

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»  
Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра фізичної культури та спорту

**РИЧКА СТАНІСЛАВ ОЛЕКСАНДРОВИЧ**  
**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ**  
**СПОРТСМЕНІВ У ФУТЗАЛІ**

**Кваліфікаційна робота**  
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

***Керівник:*** Жалій Р.В., к.п.н.,  
доцент кафедри фізичної  
культури та спорту

***Рецензент:*** Ходирев С. Л.,  
Заслужений тренер України  
з футболу

**Полтава 2026**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ</b> .....	7
1.1. Характеристика техніко-тактичної підготовки футзалістів	7
1.2. Особливості тактичної підготовки футзалістів.....	17
1.3. Основні аспекти тактичних взаємодій футзалістів у фазі відбору м'яча.....	20
Висновки до 1 розділу.....	24
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ</b> .....	25
2.1. Методи досліджень.....	26
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	26
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	27
2.1.3. Тестування техніко-тактичної підготовленості.....	27
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	29
2.1.5. Методи математичної статистики.....	29
2.2. Організація дослідження.....	31
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ</b> .....	32
3.1. Зміст програми педагогічного експерименту.....	26
3.2. Удосконалення тактичної майстерності футзалістів.....	39
3.3. Ефективність розробленої програми підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футзалістів.....	43
3.4. Обґрунтування побудови програми з техніко-тактичної підготовки футзалістів.....	45
Висновки до 3 розділу.....	48
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	49
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	52
<b>ДОДАТКИ</b> .....	62

## ВСТУП

Футзал – командний вид спорту, один із різновидностей футболу, змагання з якого проводять під егідою АМФ, завойовує все більшу популярність у світі. Сьогодні більше 80 країн розвивають цю гру.

З кожним роком у футзалі зростає інтенсивність гри, що вимагає від футзаліста, насамперед, вміння швидко й ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах, коли змінюються обставини, є ліміт часу та простору. Команда, що бажає в цей час домогтися успіхів, повинна грати швидко, тобто, повинна мати у своєму розпорядженні таких гравців, які володіють раціональною технікою й поєднують її зі швидкістю пересування

**Актуальність теми.** Сучасний футзал вимагає від гравців використовувати широкий спектр технічних і тактичних прийомів. Ці дії виконуються в різних комбінаціях і залежать від рівня техніки футзалістів. Технічна готовність спортсмена, його вміння опанувати різні техніки у футболі визначаються його здібністю координувати свої рухи та орієнтуватися у просторі. Технічна підготовка є однією з найважливіших у загальній системі підготовки команд з футзалу. Чим вище техніка володіння м'ячем і різноманітніші прийоми, тим більший творчий потенціал гравців у реалізації різноманітних тактичних задумів і комбінацій [35, 37, 39].

Багато тренерів які працюють зі спортсменами скаржаться на їх не дуже високу техніко-тактичну готовність та оснащеність. Деякі фахівці у сфері футзалу відзначають, що в останні 10-15 років відставання вітчизняних футзалістів у спортивній майстерності від провідних закордонних спортсменів продовжує залишатися стійкою тенденцією, у зв'язку із чим підкреслюється зростаюча важливість техніко-тактичної підготовки як основного компонента, що лімітує конкурентно спроможність вітчизняних спортсменів на міжнародній арені. [70, с. 34].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У фундаментальних дослідженнях останніх років щодо пріоритетних напрямів подальшого розвитку проблеми підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки

футзалістів, необхідність створення тренувальної структури на основі врахування вікових закономірностей, змагального та тренувального об'єму різнобічності техніки та тактики гри. В. В. Соломонко, О.В., Г.А. Лісенчук, 1997; О.А. Зайцев, В. С. Левін, 2001; І.П. Калита, 2003, С. Ю. Тюленьков, 2000; А. А. Полозов, 2003; С. Н. Андреев, 2006.

Видатні фахівці Аркадьєв Б. А.(2006), Голомазов С.В.(2004), Чирва Б.Г. (2003) займалися конкретним дослідженням проблеми стану тактико-технічної підготовки футболістів на сучасному етапі підготовки.

Звідси виникає закономірність стабільного наукового пошуку нових, більш ефективних засобів і методів техніко-тактичної підготовки спортсменів.

**Мета роботи:** розробити та науково обґрунтувати програму з техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з футзалу.

**Завдання дослідження:**

1. Зробити літературний аналіз літературних джерел з техніко-тактичної підготовки футзалістів;
2. Розробити програму удосконалення техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з футзалу.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми з техніко-тактичної підготовки футзалістів.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес у футзалі.

**Предмет дослідження.** Техніко-тактична підготовка висококваліфікованих спортсменів у футзалі.

**Методи досліджень:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування техніко-тактичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

● **Наукова новизна одержаних результатів.** На основі проведеного дослідження виявлені основні підходи щодо організації техніко-тактичної підготовки спортсменів у футзалі.

● Визначені основні засоби і методи підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

- Розроблені орієнтовні модельні тренувальні заняття з техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів, що дасть змогу підвищити їхній потенціал у виступі на змаганнях.

**Практичне значення одержаних результатів:** дає можливість в розробці та удосконаленню техніко-тактичної підготовки футзалістів, що підвищує індивідуальні навички спортсменів та використання матеріалу в подальшій науковій роботі. Результати цього дослідження будуть корисні тренерам з ДЮСШ, СДЮШОР, студентам інститутів фізичної культури.

**Особистий внесок здобувача:** полягає у вивченні проблеми, формуванні мети і завдань дослідження, розробці та проведенні дослідження, накопиченні фактичного матеріалу, опрацюванні експериментальних даних, їх аналізу, обґрунтуванню та розробці методики з техніко-тактичної підготовки у футзалі та впроваджені в тренувальний процес команди ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка та збірної команди України з футзалу з вадами зору.

**Апробація результатів та публікації.** Автор взяв участь у VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту» на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Україна, Полтава, 03 грудня 2025 року), в 6th International Scientific and Practical Conference «Modern Perspectives on Global Scientific Solutions» (29-31 грудня 2025, Bergen, Norway).

За результатами участі в наукових заходах підготовлено й опубліковано дві публікації:

1. Марченко В., Ричка С. Характеристика техніко-тактичної підготовки футзалістів. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 03 грудня 2025 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. С.58-61.

2. Марченко В., Ричка С. Специфіка змагальної діяльності висококваліфікованих боксерів. Collection of Scientific Papers with the

Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «Modern Perspectives on Global Scientific Solutions» (December 29-31, 2025, Bergen, Norway). European Open Science Space, 2025. С. 442-445.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, 3 таблиць, 10 рисунків, додатку, висновків, 77 джерел та надрукована на 65 сторінках.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ

### 1.1. Характеристика техніко-тактичної підготовки футзалістів

Футзал є однією з найпопулярніших ігор у багатьох країнах. Ця гра сприяє всебічному фізичному розвитку людини. Оволодіння технікою і тактикою гри, набуття спеціальних знань відбувається в процесі техніко-тактичної підготовки і займає одне з центральних місць у загальній структурі навчально-тренувального процесу. Техніко-тактична підготовка – це процес оволодіння особливою спритністю, розвитку тактичного мислення та творчих здібностей (Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Н., 2001) [30].

Техніка футзалу включає ряд фінтів та їх варіантів, які дозволяють футзалісту успішно виконувати поставлені завдання. Термін «техніка» – це система однаково структурованих рухів, спрямованих на вирішення завдання гри. Різноманітність умов, за яких використовується та чи інша методика, стимулює розвиток і вдосконалення методів її реалізації. Техніка гри змінювалася на різних етапах розвитку футзалу. На перебудову арсеналу вплинули зміни правил гри, збагачення його тактики та підвищення рівня інших видів підготовки гравців.

Техніка футзаліста на кожному періоді розвитку цей найбільш ефективний спосіб випробуваний практикою, який дає максимальну активність гравцеві у рамках правил успішно діяти в складних діях боротьби. Щоб досягти найліпших результатів в ігрових ситуаціях, що швидко розвиваються, футзаліст повинен володіти усіма технічними елементами та фінтами. [2, с. 26].

У сучасному розвитку спортивних досягнень технічні показники можливі лише за умови правильної всебічної технічної підготовності гравців до чого, необхідно володіти всіма техніками та способами їх виконання в певній мірі.

Ця потреба виникає через те, що гра найсильніших гравців характеризується активними діями та вмінням діяти несподівано.

Виконувати ігрову дію, що складається з кількох прийомів, які поєднуються в різній послідовності. Основних прийомів небагато, але в футзалі техніка окремо не використовується. Усі дії, які виконує футзаліст у грі, складаються з ряду прийомів, які по-різному поєднуються. Вони називаються ігровими діями. Такі ігрові дії дуже різноманітні і дозволяють гнучко керувати грою з урахуванням конкретної ситуації.

Чим багатший і різноманітніший їх комплекс, тим швидше і ефективніше гравець може вирішувати проблеми, що виникають у грі. Оволодіння технікою прийомів та складених з них ігрових дій є основою технічних здібностей футзалістів [17, с. 245 ].

За словами Андрєєва С. П., технічна майстерність гравця у футзалі характеризується кількістю прийомів, які він виконує на майданчику, і варіативністю їх виконання. Тому що сучасний футзал характеризується багатогранністю технічного оснащення гравців. В основному це виражається у вмінні оволодіти та виконувати на високому рівні всі прийоми, які характерні для певної ролі футзалістам. Чим багатший і різноманітніший їх комплекс, тим швидше і ефективніше гравець може вирішувати проблеми, що виникають у грі. Володіння технікою прийомів та ігрових дій, що складаються з них – основа технічної майстерності футзалістів. У футзалі гравцям також доводиться рухатися, виконувати, стрибати, різко гальмувати та повертатися у вихідне положення під будь-яким кутом. Все це техніка без м'яча, яка змушує працювати м'язи ніг гравця [2, с. 68 ].

Однією з головних характеристик футзалу є те, що кожен гравець команди, незалежно від конкретних завдань гри, повинен виконувати як функції захисника, так і форварда. Оскільки умови гри на майданчику змінюються блискавично, що ставить гравця в позицію захисника, то він стає нападником. Одним словом, універсальність є найважливішою вимогою до футзалістів, і звідси тому, що в цій грі кожен учасник має бути в

будь-який момент готовий протистояти маневрам суперника, в тому числі його непередбачуваним діям [40, с. 246 ].

У спеціальній футбольній літературі існує різне розуміння терміна «тактика». Г. А. Лісенчук стверджує, що під тактикою в спорті слід розуміти здатність спортсмена вирішувати завдання, що виникають у процесі змагальної діяльності [45. с. 46].

З точки зору Г.Д. Качаліна – тактика це сукупність форм, методів і засобів боротьби з суперником, що виражається у відповідних діях гравців (команд) для досягнення бажаного результату.

Г.А. Лісенчук, оцінюючи тактичні дії воротаря у футзалі, окрім вибору місця у воротах (гра на виходах, введення м'яча в гру як орієнтир для дій партнерів), слід враховувати і його участь в атакуючих діях команд. У футзалі воротар часто поєднує атаки партнерів в ігрових умовах.

Коли в кінці гри необхідно зрівняти рахунок і отримати переможний м'яч, воротар часто виходить вперед і займає позицію п'ятого гравця на полі. Звичайно, участь воротаря в атакуючих діях команди не повинна бути спонтанною. У спортивних командах гравці повинні мати справу з усіма ситуаціями та комбінаціями, які необхідні взаємодії з партнерами [45, с. 67].

У сучасному футзалі зростає потужність гри, яка перш за все, вимагає від гравця швидкого та ефективного виконання техніко-тактичних прийомів в умовах зміни ситуацій, обмеженому часі та просторі.

Команда, яка хоче бути успішною протягом цього часу, повинна грати швидко, тобто у неї повинні бути гравці, які володіють відповідною технікою і поєднують це зі швидкістю руху. Боротьба між нападом і захистом може бути вирішена тільки на користь атаки за допомогою складних прийомів, заснованих на дрібних ударах, дриблінгу (веденні) і прихованих передачах м'яча [24, 25].

На думку вітчизняних фахівців (Зеленцова А., Лобановського В., Лісенчука Г.), зарубіжних експертів гольові положення біля воріт можна створити лише за допомогою раціональної, швидкої та точної обробки м'яча [32, 45]. За таких умов гравець з м'ячем або його партнери, зазвичай,

можуть досягти позиції удару лише за допомогою надзвичайно високої індивідуальної майстерності, особливо у виконанні фінтів та обведень.

На думку Дулібського А.В., дії сучасного футзаліста в грі мають бути надійними, швидкими та доцільними. Тому техніко-тактичну підготовку слід представляти як логічний ланцюжок багаторічного процесу, що включає її конкретні цілі та завдання на кожному етапі навчання. Відставання у оволодінні ігровими прийомами на початковому етапі навчання негативно позначається на подальшому навчанні гравців [24, 25, 26].

Технічна підготовка в спортивних іграх не може бути неочікуваною сукупністю різних тренувальних засобів. Важливо вибрати ті з них, які мають необхідний позитивний вплив на успішне оволодіння технікою й тактикою гри на кожному з етапів багаторічної підготовки. У останні роки при вдосконалюванні структури й змісту багаторічної підготовки спортивного резерву у футзалі усе ширше використовується системний підхід. Він продиктований необхідністю вирішити назрілу проблему технічної підготовки й створення керованого за допомогою певної методики процесу навчання [30, 33].

Як відомо, техніко-тактичні навички характеризуються обсягом і різноманітністю прийомів, якими володіє гравець, а також здатністю ефективно застосовувати ці прийоми в грі. Оскільки техніка футзалу складається з великої групи прийомів і методів роботи з м'ячем, вивчення її стає складним і тривалим процесом. Для вирішення завдань навчання з меншими витратами часу та зусиль велике значення мають систематизація навчального матеріалу та визначення раціональної послідовності прийомів навчання [45].

Оскільки в спортивних іграх засобом проведення гри є техніко-тактичні дії, доцільним вважається, окрім вивчення техніки та її вдосконалення вивчати тактику. Тому технічну підготовку слід розглядати як цілісний процес у довгострокових тренуваннях для спортсменів [36]. Останнім часом експерти неодноразово підкреслюють, що підвищення

кваліфікації вітчизняних футзалістів має йти паралельно з безперервним підвищенням якості підготовки резервів.

Загальновідомо, що весь навчально-тренувальний процес у ДЮСШ спрямований на підготовку кваліфікованих футзалістів. Він спирається на матеріал програми та спосіб роботи спортивних шкіл. Щоб найбільш успішно вирішити проблему школи, необхідно запрограмувати тренувальний процес за критеріями, що забезпечують різноманітність підготовки футзалістів [24, 44].

У підготовці юних спортсменів не менш важливим є підвищення ефективності роботи з оволодіння технікою гри та вдосконалення навичок виконання широкого «набору» техніко-тактичних прийомів у різноманітних умовах близького до ігрових ситуацій.

Сучілін А. А. (1995) зазначає, що при порівнянні точності ТТД молодих футзалістів та гравців, які виступають за професійні команди, можна помітити один негативний наслідок: прийоми, що виконуються з високим відсотком браку у дитинстві, залишаються такими і в зрілому віці. Недостатньо високий рівень техніко-тактичної підготовки пов'язаний із проблемами навчально- тренувального процесу у дитячому та юнацькому віці. Згідно з деякими дослідженнями, це є результатом невідповідності тренувальної та змагальної діяльності юних гравців. Така ситуація, очевидно, призводить до створення існуючої бази спортивної техніки на початковому етапі підготовки майбутніх спортсменів, коли проводиться планомірна та цілеспрямована робота з формуванням рухових навичок [67, 68].

Навчально-тренувальний процес у футзалі спрямований на озброєння спортсмена знаннями, вміннями, навичками, на постійний їх розвиток та вдосконалення, а також на формування системи знань з питань, техніки, тактики і стратегії гри, правил змагань, методики тренування тощо. Вирішення завдань навчання передбачає озброєння спортсмена широким колом знань про сучасний футзал, які потрібні йому для глибокого розуміння й практичного осмислення матеріалу, що

вивчається, а також перспектив розвитку футзалу. Важливу роль при цьому відіграє виховання у спортсменів прагнення до постійного розвитку, творчого підходу до виконання своїх обов'язків, та до постійного пошуку самостійних прогресивних рішень.

Дієвість набутих знань є необхідною умовою для їх практичного застосування, і набуття на їх базі нових знань. Це дуже важливо власне у футболі, так як в процесі гри усі рішення мають прийматися гравцями самостійно; при цьому діяти необхідно швидко і точно [4].

Значне місце у навчанні займає не лише розвиток фізичних та моральних якостей, а й формування спеціальних умінь і навичок, якими футболіст має досконало володіти. Спортсмени-футболісти повинні навчитись раціонально користуватися набутими навичками, опираючись на глибокі знання та досконалі уміння. У цьому вся суть процесу навчання [30, 35].

Засвоєння рухових навичок передбачає такий ступінь володіння руховими діями, коли керування ними здійснюється автоматизовано, а вся система рухів стійка до дії чинників, що створюють завади.

Як відомо, основою навички є система закріплених зв'язків, для утворення яких необхідне їх багаторазове повторення у певних умовах. Проте система цих зв'язків має забезпечувати можливість вільного варіювання елементами руху [34, 36]. У процесі навчання прийомам гри важливо їх обґрунтовувати з позицій біомеханіки, а також розвивати уміння застосовувати ці прийоми у грі. Тому навчання технічним прийомам та індивідуальним технічним діям повинні відбуватись паралельно. На початку техніку вивчають окремо за конкретними ізольованими прийомами; далі ізольовані прийоми поєднують в ігрові дії, у які можуть входити два, і більше різних прийомів.

Прийоми техніки нападу вивчають раніше, ніж прийоми захисту, так як вони передують оволодінню відповідними захисними діями: тільки після того, як вивчено відповідні прийоми нападу, можна вивчати контрприйоми – прийоми захисту, спрямовані на протидію відповідним прийомам з арсеналу нападу [11, 49].

У спорті предметом навчання є прийоми ведення змагального протиборства – спортивна техніка і тактика. У футболі – це технічні прийоми гри й тактичні дії. Техніка виконання конкретного ігрового прийому – це такий спосіб його виконання, при якому найефективніше досягається вирішення рухового завдання (раціональна техніка). Під структурою ігрового прийому розуміють упорядковану структуру взаємопов'язаних елементів цілісного рухового акту – систему, орієнтовану на успішне вирішення рухового завдання [6, 15, 18]. При аналізі техніки рухових дій виокремлюють їх кінематичну (просторову, часову і просторово-часову), динамічну (інерційну, силову та енергетичну) та ритмову (або координаційну) структуру [40]. Ці питання вивчає біомеханіка. Тактичні дії є формою організації змагального простору спортсмена і максимальної реалізації у ньому технічних прийомів [35].

У процесі навчання вирішуються освітні, виховні та оздоровчі завдання [31]. Освітні завдання характеризуються такими особливостями:.

- головною у процесі оволодіння техніко-практичним змістом гри є активна рухова діяльність, пов'язана з витрачанням потенційних сил, яке вимагає урахування закономірностей динаміки працездатності людини, яка залежить від різних чинників – як спадкових, так і набутих у процесі життєдіяльності способів керування власною руховою діяльністю в конкретних умовах. Спорт є моделлю вивчення резервних можливостей людини в екстремальних умовах. Усе це вимагає системи знань про можливості людського організму, вікові особливості спортсменів тощо;

- формування системи рухових навичок (у футболі – комплексу взаємопов'язаних технічних прийомів і тактичних дій), яка визначає характер та рівень фізичної підготовленості людини. Вона формується залежно від завдань та спрямованості спортивної підготовки. У футболі ця система відображає рівень спортивної майстерності гравців;

- формування рухових навичок і техніки прийомів гри нерозривно пов'язане з розвитком фізичних якостей: по-перше, у процесі їхнього виконання проявляються потрібні якості; по-друге, засвоєння прийому гри

відбувається успішніше при спрямованому розвитку відповідних його ефективному виконанню якостей; по-третє, розвиток спеціальних якостей буде ефективнішим за умови одночасного розвитку інших рухових якостей. Зміст навчального матеріалу та фізичні навантаження диференціюються за віком, статтю та підготовленістю спортсменів з урахуванням їх медико-біологічних показників [16, 36].

Відповідно готуються місця, обладнання, спорядження й екіпірування спортсменів та навчально-дидактичні матеріали для занять. Ефективність навчання у футболі багато в чому залежить від дотримання принципів навчання – основних теоретичних і практичних положень, що відображають загальні науково-педагогічні, фізіологічні та психологічні закономірності діяльності людини в контексті специфіки фізичного виховання та спорту й особливостей навчання техніко-технічним діям і виховання фізичних якостей.

Методика навчання техніки футболу включає виявлення сильних та слабких сторін окремих гравців та команди в цілому та виявлення тенденції подальшого розвитку технічної підготовленості футболістів на тлі їх вікових, ростових, фізичних та функціональних показників.

Для виявлення сильних та слабких сторін окремих гравців та команди в цілому необхідно проаналізувати їхню змагальну діяльність, що дасть змогу тренеру виявляти найбільш підготовлених гравців та найменш підготовлених. На підставі результатів такого спостереження планується подальший навчально-тренувальний процес з індивідуальним підходом до кожного гравця [19, 23].

Ідеальне оволодіння технікою гри – одне з центральних завдань підготовки футболістів. Цей процес дуже складний, він потребує тривалого часу, тому спеціалізовані заняття футболом розпочинають ще у дитячому віці, а технічна підготовка займає багато часу і має велике значення. Під час

навчання техніці футболу на початковому етапі необхідно урахувати таке: по-перше, спортсмени повинні опанувати раціональну, найбільш доцільну техніку; по-друге, ця техніка повинна бути їм доступна.

Першою умовою успішного навчання є розвиток спеціальних фізичних здатностей, від яких залежить оволодіння технікою. Друга умова – це вмiле використання підвідних вправ, які роблять складну техніку доступною для новачків, не спотворюючи при цьому її сутності. У процесі вдосконалення у техніці досягають міцного володіння прийомами гри. При цьому дуже важливо забезпечити надійність навичок виконання технічних прийомів як у звичайних, так і в ускладнених умовах гри. Удосконалення техніки здійснюється з урахуванням індивідуальних морфо-функціональних особливостей спортсменів, а також тієї ігрової функції, яку вони виконують в команді.

У процесі вдосконалення технічної підготовленості необхідно уникати будь-яких шаблонів, оскільки умови, у яких виконуються технічні прийоми, дуже різноманітні.

Можна виділити основні чинники, які необхідно урахувати під час навчання технічним прийомам гри у футбол: достатній рівень розвитку спеціальних фізичних здатностей, від яких залежить ефективність технічних прийомів; досконале оволодіння технікою всіх прийомів та способами їх виконання; високий ступінь надійності техніки у складних умовах гри; високий рівень оволодіння індивідуальними тактичними діями і під час виконання різних технічних прийомів; високий ступінь надійності ОРА та систем організму, на які припадає основне навантаження при багаторазовому виконанні прийомів гри; володіння системою спеціальних знань.

На міцній технічній основі досягається високий рівень організації індивідуальних, групових та командних дій [4, 9, 48].

З урахуванням наведених вище вимог навчання технічним прийомам гри доцільно здійснювати у такій послідовності:

- розвиток спеціальних фізичних здатностей тих м'язових груп, які виконують основне навантаження під час виконання технічного прийому;
- оволодіння руховим діями, які утворюють конкретний технічний прийом гри (підвідні вправи);
- поєднання окремих рухів у цілісний акт – технічний прийом (технічна підготовка);
- досконале оволодіння способами реалізації ігрового прийому та вміння повністю використовувати високий рівень спеціальних фізичних здатностей (технічна і тактична підготовка);
- уміння ефективно та надійно застосовувати технічні прийоми та їх поєднання у грі з урахуванням конкретної ігрової обстановки (двосторонні ігри та змагання).

Зазначеної послідовності навчання дотримуються, використовуючи підготовчі та підвідні вправи, а також вправи з удосконалення техніки і тактики. Об'єднанню всіх зазначених компонентів сприяють спеціальні знання, які формуються у гравців.

Доведено, що побудова процесу початкової підготовки навчання техніки, заснована на положеннях теорії поступового формування дій, робить її керованою та сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу. У основі рухових якостей на першому етапі спеціалізації лежить використання здібностей організму до накопичувальної адаптації, при якій під впливом повторювальних впливів відбувається формування основних структур рухів. Таким чином, на початковій стадії навчання важливим фактором є варіативність, що дозволяє охопити всю різноманітність і більший обсяг тренувальних засобів [8, 24].

Успішність підготовки в теорії й методиці спортивного тренування пов'язують зі своєчасним і навіть перспективним оволодінням основами раціональної техніки рухів уже на початкових етапах підготовки. При цьому як один з основних факторів ефективності цього процесу виділяють

оптимальну послідовність відпрацювання окремих технічних прийомів. На цьому прикладі достатньо досліджень на прикладі футзалу. Однак питання оптимальної послідовності навчання для окремих техніко-тактичних дій, особливо на початковому етапі навчання, залишається спірним.

## **1.2. Особливості тактичної підготовки футзалістів**

Особливе місце в тренувальному процесі висококваліфікованих футзалістів слід відвести відпрацюванню тактичних умінь. Володіння тактикою та досконалою технікою створює умови для високих результатів. Високий рівень тактичної підготовки створює сприятливі умови для максимального використання технічного потенціалу команди в цілому та індивідуальних особливостей кожного гравця в грі. Зміст тактики становлять індивідуальні, групові і командні тактичні дії в нападі та у захисті. Класифікація тактики покладена в основу при визначенні арсеналу тактичної оснащеності футзалістів у багаторічній підготовці, у встановленні послідовності вивчення тактичних дій і в систематизації вправ з тактики [70;77].

У теоретичному аспекті тактична діяльність футзалістів є вирішенням оперативних завдань, що виникають в процесі взаємодії з партнером і протиборства з супротивником. Тактична майстерність проявляється тут в умінні приймати рішення, які дозволяють найбільш раціонально використовувати наявні у команди можливості для досягнення перемоги.

На практиці тактична діяльність футзалістів виражається зовні в доцільності тактичних дій. Тактичні дії будуються відповідно до тактичних знань, умінь і навичок, з рівнем розвитку фізичних здібностей та вольових якостей. Кожна тактична дія (індивідуальна, групова, командна) реалізується за допомогою прийомів. Високий рівень тактичної майстерності передбачає єдність наявних у спортсменів теоретичних знань і вміння застосовувати їх у вирішенні конкретних тактичних завдань, що виникають під час гри. Цей рівень досягається шляхом цілеспрямованої тактичної підготовки.

## Види тактики

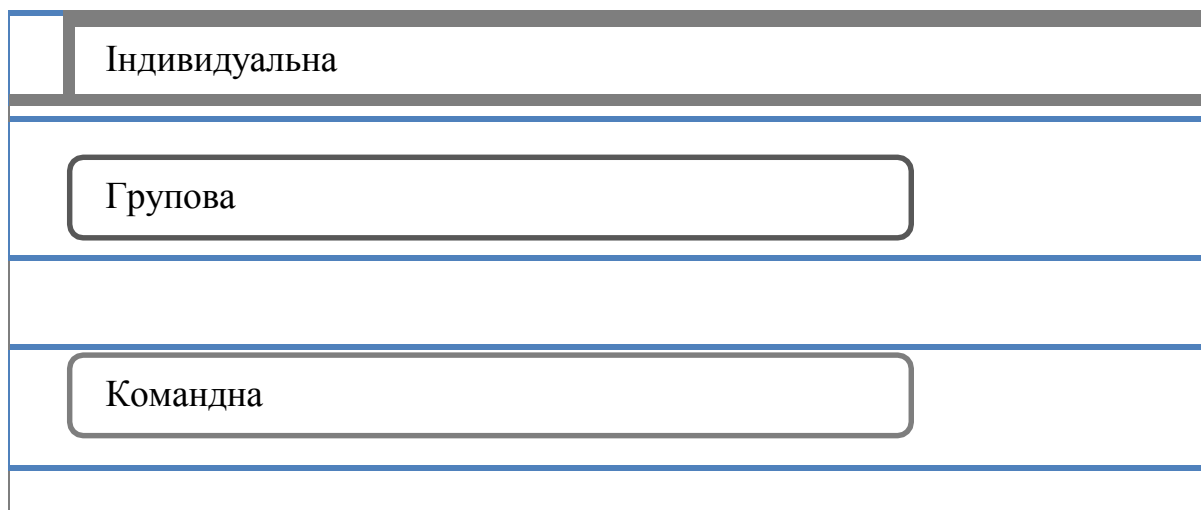


Рис 1.1. Види тактики

Тактична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на тлі безперервних змін ігрових умов за допомогою тактичних дій, які являють собою раціональну форму організації діяльності футзалістів в грі для забезпечення перемоги над суперником [1, 7, 9, 25, 28 ].

Поняття "тактична підготовка" ширше поняття "навчання тактиці". Можна добре вивчити тактику футзалу теоретично, але в грі в тактичному плані діяти малоефективно. Вивчення навіть всіх тактичних дій (індивідуальних, групових і командних) недостатньо для досягнення високої результативності в грі. У процесі навчання тактиці необхідно домагатися органічної єдності тактики і техніки. Тому успішність тактичних дій футболіста в грі визначається двома факторами [60, 67]:

1) високим рівнем розвитку спеціальних якостей в сфері інтелекту, перцепції і психомоторики (обсягу і переключення уваги, обсягу поля зору, швидкості складних реакцій і дій у відповідь, орієнтування, швидкості вибору і рішення, тактичного мислення, швидкості переміщення і т.п.), забезпечують орієнтування футзалістів в складних умовах ігрових ситуацій і правильність вибору рішення даної ситуації;

2) високий ступінь надійності техніки в складних ігрових умовах,

досконале володіння основними прийомами техніки.

Тактичну підготовку не можна зводити лише до вишколу тактичним діям. Основу успішних дій футзаліста в грі складають спеціальні якості і здібності (спостережливість, швидкість реакції, мислення та ін.), а також уміння гнучко використовувати технічні прийоми. Власне ж тактичні дії служать своєрідною формою організації дій гравців індивідуально, в групах і командою в умовах одноборства з суперником, що дозволяє найбільш повно реалізувати якості, вміння і навички, які були надбані в процесі тренувальних занять [64, 66].

Тому під тактичною підготовкою необхідно мати на увазі не тільки вдосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, що виникають в процесі змагання, а й розвиток спеціальних здібностей, що визначають ефективність вирішення цих завдань. Це визначення дозволяє розглядати тактичну підготовку двояко: як процес навчання та вдосконалення (тобто набуття знань, умінь та навичок) та як процес розвитку якостей, які разом визначають конкретні тактичні здібності.

З точки зору тактичної підготовки, необхідно взяти на себе основний арсенал тактичних дій, володіння якими дозволило б гравцям максимально використати свої технічні уміння в грі.

Тактична підготовка повинна бути органічно пов'язана з іншими видами підготовки. Зв'язок із фізичною підготовкою (загальною та спеціальною) з використанням рухливих та спортивних ігор, у розвитку спеціальних якостей, у сприянні оволодінню груповими та командними діями у футзалі (наприклад, з набивним м'ячем, переміщення гравців по майданчику).

У техніко-тактичній підготовці зв'язок проявляється у виборі дій у відповідь на сигнал (ситуацію), у взаємодії при виконанні, як підвідних вправ, так і вправ з техніки, а також технічних прийомів в рамках тактичних дій [76].

### **1.3. Основні аспекти тактичних взаємодій футболістів у фазі відбору м'яча**

У фазі відбору м'яча гравці діють індивідуально або взаємодіють з іншими гравцями з метою оволодіння м'ячем або тимчасового позбавлення володіння м'ячем протилежної команди. Індивідуальні дії у фазі відбору м'яча характеризуються прикладною тактикою, яка є основою для групових і командних взаємодій

Прикладна тактика у фазі відбору м'яча передбачає індивідуальні дії футболістів, спрямовані на відбір м'яча у суперника або створення перешкоди для його ефективних атакуючих дій. У фазі гри, коли м'ячем володіє суперник, кожен гравець повинен постійно виконувати одну з чотирьох тактичних дій: закривання гравця суперника; перехоплення м'яча; відбір м'яча (тиск на суперника, який володіє м'ячем); підстраховування партнера, який вступив в боротьбу за відбір м'яча. Зрозуміло, що виконання кожної з цих техніко- тактичних дій диктується ігровою ситуацією, а саме: місцезнаходженням м'яча; діями гравця-суперника, який володіє м'ячем; діями інших гравців-суперників; діями партнерів з команди

Тактика, що використовується на етапі відбору м'яча, передбачає індивідуальні дії гравців, спрямовані на відбір м'яча у суперника або створення перешкоди для його ефективних атак [41, 61, 69]. Індивідуальні, одночасно скоординовані дії футболістів призводять до колективної взаємодії при відборі м'яча .

Тактичний прийом захисту «закривання» виконується з метою перешкодити суперникові отримати м'яч. Тобто, це тактична дія направлена проти гравця-суперника, який намагається зайняти зручну позицію для того, щоб партнер передав йому м'яч. Тому дії захисника визначаються діями нападника. Між ними продовжується постійна боротьба за вибір місця на майданчику. Дистанція між захисником і нападником залежить також від технічної підготовленості останнього. Технічні гравці вимагають щільнішої опіки.

Якщо тактичний прийом «закривання» виконується з метою можливого оволодіння м'ячем, то перехоплення є реалізацією цієї мети [60].

Перехоплення – найбільш ефективний спосіб відбору м'яча у суперника. При перехопленні м'яча виникає ситуація, коли гравець або група гравців суперника виявляються за лінією м'яча (тобто далі до власних воріт, чим м'яч) і не можуть брати активну участь в його відборі. Це дозволяє провести швидку контратаку, створити чисельну перевагу на певній ділянці майданчику [41, 60].

Перехоплення – це той самий техніко-тактичний прийом, що дозволяє найшвидше організувати атакуючі дії на ворота суперника. У основі ефективного перехоплення лежить гра на випередження: хто першим буде на м'ячі, той виграє єдиноборство, а значить, сприятиме успіху своєї команди.

Відбір м'яча належить до найбільш ризикованих і в той же час незамінних техніко-тактичних прийомів. Якщо, наприклад, гравець, рухаючись із м'ячем, може піти на обведення суперника або зробити передачу партнерові, тобто залежно від ігрової ситуації у нього є певний вибір. Що ж до відбору м'яча, то цей прийом застосовується завжди у тому випадку, коли суперник використовує обведення з метою вийти на оперативний простір або загострити ігрову ситуацію. Тому в цьому аспекті тактики відбір якраз є незамінним техніко-тактичним прийомом. Ризик у використанні відбору полягає, по-перше, в можливості отримати травму самому або нанести її суперникові і, по-друге, в порушенні правил, яке може привести до достатньо суворого суддівського покарання, наприклад, призначенню штрафного удару.

Отже, чистий (без порушення правил) відбір вимагає від гравця вірного вибору місця, визначення гарного моменту відбору і застосування найбільш ефективного способу відбору м'яча. Загальна схема відбору м'яча така: зближення із суперником – пресинг (тиск на суперника, який володіє м'ячем) – відбір м'яча. Тривалість цих трьох дій, які об'єднані однією метою, залежить від змісту ігрової ситуації [71, 73, 75].

Підстрахування в захисті надається гравцеві, який здійснює відбір

м'яча. Якщо він програє єдиноборство то, страхуючий гравець повинен негайно вступити в боротьбу за м'яч. Ефективність страхування залежить від відстані до м'яча та кута розташування страхуючого гравця. Групові взаємодії у фазі відбору м'яча ґрунтуються на таких тактичних елементах, як відтиснення суперника, спарений відбір, перехоплення м'яча, підстрахування.

Відтиснення суперника проводиться для того, щоб позбавити гравця, який знаходиться на м'ячі, рухатися у напрямку своїх воріт або потрапити в більш вигідне положення для наступальних дій. Важливо, коли захисник атакує нападника з такою умовою, що його ліва нога заблокована тулубом. Відштовхування суперника завжди несе ризик захиснику при наближенні до нападника, який може використати такий техніко-тактичний прийом, як обведення на протиході. Тому така дія з боку захисника має відбуватися з одного боку – при дотриманні певної дистанції між захисником та нападником, а з іншого – під страхуванням партнера по команді [69, 76, 79].

Тактика нападу – така організація дій команди, яка володіє м'ячем, що створює оптимальні умови для взяття воріт суперника. Для того, щоб звести до мінімуму протидію обороні суперника й атакувати його ворота, необхідно: тактично грамотно оцінювати ситуацію на полі, використовувати різні форми побудови нападаючих дій, використовувати зміни темпу розвитку атаки і весь арсенал технічних прийомів ведення боротьби [24].

З метою ефективного здійснення наступальних маневрів футзалісти повинні прагнути реалізувати ряд положень. До таких положень відносять:

- боротьба за володіння м'ячем;
- створення вільного місця для «свого» нападника з м'ячем;
- «підключення» до атакуючих дій всіх гравців команди;
- створення чисельної переваги на певних ділянках майданчика;
- виконання ударів по воротах противника з різних позицій.

Як згадувалося вище, усі дії в атаці поділяються на індивідуальні, групові та командні. Необхідно пам'ятати, що тільки комплексне застосування

засобів індивідуальної, групової та командної тактики дозволяє команді успішно діяти в атаці. Командна тактика гри атаки включає чітку організацію колективної дії всіх гравців у команді, що забезпечує успішний розвиток і завершення атаки. Ступінь послідовності в атакуючих діях гравців у всій команді часто є первинним фактором, що визначає ефективність наступального маневру [46, 75, 80].

Це найважливіші положення, якими гравці повинні керуватися під час реалізації тактики атаки. Як уже згадувалося, командну тактику атаки можна реалізувати за допомогою швидкого позиційного (поступового) нападу.

Швидкий напад вважається найефективнішим способом організації та здійснення наступальних маневрів. Цей метод особливо ефективний при атаках у відповідь (контратаках). Основна перевага швидкої атаки полягає в тому, що під час її використання у противників не вистачає часу, щоб побудувати або перебудувати оборонний порядок. Схема розвитку нападу при використанні швидкого нападу така: після перехоплення м'яча гравці атакуючої команди швидко рухаються до протилежних воріт за допомогою точних передач, де один із гравців, який отримує м'яч, завершує атаку ударом по воротах [45, 60].

Основне завдання команди при виконанні такого маневру швидко і несподівано для суперника атакувати і виводити в ударну позицію свого партнера. Щоб успішно вирішити цю проблему, нападникам потрібно рухатися з великою швидкістю, активно маневрувати і відкриватися, щоб отримати передачу та «пройти» оборону суперника невеликою кількістю передач і зайняти позицію, придатну для завершення остаточного удару. Швидка атака складається з трьох фаз (якщо використовується командою, яка заволоділа м'ячем під час ігрового епізоду) [4, 49, 59]:

- початкова фаза – перехід від захисту до атаки: повернення гравців, які брали участь у захисті, на свої місця (у лінії наступу), швидке виконання передачі гравцеві, що знаходиться попереду;
- фаза розвитку нападу – створити «прорив» в обороні суперників до того, як вони встигнуть організувати дії для нейтралізації атаки;

фаза завершення атаки – створення гольової ситуації і завершальний удар по воротах.

Ефективність швидкого нападу в основному залежить від таких факторів:

від рівня фізичної підготовленості нападника;

від рівня технічних можливостей футзаліста;

від здатності гравців діяти організовано, оцінювати ситуацію,

грамотно та швидко реалізовувати завершення атаки.

Основні принципи організації швидкої атаки:

### **Висновки до першого розділу.**

Отже, слід швидко виконувати передачу вперед, «відрізаючи» нападників суперника і створити усі умови, щоб вони не встигли «підключитися» до захисту своїх воріт.

1. Здійснювати швидкий маневр «прориву» по центру, по флангу або по всій ширині поля. Головне – визначити найбільш оптимальний спосіб досягнення оптимального шляху на ударну позицію.

2. Використовувати добре зіграні комбінації для розвитку та завершення атаки. Ці комбінації здійснюються на високій швидкості.

3. Гравці на передній лінії повинні намагатися на максимальній швидкості найкоротшим шляхом зайняти ударну позицію; при першій нагоді завдавати удар по воротах або створити умови, що сприяють досягненню взяття воріт партнером. Крім того, від нападників вимагається ефективно оволодіння прийомами ведення єдиноборства (особливо на «другому поверсі»).

4. Гравці захисної лінії повинні бути активно «підключені» до атаки. Швидко просуваючись у протилежну штрафну зону, півзахисники страхують своїх гравців по команді та при необхідності організовують другий ешелон наступу.

5. Команда повинна мати кількох гравців, на яких спрямовується перша довга передача з оборони. Партнери повинні добре знати позиції цих гравців, щоб направити до них м'ячі в мінімальний час. Найшвидша передача

м'яча на передній край атаки залежить від раптовості дії команди. Часто першу довгу передачу отримує технічний гравець. Він краще за всіх здатний продовжити стрімку атаку, оскільки швидко та точно оцінює ігрову ситуацію [69, 73].

1. Техніко-тактична підготовка футзалістів є одним із важливих факторів, від яких залежить ефективність дій команди.

2. У навчанні футзалістів використовується багато різних вправ: удари по нерухомому м'ячу, передачі м'яча парами, до самих складних ігрових вправ з вирішенням складних ігрових завдань. Оскільки результат гри залежить від економно виконаних рухів, прийомів та окремих тактичних елементів, які проявляються в грі, їх необхідно систематично поєднувати і вдосконалювати в тренуванні.

3. Метою техніко-тактичної підготовки, є навчання футзалістів раціональному вирішенню тактичних завдань, які виникають у процесі гри. Здійснення цієї мети досягається за допомогою реалізації спеціальних вправ техніко-тактичного характеру, які визначають ефективність вирішення даних завдань.

Аналіз науково-методичної літератури з футзалу доводить, що питання методики техніко-тактичної підготовки футзалістів висвітлюється доволі односторонньо, і як правило, автори наукових робіт обмежуються узагальненням досвіду підготовки спортсменів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### **2.1. Методи дослідження**

У дослідженні здійснювався пошук засобів, методів і форм організації тренувального процесу, а також факторів, які визначають техніко-тактичну підготовку кваліфікованих спортсменів у футзалі ННІФК Сум ДПУ імені А.С. Макаренка.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Тестування техніко-тактичної підготовленості.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

#### **2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури**

У відповідності з напрямком досліджень була проаналізована науково-методична та спеціальна література вітчизняного та закордонного видання у кількості 77 літературних джерел. Література обиралась за питаннями, які пов'язані з теоретичними та практичними питаннями, основами проведення занять з футзалу. Аналізувався досвід організації навчально-тренувального процесу гри спортивної майстерності збірної команди України з футзалу. Аналіз літературного матеріалу дав змогу виявити не розглянуті питання, осмислити з позицій інших авторів, результати особистих досліджень та розробити методику тренувального процесу з техніко-тактичної підготовки групи підвищення спортивної майстерності ННІФК з футзалу

Аналіз літературних джерел дозволив:

- 1) Встановити складність проведеного дослідження.

2) Уточнити мету, сформувати робочу гіпотезу, визначити завдання дослідження.

### **2.1.2. Педагогічне спостереження**

Педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом футзалістів проводився систематично, протягом першого етапу наших досліджень. Спостереження використовувалось як один із методів ознайомлення з передовим досвідом організації та проведення навчально-тренувального процесу кращими тренерами – фахівцями з підготовки спортсменів з футзалу збірної України з вадами зору. Педагогічне спостереження дало змогу простежити за ефективністю впливу тренувань футзалістів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу та визначити рівень їх техніко-тактичної підготовки.

Педагогічне спостереження ми використали з метою отримання візуальної інформації та оптимізації навчально-тренувального процесу для подальшого удосконалення спортивної майстерності з футзалу.

### **2.1.3. Тестування техніко-тактичної підготовленості**

Педагогічне тестування проводилось нами для визначення рівня техніко- тактичної підготовки футзалістів до початку та наприкінці педагогічного експерименту.

Для визначення стану технічної підготовленості ми обрали наступні тести

- ✓ удар по нерухомому м'ячу на точність і силу;
- ✓ удар по м'ячу в задану ціль після ведення;
- ✓ жонгливання м'ячем;

#### **1. Удари по нерухомому мячу на точність.**

З 10-метрової лінії майданчику футболіст проводить п'ять ударів ногою

певним способом (вказаним тренером) Спроба зараховується у тому випадку, якщо м'яч пересік лінію воріт.

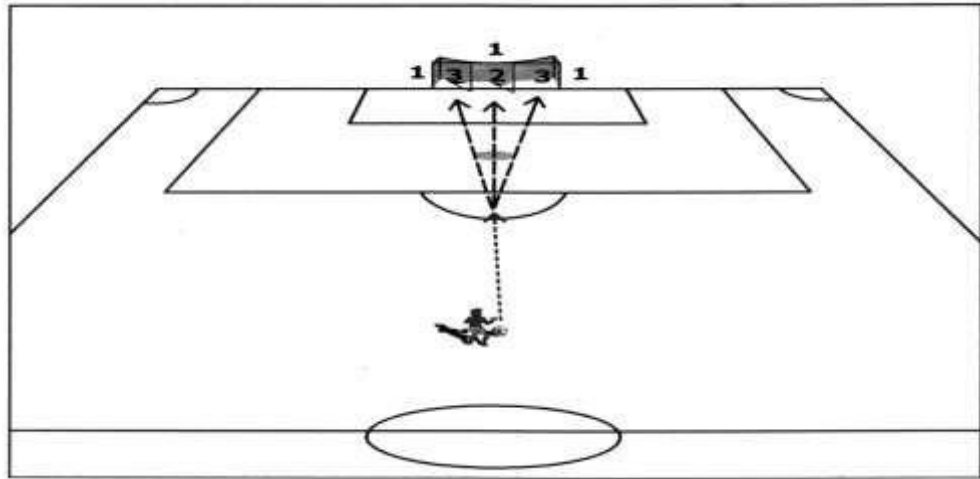


Рис 2.1. Удар по нерухомому м'ячу на точність Норматив виконання: 1–

5 попадань в ворота.

## 2. Удар по м'ячу в задану ціль після ведення

Від центрального кола встановлюються 3 стійки на відстані 2 метри один від одного. Футзаліст за сигналом тренера починає рухатися з м'ячем від центру майданчика до штрафного майданчика з обведенням 3 стійок, добігаючи до 6- метрової зони виконує удар у ворота. Фіксуємо час від початку старту до перетинання м'ячем лінії воріт у русі.

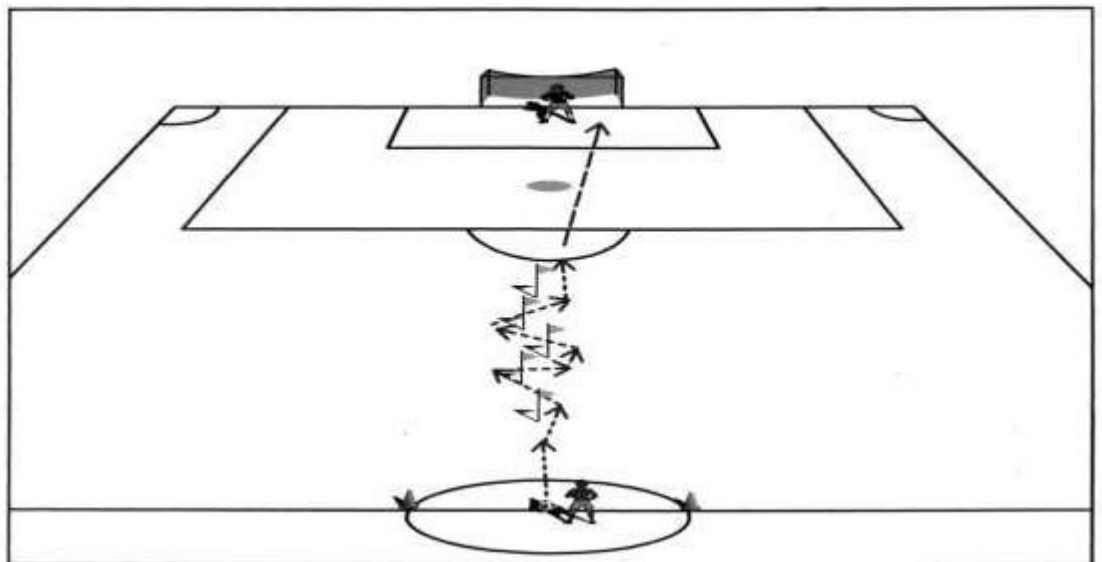


Рис 2.2. Удари по м'ячу в задану ціль після ведення Норматив виконання: 6,5 с.; 7,0 с.; 8,5 с.

## 3. Жонгливання м'ячем.

Виконується стоячи на місці різними способами (різними частинами тіла спортсмена).

Норматив виконання: 45 – 65 кількість разів.

4. Тактичні дії у грі:

а) короткі та середні передачі; б) відбори;

в) довгі передачі.

#### **2.1.4. Педагогічний експеримент**

Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів у побудові методики для удосконалення техніко-тактичної підготовки футзалістів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка в тренувальному процесі. Розробка та впровадження власної методики з техніко- тактичної підготовки, яка полягала у включенні тестів як для контролю технічної та тактичної підготовленості футзалістів, так і засобів тренувального процесу, які орієнтували учасників експерименту до підвищення спортивної майстерності.

#### **2.1.5. Методи математичної статистики**

Для об'єктивної оцінки ступеня надійності і достовірності отриманого матеріалу дослідження, виявлення закономірностей і змін показників, що вивчалися, при обробці цифрових даних педагогічного експерименту нами був використаний метод математичної статистики – метод середніх чисел.

Він

полягав у обчисленні середньої арифметичної величини ( $\bar{x}$ ) та середнього квадратичного відхилення ( $\delta$ ).

Середню арифметичну величину ( $\bar{x}$ ) визначали за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}, \quad (2.1.)$$

де  $x$  – значення окремого виміру;

$n$  – загальне число вимірювань у групі;  $i$  – кількість варіантів.

Середнє відхилення визначали за формулою:

$$\delta = \frac{x_{i \max} - x_{i \min}}{K} \quad (2.2.)$$

$X_{i \max}$  – найбільший показник;  $X_{i \min}$  – найменший показник;  $K$  – коефіцієнт таблиці.

Для порівняння результатів до та після експерименту було використано обчислення змін показників у процентному відношенні. Так, у тестах, пов'язаних з переміщенням гравців, де величина змінювалась у сторону зменшення часу, обчислення проводилось за формулою:

$$\eta_{\delta} = \frac{x_{\text{д}} - x_{\text{п}}}{x_{\text{д}}} \times 100\% \quad (2.3.)$$

де  $x_{\text{д}}$  – значення до експерименту;  $x_{\text{п}}$  – значення після експерименту.

Для кількісних тестів, де відбувалися зміни у сторону підвищення результату, формула виглядала наступним чином:

$$\eta_{\text{п}} = \frac{x_{\text{п}} - x_{\text{д}}}{x_{\text{д}}} \times 100\% \quad (2.4.)$$

де  $x_{\text{д}}$  – значення до експерименту;  $x_{\text{п}}$  – значення після експерименту.

Для кількісних тестів, де відбувалися зміни у сторону підвищення результату, формула виглядала наступним чином:

Визначення  $t$  – критерію Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1 + m_2}}, \text{ де} \quad (2.5.)$$

$\bar{X}_1$  – середнє значення на початку експерименту;

$\bar{X}_2$  – середнє значення у кінці експерименту;

$m_1$  – середня похибка середнього арифметичного на початку дослідження;

$m_2$  – середня похибка середнього арифметичного у кінці дослідження;  $t$  – критерій Стьюдента.

Розходження середніх арифметичних вважалися достовірними, якщо значення критерію  $t$  наприкінці експерименту були більше, ніж критичні значення  $t$  – критерію Стьюдента при рівній значимості 5% для вибірки  $n = 12$ . Табличні значення критерію  $t$  для вибірки  $n = 12$  є 2,18.

Методи математичної статистики використовувались відповідно до задач дослідження і передбачали отримання максимально достовірної інформації про досліджувані явища. Обчислення проводились на ПК за допомогою пакету Microsoft Excel.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проходило в три етапи. На першому етапі – теоретичному, (вересень 2025 р.) проводився аналіз науково-методичної літератури, аналіз роботи тренерів ННІФК Сум ДПУ імені А.С. Макаренка з футзалу. В результаті нашої роботи на першому етапі була розроблена методика з техніко- тактичної підготовки спортсменів групи спортивної майстерності з футзалу. Визначено мету, завдання роботи, складено план проведення експерименту

На другому етапі досліджень (жовтень-листопад 2025 р.) проводився педагогічний експеримент. Для проведення досліджень була сформована одна група – експериментальна, до складу якої увійшло 12 футзалістів. Експеримент проводився на базі ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка. Футзалісти експериментальної групи працювали за розробленою нами методикою.

На третьому – заключному етапі досліджень (грудень 2025 р.), був проведений аналіз отриманих даних, написано висновки, завершено написання кваліфікаційної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### 3.1. Зміст програми педагогічного експерименту

Удосконалення технічних навичок було найважливішою частиною підготовки спортсменів. Цей процес ґрунтувався на двох складових – різносторонній загальній фізичній підготовці і комплексі розвинених спеціальних фізичних якостей і властивостей організму спортсмена і був побудований з урахуванням віку і кваліфікації.

Однією з найважливіших умов було співвідношення технічних навичок до рівня розвитку фізичних якостей. Тому, окрім технічних навичок, також вдосконалювалися фізичні якості, підвищувалися тактична майстерність та психологічна підготовка.

Удосконалення техніки включало багатократне виконання технічних прийомів впровадження методик з урахуванням різноманітних вимог, що пред'являються діяльністю змагань. Це, насамперед, ефективне виконання прийомів на високій швидкості, в умовах активного протистояння гравців команди суперника, дефіциту простору та часу. Досягнення високого рівня стабільної і варіативної технічної майстерності ґрунтувалося на принципі від простого до складного, тобто із застосуванням методів ускладнення умов виконання прийомів у навчальному процесі [39].

Найбільш поширені способи ускладнення умов виконання технічних дій у футзалі: ускладнення та розширення варіантів початкових, проміжних та кінцевих положень частин тіла; обмеження тимчасових відрізків і просторових меж при проведенні технічних дій; складність умов орієнтації в просторі і часі – різні варіанти опору супротивника (активний, пасивний).

Пропонувалося наступна послідовність вправ при вдосконаленні коротких передач:

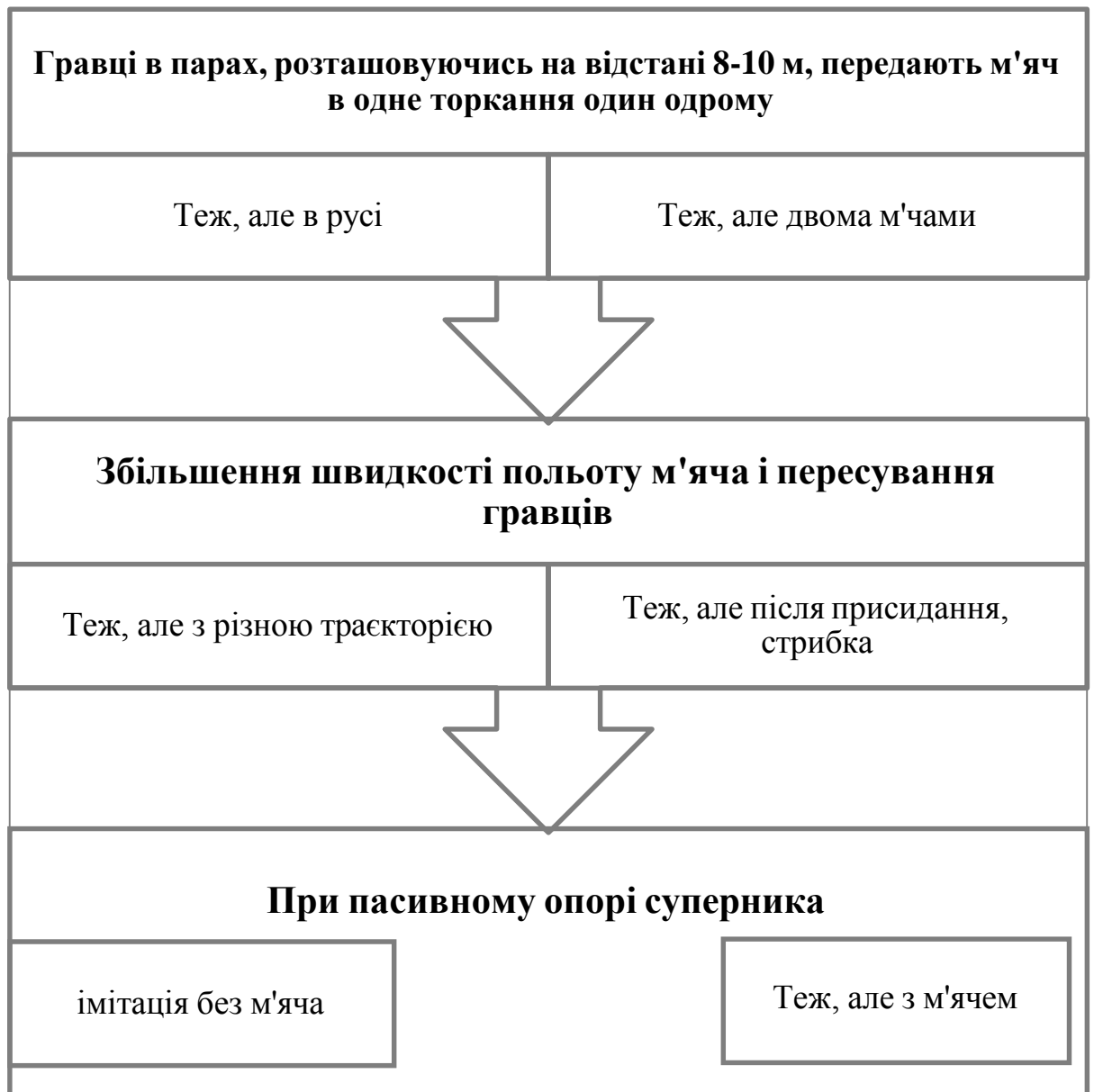


Рис 3.1. Послідовність вправ при вдосконаленні коротких передач

І лише після виконання цих вправ переходили до виконання технічного прийому в умовах групових взаємодій, ігрової і змагальної діяльності. Проте технічні дії в цих умовах взаємозв'язувались з тактикою гри, управління просторовими, тимчасовими і динамічними параметрами рухів взаємозв'язувались з проявами психомоторики.

Для удосконалення спритності футзалістів при грі без м'яча і виконання техніко-тактичних прийомів з м'ячем використовували:

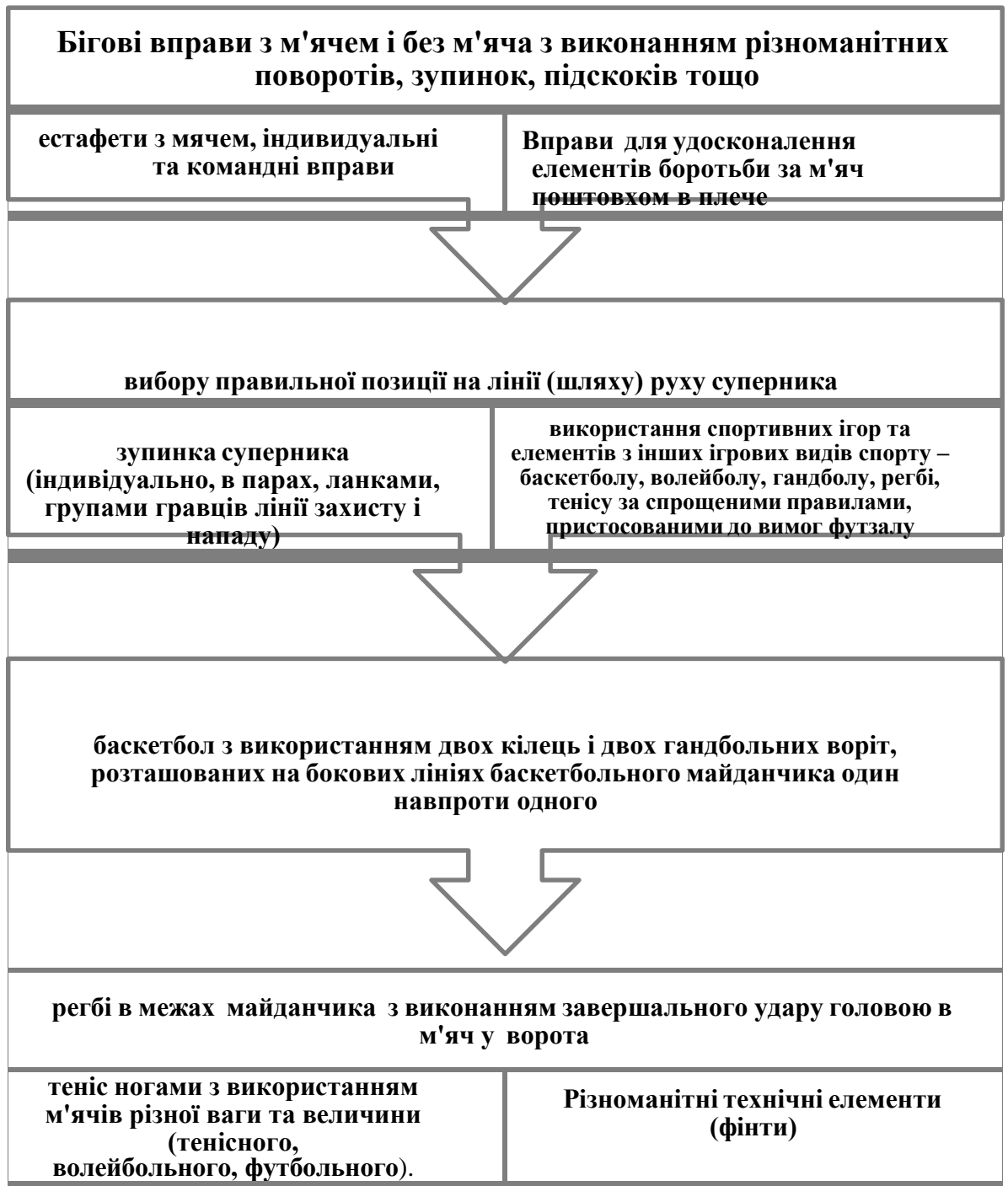


Рис 3.2. Вправи для удосконалення спритності

- а) Бігові вправи з м'ячем і без нього з виконанням різних поворотів, зупинкок, стрибків тощо;
- б) Естафети з м'ячем і без нього;
- в) Індивідуальні, групові та командні вправи для покращення контролю м'яча при виконанні різних техніко-тактичних елементів футзальної гри;

2. Для розвитку швидкісної реакції при виконанні техніко-тактичних прийомів:

а) ривки і прискорення з різних положень з подальшим виконанням техніко-тактичних елементів:

- передачі м'яча на короткі, середні та довгі дистанції;
- удари по м'ячу;
- удари в площину воріт;
- ведення м'яча та ударом влучити в площину воріт.

б) ривки і прискорення на 10–15 метрів з поворотом назад, зупинкою і стрибками за звуковими та зоровими командами при одночасному виконанні техніко-тактичних прийомів:

- обведення стійок;
- обведення стійок та передачі м'яча на короткі, середні та довгі дистанції;
- обведення стійок і удари в площину воріт

в) групові вправи (для 2–3 футзалістів), спрямованих на швидке переміщення визначених за часом позицій на футзальному полі з виконанням техніко-тактичних прийомів:

- ривки на 3–5 метрів при протидії суперника та наступною передачею м'яча на коротку, середню та велику відстань;
- ривки на 4–6 метрів з наступним відбором м'яча і переходом у контрнаступальні тактичні дії;
- ривки на 4–6 метрів з наступним прийомом м'яча після передачі партнера і переходом у контрнаступальні тактичні дії.

3. Для удосконалення швидкості пересування при виконанні техніко-тактичних прийомів:

а) ривки і прискорення на 15–20 і 25–30 метрів з використанням різних елементів техніки пересування та наступним виконанням техніко-тактичних дій:

- біг приставним і «перехресним» кроком з наступними ривками та прискореннями на 15–20 і 25–30 метрів та передачею м'яча на коротку,

середню та велику відстань;

- біг стрибками «біг оленів» кроком з наступними ривками та прискореннями на 15–20 і 25–30 метрів та ударами у площину воріт;
- біг спиною вперед кроком з наступними ривками та прискореннями на 15–20 і 25–30 метрів та обведенням стійок і ударами у площину воріт;

б) серія ривків 4x10 метрів, 3x15 метрів, 3x20 метрів з наступним виконанням техніко-тактичних дій (тривалість відпочинку поступово зменшується з 1,5 до 1 хв.):

- передач м'яча на коротку, середню та велику відстань; з обведенням стійок і передач м'яча на коротку, середню та велику відстань; з обведенням стійок і ударів у площину воріт;

в) гра в футзал 3x3, 4x4 в різних зонах футзального майданчика з використанням різноманітних елементів техніко-тактичних дій, специфічних для певних амплуа. Використання ігор передбачало розробку системи проведення спеціально підібраних ігор для вирішення завдань фізичної, технічної та тактичної підготовки. За своєю основною спрямованістю вони використовувалися для вирішення конкретних завдань тренування.

4. Засоби удосконалення гнучкості – це вправи без предметів (пружні нахили, повороти тулуба, «шпагат», «місток», високі махи ногами), з партнером (пружні нахили, колові рухи в положенні стоячи, сидячи, лежачи на животі), на гімнастичній стінці, з гімнастичною палицею, м'ячами (нахили у поєднанні з махами), рухлива гра, вправи з футзалу: імітаційні – в ударах, відбір м'яча та ін.

5. Удосконаленню гнучкості сприяли активні вільні рухи з амплітудою, що постійно збільшувалися (наприклад, нахили тулуба вперед «повністю» і випрямлення); повторні рухи, що підвищують інтенсивність розтягування (пружинні нахили тулуба убік), вправи з використанням інерції руху якої-небудь частини тіла (наприклад, махи ногою вперед і назад); вправи з використанням конкретних завдань-орієнтирів (наприклад, махи ногою вперед до долоні витягнутої вперед руки, нахили тулуба до торкання пальцями

підлоги і т. п.); вправи з чисєюсь активною допомогою.

6. Для удосконалення загальної витривалості в інтервалах між повторним виконанням техніко-тактичних прийомів було застосовано:

а) біг на рівній (доріжки стадіону) або складній (ліс, парк, гори) місцевості на 800 метрів;

б) біг з прискореннями різної довжини (20, 30, 40, 50 м) з інтервалами відпочинку від 15–30 с до 1,5 хв.;

в) естафети та ігри з використанням прискорень на 30 м.

7. Для удосконалення спеціальної витривалості були використані вправи: а) багаторазове виконання техніко-тактичних дій, специфічних для різних амплу та ліній футзалістів: моделювання тактичних взаємодій гравців у «парах».

б) моделювання тактичних взаємодій гравців у «трійках» (рис. 3.3.) з виконанням конкретних ігрових завдань при пасивній і активній протидії суперника.

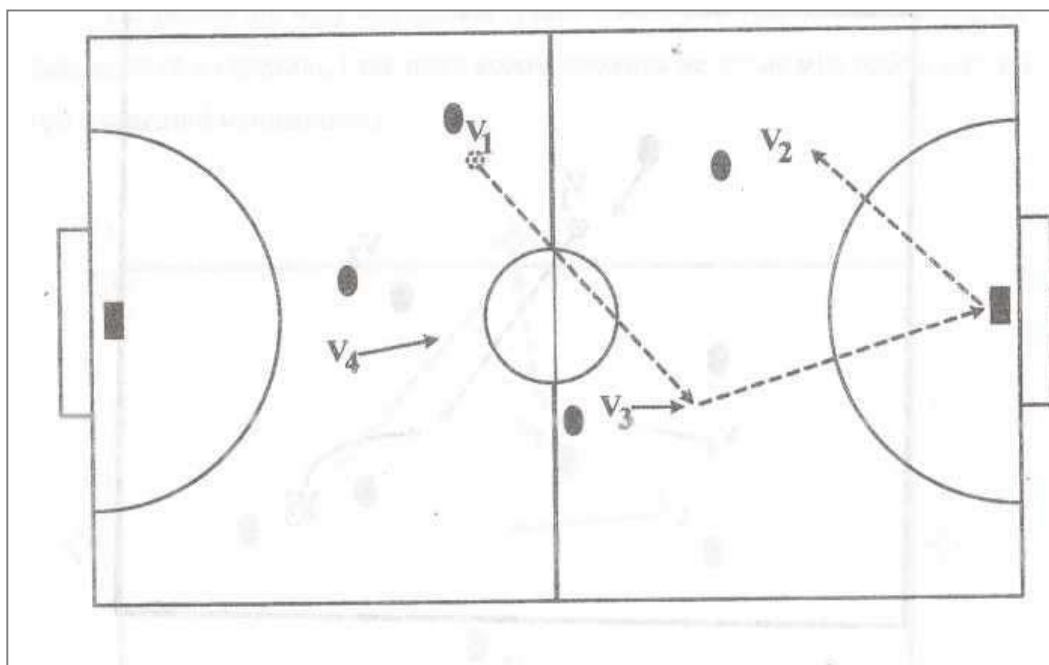


Рис. 3.3. Моделювання тактичних взаємодій гравців у «трійках»

8. Для удосконалення сили при виконанні техніко-тактичних прийомів використовували наступні вправи:

а) стрибки на одній або двох ногах з виконанням удару головою в м'яч;

б) виконання техніко-тактичних дій (ведення, передач, ударів) після різких зупинок, поворотів і ривків на короткі дистанції (10–15 м);

в) виконання техніко-тактичних дій (відбір м'яча, пресинг, передачі м'яча на коротку, середню та велику відстань) у групах з 3–4 гравців після 5–10 стрибків з високим підніманням стегна;

г) гра в футзал з однаковою або нерівною кількістю гравців (1х2, 2х2, 2х3, 3х3, 3х4, 4х4) на двоє або четверо воріт з виконанням різних тактичних завдань і з додатковим навантаженням (рис. 3.4.):

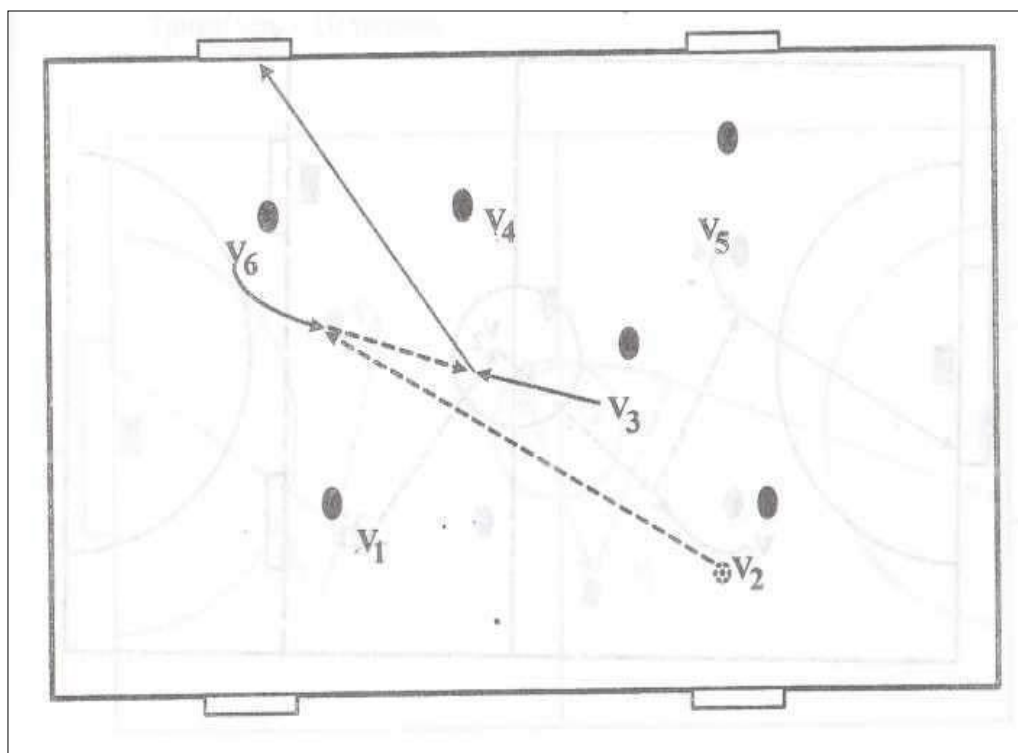


Рис. 3.4. Гра в футбол з однаковою або нерівною кількістю гравців на двоє або четверо воріт з виконанням різних тактичних завдань

9. Для удосконалення швидкісно-силових якостей були використані вправи:

а) подолання сили і маси тіла самого спортсмена (стрибки у висоту; стрибки в довжину – під час вибивання м'яча; стрибки убік — у воротарів; різкий старт і зміна напрямку під час бігу і т. п.);

б) подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу;

в) подолання сили, викликаної силовим опором (єдиноборством) суперника.

### **3.2. Удосконалення тактичної майстерності футзалістів.**

Оскільки тактична діяльність футболістів на змаганнях полягає у постійному вирішенні оперативних завдань, що виникають у процесі взаємодії з гравцями по команді та суперником, вдосконалення тактичних навичок також розглядалося як процес, спрямований на формування навички і полягає в тому, щоб ефективно використовувати прийоми для підтримки суперника проти безперервної гри, зміна умов. При цьому тактична підготовка не обмежувалася засвоєнням тактичних знань, оскільки лише теоретичне вивчення всіх можливих тактичних дій не гарантує їх високої ефективності в грі [71,с.34].

Успіх тактичних дій у футзалі визначався такими факторами:

– високий ступінь розвитку особливих інтелектуальних якостей, психомоторних і перцептивних властивостей, які забезпечують орієнтацію в складних ігрових умовах і вибір рішення в цій ситуації;

– висока надійність виконання технічних прийомів у складних ігрових умовах;

– відповідний рівень фізичної підготовки, необхідний для виконання техніко-тактичних дій в ігрових умовах [77,с. 69].

Але найважливішим фактором, що впливає на спортивну тактику, є стан спортсмена чи команди, а саме рівень їхньої підготовки – фізичної, технічної тощо. Багаторазове виконання прийомів у різних ситуаціях сприяло підвищенню точності та швидкості психічної регуляції рухи. Бо з віком техніка ставала все більше різносторонньою, а тренування мали спеціалізований характер. Основними формами вдосконалення тактичної майстерності було індивідуальне, групове та командне тренування.

Техніко-тактична підготовка (теоретична, практична) включала три основні напрямки вивчення та вдосконалення техніко-тактичних дій індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій.

Таким чином підвищилася індивідуальна майстерність у виконанні завдань, характерних для всіх трьох напрямків. Взаємозв'язок цих тактичних (переважно техніко- тактичних) видів підготовки в рамках річного циклу навчання передусім пов'язаний з етапом багаторічної підготовки, а також завданнями, що вирішувались в кожній ланці тренувального процесу [76, с. 178].

Вправи з удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців планувалися в тренувальних заняттях в різних варіантах. Найчастіше використовуються два основних варіанти: коли на занятті тактичне завдання розв'язується за допомогою кількох вправ з різною формою та кількістю задіяних спортсменів, і коли вправи використовуються на одному занятті для вирішення різних тактичних завдань.

При одночасному виконанні таких вправ (зазвичай кількох) підвищується рівень фізичних якостей і техніки володіння м'ячем. Техніко-тактичні дії гравців, ігрових ліній або ланок здійснювалися із змагальною діяльністю або наближеною до змагальної діяльності, що водночас дозволяло підвищити рівень розвитку загальних і специфічних фізичних якостей спортсмена. Основна увага приділялася окремим техніко-тактичним прийомам [59].

У зв'язку з тим, що структура діяльності змагання футболістів 17–20 років наближається до структури висококваліфікованих спортсменів, особливо за кількісними показниками, у гравців значно ускладнювалися «зв'язки» техніко-тактичних дій, основою яких повинні були стати парні тактичні взаємодії і поглиблена спеціалізація в ігровому амплуа. У якості переключень рекомендувалися в невеликому об'ємі використовувати завдання з полярною зміною амплуа, коли захисники акцентовано виконували ігрові функції нападників, і навпаки. Подібні завдання сприяли розширенню тактичного арсеналу спортсменів.

Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності (ТТМ) відбувалося під час виконання індивідуальних, групових та командних вправ, що проводилися за допомогою повторних, ігрових та змагальних методів

тренувань. Стандартні вправи передбачали виконання великого об'єму переміщень і однотипних технічних прийомів зі значно меншим об'ємом тактичних вправ, з основним акцентом на техніку та фізичні якості. Як правило, у стандартних вправах брали участь 1 – 3 футзалісти.

Удосконалення групових техніко-тактичних дій відбувалося у «вільному» ігровому режимі, в якому кожен гравець (або кожна група спортсменів) діяв виключно по ситуації. Специфічні вправи підбиралися залежно від об'єму ігрових завдань, що моделюються на тренуванні, та послідовності їх вирішення. Таким чином, досягалася потрібна відповідність змісту гри і тренувальних занять.

Ігрова комбінація «стінка». Вправа виконується втрьох (від центральної лінії поля до лінії воріт і у протилежному напрямку посередині та на флангах. 1-й і 2-й гравці грають комбінацію, 3-й виконує роль пасивного захисника. На кожній з ліній – відпочинок 30 с.

Ігрова комбінація «пас через третього» Ті ж умови, що у попередній вправі, але вправу виконують 4 гравці (3 розігрують комбінацію, 1 – пасивний захисник). Ця сама вправа, але захисники активні. Вправи комбінації «стінка», комбінація «пас через третього» виконуються на майданчику 40x20 м.

Крім того, були поширені різноманітні ігрові вправи, які виконувались групами футзалістів на майданчиках різного розміру. Структура цих вправ відповідала тактичному завданню, яке вирішувалося на тренуванні (табл. 3.1.).

## Удосконалення групових техніко-тактичних дій

Мета вправи	Тактичні завдання	Тренувальні засоби
Удосконалення групових взаємодій, направлених на вирішення індивідуальних тактичних завдань	Колективний контроль м'яча у поєднанні з узгодженим маневром футзалістів	Ігрові вправи «Квадрати»
	Колективні дії при відборі м'яча: а) пресинг; б) комбіновані дії	
Удосконалення групових взаємодій, направлених на взяття воріт (для атакуючої групи гравців), проти дії узяття воріт (для групи гравців, що обороняються)	Прострільні передачі з різних точок в штрафний майданчик і одночасний маневр групи футзалістів з метою завершити його ударом по кутах головою і т.д.	Стандартні вправи, розігриш штрафних і кутових.

Удосконалення техніко-тактичних дій команди. Тренувальні вправи такого типу, зазвичай, проводилися на великих майданчиках (не менше половини майданчика) з великою кількістю гравців (5х5). У цих вправах досягалося послідовне поєднання різних ігрових завдань, що сприяло досягненню мети.

План навчально- тренувального процесу

Завдання тренування №1 Удосконалення командних взаємодій під час переходу від оборони до атаки і навпаки.

1. Спеціальна розминка –20 хв.
2. Стрибки через бар'єри 12 бар'єрів висотою 50 см. – 10 повторень, пауза між повторами 20–25 с. Тривалість завдання –10 хв.
3. Індивідуальна робота з м'ячами і удари у ворота – 10 хв.
4. Гра двома складами 2-тайми по 20 хв. з постійним акцентом на швидкісний перехід всіх гравців від захисних дій до атакуючих і, навпаки. Пауза – 5хв. Вказівки помилок в ході гри.

5. Стречинг – 10 хв.

Разом тривалість тренування – 90 хв.

### 3.3. Ефективність розробленої програми підвищення рівня техніко- тактичної підготовленості футзалістів

Таблиця 3.2.

#### Результати зміни показників тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з футзалу на початку та наприкінці дослідження в контрольній грі

№	Тести	$\bar{X}_п$	$\delta$	$\bar{X}_к$	$\delta$	$m_п$	$m_к$	t	$P_{(0,05)}$	Достовірність різниці	Ю, %
1	Короткі та середні передачі (кількість разів)	20,5	1,13	24,4	1,98	0,29	0,51	2,18	1,71	недост.	16,3
2	Довгі передачі (кількість разів)	10,8	2,13	18,4	2,94	0,45	0,95	2,18	2,40	дост.	41,0
3	Відбір м'яча (кількість разів)	37,2	2,11	49,3	2,21	0,81	0,96	2,18	2,19	недост.	21,2

Таблиця 3.3.

#### Результати зміни показників технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів з футзалу на початку та наприкінці дослідження

№	Тести	$\bar{X}_п$	$\delta$	$\bar{X}_к$	$\delta$	$m_п$	$m_к$	t	$P_{(0,05)}$	Достовірність різниці	Ю, %
1	Удари по нерухомому м'ячу на точність к-ть разів	3,5	0,66	4,9	0,90	0,24	0,21	2,18	2,44	дост.	18,2
2	Удар по м'ячу в задану ціль після ведення, с	6,18	0,34	5,10	0,42	0,12	0,14	2,18	2,32	дост.	12,6
3	Жонглювання м'ячем кількість разів	49,2	1,81	58,1	1,89	1,67	2,89	2,18	2,12	недост.	18,3

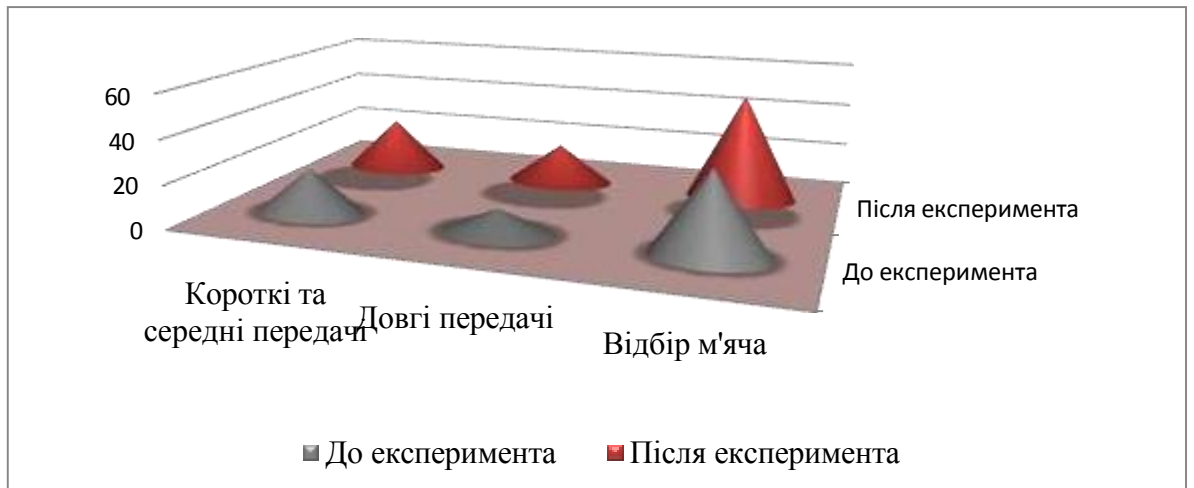


Рис 3.5. Зміна результатів коротких та середніх передач, довгі передачі, відбір м'яча протягом експерименту

Якщо короткі та середні передачі до експеримента становили  $20,5 \pm 1,13$  к-ть разів, то після експерименту  $24,4 \pm 1,98$  к-ть разів, довгі передачі до експеримента становив  $10,6 \pm 2,13$  к-ть разів, а вже після експерименту  $18,4 \pm 2,13$  к-ть разів. Відбір м'яча – показники до експерименту були  $37,3 \pm 2,11$  к-ть разів, а після експерименту  $49,3 \pm 2,24$  к-ть разів. Відповідно у відсотковому відношенні приріст склав у футзалістів 16,3%, 41,0%, 21,2% .

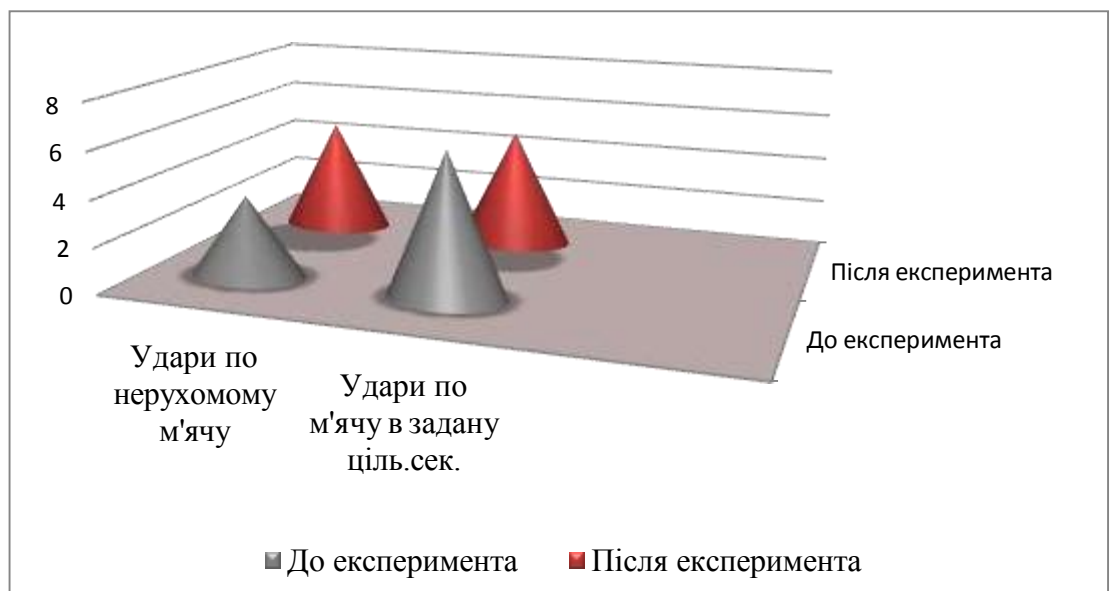


Рис. 3.6. Зміна результатів удару по нерухомому м'ячу в задану ціль, удари по мячу в задану ціль після ведення протягом експерименту

Якщо удари по нерухомому м'ячу до експерименту становили  $3,5 \pm 0,66$  к-ть разів, то після експерименту були  $4,9 \pm 0,90$  к-ть разів, у тесті удари по м'ячу в задану ціль після ведення становили  $6,18 \pm 0,34$ , то після експерименту  $5,10 \pm 0,42$ . Відповідно у відсотковому відношенні приріст склав 18,2%, 12,6%.

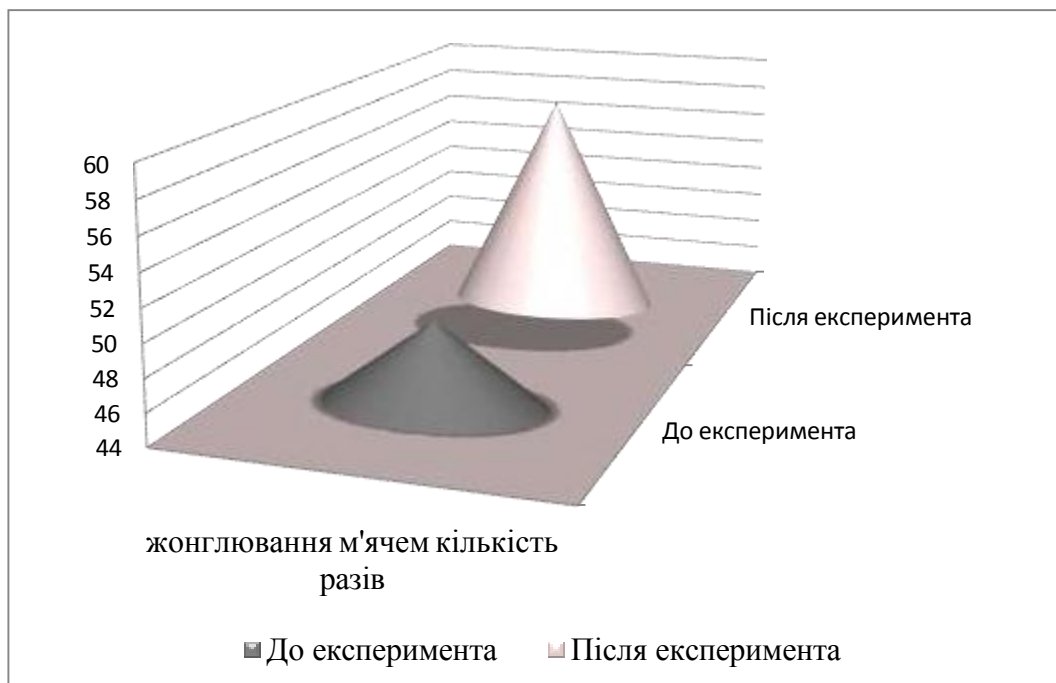


Рис. 3. 7. Зміна результатів жонгливання м'ячем кількість разів протягом експерименту

Результат з тесту жонгливання м'ячем кількість разів становив до експерименту  $49,2 \pm 1,81$ , після експерименту  $58,1 \pm 1,89$ ; в відсотковому відношенні становив 18,3%.

### 3.4. Обґрунтування побудови програми з техніко-тактичної підготовки футзалістів

Аналіз даних, що стосуються різних питань тактичної підготовки футзалістів професійних команд, дав змогу виділити деякі основні положення щодо їх теоретичного та методичного обґрунтування, планування та реалізації.

Тактичне навчання розглядається дwoяко: як процес набуття та вдосконалення тактичних умінь і навичок і як процес розвитку якостей, що

визначають комплекс окремих тактичних навичок.

До основних факторів, що визначають успішність тактичних дій футзалістів у змагальних іграх, можна віднести:

- високий рівень розвитку різноманітних психічних і психомоторних якостей з метою швидкого реагування та прийняття рішень;
- володіння навичками тактичних оборонних і наступальних дій у різних ігрових ситуаціях;
- надійність (точність) дії з м'ячем в умовах протидії суперника;
- сформульовані основні завдання тактичної підготовки футзалістів:
- володіння основними елементами індивідуальних, групових, і командних тактичних наступальних і оборонних дій;
- тренування «Тактики ігрових епізодів»;
- удосконалення тактичних навичок з урахуванням амплуа.

У тактичній підготовці розрізняють теоретичну підготовку, яка вимагає відпрацювання різноманітних спеціалізованих знань з тактики футзальної гри. І практичну, яка спрямована на оволодіння вмінням виконувати тактичні дії як індивідуально, так і в групі та команді.

У процесі практичних занять з тактичних дій та їх удосконалення основну роль відіграють тактичні вправи (індивідуальні, групові, командні), двосторонні ігри різного формату та змагальні ігри.

Розроблено підходи до визначення тактичного плану гри команди та аналізу його виконання.

Алгоритм вибору тактики команди в майбутній грі включає:

- вивчення гри команди суперника (ігрові особливості окремих гравців і команди в цілому, фізична та технічна підготовленість гравців, їх ігрова дисципліна та поведінка в різних варіантах розвитку гри тощо).
- створення плану гри на основі аналізу навичок і підготовленості команди і команди суперника, основного напрямку гри, варіантів дій у типових іграх, ситуацій в нападі та захисті, завдань окремих гравців і груп гравців. Аналіз проведеної гри рекомендуємо проводити за наступним напрямком:
- оцінка гри команди в цілому;

- окремих «ігрових ліній»;
- конкретних футболістів;
- завдання на гру;
- висновки та оцінка за гру.

Враховуючи існуючі підходи до тактичної підготовки гравців різної кваліфікації, можна визначити наступне: найменш розробленою є ключова проблема побудови гри футзальних команд, а саме вибір ефективних варіантів атаки та захисту гравців.

Рекомендації щодо тактичного підходу футзалістів у грі носять переважно загальний характер, здебільшого ґрунтуються на практичному досвіді та суб'єктивних враженнях від футбольної гри та часто не враховують тактичні тенденції у футзалі.

Враховуючи те, що відсутні принципові підходи до вибору найбільш цілеспрямованої тактики гри, ефективність тактичних дій у різних ситуаціях не визначена, тактична підготовка гравців у багатьох випадках також є загальною та частково відірваною від реальної гри.

Наявність закономірностей гри у футзалі, що характеризують ймовірність різних подій і дій при переведенні м'яча в позицію удару у ворота, визначає, що вони є «відправною точкою» для вибору тактики нападу та захисту футзалістів в змагальних іграх [24].

Удосконалення технічних навичок було найважливішою частиною підготовки спортсменів. Цей процес базувався на двох компонентах – універсальній загальній фізичній підготовці та ряді розроблених специфічних фізичних властивостей і особливостей організму спортсмена – і будувався з урахуванням віку та рівня кваліфікації.

Однією з найважливіших умов було співвідношення технічних навичок до рівня розвитку фізичних характеристик. Тому, окрім технічних навичок удосконалювалися й фізичні якості, підвищувалися тактичні навички та психологічна підготовка.

Удосконалення техніки передбачало об'ємне, багаторазове виконання технічних прийомів з урахуванням різних вимог, що пред'являються змагальною діяльністю. Це, насамперед, ефективне виконання прийомів на високій швидкості, в умовах активного протистояння гравців команди суперника, жорсткого дефіциту простору часу. Досягнення високого рівня стабільної і варіативної технічної майстерності відбувалося за принципом від простого до складного, тобто з використанням в тренувальному процесі методів ускладнення умов виконання прийомів [39]. Застосовані найпоширеніші способи ускладнення умов виконання технічних дій у футзалі: ускладнення та розширення варіантів початкового, проміжного та кінцевого положень частин тіла; обмеження часових і просторових меж при проведенні технічних дій; в просторі та опір супротивника (активний, пасивний).

### Висновки до розділу 3

1. Удосконалення тактичної майстерності розглядається як процес, направлений на формування здібностей ефективно застосовувати технічні прийоми для забезпечення перемоги над суперником на тлі безперервних ігрових умов, що змінюються протягом всієї гри. При цьому тактична підготовка не зводиться тільки до навчання по індивідуальній, груповій, командній тактиці, а забезпечується ефективним поєднанням її з практичними заняттями.

2. Сучасний рівень розвитку футзалу вимагає диференційованого підходу до проблем вдосконалення підготовленості гравців. Зокрема, дуже важливим є облік таких чинників, як кваліфікація, вік, період підготовки, ігрове амплуа, які чинять істотний вплив на рівень як фізичної так і технічної підготовки.

## ВИСНОВКИ

Отже, на підставі проведеного дослідження стверджуємо, що слід швидко виконувати передачу вперед, «відрізаючи» нападників суперника і створити усі умови, щоб вони не встигли «підключитися» до захисту своїх воріт. Здійснювати швидкий маневр «прориву» по центру, по флангу або по всій ширині поля. Головне – визначити найбільш оптимальний спосіб досягнення оптимального шляху на ударну позицію. Використовувати добре зіграні комбінації для розвитку та завершення атаки. Ці комбінації здійснюються на високій швидкості. Гравці на передній лінії повинні намагатися на максимальній швидкості найкоротшим шляхом зайняти ударну позицію; при першій нагоді завдавати удар по воротах або створити умови, що сприяють досягненню взяття воріт партнером. Крім того, від нападників вимагається ефективно оволодіння прийомами ведення єдиноборства (особливо на «другому поверсі»). Гравці захисної лінії повинні бути активно «підключені» до атаки. Швидко просуваючись у протилежну штрафну зону, півзахисники страхують своїх гравців по команді та при необхідності організують другий ешелон наступу.

Команда повинна мати кількох гравців, на яких спрямовується перша довга передача з оборони. Партнери повинні добре знати позиції цих гравців, щоб направити до них м'ячі в мінімальний час. Найшвидша передача м'яча на передній край атаки залежить від раптовості дії команди. Часто першу довгу передачу отримує технічний гравець. Він краще за всіх здатний продовжити стрімку атаку, оскільки швидко та точно оцінює ігрову ситуацію. Техніко-тактична підготовка футзалістів є одним із важливих факторів, від яких залежить ефективність дій команди.

У навчанні футзалістів використовується багато різних вправ: удари по нерухомому м'ячу, передачі м'яча парами, до самих складних ігрових вправ з вирішенням складних ігрових завдань. Оскільки результат гри залежить від економно виконаних рухів, прийомів та окремих тактичних

елементів, які проявляються в грі, їх необхідно систематично поєднувати і вдосконалювати в тренуванні.

Метою техніко-тактичної підготовки, є навчання футзалістів раціональному вирішенню тактичних завдань, які виникають у процесі гри. Здійснення цієї мети досягається за допомогою реалізації спеціальних вправ техніко-тактичного характеру, які визначають ефективність вирішення даних завдань.

Аналіз науково-методичної літератури з футзалу доводить, що питання методики техніко-тактичної підготовки футзалістів висвітлюється доволі односторонньо, і як правило, автори наукових робіт обмежуються узагальненням досвіду підготовки спортсменів.

Техніко-тактична підготовленість футзалістів є одним із важливіших факторів, від яких залежить ефективність дій команди. Тактична ефективність гри знаходиться у прямій залежності від вміння спортсменів оцінювати ситуацію та знаходити правильне рішення в конкретному ігровому моменті. Визначається станом підготовленості футзалістів, що є результатом генетичної обдарованості кумулятивного ефекту програми підготовки.

1. У підготовці футзалістів використовується безліч різних вправ: удари по нерухомому м'ячу, передачі м'яча в парах, до самих складних ігрових вправ з вирішенням складних ігрових задач. Оскільки результат гри залежить від рухів, які виконуються економно, техніки та окремих елементів тактики, які проявляються в грі, їх необхідно планомірно з'єднувати та вдосконалювати по ходу тренування.

2. Аналіз отриманих результатів показав, що впровадження у тренувальний процес великої кількості різноманітних вправ з техніко-тактичної підготовленості футболістів дав позитивний результат. Якщо короткі та середні передачі до експерименту становив  $20,5 \pm 1,13$  к-ть разів, то після експерименту  $24,4 \pm 1,98$  к-ть разів, довгі передачі до експерименту становив  $10,6 \pm 2,13$  к-ть разів, а вже після експерименту  $18,4 \pm 2,13$  к-ть разів. Відбір м'яча показники до експерименту були  $37,3 \pm 2,11$  к-ть разів, а після експерименту  $49,3 \pm 2,24$  к-ть разів. Відповідно у відсотковому відношенні

приріст склав у футзалістів 16,3%, 41,0%, 21,2% . Удари по нерухомому мячу до експерименту становив  $3,5 \pm 0,66$  к-ть разів, то після експерименту був  $4,9 \pm 0,90$  к-ть разів, у тесті удари по мячу в задану ціль після ведення становив  $6,18 \pm 0,34$  то після експерименту  $5,10 \pm 0,42$ . Відповідно у відсотковому відношенні приріст склав 18,2%, 12,6%.

Результат з тесту жонгливання м'ячем кількість разів становив до експерименту  $49,2 \pm 1,81$ , після експерименту  $58,1 \pm 1,89$  в відсотковому відношенні становив 18,3%.

t –критерій відповідно становив: 1,71; 2,40; 2,19; 2,44; 2,28; 2,12, одиниць при табличному граничному значенні t – критерія Стюдента для 5 % рівня значимості 2,18.

3. Удосконалення техніки вимагає об'ємного, багатократного виконання технічних прийомів з урахуванням різноманітних вимог, що пред'являються діяльністю змагання, до яких відноситься ефективно виконання технічних прийомів на високій швидкості, в умовах активної протидії гравців команди суперника, жорсткого дефіциту часу та простору, з використанням методів ускладнення умов виконання прийомів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у духовно-ціннісному вимірі. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2002. № 9. С. 60–62.
2. Боднар А. О. Вплив фізичної культури і спорту на формування особистості школяра. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини : збірник наук. праць. 2010. Вип. 3. С. 12–16.
3. Бойченко А. В. Дослідження організаційно-методичного і технічного забезпечення секційних занять з футболу учнів 8–9 класів загальноосвітніх шкіл. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. Вип. 136, Т. 4. С. 20–22.
4. Бойченко А. В. Організація занять із фізичного виховання студентів. Науково-методичні основи сучасного навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах : актуальні проблеми, досвід, перспективи вдосконалення : матеріали Всеукр. науковопракт. конф. Харків : ХГПА, 2013. С. 32–33.
5. Бойченко А. В. Основи навчання гри у міні-футбол : навч.-метод. посіб. / А. В. Бойченко. Харків: ХГПА, 2016. 118 с.
6. Бойченко А. В. Удосконалення техніки футболу дітей середнього шкільного віку за допомогою технічних засобів навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К(45)14. С. 121–124.
7. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. К., 2004. 510 с.
8. Валькевич О. Розвиток швидкісно-силової підготовки у футболістів 13–

- 14 років. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт, 2014. Вип. 14. С. 105–108.
9. Галюза С. С. Розвиток фізичних здібностей студенток університетів в процесі занять футболом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луганськ, 2013. 20 с.
10. Грибан Г. П. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан, В. П. Краснов, В. Є. Осипенко, В. І. Айунц. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 8–10.
11. Грибан Г. П. Мірошник Л. М. , Рожкова С. Г. Активізація навчально-виховної роботи як засіб поліпшення дисциплінованості та успішності учнівської молоді у процесі занять фізичною культурою та спортом (на прикладі роботи Житомирської ДЮСШ при школі-інтернаті для дітей-сиріт). Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. 1998. № 2. С. 76–78.
12. Грибан Г. П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (3). С. 97–101.
13. Дейкун М. П. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієва складова запровадження здорового способу життя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2016. Вип. 139 (1). С. 123–127.
14. Дулібський А.В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. Молода спортивна наука України: збірник наукових статей аспірантів галузі фізичної культури і спорту. Львів: ЛДФК, 2000. Випуск 4. С. 216 – 219.
15. Дулібський А.В. Моделювання наступальних колективних тактичних дій

- у структурі змагальної діяльності юних футболістів. Педагогіка і психологія: збірник наукових праць Тернопільського ун-ту Тернопіль: 1998. №4. С. 135-139.
16. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу: методичний посібник. Київ.: 2001. 130 с.
17. Дулібський А.В. Моделювання як ефективний метод підготовки юнацьких команд з футболу. Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів галузі фізичної культури і спорту. Львів: ЛДФК, 1999. Вип. 3. С. 298 – 304.
18. Дулібський А.В. Розробка та експериментальне обґрунтування моделей міжігрових циклів з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових / праць за ред. С.С. Єрмакова Харків: ХХІІІ, 1999. №16. С. 3 – 8;
19. Дулібський А.В. Теоретико-ігрова модель тактичних взаємодій футболістів. Молода спортивна наука України: матеріали 1 Всеукраїнської наукової конференції аспірантів. Львів: ЛДФК, 1997. Випуск 1. С. 128 – 129.
20. Єрмаков С. С. Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2016. Вип. 139 (1). С. 66–69.
21. Жамардій В. О. Ефективність використання засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання для студентів педагогічного вищого навчального закладу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 К1 (70) 16. С. 377–380.
22. Жосан І., Стрикаленко Є., Шалар О. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. № 17. С. 448–454.

- 23.Жукотинський К. К. Формування фізичної культури учнів 8-9 класів у процесі фізкультурно-спортивної роботи в позашкільних навчальних закладах. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Ін-т пробл. виховання АПН України. К., 2007. 279 арк.
- 24.Качуровський Д. О. Світоглядна і морально-вольова підготовка як завдання виховної роботи у сучасному дитячому спорті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012.
- 25.Келлер В. С., Платонов В.М., Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
- 26.Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8–12 років : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01 / Святослав Святославович Коваль. Харків, 2010. 26 с.
- 27.Королівська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 20 с.
- 28.Костюкевич В.М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. Київ: КНТ. 2017. 310 с.
- 29.Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: Тов «Ніоан-лтд», 2015. 256 с.
- 30.Коханець П. П. Контроль показників фізичної і технічної підготовленості футзалістів 11-12 років у річному циклі підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 152 (1). С.180-183.
- 31.Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана

Франка, 2006. 300 с.

32. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воройов, Г. В. Безверхня. Київ: Олімп. літ-ра, 2011. 224 с.
33. Куц О. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2002. № 2–3. С. 14–15.
34. Лебедев С.І. Зміни психофізіологічних показників футболістів у 10–12 років під впливом вправ за програмою ДЮСШ. Спортивні ігри. 2015. № 11. С. 97–101.
35. Лебедев С.І., Тюрін О.Ю. Вплив тренувального процесу за програмою дитячо-юнацької середньої школи на психофізіологічні якості футболістів 10–12 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 1 (51). С. 38–42.
36. Леонов О. З. Виховання фізичної культури школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2010. № 1 (14). С. 212–220.
37. Лисенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня. Фізичне виховання в школах України. 2008. № 3. С. 21–23.
38. Мазін В. М. Організація виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах (теоретико-методичний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗНТУ, 2015. 468 с.
39. Мазін В.М. Характеристика наукових підходів до виховання дітей та підлітків у дитячо-юнацьких спортивних школах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 6. С. 30-35.
40. Максименко І. Г. Міні-футбол: дослідження показників структури фізичної підготовленості 11–14-річних гравців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / За ред. проф. Єрмакова С. С. Харків, 2007. № 8. С. 85–88.
41. Марущак М. О. Взаємозв'язок показників фізичного стану та спеціальної

- рухової підготовленості учнів основної школи в процесі навчання футболу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. Вип. 147. Т.1. Чернігів, 2017. С.155–159.
42. Марущак М. О. Використання комп'ютерного програмного забезпечення для оцінювання навчальних досягнень учнів 5-9 класів на уроках фізичної культури в процесі навчання футболу. Гірська школа Українських Карпат. № 16. Івано-Франківськ, 2017. С. 107–112.
43. Марущак М. О. Модель організації та здійснення оцінювання успішності учнів основної школи в процесі навчання футболу / М. О. Марущак. Молодь і ринок. № 9 (152). Дрогобич, 2017. С.151-158.
44. Марущак М. О. Організаційно-методичні умови здійснення оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи в процесі навчання футболу. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Вип. 2. Бердянськ, 2017. С. 114–120.
45. Марущак М. О. Теоретичні та методологічні основи оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи на уроках фізичної культури в процесі занять футболом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3К 2 (71). Київ, 2016. С.194–198.
46. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. Дніпропетровськ : Інновація, 2007. 252 с.
47. Мулик В.В., Крайник Я.Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. Спортивні ігри. 2019. №4 (14). С. 48–57.
48. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Катерина Віталіївна Мулик; Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2016. 40 с.
49. Мулик К. В. Рівень загальної витривалості дітей, які займаються різними видами спортивного туризму. Основи побудови тренувального процесу в

- циклічних видах спорту, 2017. С. 167–171.
50. Ніколаєнко В.В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: автореф. дис... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Національний ун-т фізичного виховання і спорту. Київ, 2015 41 с.
51. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / Микола Олексійович Носко; Чернігів. держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Київ, 2003. 53 с.
52. Овчаренко С. В. Планування навчально-тренувального процесу футболістів-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу в річному циклі підготовки: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01 / Сергій Валентинович Овчаренко. Київ, 2005. 23 с.
53. Осіпцов А. В. Виховний потенціал професійно-прикладної фізичної підготовки у формуванні ціннісних орієнтацій учнівської молоді. Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. Вип. 147. Т. 1. С. 329–337.
54. Перевозник В.І. Динаміка розвитку швидкісних здібностей юних футболістів 12, 13, 14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 4 (42). С. 50–53.
55. Петренко С. І. Вплив навчально-тренувального процесу на підготовленість 12 – 14-річних футболістів з різним рівнем біологічного розвитку: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24,00,01 / Сергій Іванович Петренко. Харків, 2009. 24 с.
56. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах : наказ МОН України від 21.07.03 № 486. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0903-03#Text> (дата звернення: 25.11.2025).
57. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної

- культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 / Микола Миколайович Саїнчук. Київ, 2012. 24 с.
- 58.Салман Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01 / Хані Руміє Салман . Харків, 2006. 20 с.
- 59.Самер Д. М. С. Комплектування груп початкової підготовки на підставі комплексної оцінки функціональних можливостей юних футболістів 9 – 11 років: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01. Київ, 1998. 16 с.
- 60.Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 2, (30). С. 160–164.
- 61.Соломонко В.В. Соломонко О.В., Соломонко А.О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів. Методичний посібник. Киев: Олімпійська література, 2013. 92 с.
- 62.Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 89–91.
- 63.Степаненко В. М. Морфофункціональна та психофізіологічна обумовленість ефективності захисних дій юних футболістів 11–15 років: автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24.00.01. Київ, 2007. 23 с.
- 64.Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді. Спортивні ігри, 2020. № 1 (15). С. 44–47.
- 65.Сум ДПУ імені А.С. Макаренка 2021. С 279–284.
- 66.Суровов О. А. Методика інтерактивного навчання спеціальних дисциплін майбутніх вчителів фізичної культури : дис.. ...канд. пед. н. / Олексій Анатолійович Суровов. Харків, 2017. 236 с.

67. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту : у 2 т. К. : Олімпійська літ., 2008. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.; Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.
68. Тіняков А. О. Аналіз можливостей юнацького спорту як соціальної системи у вихованні моральних якостей особистості. Теорія і практика управління соціальними системами. 2010. № 3. С. 66-73. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss\\_2010\\_3\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss_2010_3_11) (дата звернення: 17.11.2025).
69. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
70. Холодний О. Деякі аспекти вдосконалення процесу фізкультурної освіти школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. № 1. С. 121–123.
71. Холодний О. Формування здорового способу життя у середовищі дітей та молоді як основна передумова розвитку здорового суспільства у майбутньому. Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка. 2010. № 17 (204). С. 306–311.
72. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12–15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12. С. 160–162.
73. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.
74. Швець В. О. Чхайло М.Б. Техніко-тактична підготовка висококваліфікованих спортсменів у футзалі. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту І всеукраїнська науково – практична конференція./ відповід. ред. Д.В. Бермудес - Суми:
75. Швець В.О. Чхайло М.Б. Сучасні вимоги до техніко-тактичної підготовки спортсменів у футзалі. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали

I міжнародної науково-практичної конференції:/ відповід. ред. Д.В. Бермудес - Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка 2021. С -137.

76.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. книга. Богдан, Ч. 1. 2007. 272 с.

77.Школа О. М. Валеологізація фізкультурної освіти учнівської молоді / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, О. В. Кабацька. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки: наук. видання. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2016. № 4 (301). С. 173–181.

## ДОДАТОК А

### Результати аналізу техніко-тактичних показників футзалістів ННІФК протягом експерименту (n=12)

Прізвище, ім'я	Короткі та середні передачі		Довгі передачі		Відбір		Удари по нерухомому м'ячу на точність і силу		Удар по м'ячу в задану ціль після ведення		Жонгливання м'ячем	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
1.Спортсмен А. з	23	32	8	15	15	16	2	3	8,4	8,3	48	54
2.Спортсмен Б.	20	31	8	9	14	16	3	4	8,7	8,6	47	55
3.Спортсмен В.	23	25	9	11	16	18	3	4	8,6	8,5	46	60
4.Спортсмен Г.	22	25	7	13	18	21	3	4	8,9	8,7	46	50
5.Спортсмен Д.	23	35	10	16	19	20	2	4	8,5	8,6	55	61
6.Спортсмен Ж.	22	24	8	7	16	18	3	5	8,4	8,2	49	61
7.Спортсмен З.	14	15	9	10	18	21	1	3	8,5	8,3	49	52
8.Спортсмен І.півзахісник	24	28	10	10	17	19	2	3	8,9		46	50
9.Спортсмен Е.	23	26	8	11	19	20	3	4	8,5		50	59
10.Спортсмен	11	13	11	13	17	18	2	4	8,6		43	50
11.Спортсмен	20	22	9	14	18	19	3	5	8,8		49	62
12.Спортсмен	21	24	6	8	18	20	2	3	8,6	8,3	39	50
<b>Всього.</b>	<b>20,5</b>	<b>24,7</b>	<b>8,6</b>	<b>11,4</b>	<b>17,2</b>	<b>19,2</b>	<b>2,5</b>	<b>3,8</b>	<b>8,48</b>	<b>8,15</b>	<b>49,2</b>	<b>58,1</b>