

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ  
ФУТЗАЛІСТІВ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**Виконав:** студент II курсу 241 групи  
скороченого терміну навчання  
денної форми навчання  
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Освітньо-професійної програми «Фізична  
культура і спорт»  
Щипчик Дмитро Вікторович

**Керівник** кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцентка Людмила  
Харченко-Баранецька

**Рецензент** директор СДЮСШОР «Кристал»  
Анатолія Жосан

Херсон – 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи процесу підготовки гравців в футзал</b> .....	6
1.1. Характеристика та особливості змагальної діяльності футболістів та футзалістів.....	6
1.2. Фізична підготовка в загальній системі тренування футзалістів.....	9
1.3. Технічна підготовка в загальній системі тренування футзалістів.....	11
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження</b> .....	14
2.1. Організація дослідження.....	14
2.2. Методи дослідження.....	15
<b>РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення</b> .....	19
3.1. Показники фізичної підготовленості юних футзалістів.....	19
3.2. Планування тренувальної роботи юних футзалістів.....	21
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	28
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	29

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний розвиток футболу передбачає появу нових різновидів даної гри, які вже перетворились у самостійні види спорту та доволі популярні в світі. Деякі види спорту проводяться в приміщеннях (футзал), а деякі на відкритому повітрі (пляжний футбол). Підготовка спортсменів в даних видах спорту вимагають науково-обґрунтованого підходу до власного розвитку та перспектив підвищення ефективності навчально-тренувального процесу [5, 14, 17, 24].

Більшість футбольних фахівців та футбольних експертів вказують на необхідність пошуку сучасних науково-інноваційних підходів до тренувального процесу, який дозволить підвищити організаційно-методичне забезпечення тренувальної діяльності, збільшити можливості проведення комплексного контролю за рівнем підготовленості спортсменів, що призведе до оптимізації системи та змісту підготовки футбольних команд [5, 11, 26, 29, 30].

На сьогодні спостерігається тенденція розвитку та популяризації футболу в усьому світі, що зумовило появу нових напрямків даної гри. Одними з найбільш популярних та визнаних в світі є футзал, пляжний футбол, жіночий футбол. Для кожного з перерахованих різновидів футболу притаманний підбір гравців. Вимоги до рівня підготовленості футболістів в різних видах суттєво відрізняються.

Тренери, що готують команди з футзалу дедалі частіше опиняються перед проблемою спрямування тренувального процесу футзалістів на різних етапах багаторічної підготовки [1, 4, 17, 28].

На думку Г. Лисенчук, В. Догадало, В. Колотов, В. Воронова, В. Гончаренко, В. Дараган в різних країнах процес підготовки відбувається по різному. Все залежить від можливостей країни забезпечити фінансування, кліматичних особливостей певного регіону, популярності виду спорту. Проте розвиток будь-якого виду спортивної діяльності взагалі та футзалу зокрема практично не можливий без

урахування досвіду організації побудови тренувального процесу в провідних футзальних установах світу. Лише тільки враховуючи особливості практики застосування різноманітних засобів та методів спортивного тренування можна створювати власну систему підготовки спортсменів-футзалістів, яка зможе якісно конкурувати на спортивних аренах [14, 28].

В доступній літературі міститься велика кількість інформації про систему та особливості підготовки футболістів й практично відсутня інформація про специфіку підготовки футзалістів [6, 10, 11, 19, 21].

Дослідженням розходжень між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців в футболі та футзалі займалися різні автори [7, 13, 23, 29], проте вивчення системи підготовки футзалістів до головних змагань та визначення її ефективності практично не проводилось і відповідно не вивчено. Все вище зазначене підкреслює актуальність нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – підготовка юних футзалістів до змагальної діяльності.

**Предметом дослідження** є планування тренувальної роботи юних футзалістів.

**Мета дослідження** – розкрити побудову тренувального процесу юних футзалістів.

Виходячи з наукового апарату нашої роботи перед нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Теоретично розкрити зміст та види підготовки футзалістів;
2. Дослідити рівень фізичної підготовленості юних футзалістів;
3. Розробити план тренувальної роботи юних футзалістів, спрямованого на підвищення рівня фізичної підготовленості.

В ході вирішення поставлених завдань, для якісного проведення експериментальної частини роботи, ми використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз спеціальної літератури з питань підготовки

футзалістів; педагогічне тестування, методика побудови тренувального процесу юних футзалістів.

**Практичне значення роботи** знаходить своє впровадження в тому, що отримані результати можна використовувати в практичній роботі тренерів та гравців в футзалі. За допомогою запропонованої системи побудови тренувального процесу, при експериментальному підтвердженні ефективності, можна значно підвищити рівень підготовленості юних футзалістів та досягти максимально високих результатів на змаганнях різного рівня.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» викладена на 31 сторінці основного тексту. Складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. В кваліфікаційній роботі використано 30 джерел. Робота містить 5 таблиць в яких відображені результати дослідження.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В ФУТЗАЛ

#### **1.1. Характеристика та особливості змагальної діяльності футболістів та футзалістів**

Зміст та особливості дій під час участі в змаганнях взаємопов'язані з фізичними можливостями різноманітних фізіологічних систем спортсмена. В ході змагань футзалісти намагаються максимально реалізувати всі власні можливості, на високому рівні проявити всі свої фізичні якості та продемонструвати якісну та ефективну техніко-тактичну майстерність. Проте незважаючи на те, що футбол і футзал мають доволі подібні завдання та мету, зміст змагальної діяльності: прояв пріоритетних фізичних якостей, технічний арсенал та її тактична побудова гри суттєво відрізняється.

Футбол – одна з самих видовищних, популярних та масових колективних спортивних ігор. На сучасному етапі футболістом займається велика кількість людей, як молодих так і не дуже. Колективний характер футбольної діяльності передбачає прояв гравцями своїх кращих морально-вольових якостей: відповідальності та дисциплінованості, повагу до партнерів та суперників, взаємодопомоги, сміливості та рішучості, наполегливості та ініціативності [11].

Сучасний футбол представляє собою яскраве видовище, в якому відбувається безкомпромісна боротьба між двома командами. Самовіддача, непоступливість, комбінаційність та непередбачуваність перебігу змагальних дій робить футбол настільки захоплюючим, що про його існування знають по всьому світу. Всі перераховані риси, притаманні футболу як магніт притягують вболівальників для перегляду футбольних матчів [4, 6].

Завдяки значній популярності та різнобічності впливу на організм

спортсмена засоби футболу активно використовуються в різних видах спорту, як додатковий елемент спортивної підготовки.

Футбол представляє собою цікаву, захоплюючу гру яка проводиться на свіжому повітрі на прямокутному полі з довжиною в 90 – 100 метрів та шириною в 70 – 90 метрів. В ході змагальної діяльності одночасно на футбольному полі знаходиться 22 футболіст по 11 з кожної з команд. Обов'язковою умовою є те, що в кожній команді повинен бути відокремлений гравець, який займаються виключно захистом власних воріт – воротар. Мета гри в футбол забити якомога м'ячів в ворота суперника, при цьому залишивши власні в недоторканності. Перемагає команда, яка протягом ігрового часу (90 хвилин) забила більшу кількість м'ячів. Протягом гри футболісти можуть виконувати безліч різноманітних дій та взаємодій як з м'ячем так і без м'яча. Переміщення в футболі здебільшого базуються на ходьбі, біг, стрибках та ривках. Особливістю переміщень футболістів є простір на якому вони це виконують на різноманітні варіації в напрямку, інтенсивності бігу та поєднанні з іншими способами переміщень. З м'ячем футболісти знаходяться не дуже часто, тому всі технічні прийоми вони повинні виконувати в умовах дефіциту часу практично в один дотик [14, 16, 22]. До основних технічних елементів в футболі відносять наступні : передачі м'яча, ведення м'яча, удари по воротах. Проте відмінністю технічно-тактичних дій футболістів та футзалістів є простір в якому знаходяться футболісти. Зазвичай завдяки простору вдається вирішити поставлені завдання та досягти позитивного моменту в грі.

Футзал – відносно нова спортивна гра, яка проводиться в закритих приміщеннях на значно менших майданчиках в умовах швидкісно-силової боротьби із суперниками [1, 3].

Даний різновид футболу представляє собою спортивну гру, яка проводиться на значно меншому майданчику (40 x 20 метрів) тільки в приміщеннях з штучним покриттям. На відміну від футболу відповідно в

футзалі значно менша кількість гравців на майданчику. Також відмінністю є тривалість проведення гри в футболі та футзалі. Ігровий час в футзалі становить два тайми по 20 хвилин кожний. На відміну від класичного футболу перерва між таймами становить 10 хвилин. В футзалі судьями рахується тільки той, час коли м'яч знаходився в грі, тобто при кожній запинці або вихід м'яча за межі майданчика ігровий годинник вимикається. Цей період гри вважається «чистим» часом гри. В класичному футболі ігровий годинник протягом гри не вимикається і якщо в грі відбувались якісь певні зупинки, які пов'язані з затягуванням часу, то арбітр компенсує їх після завершення основного часу гри.

За офіційними правилами гри в футзал в нього грають дві команди, по п'ять в кожній включаючи воротаря. Такий вибір обумовлений тим, що при певних розмірах майданчику така кількість гравців дає змогу досягти максимальної інтенсивності в грі та максимальне включення в гру всіх гравців команди. На відміну від футболу в футзалі всі гравці команди приймають активну участь як атакуючих діях команди так і в захисних.

Значні розбіжності між даними видами футболу також пов'язані з інвентарем та обладнанням для гри в футбол. М'яч для гри у футбол має дещо більші розміри й ступінь пружності ніж футзальний м'яч. Це дозволяє зробити класичний футбол більш динамічним та використовувати все футбольне поле. В футзалі навпаки м'яч більш важкий і практично не відскакує від підлоги, що обумовлює необхідність грати виключно в один дотик на невеликому просторі. Відмінності також спостерігаються і в розмірах футбольних воріт. В футболі значно більші і мають довжину в 7,32 метри, а висоту в 2,44 метри. Футзальні ворота значно менші і дорівнюють в довжину 3 метри, а в висоту 2 метри [2, 4]. Зазначені розміри обумовлені тим, що в футболі наблизитись до воріт, завдяки простору набагато складніше ніж в футзалі. Відповідно й влучити в футболі простіше. Відстань з якої



виконуються удари в футболі та футзалі також значно відрізняється. Так в футболі удари здебільшого проводяться з відстані в 16 – 20 метрів, а в футзалі з 5 – 8 метрів.

Відмінності між даними різновидами футболу також є правилами гри. Так у класичному футболі після виходу м'яча за межі поля введення його відбувається через вкидання м'яча двома руками із-за голови. В футзалі дана процедура не використовується й при виході м'яча за межі майданчику введення відбувається ногою з місця де м'яч перетнув обмежувальну лінію.

Відповідно відмінністю гри в футзал та футбол є зміст техніко-тактичних взаємодій пов'язаний з територіальними розходженнями. В футзалі більшість взаємодій відбувається доволі швидко на незначному проміжку майданчику, а в футболі існує простір для розвитку атаквальних або захисних дій.

Підсумовуючи вище зазначене встановлено, що при такій кількості відмінностей й система підготовки футзалістів та футболістів безперечно відрізняються.

## **1.2. Фізична та технічна підготовка в загальній системі тренування футзалістів**

В спеціальних інформаційних джерелах під фізичною підготовкою розуміють спеціалізований процес, який спрямований на оптимізацію рівня розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей спортсмена, а також підвищення загальної та спеціальної працездатності [3, 7, 31]. Не зважаючи на те, що система підготовки спортсменів постійно вдосконалюється все ще залишається відкритим питання досягнення максимально високого рівня підготовленості спортсмена. В деяких випадках тренери та медичні працівники намагаються компенсувати даний аспект за рахунок використання заборонених засобів, які дозволять підвищити рівень працездатності,

підвищати швидкість збільшення об'ємів м'язових груп, а також знизять загальну втомленість спортсменів. Проте в спортивній науці на сьогодні проводиться велика кількість досліджень спрямованих на покращення ефективності тренувальної діяльності спортсменів в різних видах спорту. Високий рівень фізичної підготовленості створює певний фундамент для можливостей подальшого вдосконалення процесу підготовки спортсменів.

В зв'язку з тим, що фізична підготовка має різнобічний вплив на організм спортсмена, фахівцями рекомендовано виділяти загальну та спеціальну фізичну підготовку [16, 23, 29]. Дане розподілення зумовлено тим, що під час загальної фізичної підготовки відбуватиметься загальний розвиток всіх фізичних якостей, а під час спеціальної фізичної підготовки акцентується увага на розвитку тих якостей які відповідають специфіці певного виду спортивної діяльності. Саме таке розподілення дає змогу чітко визначитись в спрямуванні процесу підготовки з метою досягнення максимального змагального результату.

Основним завданням загальної фізичної підготовки є різноманітний розвиток всіх фізичних якостей, що дозволяє створити підґрунтя для можливостей покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості. Високий рівень загальної фізичної підготовленості дозволяє також пришвидшити якість процесу оволодіння різноманітними техніко-тактичними діями та психологічною впевненістю.

В процесі спеціальної фізичної підготовки в організмі спортсмена розвиваються ті фізичні якості, які є ключовими в виконання змагальних вправ. Відповідно без достатнього рівня спеціальної фізичної підготовки практично не можливо досягти суттєвих успіхів в показниках технічної підготовленості. Це також обумовлюється тим, що вправи, які застосовуються для розвитку спеціальних фізичних якостей за структурою та змістом доволі схожі з різними технічними прийомами та вимагають використання інвентарю та обладнання. Окрім цього

оволодіння технікою гри передбачає оволодіння новими рухами та виконання рухів в умовах постійної зміни ситуації, а все вище перераховане вимагає від спортсмена високого рівня координованості рухів, що й вимагає спеціальна фізична підготовка [20].

Процес загального розвитку фізичних якостей футзалістів, зазвичай відбувається на етапі початкової підготовки та етапі попередньої базової підготовки. Саме в цей період формується загальна база рухових дій та навичок. В цей період активно використовуються загальнорозвиваючі вправи та вправи з інших видів спорту, дозволяючи всебічно розвинути організм юного спортсмена [27, 31].

Спеціальна підготовка футзаліста спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці футзалу [13, 14, 21]. Вона підвищує рівень діяльності всіх систем організму футзалістів, що сприяє ефективному виконанню необхідних рухових вмінь та навичок.

### **1.3. Технічна підготовка в загальній системі тренування футзалістів**

Основною «зброєю» футзаліста на майданчику є його майстерність та вміння філігранно, швидко, якісно та невимушено виконувати різні технічні прийоми гри. Спортсмен, який не вміє приборкати м'яч і він відлітає від нього як від стінки, який не вміє віддати точну передачу, влучно пробити по воротах практично не зможе грати в футзал навіть маючи високі показники швидкості або сили.

Технічна підготовка - це процес навчання спортсмена техніці дій, які являють собою засіб ведення гри, а також їх удосконалення. Тенденція до підвищення швидкісних компонентів виконання певних ігрових дій, інтенсифікація атаквальних й відповідно захисних дій значно підвищила вимоги до технічного обладнання футзалістів і якості виконання прийомів, які вони використовують [21]. Високі спортивні досягнення можуть бути показані тільки на підставі всебічної технічної

підготовленості спортсменів.

Зі зростанням рівня спортивної майстерності футзаліста безперечно зростає й кількість ігрових прийомів, якими він може опанувати, що підвищує якість техніко-тактичного арсеналу, а також сприяє розкриттю індивідуальних особливостей спортсмена і найкращому виконанню ігрових обов'язків.

Вирішуючи завдання технічної підготовки, кожному футзалісту необхідно:

- оволодіти сучасними технічними прийомами та вміти використовувати їх у різноманітних умовах;
- вміти поєднувати прийоми в різній послідовності та різноманітних умовах переміщення;
- виконувати технічні прийоми стабільно, не визираючи на різноманітний психічний та фізичний стан;
- безперервно підвищувати точність виконання прийомів, які застосовуються в змагальній діяльності [6, 9, 12, 19].

Необхідність оволодіння усіма прийомами техніки гри визначається спільністю вивчення групових та командних взаємодій як в захисті так і в нападі. Ці два розділи рівноправні і повинні вдосконалюватись в однаковій мірі і паралельно. Проте, конкретні прийоми нападу вивчають раніше ніж захисні дії.

Найбільш важливим в технічній підготовці є оволодіння технікою захисту, так як ці прийоми менш цікаві для футзалістів. Тому важливо створити у юних футзалістів почуття задоволеності при вдалому використанні їх, зосереджувати увагу на необхідності постійного вдосконалення прийомів захисту. З цією метою корисно використовувати також тренувальні вправи, результат яких визначається ефективністю захисних прийомів. Вивчення техніки гри в футбол починається з оволодіння прийомами нападу [5]. Перш за все вивчається робота пов'язана з різними видами переміщень: біг, зупинки, стрибки та

різні модифікації їх поєднання.

Одночасно освоюється техніка оволодіння м'ячем – зупинки м'яча різними частинами підйому, удари по м'ячу внутрішньою та зовнішньою частинами стопи, серединою підйому, удари головою та різноманітні єдності цих прийомів. На етапі вдосконалення вивчаються складні прийоми, які потребують високої координації рухів, спритності та високого рівня фізичної підготовленості. Особливу увагу на цьому етапі слід приділяти виконанню вправ на максимальній швидкості в умовах активної протидії.

Оволодіння захисними діями починається приблизно в такій послідовності: вивчення особливостей переміщення; освоєння прийомів оволодіння м'ячем, вибивання м'яча, перехоплювання, вкривання м'яча при ударах, оволодіння м'ячем у вільних зонах.

**Висновки до першого розділу.** Вивчення теоретичних даних вказує на те, що футзал є різновидом загального поняття «футбол», який з часом трансформувався в самостійний вид спорту. Проте підготовка спортсменів в даному різновиді футболу суттєво відрізняється й має свою власні, специфічні особливості.

За даними спеціальної наукової літератури основні складові підготовки футзалістів полягають в розвитку основних фізичних якостей, максимально необхідних для якісного виконання ігрових прийомів, навчання та вдосконалення техніки виконання ігрових прийомів, розвиток тактичного розуміння виконання ігрових дій та взаємодій, формування морально-вольових якостей необхідних для оптимального ведення змагальної діяльності. Основними засобами спортивного тренування є фізичні вправи, а методами є спосіб організації роботи між футзалістом та тренером. Всі методи спортивної підготовки поділяються на дві категорії: загальні та практичні. Ефективність процесу спортивної підготовки футзалістів можлива при умові дотримання принципів спортивного тренування.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Організація дослідження

Ефективність побудови тренувального процесу обумовлюється кінцевим результатом, який спортсмен може отримати під час участі в змаганнях. Якість організації тренувальної діяльності залежить від багатьох факторів, це раціональний підбір засобів та методів тренування, раціональність їх використання, адекватність та відповідність розрахунку тренувального навантаження, використання сучасного матеріально-технічного забезпечення тренувальної роботи, активне використання відповідних засобів відновлення спортсменів. Ефективність також залежить від швидкості протікання адаптаційних процесів в організмі футзалістів.

Футзал є значно динамічнішим, результативнішим та видовищнішим видом, ніж класичний футбол. Дані відмінності дозволяють зробити футзал привабливим для занять ним різні групи населення з різним рівнем підготовленості та майстерності. Під час занять фут залом спортсмени окрім отримання певних вмінь та навичок можуть гармонійно розвинути весь організм та сформувати комунікативні та колективні стосунки.

Написання кваліфікаційної роботи є тривалим та відповідальним процесом, тому підготовку до написання ми почали ще в літній період, коли проаналізували наявну методичну літературу та розкрили проблему планування тренувальної роботи в фут зальних командах різного рівня підготовленості. В подальшому в вересні 2020 року ми визначились з темою та метою нашої роботи та сформулювали основні завдання для її вирішення.

Вирішення поставлених завдань передбачало проведення експериментального дослідження, яке проводилось в декілька етапів.

Під час першого етапу дослідження ми вивчили особливості змагальних дій та тренувальної роботи в футболі та футзалі, розкрили систему підготовки футзалістів. Проаналізували зміст та структуру підготовки юних футзалістів. Протягом даного етапу ми визначились з контингентом дослідження та базою для проведення експерименту.

В ході другого етапу ми за допомогою рухових тестів дослідили рівень фізичної підготовленості юних футзалістів. Паралельно з цим ми зробили порівняння показників фізичної підготовленості гравців в команді.

Протягом третього етапу на аналізі показників проведеного тестування ми розробили план побудови тренувальної роботи та визначили об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень.

Четвертим етапом дослідження стало узагальнення практичних рекомендацій та оформлення нашої кваліфікаційної роботи у відповідності до встановлених вимог.

Відповідно до завдань нашого дослідження контингент склали юні гравці академії футболу «Скала» м. Стрий, які є вихованцями відділення з футзалу. Характеризуючи контингент дослідження зазначимо, що в команді тренуються 15 гравців серед яких 3 воротарі, а всі інші польові гравці. Серед представництва гравців зазначимо, що 12 гравців є вихованцями даної школи. Всі футболісти відносяться до вікової групи 15-16 років. Керівництво тренувальним процесом відбувається в команді відбувається під наглядом головного тренера команди та двох його помічників.

## **2.2. Методи дослідження.**

Підбір методів дослідження виходив обумовлювався завданнями, що були поставлені в роботі. Під час вибору наукових методів ми враховували простоту і доступність їх застосування, об'єктивність та

раціональність отриманої інформації, тощо. Серед основних, обраних нами методів слід виділити наступні:

- аналізу та узагальнення спеціальної літератури за обраною темою;
- педагогічного тестування рівня фізичної підготовленості футзалістів;
- методи планування тренувального процесу юних футзалістів;

Аналітичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової та науково – методичної літератури передбачав вивчення питань особливостей підготовки футзалістів, використання різноманітних засобів, методів та принципів спортивного тренування в тренувальних заняттях. До переліку літературних джерел були включені роботи, які пов'язані з методикою побудови тренувального процесу кваліфікованих футзалістів під час підготовки до головних змагань. Особлива увага приділялась джерелам в яких висвітлювались питання фізичної підготовки для ефективної змагальної діяльності футзалістів в майбутньому. Вагомим компонентом при аналізі літератури була нестандартність та прогресивність отриманої інформації, яка дозволила об'єднати отримані дані в єдиний теоретичний блок.

Саме застосуванні спеціальної літератури дозволило правильно обрати основні методи дослідження.

На основі даних, отриманих в літературі, були виявлені можливості вдосконалення фізичної підготовленості футзалістів за допомогою раціонально побудованої системи організації тренувального процесу.

Тестування рівня фізичної підготовленості футзалістів відбувалось за допомогою ізольованих рухових тестів, спрямованих об'єктивну оцінку їх розвитку. Основними умовами для обрання тесту в нашому дослідженні було наступне: тест повинен бути валідним, мати чітко визначені критерії оцінювання, відносно простим в застосуванні,



розумним для виконання й дозволяти об'єктивно оцінити рівень підготовленості без втручання зовнішніх, збиваючих факторів.

Відповідно до вище зазначеного під час проведення експерименту ми досліджували рівень фізичної підготовленості за наступними тестовими випробуваннями: стрибок вгору з місця та стрибок у довжину з місця для оцінки швидкісно-силової підготовленості нижніх кінцівок, біг на 15 та на 30 метрів для оцінки рівня швидкісної підготовленості, «човниковий біг» 3 X 10 метрів та біг «зигзагами» для оцінки координаційної підготовленості, різні види шпагату (продольний та поперечний) для оцінки рівня рухливості суглобів нижніх кінцівок та біг на 300 метрів для оцінки спеціальної витривалості.

Методика проведення більшості тестів доволі проста та знайома, а також висвітлена в сучасній літературі. Проте методика проведення декількох тесту викликає на певні розходження в їх виконанні. Відповідно методику проведення тестів продольний та поперечний шпагат та біг на 300 метрів представлена нижче.

### **Тест продольний та поперечний**

Обладнання. Гімнастична стінка, лінійка.

Проведення тесту. Спортсмен, тримаючись на гімнастичну дробину, виконує спочатку продольний шпагат правою ногою вперед, а потім — лівою. Після певного відпочинку спортсмен виконує поперечний шпагат також підтримуючи себе за гімнастичну дробину. Шпагат вважається виконаним коли у футзаліста повністю випрямлені ноги без згинання їх в колінному суглобі. Фіксація відбувається за рахунок вимірювання лінійкою відстані між паховою областю та підлогою при максимальному розведенні ніг.

Результат. Амплітуда рухливості визначалась з точністю до 1 см.

### **Тест біг на 300 метрів**

Обладнання. Секундомір. Бігове коло довжиною 100 м. Стартовий прапорець. Фінішна смужка.

Опис проведення тесту. За сигналом тренера, футзаліст розташовується перед стартовою лінією в положення високого старту. За іншим зоровим або звуковим сигналом футзаліст починає долати дистанцію на максимально можливій швидкості. Завдання спортсмена є подолання дистанції без зниження ефективності з можливістю прискоритись на фініші. Під час подолання дистанції спортсмену забороняється переходити на ходьбу. Він повинен так розрахувати власні сили щоб їх вистачило на всю дистанцію.

Результат. Час подолання дистанції фіксується з точністю до секунди.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### 3.1. Показники фізичної підготовленості юних футзалістів

Безперечним є те, що на ефективну гру гравців футзальних клубів впливає велика кількість різноманітних факторів. Досягнення високих показників на змаганнях не можливо без високого рівня технічної майстерності, вміння своєчасно та якісно виконувати ведення, передачі, обіграні та удари по воротам суперників. Складним виявиться питання перемоги, якщо спортсмен не може раціонально та максимально корисно взаємодіяти з партнерами по команді, протидіяти атакуючим діям суперників та адекватно реагувати на постійну зміну ігрових ситуацій. Важливим чинником загальної перемоги також є взаєморозуміння та взаємодопомога з партнерами по клубу, врівноваженість та вміння керувати власними емоціями, впевненість у власних діях, відчуття колективізму та інтеграція психологічних складових впевненого ведення змагальних дій.

Також дуже важливим чинником є фізична підготовленість футзалістів. Саме від вміння швидко, точно, сильно та тривалий час виконувати певні техніко-тактичні дії дозволить перемогти суперників до досягти поставленої мети. Проте найважливішим є вміння спортсмена гармонійно поєднати всі сторони підготовленості в єдиний компонент та максимально реалізувати його під час гри.

Основою, для отримання якісного результату тренувального процесу, є побудова тренувальної роботи. Проте під час розрахунку тренувальних навантажень необхідно чітко розуміти рівень підготовленості спортсменів. Саме знання сильних та слабких сторін підготовленості футзалістів дозволить ефективно підібрати засоби та методи спортивного тренування, а також раціонально спланувати тренувальну роботу на певний проміжок часу.

Відповідно до вище зазначеного та завдань нашого дослідження ми проаналізували рівень фізичної підготовленості юних футзалістів. Тестування проводилось протягом підготовки до юнацького чемпіонату України серед футзальних команд.

Показники фізичної підготовленості юних футзалістів протягом експерименту представлені в таблиці 3.1. Для об'єктивності отриманих результатів ми визначили середні арифметичні значення для кожного тесту. Всі отримані футзалістами результати ми порівняли з нормативами для спеціалізованих спортивних закладів їх вікової групи та визначили відмінності між результатами.

*Таблиця 3.1.*

**Порівняння показників фізичної підготовленості юних футзалістів  
з нормативними значеннями**

Тестові випробування	Показники команди	Нормативні значення	Абсолютна різниця
Стрибок вгору з місця, см	18,7	22	- 3,3
Стрибок у довжину з місця, см	226,4	225	+ 1,4
Біг 15 м., с	2,92	2,7	- 0,22
Біг 30 м., с	4,68	4,3	- 0,38
Човниковий біг 3 x 10 м., с	8,22	7,6	- 0,62
Біг «зигзагами», с	45,5	42	- 3,5
Продольний шпагат, см	28,6	22	- 6,6
Біг 300 м., с	56,3	48,8	- 7,5

Вивчаючи показники тестування рівня фізичної підготовленості футзалістів та порівнюючи їх з нормативами загальної фізичної підготовки програми з футзалу для спеціалізованих спортивних шкіл встановлено, що рівень фізичної підготовленості команди не відповідає нормативним значенням. Даний факт зафіксований практично за всіма тестовими випробуваннями.

Аналізуючи результати по кожному окремому тесту видно, що рівень швидко-силової підготовки в команді дещо відрізняється. Так за тестом стрибок вгору з місця результат нижчий за норматив на 3,3 сантиметри, а за тестом стрибок в довжину з місця навпаки кращий на 1,4 сантиметри. Рівень розвитку швидкісних якостей в команді футзалістів нижчий ніж нормативний показник: за тестом біг на 30 метрів – на 0,38 секунди, а за тестом біг на 15 метрів – на 0,22 секунди. Не на користь футзалістів вказують результати порівняння рівня розвитку координаційних здібностей. Середнє значення тесту човниковий біг 3 x 10 метрів менше ніж норматив на 0,62 секунди. Показник тесту Біг «зигзагами» гірший від нормативу на 3,5 секунди. Нарешті рівень розвитку гнучкості та витривалості також вказує про недостатність фізичної підготовленості в команді. Так значення тесту прокольний шпагат нижче за норматив на 6,6 сантиметри, а результат тесту біг на 300 метрів гірший за норматив на 7,5 секунди.

Не зважаючи на не суттєву розбіжність між нормативними показниками та фактичними результатами тестів існує необхідність в підвищенні рівня фізичної підготовленості футзалістів. Без виведення показників фізичної підготовленості на відповідний рівень практично не можливо говорити про досягнення високих показників в інших видах підготовки та високий змагальний результат.

### **3.2 Планування тренувальної роботи юних футзалістів.**

За результатами проведеного контрольного тестування встановлено гостра необхідність розробки шляхів оптимізації показників фізичної підготовленості футзалістів під час підготовки до змагальної діяльності. Так як фізична підготовка є основою для вдосконалення загальної майстерності спортсменів, то протягом підготовчого періоду ми, разом з тренерами футбольної академії «Скала» розробили план тренувальної

роботи, які розрахований на два тренувальних цикли з пріоритетним напрямком впливу кожного з них.

Саме раціонально організований процес тренувальної роботи під час фізичної підготовки дозволить різнобічно та водночас пропорційно розвинути різні рухові якості футзалістів. Високі показники функціональної підготовленості є основою для виконання роботи в аеробному та анаеробному режимах. Саме раціональне поєднання роботи в даних режимах дозволить суттєво підвищити ефективність вдосконалення інших сторін підготовленості футзалістів.

Однак обмежуватись впливом лише тільки на окремі м'язові групи не потрібно так як тренувальна робота повинна комплексно впливати на весь організм спортсмена. Під час впливу на рівень фізичної підготовленості футзалістів тренерам необхідно застосовувати такі вправи, які за динамічними та кінематичними характеристиками більшою чи меншою мірою відповідають основним технічним елементам змагальної діяльності.

Таким чином, виходячи з вище зазначеного, результатів проведеного тестування та змісту програми з футзалу ми визначили річну кількість годин, що відводиться на різні види підготовки. Також ми визначили відсоток часу, який приділяється загальній та спеціальній фізичній підготовці юних футзалістів футбольної академії «Скала» м. Стрий. Розподіл годин в річному плані підготовки юних футзалістів в представлений в таблиці 3.2.

З показників річного плану тренувань видно, що в юних футзалістів на фізичну підготовку відводиться найбільша частка часу, а саме 138 годин, з яких на загальну фізичну підготовку відводиться всього 60 годин на рік, а на спеціальну – 76 годин. Значна кількість тренувальних годин припадає на вдосконалення техніки гри в футзал – 100 годин. Дещо менша кількість годин відводиться на відпрацювання тактичних комбінацій та вдосконалення тактичного мислення (68 годин). Значна

кількість годин футболістів присвячена також інтегральній підготовці – 60 годин. Це обумовлено тим, що під час даного виду підготовки відбувається максимальна концентрація різних сторін підготовленості та комплексне вдосконалення спортивної майстерності.

Таблиця 3.2.

### Розподіл тренувальних годин в річному плані тренувань фузалістів

Розділ підготовки	Всього на рік	Місяць											
		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні підготовка	22	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
ЗФП	60	9	9	6	6	6	4	4	4	4	5	3	
СФП	76	8	10	8	6	6	6	7	7	6	6	6	
Технічна підготовка	100	6	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10	
Тактична підготовка	68	4	5	6	6	6	6	7	7	7	7	7	
Інтегральна підготовка	60	4	4	6	6	6	6	4	6	6	6	6	
Участь в змаганнях	44	2	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	
Складання контрольних нормативів	8	4	–	–	–	–	2	–	–	–	–	2	
Всього:	438	40	40	40	40	40	40	38	40	40	40	40	

Певна кількість годин передбачена на участь в змагальній діяльності спортсменів, чемпіонат в яких триває протягом всього ігрового сезону. Окрім різних сторін підготовки незначний проміжок часу планується на проведення контрольного тестування для визначення рівня підготовленості спортсменів до змагальної діяльності та визначення зрушень протягом річного тренувального процесу.

Поряд з аналізом річного розподілу годин ми вивчили план-схему тренувальної роботи розрахованої на певний мезоцикл. Вся система

підготовки футзалістів до змагань розділена на два етапи: підготовчий та передзмагальний. Тривалість кожного з етапів становила по три тижні. Під час проведення тренувальної роботи тренерським штабом планувалось одноразове тренування на добу протягом п'яти днів тренувального мікроциклу з різними обсягами та інтенсивністю роботи (табл. 3.3.)

*Таблиця 3.3.*

**Індивідуальний розрахунок тренувального навантаження  
футзалістів**

Пульс, уд./хв.	140	145	150	155	160	165	165	170	175	180	185
Інтенсивність,% виконання	59	62	66	71	74	79	79	83	87	93	100

Під час розрахунку тренувальної роботи враховувалась реакція організму спортсмена на інтенсивність виконання певного тренувального завдання. У випадку ускладнення виконання певного навантаження спортсмену надавався відпочинок для відновлення та можливості подальшого виконання тренувальної роботи.

Визначивши розрахунок інтенсивності тренувальної роботи ми, разом з тренерами розробили план тренувальної роботи на перший, втягуючий мезоцикл, який представлено в таблиці 3.4.

Основними завданнями даного мезоциклу є підготовка організму спортсменів до навантаження, яке планується під час базового мезоциклу. Для цього протягом мезоциклу відбувалось поступове покращення функціональних можливостей футзалістів, загальний розвиток віх фізичних якостей, покращення якості виконання технічних елементів. Протягом даного мезоциклу тренери не планували заняття з великим навантаженням.

Зміст тренувань здебільшого складався із вправ які не передбачають роботу з м'ячем. Основне спрямування роботи полягало в гармонійному



та поступовому вдосконаленню різних сторін підготовки з несуттєвим домінуванням загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 3.4.

**План тренувальної роботи втягуючого мезоциклу футзалістів, %**

Характеристика навантаження		Тренувальні тижні (5 днів по 1 тренуванню)		
		1-й	2-й	3-й
Зміст роботи	З м'ячем	30	30	30
	Без м'яча	70	70	70
Спрямованість тренування	Фізична підготовка	20	25	30
	Технічна підготовка	15	20	20
	Тактична підготовка	5	5	10
	Комплексна	60	50	40
Координаційна складність	З єдиноборствами	30	40	30
	Без єдиноборств	70	60	70
Інтенсивність	59-65%	5	5	5
	66-71%	75	65	55
	74-79%	15	20	25
	83-87%	5	5	10
	93-100%	-	5	5
Величина навантаження	Мала	10	10	10
	Середня	70	60	55
	Велика	10	15	20
	Ігрова	10	15	15
Обсяг роботи	Тренувальне заняття 90'	7,5 годин	7,5 годин	7,5 годин

Складність запропонованих завдань не повинна відрізнятися великим напруженням й здебільшого розраховувалась в залежності від рівня майстерності самого футзаліста. Величина фізичного навантаження повинна бути середньою з поступовим включенням великого навантаження. Режим роботи протягом першого мезоциклу складається з одного тренування на добу. Тривалість тренування складає 90 хвилин.

План тренувальної роботи базового мезоциклу на передзмагальному етапі представлено в таблиці 3.5.

Головним спрямуванням базового мезоциклу є максимально можливе підвищення рівня підготовленості спортсменів за рахунок підвищення фізичних можливостей футзалістів, удосконалення техніко-тактичних дій максимально наближаючи їх до специфіки змагальної

діяльності.

Таблиця 3.5.

**Зміст тренувальної роботи базового мезоциклу футзалістів, %**

Характеристика навантаження		Тренувальні тижні (5 днів по 1 заняттю)		
		1-й	2-й	3-й
Зміст роботи	З м'ячем	40	50	50
	Без м'яча	60	50	50
Спрямованість тренування	Фізична підготовка	40	40	40
	Технічна підготовка	20	20	20
	Тактична підготовка	10	15	15
	Комплексна	30	25	25
Координаційна складність	З єдиноборствами	40	50	50
	Без єдиноборств	60	50	50
Інтенсивність	59-65%	5	5	5
	66-71%	35	35	30
	74-79%	45	40	45
	83-87%	10	15	15
	93-100%	5	5	5
Величина навантаження	Мала	10	10	10
	Середня	25	25	25
	Велика	50	45	45
	Ігрова	15	20	20
Обсяг роботи	Тренувальне заняття 120'	10 годин	10 годин	10 годин

Програма тренувань в базовому мезоциклі за змістом не суттєво відрізняється від засобів, які використовувались під час попереднього мезоциклу, проте суттєво відрізнялась за величиною та об'ємом тренувальних навантажень.

Під час виконання завдань другого мезоциклу акцент футзалістів був спрямований на оптимізацію фізичної підготовки за рахунок використання техніко-тактичних дій змагального характеру з високою інтенсивністю та динамічністю. Значно зросла кількість часу, яку футзалісти проводили з м'ячем, відпрацьовуючи елементи техніки гри, вдосконалюючи власні «коронні» прийоми та зв'язки. Тривалість тренувальної роботи протягом тижня зросла до 10 годин.

В ході проведення роботи в перед змагальному періоді тренери здебільшого застосовували інтегральні вправи та відпрацьовували певні тактичні дії під час розіграшу стандартних положень.

Підсумовуючи та узагальнюючи результати проведеного дослідження зробимо наступні **висновки**:

◆ на сьогодні підготовка спортсменів в різних видах спорту вимагає від тренера постійного пошуку шляхів для оптимізації спортивної діяльності та виведення її на максимально новий рівень;

◆ за даними тестування рівня розвитку провідних фізичних якостей футзалістів встановлено, що в порівнянні з нормативними показниками програми з футзалу більшість спортсменів не впорались з якісним виконанням і мали гірші показники;

◆ за показниками тестових випробувань нами, разом з тренерським складом футбольної академії, були розроблені плани двох тренувальних мезоциклів спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів-футзалістів. Використання даних планів дозволить підвищити рівень підготовленості футзалістів та досягти високих результатів на змаганнях.

## ВИСНОВКИ

1. За даними сучасних інформаційних джерел на сучасному етапі в з'явився новий різновид футболу – футзал. Не зважаючи на зовнішню схожість, як змагальний так і тренувальний процес в даних видах футболу суттєво відрізняється. Основні завдання підготовки футзалістів полягають в досягненні оптимального рівня техніко-тактичної майстерності та психологічної стійкості. Серед значного різноманіття сторін підготовки, ключовою в футзалі безумовно є загальна та спеціальна фізична підготовка.

2. В ході дослідження встановлено, що в порівнянні з нормативними значеннями програми з футзалу, показники фізичної підготовленості футзалістів футбольної академії «Скала» м. Стрий знаходяться на доволі низькому рівні. Винятком є тільки результати тесту стрибок у довжину з місця, який перевищує норматив на 1,4 сантиметри.

3. Для підвищення рівня фізичної підготовленості футзалістів нами розроблений план тренувальної роботи розрахований на два тренувальних мезоцикли. Перший втягуючий мезоцикл спрямований на підведення організму спортсмена до виконання роботи в базових мезоциклах. Зміст даного мезоциклу базується на підвищенні рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів. Другий мезоцикл спрямований на підвищення рівня технічної майстерності спеціальної фізичної підготовленості футзалістів. Зміст даного мезоциклу базується на великій кількості інтегральних вправ з пріоритетом на змагальну діяльність.

Проте, на наш погляд, перспективним напрямком подальших досліджень є експериментальне підтвердження ефективності виконання запропонованої тренувальної роботи юних футзалістів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. – 554 с.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол: Методическое пособие / С.Н. Андреев, В.С.Левин. Липецк: Арес, 2004. – 496 с.
3. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале) / С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. - М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.
4. Байрачий О.В. Фізичне виховання. Міні-футбол: практикум для студентів усіх спеціальностей / О.В. Байрачий, Є.М. Петренко, В.М. Тимошкін – К.:НАУ, 2014 – 52с.
5. Булкин В.А., Иванова И.В. Оперативная оценка готовности спортсменов к предстоящей тренировочной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №7. – С. 40-45.
6. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2016. – 200 с.
7. Гусев В.Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу / В.Г. Гусев, Є.А Стрикаленко, О.Г. Шалар // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Випуск 6 (49), 2014. – С. 35 – 42.
8. Дулібський А.В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А.В. Дулібський, Й.Г. Фалес. – Київ, 2001. – 61 с.
9. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л.: Світ, 1993. – 270 с.
10. Козловский В.И. Подготовка футболистов / В.И. Козловский. - М.: Физическая культура и спорт, 1999. - 174 с.
11. Костюкевич В.М. Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного тренувального циклу / В.М. Костюкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Т.3. – С. 236 – 239.
12. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов / М. Кук. -

М.: АСТ. Астрель, 2003. - 100 с.

13.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – К.: Промінь, 2010. – 176 с.

14.Лисенчук Г.А. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе / Г.А. Лисенчук, В. Догада, В. Колотов // Наука в олимпийском спорте. – 1997. - №1. – С.57-63

15. Межов А.А. Методические разработки по управлению процессом спортивной тренировки в футболе / А.А. Межов. – Алма-Ата: Каз. ГИФК, 1980. – 33 с.

16.Монаков Г.В. Подготовка футболистов / Г.В. Монаков // М.: Физкультура и спорт, 2003. – 217 с.

17.Николенко В.С. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации «Футбол» / В.С. Николенко, В.П. Шальнов. – Суми: СДУ, 2008. – 41 с.

18.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

19. Попов А.В. Спортивные игры в коллективе физкультуры / А.В. Попов, В.Е. Хапко. – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.

20. Портных Ю.Н. Спортивные игры / Ю.Н. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 336 с.

21.Романенко А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин. К.: Здоров'я, 1988. – 250 с.

22.Соломонко В.В. Історчні аспекти розвитку тактики футболу / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко, М.В. Молнар. Ужгород: Основа, 2009. – 181 с.

23.Соломонко В.В. Особливості підготовки висококваліфікованих футболістів / В.В. Соломонко, О.В. Соломонко. Практикум з футболу. К.: Олімпійська література, 2003. – С. 20 - 25.

24.Соломонко В.В. Побудова тренувальних занять з футболу / В.В. Соломонко, О.В. Соломонко. К.: Олімпійська література, 2005. – 40 с.

25.Соломонко В.В. Розвиток ігрової творчості футболістів / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. Методичний посібник. – К.: Олімпійська література, 1998. – 54 с.

26. Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 1997. – 287 с.

27. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 338 с.

28.Футзал. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. В.І. Воронова, В.І.Гончаренко, В.М. Дараган. – К.: республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2015. – 111 с.

29. Шамардин В.Н. Футбол / В.Н. Шамардин, В.Г. Савченко: Метод.посobie. – Днепропетровск: ДДФК, 1997. – 213 с.

30.Шевченко А.Ю. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки / А.Ю. Шевченко, С.В. Бойченко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Випуск 6 (49), 2014. – С. 147 – 155.