправдано надмірною силою, серйозні відхилення дисципліни і норм поведінки.

**Сигналізація прапором** – основний спосіб зв'язку асистента з арбітром на полі під час порушення Правил гри або виходу м'яча за межі футбольного поля.

**Стимуляція** – спроба гравця ввести в оману арбітра удаваною травмою або грубою грою, допущеною до нього гравцем протилежної



команди. Гравець, винний у симуляції, повинен бути попереджений за неспортивне поведження.

**Система гри** – у футболі під системою гри розуміють визначену організацію дій футболістів, лінії і команди в цілому, що передбачає певне розміщення футболістів і способи ведення гри.

**Систематичні порушення Правил** – кількаразове повторення порушень одним гравцем будь-яких Правил у будь-якому поєднанні в даному матчі, коли створюється враження про їхню навмисність, але за своїм характером вони виключають можливість винесення попередження за одне з них.

**Склад команди** – заявочний список гравців, оформлений перед початком змагань. Залежно від рангу й умов змагань кількість футболістів у команді може бути різною, кількість футболістів, що допускаються в заявочний список, встановлюються відповідним Регламентом. На кожен матч визначається за прізвищами 11 футболістів основного складу і 6 резервних футболістів.

**Спеціальний перегляд** – експертна оцінка діяльності арбітра в проведенні матчу для визначення його кваліфікації й можливості підвищення в статусі.

**Спирний м'яч** – спосіб поновлення гри, коли її зупинив арбітр через причину, не передбачену Правилами гри, наприклад:

- через стороннє втручання в гру;
- непридатність м'яча для гри;
- у разі порушення Правил одночасно гравцями протилежних команд;
- при втручанні у гру раніше заміненого або раніше видаленого основного футболіста;
- якщо м'яч виявився за межами поля в результаті одночасного удару двох суперників, крім випадку проходження м'яча у ворота;
- після огляду стану екіпірування гравця, коли гра була спеціально зупинена арбітром;
- при порушенні, допущеному щодо суперника, який опинився під час гри за межами поля;
- при виправленні арбітром своєї власної помилки.

**„Спортивна форма”**: 1. Стан найвищого рівня тренуваності спортсмена і готовності його до максимальних спортивних досягнень. 2. Це найвищий рівень психофізичної, психофізіологічної та техніко-тактичної готовності футболіста, його організму для досягнення найвищих спортивних результатів.

**Спроба порушити Правила** – навмисні і до кінця завершені дії щодо суперника, заборонені Правилами гри, що не досягли мети,

зокрема, безпосереднього впливу на суперника, через причини, що не залежать від гравця, який здійснив ці дії.

**Стадіон** – місце проведення футбольних матчів, у тому числі все майно та інфраструктура поблизу нього (футбольні поля, офісні приміщення, прес-центр тощо).

**Стандартне положення** – атакуючі групові взаємодії футболістів команди, що одержала право на уведення м'яча у гру штрафним, вільним, кутовим ударами й вкиданням м'яча із-за бічної лінії та у той же час – тактичні оборонні дії футболістів команди, що захищається.

**Стиль гри** – єдність основних особливостей і відмінних рис, що виявляються в манері індивідуальних, групових та командних дій. Кожен стиль відпрацьовується роками і є наслідком як загальних тенденцій, що панують у футболі, так і індивідуальних особливостей футболістів, що втілюють його в практику гри.

**„Стінка”** – довільне розміщення гравців команди, що захищається, під час виконання суперником штрафного, вільного ударів у вигляді шеренги на відстані не менше 9 м 15 см від м'яча з метою ускладнити виконавцеві удару направити м'яч безпосередньо у ворота або будь-якому гравцю своєї команди.

**Стороннє втручання у гру** – факт будь-якого втручання у гру сторонньої особи, коли арбітр змушений прийняти рішення про тимчасову зупинку гри або її припинення.

**Стороння особа** – людина, яка щодо Правил гри не є безпосереднім учасником матчу.

**Стояки воріт** – частина воріт, яка складається з двох вертикальних стояків, розташованих на однаковій відстані від кутів футбольного поля. Відстань між стояками – 7,32 м. Обидва стояки мають однакову товщину (не більше 12 см).

**Стратегія гри** – методи організації, підготовки та використання фізичних, техніко-тактичних можливостей команди як у тривалих турнірах, так і в одному матчі. Уміння правильно їх розподілити на увесь період змагань. Під час виконання задуму важливу роль відіграють уміння передбачати подію, правильно оцінити ситуацію, вчасно використати резерви.

## **T**

**Табло** – із французької „картина”, „зображення”. Щит або екран із світловими сигналами чи умовними знаками, що передають

повідомлення про склад граючих команд, рахунок матчу, хто забив м'яч та іншу необхідну інформацію.

**Тактика гри** – найбільш доцільні індивідуальні та колективні дії футболістів команди, спрямовані на досягнення її перемоги в умовах конкретного матчу.

**Термінологія у спорті** – система спеціальних найменувань (термінів), призначених для позначення, точного відбиття, визначення за змістом загальних понять, фізичних вправ, назв інвентарю, місць змагань тощо.

**Тест** – коротке стандартне формалізоване завдання, екзамен, метод випробування, застосовується з метою визначення спеціальних (кваліфікаційних) здібностей та навичок футболіста.

**Техніка гри** – мистецтво володіння м'ячем, що складається із ударів, зупинок, ведення м'яча, оманливих дій і пересувань футболістів, а також укидання м'яча із–за бічної лінії.

**Технічна площа (зона)** – спеціальна територія за межами футбольного поля для розміщення запасних гравців і офіційних представників команди, внесених до рапорту арбітра, під час проведення матчу. Технічна площа (зона) виступає на 1 м з обох сторін площі, відведеної для лави запасних гравців, і вперед на відстань до 1 м від бічної лінії поля.

**Товариський матч** – змагання футболістів, організованих футбольною організацією, клубом, між командами. Рахунок матчу має значення лише для даного матчу, а в разі матчу міжнаціональних збірних команд – для рейтингу ФІФА.

**Тренер** – фахівець, що має спеціальну освіту і підготовку, атестат відповідної категорії, працює у футбольній команді, проводить навчально–тренувальний процес з футболістами і керує командою під час матчу.

**Тренованість** – стан футболіста, що характеризується поліпшенням адаптації організму до підвищених фізичних навантажень, швидкого відновлення пульсу, артеріального тиску та інших фізіологічних показників. Тренованість футболіста, що характеризується певними змінами морфологічних і функціональних його властивостей в результаті тренування, визначається під час спеціальних обстежень.

**Трибуна** – споруда для глядачів на стадіоні з підвищеними рядами місць, які розташовані уступами угору.

**Тримання гравця** – прийом індивідуальних тактичних дій у захисті, застосовується з метою перешкоджання певному супернику у грі.

## У

**Удар** – різкий сильний поштовх, виконаний ким–небудь як з розмаху, так і без нього. Удар рукою, ногою по будь–кому та по будь–чому. Удар по м'ячу відповідно Правил гри у футбол (міні–футбол).

Удар від воріт – спосіб уведення м'яча у гру після виходу його за межі поля через лінію воріт, коли останнім зіграв або торкнувся м'яча гравець команди суперників, і у разі, коли м'яч пройшов у ворота суперників безпосередньо з вільного удару, від воріт і викидання м'яча із–за бічної лінії.

**УЄФА (UEFA – the Union of European Football Associations)** – європейський союз футбольних асоціацій. Створений у 1954 р. Його мета – організовувати європейські змагання з футболу і координувати діяльність національних футбольних асоціацій європейських країн.

Після закінчення чемпіонату світу–2006 УЄФА ввів новий дисциплінарний статут, до якого включено суворі санкції за виявлення расизму та дискримінації з боку гравців.

Також згідно з цим документом будуть враховуватися й інші порушення, включаючи симуляцію. Відповідно до нових правил ображення людської гідності окремою особистістю або групою осіб будь–яким засобом, включаючи згадування кольору шкіри, расової, релігійної чи етнічної належності, тягне за собою дискваліфікацію на 5 матчів або більш тривалий термін. Будь–яка національна асоціація, чийх вболівальників запримітять у такій поведінці, буде оштрафовано на 30 тис. швейцарських франків (19 тис. євро). В окремих випадках дисциплінарний орган УЄФА може застосовувати до асоціації додаткові санкції аж до проведення матчів без глядачів, присудження технічної поразки, зняття очок або виключення із змагань.

**Укидання м'яча** – спосіб уведення м'яча у гру після виходу його за межі через бічну лінію, крім випадку виходу м'яча в результаті одночасного удару двох суперників.

**Універсалізація** – уміння футболіста діяти в різних лініях команди та амплуа.

**Установка на гру** – збори команди перед матчем, на яких тренер визначає характер майбутнього матчу, визначає завдання для футболістів, даючи тактичні вказівки стосовно як командної, та і індивідуальної гри футболістів.

**Устаткування футбольного поля** – ворота і кутові прапори – обов'язкове устаткування. Прапори біля середньої лінії, сітки на воротах – необов'язкове устаткування згідно з Правилами гри (сітки на воротах передбачаються Регламентом змагань).

**Учасники гри** – футболісти, тренери, особи, які внесені в Рапорт арбітра і виконують під час матчу офіційні функції.

## **Ф**

**Фактичний початок гри** – перший у даному матчі правильно виконаний початковий удар.

**ФАСК** – футбольна Асоціація студентства м. Києва.

**Фізична підготовка** – загальний та спеціальний розвиток футболіста, що забезпечує його подальше вдосконалення у техніці і тактиці футболу. Загальна фізична підготовка передбачає освоєння усіх елементів руху, навичок ходьби, бігу, стрибків, подолання різних перешкод. Фізична підготовка спрямована на вдосконалення сили, витривалості, швидкості, швидкісної витривалості, гнучкості футболіста. Спеціальна фізична підготовка виховує у футболістів якості, необхідні для успішної гри у футбол.

**Фінал** – завершальна частина зустрічі команд у кубкових змаганнях, на якій виявляються переможці.

**ФІФА** – міжнародна федерація футболу (скорочено, FIFA – Federation International de Football Association). Створена у 1904 р. у Парижі. Завдання ФІФА: сприяти розвитку футболу, заохочувати дружні зв'язки між національними асоціаціями, припиняти порушення Статуту і Правил гри, охороняти футбол від проникнення в нього нечесних методів.

**Фора** – пільга, перевага, що надають слабшому супернику у спортивних змаганнях, іграх. У футболі застосовують під час тренувань та зрівнюваних змагань.

**Футболофіл** – аматор, який колекціонує усе, що стосується його улюбленої команди, чемпіонату або займається статистикою. Футболофіли збирають програмки, календарі, значки, фотографії футболістів, афіш тощо.

**Футбольна ліга** – у Статуті УЄФА ліга визначена „як об'єднання клубів на території асоціації члена УЄФА, що підкоряється їй і діє під її егідою”. Завданням футбольної ліги є організація і проведення змагань серед об'єднаних клубів, а також сприяння розвитку професійного футболу.

**Футбольний арбітр** – особа, яка керує проведенням матчу. Стежить за виконанням футболістами встановлених Правил гри, фіксує їхні порушення, виносить персональні покарання футболістам, веде хронометраж матчу і приймає рішення щодо визначення результату матчу. Крім того, арбітр діє і як вихователь, впливаючи на

поведінку і дисципліну учасників матчу. У своїх діях він керується Правилами гри і вимогами етики арбітра, що передбачає об'єктивність, неупередженість та чесність.

**Футбольний календар** – довідник для фахівців та аматорів футболу, що випускається перед початком змагань першого або другого кола. У ньому наводиться розклад матчів за числами, місяцями і роками.

**Футбольний клуб** – спортивна організація, що об'єднує людей, які займаються футболем. Кожен футбольний клуб має свій статут, емблему та форму певного кольору. Визначається як юридична особа, повністю відповідальна за свої футбольні команди, що беруть участь у регіональних, національних та міжнародних змаганнях. –

**Футбольний сезон** – термін проведення чемпіонатів, першості країни та розиграшу Кубка.

**ФФУ** – Федерація футболу України, головне завдання якої є забезпечення та сприяння підвищенню рівня і масовості футболу в Україні на основі консолідації та координації зусиль громадян та організацій, зацікавлених у його розвитку.

## Ц

**Центральна позначка** – позначка на середній лінії поля для встановлення м'яча під час виконання початкового удару і поновлення гри після взяття воріт.

**Центральне коло** – ділянка поля усередині поля, утвореного із центра поля радіусом 9 м 15 см. Призначене для того, щоб не допустити наближення до м'яча футболістів команди, що не виконує початковий удар.

## Ч

**Час гри** – тривалість матчу від початкового удару по м'ячу до фінального свистка арбітра. Він визначений у 90 хв і поділяється на дві рівні половини по 45 хв із 15-хвилинною перервою. Арбітр зобов'язаний компенсувати час, затрачений на зупинки під час гри (травми, заміни, навмисні затримки часу тощо), у тій половині матчу, у якій він був втрачений.

**Чемпіонат** – змагання, мета яких виявити чемпіона.

**Червона картка** – засіб для публічної демонстрації арбітром свого рішення про вилучення гравця з поля за грубе порушення, передбачене Правилом 12.

**Четвертий арбітр** – за регламентом змагання на кожен матч можна призначати четвертого арбітра, який, за вказівкою арбітра, допомагає йому виконувати будь-які адміністративні обов'язки до, під час та після матчу, а також допомагає у процедурі заміни гравців та підтримки дисципліни на технічному майданчику обох команд.

### **Ш**

**Штрафний майданчик** – прямокутна ділянка поля перед воротами, обмежена частиною лінії воріт, двома перпендикулярними лініями завдовжки 16,5 м, проведеними усередині поля на відстані 16,5 м від внутрішнього боку стояків воріт і лінію, що з'єднає кінці цих відрізків, паралельно до лінії воріт.

**Штрафний удар** – міра покарання за одне з десяти порушень, перелічених у Правилі 12 поза своїм штрафним майданчиком, коли м'яч перебуває у грі.

### **Щ**

**Щитки** – запобіжні накладки, виготовлені із спеціальних матеріалів для захисту гомілок футболіста від ударів.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеев В.М. Физиологические аспекты футбола: Лекция для студентов и слушателей. – М., 1986. – 34 с.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: Фізкультура и спорт, 1978. – 111 с.
3. Апанасенко Г.Л., Михайлович С.О. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту: Навч. посібник. – Ужгород: УжНУ, 2004. – 144 с.
4. Вацеба О.М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. – Львів: Норма, 1995. – 344 с.
5. Винничук О.Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. – Тернопіль: Астон, 2001. – 404 с.
6. Вихров К.Л. Футбол в школе. Учеб.-метод. пособие. – К.: Рад. шк., 1990. – 192 с.
7. Галицкий А.В., Переплетчиков Л.С. Путешествие в страну игор. – М.: Фізкультура и спорт, 1971. – 152 с.
8. Герци М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі „Фізичне виховання і спорт”: Підручник. – Харків: „ОВС”, 2005. – 240 с.
9. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. – М.: Фізкультура и спорт, 1984. – 32 с.
10. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. – Луцьк: „Надстир’я”, 2004. – 192 с.
11. Жилло Ж., Ганюшкин А.Д., Ермаков В.В. Психолого-педагогические средства восстановления // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 41–54.
12. Зеленцов А.М., Лобановський В.В. Моделирование тренировки в футболе. – К.: Здоровье, 1985. – 136 с.
13. Зубалій М.Д. Витоки українського футболу. – К.: Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 4. – С. 16–19.
14. Иванченко В.А. Использование лекарственных растений // Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности. – М.: Госкомспорт СССР, 1987. – С. 118–136.
15. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – 2-е вид., стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
16. Костюченков В.В., Бахрах И.И. Применение фармакологических средств восстановления // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 122–151.



17. Коул Ф. Особенности потребления углеводов спортсменами в условиях тренировочной и соревновательной деятельности // Питание в системе подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – С. 25–46.
18. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування: Метод. рекомендації. для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спец. навч. відділення. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56 с.
19. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
20. Кулик Я.Л., Костюк С.А., Петренко М.І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. – Вінниця: Логос, 1997. – 133 с.
21. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венг. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
22. Лаптев А.Л. Режим футболиста. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
23. Лисенчук А.Г., Лоос В.Т., Догадайло В.Г. Тактика футбола. – К.: Здоровье, 1991. – 88 с.
24. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 349 с.
25. Мотылянская Р.Е., Ерусалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 97 с.
26. Мурза В.П. Психолого-фізична реабілітація. Підручник. – К.: „Олан”, 2005. – 608 с.
27. Мурза В.П., Архипов О.А., Хорошуна М.Ф. Спортивна медицина: Навч. посібник для вищ. навч. закладів. – К.: Університет „Україна”, 2007. – 249 с.
28. Олимова В. Люди и игры: У истоков современного спорта /Пер. с чешского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 240 с.
29. Правила игры и универсальное руководство для судей /Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 64 с.
30. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
31. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
32. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: /С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, М.О.Третьяков, та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

33. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. – К.: Здоровье, 1988. – 253 с.
34. Рууд Дж. С. Роль белков в питании спортсменов // Питание в системе подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – С. 15–23.
35. Самоконтроль в процесі фізичного вдосконалення студентської молоді: Метод. рекомендації / Укладачі С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, В.Й.Кийко та ін. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.
36. Спортивні ігри з м'ячем: Правила / Упорядник А.І.Дубенчук. – Харків: Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.
37. Тюленько С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 86 с.
38. Физиология человека. – 4-е изд./Под общ. ред. проф., д-ра мед. наук Н.В.Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 534 с.
39. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: Навч. посібник. – К.: МАУП, 2003. – 135 с.
40. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
41. Футбол в школе: Методические указания / Составители Р.А.Марченко, В.И.Страшинский. – К.: Здоровье, 2000. – 164 с.
42. Хартман Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.