

тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Спортивна наука України. 2012. № 3. С. 45–52.

5. Пістун А. І. Спортивна боротьба. – Львів: «Тріада плюс», 2008. 864 с.

6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 360 с.

7. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 784 с.

**Синиця А.В.¹ <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,
Васильків М.М.²
Якимович І.П.³**

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ТА РІВНЯ ВИКОННЯ ТАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ФУТЗАЛІСТІВ ЮНАЦЬКИХ КОМАНД

^{1,2,3} Прикарпатський національний університет імені
Василя Стефаника

Анотація. У статті за допомогою педагогічного експерименту, з використанням контрольних вправ та тестів здійснено оцінку впливу вдосконалення швидкісно-силових здібностей юних футзалістів на рівень виконання ними тактичних завдань.

Як результат, виявлено, що добре продуманий комплекс тренувань, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силової підготовленості юних футзалістів, з пріоритетним використанням ігрових вправ, вправ із м'ячем та залученням ігрових ситуацій, безпосередньо впливає на покращення засвоєння та виконання гравцями тактичних завдань на майданчику.

Ключові слова: футзал, швидкісно-силова підготовка, юнаки, тактичні дії

Annotation. In the article, with the help of a pedagogical experiment, with the use of control exercises and tests, the

effect of improving the speed and strength abilities of young futsal players on the level of their performance of tactical tasks was evaluated.

As a result, it was found that a well-thought-out complex of training aimed at improving the speed and strength training of young futsal players, with a priority use of game exercises, exercises with the ball and the involvement of game situations, directly affects the improvement of the players' assimilation and performance of tactical tasks on the court.

Key words: *futsal, speed-strength training, young men, tactical actions*

Актуальність теми дослідження. Сучасна система спорту за свою суттю корелюється із вимогами сьогодення, саме тому ми помічаємо зростання темпів змагальної діяльності, збільшення інтенсивності тренувальних процесів та, відповідно, підвищення вимог до гравців. Особливо помітно це проявляється у футзалі. Вимоги сучасного міні-футболу створюють додаткове навантаження для спортсменів, що пов'язане із певними особливостями гри, зокрема: інтенсивність (гравцям потрібно більше рухатися, швидше реагувати на ситуації і приймати рішення); високий рівень активності (кожен спортсмен отримує більше можливостей для активної участі в грі, що призводить до збільшення фізичного зусилля); більше використання м'язів (у міні-футболі гравці частіше виконують різноманітні фізичні дії, такі як біг, стрибки, різкі зміни напрямку і контакт з іншими гравцями, що призводить до збільшення навантаження на м'язи ніг, які використовуються для руху і стрибків); підвищені вимоги до швидкості і реакції (зменшений розмір поля та збільшена кількість можливостей для участі в грі ставлять високі вимоги до швидкості реакції спортсменів); потреба у більшій фізичній витривалості (гравці повинні мати достатню витривалість, щоб витримувати тривалі періоди активної гри без втоми).

Тож, опираючись на згадані вище особливості, можемо стверджувати, що виконання кожної тактичної дії, яку

здійснює футзаліст, вимагає прояву значних фізичних зусиль і високої рухової активності. Саме тому, на нашу думку, застосування швидкісно-силових якостей на високому рівні є сучасною вимогою футзалу. Особливо це стосується юнаків 15-16 років, адже цей період характеризується найзначнішими процесами перебудови організму, що впливають як на фізичний, так і на психологічний стан юнаків. Саме цей вік дослідники вважають оптимальним для закладання основ техніки виконання фізкультурних складних рухів і найоптимальнішим саме для вдосконалення швидкісно-силової підготовленості. Також, за словами Л. Сергієнка: «Це період, протягом якого спостерігається особливо круте зростання показників розвитку рухового аналізатора. До цього віку дозріває весь його морфологічний субстрат» [7]. Важливо пам'ятати й про те, що підвищення рівня розвитку однієї фізичної якості сприяє вдосконаленню інших [4]. Відтак, є умови припускати, що високий показник вдосконалення швидкісно-силових якостей у юнаків створює підґрунтя для більш ефективного вдосконалення інших здібностей, зокрема покращує сприйняття та виконання техніко-тактичних дій. Тому, постає необхідність та вбачається актуальність даного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку вдосконалення швидкісно-силової підготовленості гравців юнацького віку та рівня оволодіння ними тактичних завдань у футзалі.

Постановка проблеми. Попри лічені напрацювання у галузі футзалу: Б. Балан, Г. Лунін (дослідження особливостей підготовки студентських команд із футзалу) [1], А. Бойченко (вивчення спортивної майстерності у міні-футболі) [3], Б. Без'язичний, О. Сірій (аналіз вибухової сили у футзалістів) [2]; Г. Лисенчук (управління підготовкою футболістів) [5], варто виділити, що вбачається нестача сучасних досліджень та методичних розробок саме в площині вдосконалення швидкісно-силової підготовленості спортсменів юнацького віку, та часто нівелюється роль цієї якості при освоєнні техніко-

тактичних дій у футзалі, що формує проблематику нашого дослідження.

Мета дослідження: здійснити оцінку впливу вдосконалення швидкісно-силових здібностей юних футзалістів на рівень виконання ними тактичних завдань.

Методи дослідження. З-поміж емпіричних методів нами використано, зокрема спостереження за тренувальним процесом юнаків. Під час дослідження проведено педагогічний експеримент, а також статистичний аналіз даних для встановлення залежності між швидкісно-силовою підготовленістю та результатами спортивної діяльності. Визначення рівня швидкісно-силової підготовленості здійснювалось за допомогою контрольних та тестових вправ.

Результати досліджень. Перш за все, окреслимо потрактування та характерні особливості швидкісно-силової підготовленості, на які ми опирались в процесі дослідження. Швидкісна підготовка дозволяє гравцям більш ефективно рухатися по полю та робити швидкі зміни напрямку руху, що дає їм перевагу у протистоянні з опонентами та допомагає знаходити вільний простір для маневреності. Силова підготовка, в свою чергу, дозволяє спортсменам більш ефективно здійснювати передачі та удари, зменшує ризик отримання травми та допомагає зберігати стійкість під час боротьби за м'яч. У міні-футболі, де рух є більш інтенсивним та швидким, аніж у звичайному футболі, швидкісно-силова підготовленість є особливо важливою, оскільки дозволяє гравцям збільшувати свої можливості та ефективність на полі. Безпосередньо швидкісно-силові якості проявляються у здатності спортсменів здійснювати точні рухові дії у мінімально короткий проміжок часу та в умовах активного опору суперників.

У футзалі ігрові моменти часто бувають непередбачувані. Так, до прикладу, гравці змушені діяти активно по всьому ігровому полю, що спричинене невеликими розмірами ігрового майданчика. Тож часто захисникам під час гри доводиться грати у нападі і навпаки [6]. Така «непередбачуваність ігрових ситуацій»

створює додатковий стрес для гравців, особливо юнацького віку, тому, на нашу думку високий рівень оволодіння швидкісно-силовою підготовленістю дасть змогу краще опанувати тактичні дії і застосовувати їх у будь-яких моментах.

Для підтвердження цих інтенцій ми провели педагогічний експеримент, під час якого було здійснено перевірку, кореляції швидкісно-силової підготовленості гравців юнацької команди та рівня їх виконання техніко-тактичних дій, за допомогою підбраної нами програми вдосконалення швидкісно-силової підготовки юнаків, з пріоритетним використанням ігрових вправ, вправ із м'ячем та залученням ігрових ситуацій в процесі тренувань. Впровадження програми здійснювалось на базі ДЮСШ № 3 та тривало впродовж п'яти тижнів. До дослідження було залучено юнаків 15-16 років. Задля достовірності прогнозованих результатів, ми поділили гравців, у кількості 24 осіб на дві групи (контрольну та експериментальну). Контрольна група займалась за загальноприйнятою системою тренувань, а експериментальна група здійснювала підготовку за нашою програмою вдосконалення швидкісно-силових якостей. Обидві групи пройшли тестування як на визначення рівня швидкісно-силової підготовленості, так і на визначення рівня тактичної підготовленості до та після експерименту. Окрім загальних контрольних вправ, для дослідження змін у тактичній підготовці гравців, нами було використано тест «Улятовського-Левчука» та «Оплавіна-Левчука» [8]. Основою обох тестів було ведення м'яча між перешкодами на різному відрізку майданчика із застосуванням максимальної швидкості та подальшим ударом у площину воріт. Середньостатистичні дані оцінки юних гравці до та після експерименту подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники виконання контрольних вправ й нормативів оцінки розвитку швидкісно-силових здібностей та тактичних дій юних футзалістів до проведення експерименту (n=24)

Назва вправи	Група	Статистичні показники			
		\bar{x}	S	m	t
Човниковий біг 4x9 м, с	К	12,00	0,56	0,14	-0,90
	Е	11,92	0,42	0,16	
Біг 30 м, с	К	7,05	0,50	0,17	0,60
	Е	7,20	0,47	0,12	
Стрибок з місця, см	К	158,42	17,17	5,02	-0,30
	Е	156,08	16,83	3,98	
Назва тесту	Група	t, с		Відсотковий показник кількості забитих м'ячів у ворота	
«Улятовського-Левчука»	К	7,3		60 %	
	Е	6,8		55%	
«Оплавіна-Левчука»	К	12,6		48%	
	Е	14,2		46%	

Таблиця 2

Показники виконання контрольних вправ й нормативів оцінки розвитку швидкісно-силових здібностей та тактичних дій юних футзалістів після проведення експерименту (n=24)

Назва вправи	Група	Статистичні показники			
		\bar{x}	S	m	t
Човниковий біг 4x9 м, с	К	11,57	0,50	0,13	-1,80
	Е	9,98	0,41	0,12	
Біг 30 м, с	К	7,01	0,48	0,15	2,08
	Е	6,98	0,39	0,09	

Стрибок з місця, см	К	159,53	16,10	4,60	0,80
	Е	158,36	15,01	2,92	
Назва тесту	Група	t		Відсотковий показник кількості забитих м'ячів у ворота	
«Улятовського-Левчука»	К	7,00		66%	
	Е	5,69		68%	
«Оплавіна-Левчука»	К	11,76		50%	
	Е	11,82		52%	

Після опрацювання результатів експерименту ми визначили помітні відмінності між контрольною та експериментальною групою. По-перше, слід відзначити, що за результатами контрольних вправ «човниковий біг» та «біг 30 м», в експериментальній групі дані показники вищі в порівнянні зі спортсменами контрольної групи, хоча на початку експерименту у частині показників переважала контрольна група. По-друге, хоча в обох групах, внаслідок інтенсивних системних тренувань покращились показники, проте саме в експериментальній групі різниця між початком і завершенням експерименту значно помітніша. Такі результати вбачаємо і в тестах на визначення рівня виконання поставлених тактичних завдань із футзалу.

Висновки: завдяки використанню, розробленої нами системи тренувань, показники експериментальної команди значно зросли. Зокрема, до проведення експерименту час виконання тактичних завдань за тестом «Улятовського-Левчука» у експериментальній та контрольній групі відрізнявся лише на 0, 5 с, після застосування системи тренувань, час експериментальної команди виявився значно менший, ніж у контрольної (1, 31). Окрім цього у експериментальній групі значно зросла точність влучань у площину воріт (на 13 %). Таку ж

тенденцію помічаємо і за тестом «Оплавіна-Левчука». Отже, розроблений комплекс тренувань, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силової підготовленості юних футзалістів, безпосередньо вплинув на покращення засвоєння та виконання гравцями тактичних завдань на майданчику.

Список літератури.

1. Балан Б. А., Лунін Г. В. Особливості підготовки студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012, № 1. С. 13-16.

2. Без'язичний Б. І., Сірий О. В. Сучасні методики розвитку вибухової сили у футзалістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011, № 12. С. 9-11.

3. Бойченко А. В. Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол): теорія та практика: навч.-метод. посіб. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2019, 163 с.

4. Горбунов, Л. М. Розвиток швидкісно-силових якостей юних спортсменів-плавців. *Молодіжний науковий вісник*, 2010.

URL:

[https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3650/1/Go rbunov.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3650/1/Go%20rbunov.pdf)

5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003, 272 с.

6. Оксьом, П. М., Бережна, Л. І., & Янченко, А. М. Систематизація основних помилок гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу, 2023.

URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40800/Oksom-304-308.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

7. Сергієнко, Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001, 439 с.

8. Фалес Й.Г. Тестування у футболі та міні-футболі: Метод. посіб. Львів: НВФ „Українські технології”, 2005. 112 с. ISBN 966-345-053-3.