

4. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посібник / Г. В. Коробейніков, О. К. Дудник, Л. Д. Коняєва та ін. Київ, 2008. 64 с.
5. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: МАУП, 2007. 432 с.
6. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
7. Титович А. О., Томенко О. А. Індивідуальна своєрідність переддіяльнісного психічного стану легкоатлетів-десятиборців: збірник наукових праць. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2011. Вип. 12. Т. 2. С. 344–349.

**Свтеєв Віталій, Кравченко Ігор**

## **ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ФУТЗАЛУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлено результати досліджень вдосконалення техніко-тактичної підготовки футзалістів. Автором запропоновано підбір спеціальних засобів для удосконалення техніко-тактичних прийомів у процесі тренувальних занять із студентами групи підвищення спортивної майстерності.

**Ключові слова:** футзал, техніко-тактична підготовка, студенти.

**Yevtieiev Vitalii.** *Technical and tactical training of students of the sports skills improvement group in futsal.*

**Abstract.** *The article presents the results of research on improving the technical and tactical training of futsal players. The author proposed the selection of special means for improving technical and tactical techniques in the process of training classes with students of the group of improving sportsmanship.*

**Key words:** *utsal, technical and tactical training, students*

**Постановка проблеми.** Висвітлення проблемних питань, пов'язаних із покращенням змагальної діяльності у футзалі, досліджується багатьма науковцями і тренерами, такими як М.П. Костенко, В.П. Краснов, О.В. Отрошко, 2019; О.Т. Мазурчук, 2015, бо цей вид спорту як в Україні, так і за кордоном, є одним із популярних видів спорту. Широкого застосування футзал знайшов і у закладах вищої освіти із-за простоти устаткування та інвентаря. Він слугує, як вказують Д.В. Бондарєв, В.А. Гальчинський, 2008, для зміцнення здоров'я, став ефективним засобом формування особистості студентів, відіграє суттєву роль у професійно-прикладній підготовці майбутніх фахівців.

Тренувальний процес гравців у футзалі є доволі складним педагогічним процесом, належним критерієм якого є рівень майстерності, досягнутого у відповідальних змаганнях. Основне місце під час тренувань футзалістів надається взаємозв'язку тренувального і змагального процесів. Техніко-тактична сторона підготовки є найважливішим і трудомістким процесом із-за великої кількості ігрових прийомів цієї гри, реалізація яких ускладнюється через досить високі швидкості, силові єдиноборства суперників [2; 6]. Саме удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів у футзалі і є напрямком проведеного дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Футзал на сьогоднішньому етапі свого розвитку пред'являє усе більші вимоги до техніко-тактичної підготовленості гравців. А для досягнення належних спортивних результатів, з характерними миттєвими і складними ігровими ситуаціями, гравці повинні володіти всім арсеналом технічних прийомів, а також вміти надійно, швидко та своєчасно використовувати їх у різних ігрових умовах [2; 4; 5].

Для визначення слабких і сильних сторін певних гравців і команди в цілому необхідно активно приймати участь у змагальному процесі, що надає можливості тренеру виявляти

найменш і найбільш підготовлених гравців. Це надає можливості, згідно досліджень Ж.Л. Козіної, 2009; О.В. Терещук, І.П. Закорко, 2002; Л.Я. Шахліна, 2001, будувати навчально-тренувальний процес з урахуванням індивідуальної роботи з кожним гравцем, його індивідуальних морфо-функціональних можливостей.

М.П. Костенко, В.П. Краснов, О.В. Отрошко, 2019; О.Т. Мазурчук, 2015, виділяють декілька факторів для визначення успіху техніко-тактичних дій футзаліста у грі. Перш за все це високий рівень спеціальних якостей в інтелектуальній сфері, психомоториці і перцепції, що забезпечує можливість орієнтуватися у складних ігрових умовах та здійснювати вибір для вирішення конкретних ситуацій. Наступним фактором є надійність у виконанні технічних дій у складних умовах гри. І, нарешті, слід підкреслити єдність цих двох факторів, що проявляється у належному володінні індивідуальними навичками тактичних дій у нападі та захисті.

Процес технічної і тактичної підготовки необхідно проводити як єдине ціле, у цілісному вигляді, цілеспрямовано і години, які виділяються для технічної підготовки під час навчально-тренувального процесу, необхідно спрямовувати і на тактичну підготовку. У тих випадках, коли технічна підготовка відбувається виключно за принципом «техніка для техніки», навіть високо технічно підготовлені гравці у команді не можуть інколи виконати прості ігрові тактичні взаємодії [2; 4].

**Мета роботи:** проведення аналізу науково-методичної літератури та впровадження у тренувальні заняття методики покращення техніко-тактичної підготовки студентів, які покращують спортивну майстерність у групі футзалістів закладу вищої освіти.

Згідно з метою роботи визначено **завдання:**

- проаналізувати науково-методичну літературу щодо проведення тренувального процесу з юнаками 17-20 років;
- розробити систему заходів для удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів групи підвищення спортивної майстерності, спеціалізацією яких є футзал;
- експериментально перевірити ефективність розробленої методики техніко-тактичної підготовки студентів-футзалістів групи підвищення спортивної майстерності.

**Результати досліджень.** Побудова тренувального процесу студентів-футзалістів здійснювалася протягом навчального року і складалася з підготовчого і змагального періодів. Педагогічний експеримент було розроблено за наступною схемою: спочатку визначались недоліки та позитивні моменти виконання технічних прийомів студентів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу закладу вищої освіти. Після цього розроблялась та впроваджувалась власна методика покращення техніко-тактичної підготовленості, яка полягала у впровадженні великої кількості вправ техніко-тактичного спрямування та фізичного вдосконалення. Дані контрольних випробувань фіксувалися у протоколах визначення техніко-тактичної підготовленості гравців, які допомагали тренеру прослідкувати динаміку тренуваності за сумою показників протягом експерименту. Потім до тренувальних занять вносилися відповідні зміни, які надавали можливість бути їм більш цілеспрямованими.

Ефективність проведеного педагогічного експерименту визначалася за зміною показників техніко-тактичної підготовленості студентів-футзалістів на початку та закінченні 2022-2023 навчального року. Дані, представлені у табл.1 та рис. 1-5, засвідчують динаміку зміни результатів контрольних випробувань футзалістів, де їх порівняння вказало на позитивний приріст.

Зміна результатів техніко-тактичної підготовленості футзалістів протягом дослідження  
(n=18)

№	Тест	Результат до експерименту	Результат після експерименту	Відхилення у %, D
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	
1	Ведення та удар з 10 м, с	2,15±0,13	2,08±0,08	3,3
2	10 ударів на швидкість, с	45,8±2,63	43,4±1,59	5,2
3	10 ударів з 10 м, к-ть влучань	6,2±1,6	6,6±1,2	6,4
4	5 ударів з 20 м, к-ть влучань	3,1±0,57	3,3±0,34	6,5
5	Біг 30 м з веденням м'яча, с;	5,2±0,14	5,0±0,13	3,8
6	Ведення м'яча «вісілкою», с	16,5±1,72	16,1±1,58	2,4

Якщо початкові дані технічних можливостей футзалістів у вправлянні м'ячем, які досліджувались за допомогою тесту «Ведення та удар з 10 м», вказували на величину  $2,15 \pm 0,13$  с, то наприкінці експерименту результати змінилися до  $2,08 \pm 0,08$  с. покращення відбулися на 3,3 % (табл. 1 та рис. 1).

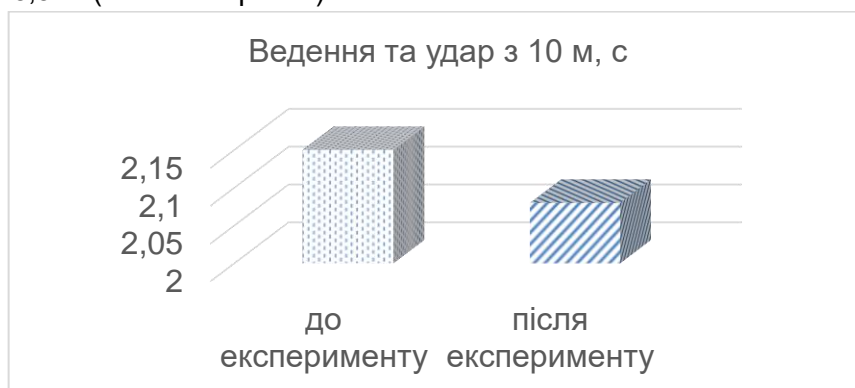


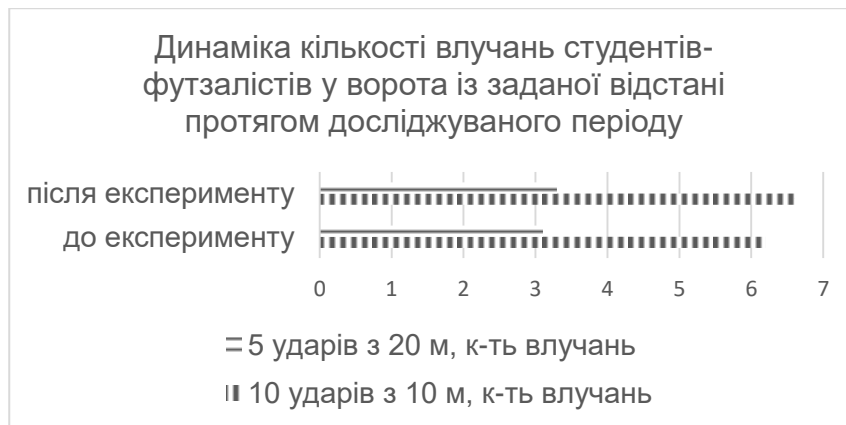
Рис. 1. Динаміка результатів тесту «Ведення та удар з 10 м» студентів-футзалістів протягом досліджуваного періоду.

Результати контрольного випробування «10 ударів на швидкість» покращились на 5,2 %, де початкові дані гравців вказували на позначку  $45,8 \pm 2,63$  с, а після проведення експерименту вона зменшилась до  $43,4 \pm 1,59$  с (табл. 1 та рис. 2).



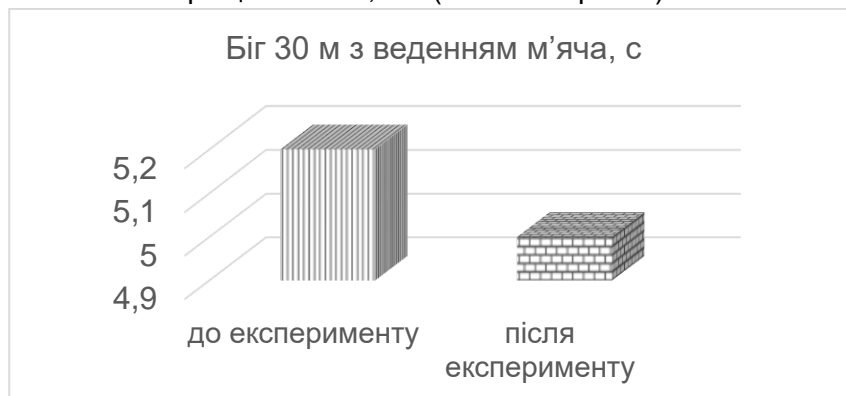
Рис. 2. Динаміка результатів тесту «10 ударів на швидкість» студентів-футзалістів протягом досліджуваного періоду.

Завдяки включенню експериментальної методики у тренувальний процес, результати техніки виконання ударів у ворота теж зазнали покращення. Кількість влучань на початку дослідження з 10 ударів з 10 м та 5 ударів з 20 м була відповідно  $6,2 \pm 1,6$  і  $3,1 \pm 0,57$ , а після проведення експерименту результати покращились до  $6,6 \pm 1,2$  та  $3,3 \pm 0,34$  влучань, що у відсотковому відношенні становить відповідно 6,4 % і 6,5 % (табл.1 та рис. 3).



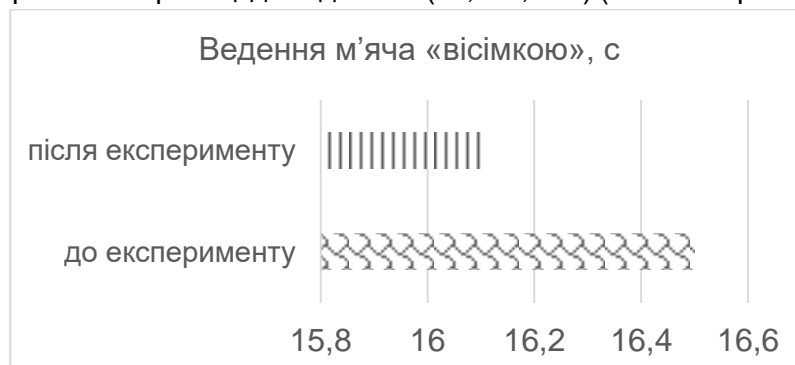
*Рис. 3. Динаміка кількості влучань студентів-футзалістів у ворота із заданої відстані протягом досліджуваного періоду.*

Якщо початкові дані техніки ведення м'яча на відстань 30 м студентів була  $5,2 \pm 0,14$  с, то прикінцеві результати змінилися до величини  $5,0 \pm 0,13$  с, що у відсотковому відношення вказало на покращення на 3,8 % (табл. 1 та рис. 4).



*Рис. 4. Динаміка результатів тесту «Біг 30 м з веденням м'яча» студентів-футзалістів протягом досліджуваного періоду.*

Контрольне випробування техніки ведення м'яча «вісімкаю» протягом експерименту покращилося на 2,4 %, про що свідчить порівняння початкових результатів ( $16,5 \pm 1,72$  с) та тих, що були отримані наприкінці дослідження ( $16,1 \pm 1,58$  с) (табл.1 та рис. 5).



*Рис. 5. Динаміка результатів тесту «Ведення м'яча «вісімкаю» студентів-футзалістів протягом досліджуваного періоду.*

Отримані результати проведеного дослідження засвідчують, що запропонована методика, включена у навчально-тренувальний процес студентів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу, позитивно вплинула на стан їх техніко-тактичної підготовленості.

### Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо спортивного удосконалення юнаків 17-20 років з футзалу, які навчаються у закладах вищої освіти, свідчить про важливе значення техніко-тактичної підготовки, результатом якої є майстерне володіння технічними прийомами, покращення індивідуальних, групових та командних дій під час змагальної діяльності, формувати належну психіку під час занять спортом.
2. Для удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів-футзалістів використовується система заходів, яка включає велику кількість вправ техніко-тактичного спрямування в індивідуальних, групових і командних діях як нападу, так і захисту.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою методик, за допомогою яких можливо отримати оптимальні умови для покращення фізичних здібностей студентів-футзалістів у закладах вищої освіти.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондарев Д.В., Гальчинский В.А. Особенности психофизических возможностей студентов, занимающихся спортивными играми. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2008. № 1. С. 59–64.
2. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков, 2009. 396 с.
3. Костенко М.П., Краснов В.П., Отрошко О.В. Футзал в закладі вищої освіти. Навчально-методичний посібник. Київ НУБіП України, 2019. 87 с.
4. Лисенчук Г.А., Рымко А.В., Лисенчук С.Г. Упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе (методические рекомендации). Киев, 1998. 27 с.
5. Мазурчук О. Т. Від футболу до футзалу: метод. рек. Луцьк, 2015. 84 с.
6. Навчальна програма «Футзал» для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, затверджена державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту, Київ, 2008 р.
7. Терещук О. В., Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка: напрямок – індивідуалізація. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. 2002. № 12. С. 13-19.
8. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки. Киев: Наукова думка, 2001. 326 с.

Іванюта Вадим

## СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті автором проаналізувати особливості реалізації закономірності спортивного тренування у підготовці боксерів початківців. Встановлено, що тренувальний процес боксерів розподіляється за інтервалами часу, величина яких може коливатися від днів до тижнів, місяців і навіть років.

**Ключові слова:** тренувальний процес, боксери, фізична підготовка

**Ivanjuta Vadim.** Sports training of boxers at the initial stage of sports training.

**Abstract.** In the article, the author analyzes the peculiarities of the implementation of the regularity of sports training in the training of beginner boxers. It has been established that the training process of boxers is divided into time intervals, the value of which can vary from days to weeks, months and even years.

**Key words:** training process, boxers, physical training.

**Актуальність дослідження.** Спортивне тренування є науково обґрунтованим і педагогічно організований процес. Через плановий і систематичний вплив на праце-