

УДК 796.015:796.332

DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2022.05>

Євгеній Стрикаленко,

ORCID iD 0000-0001-7686-8736

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Херсонський державний аграрно-економічний університет
вул. Стрітенська, 23, 73011, м. Херсон, Україна
strikalenko76@gmail.com

Ганна Череповська,

ORCID iD 0000-0003-3980-8691

методист навчально-методичної лабораторії акмеології
Миколаївський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна
ganna.cherepovska@toippro.mk.ua

Олег Шалар,

ORCID iD 0000-0003-1866-9143

кандидат педагогічних наук, доцент
Херсонський державний аграрно-економічний університет
вул. Стрітенська, 23, 73011, м. Херсон, Україна
shalaroleg1952@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ

Фахівці, наголошуючи на невідповідності рівня розвитку футболу в Україні світовому рівню та національним інтересам і потребам, серед багатьох причин виокремлюють недостатнє організаційне та методичне забезпечення навчально-тренувального процесу, зокрема брак науково-обґрунтованої системи комплексного контролю, що не дає змоги вдосконалювати систему управління підготовкою футбольних команд України. Зважаючи на зазначене, автори дослідження запропонували шляхи оптимізації показників фізичних можливостей футзалістів та вдосконалення техніко-тактичних дій під час підготовки змагальної діяльності. У статті розкрито особливості процесу побудови тренувальних занять юних футзалістів, розроблено план тренувальної роботи для спортсменів футбольної академії «Скала», який розрахований на два тренувальних цикли із пріоритетним напрямом впливу кожного з них.

***Ключові слова:** мезоцикл; планування; тренування; фізична підготовка; фізичні якості; футзалісти*

© Стрикаленко Є. А., Череповська Г. О., Шалар О. Г., 2022

Постановка проблеми. Сучасний розвиток футболу передбачає появу нових різновидів цієї гри, які вже перетворились у самостійні види спорту та доволі популярні у світі. Деякі з них проводять у приміщеннях (футзал), а деякі – на відкритому повітрі (пляжний футбол). Підготовка спортсменів із цих видів спорту потребує науково обґрунтованого підходу до власного розвит-

ку та перспектив підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Про це у своїх працях зазначають: С. Н. Андрєєв, В. С. Левін (Андрєєв С. Н., Левін В. С. 2004, с. 111); Є. А. Стрикаленко, С. Волошинов, В. Н. Гузар, В. С. Свирида, В. В. Хоменко, О. Г. Шалар (Strykalenko, Y. A., Huzar, V. N., Shalar, O. H., Voloshynov, S., Homenko, V. V. & Svirida, V. S., 2021 (1), 360).

Футбольні фахівці та експерти, зокрема: А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський, В. Коуервер, В. Г. Ткачук (Зеленцов А. М., Лобановський В. В., В. Коуэрвер, Ткачук В. Г. (1996), здебільшого вказують на необхідність пошуку сучасних науково-інноваційних підходів до тренувального процесу, який дасть змогу підвищити організаційно-методичне забезпечення тренувальної діяльності, збільшити можливості проведення комплексного контролю за рівнем підготовленості спортсменів, що оптимізує систему та зміст підготовки футбольних команд. Такі зарубіжні автори, як: Д. Гамбл, Н. Майна, Е. Маккеррон, М. Спенсер аналізують техніко-тактичну підготовленість та результативність професійних футболістів (Gamble, Declan, Spencer, Matt, McCarren, Andrew, & Moyna, Niall, 2019, с. 711).

Аналіз літературних джерел. Тренери, що готують команди з футболу, дедалі частіше опиняються перед проблемою спрямування тренувального процесу футболістів на різних етапах багаторічної підготовки П. Гомес-Пікерас, С. Гонсалес-Віллора, Д. Кастеллано, І. Теолдо (Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen & Teoldo, Israel, 2019); Е. Смпокос, М. Лінардакіс, Х. Мурікіс (Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis, 2018).

На думку Г. А. Лисенчука, процес підготовки відбувається по-різному. Усе залежить від можливостей країни, її спроможності забезпечити фінансування, кліматичних особливостей певного регіону, популярності виду спорту (Лисенчук Г. А., 1997, с. 57).

У працях вітчизняних і зарубіжних учених здійснено акцент на поєднання всіх видів підготовки під час тренувальної діяльності футболістів: В. Н. Гузарь, А. О. Норик, О. Г. Шалар (Гузарь В. Н., Норик А. О., Шалар О. Г., 2014), В. Г. Гусев, Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар (Гусев В. Г., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., 2014). Як стверджують А. Гакман, І. Васкан, О. Клюс, Т. Лясота, Ю. Палічук, М. Ячнюк, важливим є гармонійне поєднання фізичної та технічної підготовки в ході тренування молодих футболістів, зокрема вдосконалення техніки виконання провідних фізичних вправ:

ударів по воротах із різних положень та переміщуваль і жонгливання м'яча в русі (Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M., 2018). Проте розвиток будь-якого виду спортивної діяльності взагалі та футболу зокрема, на думку І. А. Жосан, практично неможливий без урахування досвіду організації побудови тренувального процесу в провідних футзальних установах світу (Жосан І. А., Хоменко В. В., Шалар О. Г., 2016, с. 61). Лише враховуючи особливості практики застосування різноманітних засобів та методів спортивного тренування, з погляду В. В. Лобановського, можна створювати власну систему підготовки спортсменів-футзалістів, яка зможе якісно конкурувати на спортивних аренах. Саме на цьому зосереджують увагу Б. Євангелос, А. Гіолдасіс, А. Джорджія, Г. Іоанніс. (Evangelos, Bekris, Gioldasis, Aristotelis, Ioannis, Gissis, & Georgia, Axeti, 2018).

Мета статті – розкрити особливості побудови тренувального процесу юних футболістів.

Завдання:

1. Подати науково обґрунтований підхід до власного розвитку та перспектив підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів футбольної академії «Скала».
2. Розробити два тренувальних цикли з пріоритетним напрямом впливу для спортсменів футбольної академії «Скала».
3. Запропонувати шляхи оптимізації показників фізичних можливостей футболістів, удосконалення техніко-тактичних дій під час підготовки змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

На сучасному етапі з'явився новий різновид футболу – футзал. Незважаючи на зовнішню схожість, як змагальний, так і тренувальний процеси в цих видах футболу суттєво різняться. Основні завдання підготовки футболістів полягають у досягненні оптимального рівня техніко-тактичної майстерності та психологічної стійкості. Серед значного різноманіття сторін підготовки ключовою в футзалі безумовно є загальна та спеціальна фізична підготовка, що є дуже корисним для

футболістів, адже за роки тренувань вони здійснюють також інші види підготовки, зокрема такі, як: фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна

Фахівці визнають, що є невідповідність рівня розвитку футболу в Україні світовому рівню та національним інтересам і потребам. Серед багатьох причин головною є недостатнє організаційне та методичне забезпечення навчально-тренувального процесу, зокрема брак науково обґрунтованої системи комплексного контролю, що не дає змоги вдосконалювати систему управління підготовкою футбольних команд України. Для покращення ситуації розглянемо шляхи оптимізації показників фізичних можливостей футзалістів та вдосконалення техніко-тактичних дій під час підготовки змагальної діяльності.

Немає єдиної думки щодо пріоритетності в розвитку фізичних якостей футболістів. Так, А. Е. Болотін, В. В. Бакаєв вважають корисним застосування в тренуванні молодих футболістів швидкісно-силових вправ із використанням елементів фітнесу, гирі, штанги тощо (Bolotin, A. E. & Bakayev, V. V., 2017, 406). Розвивати вибухову та анаеробну силу нижніх кінцівок під час тренування молодих футзалістів рекомендують також інші автори, зокрема: В. Кассіано, Д. Андраде, О. Клаудіо, А. Ліма, О. Медейрос, М. Сімім, К. Хесус (Kassiano, Witalo, Andrade, Ana Denise, Jesus, Karla de, Lima, Antônio Barroso, Simim, Mário Antônio, Medeiros, Alexandre Igor Araripe, Assumpção, & Cláudio de Oliveira, 2019, с. 207).

Зазвичай цілеспрямоване використання спеціально підібраних форм, засобів і методів посідає центральне місце в системі фізичної підготовки, що є надзвичайно важливим для подальшої успішної професійної діяльності, загальної і спеціальної витривалості, швидкості, розвитку концентрації, особистих якостей, які становлять загальну структуру організаційних здібностей футзаліста.

Усе це спрямовано на те, щоб соціально зумовлювати необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я та фізичного стану, трансформувати в культурну необхідність прагнення до фізичного вдо-

сконалення і самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту.

Розглянемо докладніше особливості побудови тренувального процесу. Висококваліфіковані футзалісти, на думку Є. А. Стрикаленко, мають чітко знати та застосовувати тактичні схеми гри як у захисті, так і в нападі, уміти якісно виконувати різноманітні технічні елементи гри, бути психологічно врівноваженими. Якщо гравці не володіють достатнім рівнем прояву фізичних якостей, технічний арсенал не характеризується значним різноманіттям, то не можна говорити про їхні ефективні дії на футзальному майданчику (Стрикаленко Є. А., Гузар В. М., Шалар О. Г., 2020, с. 44). Це означає, що є висока необхідність розроблення нових шляхів для оптимізації показників фізичної підготовки футзалістів під час тренувань. Для вдосконалення загальної майстерності спортсменів основним є високий рівень технічної та тактичної підготовленості гравців.

Важливим вважають гармонійне поєднання фізичної та технічної підготовки під час тренування молодих футболістів А. Гакман, І. Васкан, О. Ключ, Т. Лясота, Ю. Палічук, М. Ячнюк, вони акцентують увагу на вдосконаленні техніки виконання провідних фізичних вправ: ударів по воротах із різних положень та переміщувальних і жонглювальних м'яча в русі. Єдиної думки щодо пріоритетності в розвитку фізичних якостей футболістів немає.

Порівнюючи витривалість футболістів першого та другого дивізіонів іспанського футбольного чемпіонату, спостерігаємо однакові показники за загальною витривалістю, проте кращими є в команд першого дивізіону зі спеціальної витривалості, на це вказують П. Гомес-Пікерас, С. Гонсалес-Віллора, Д. Кастеллано, І. Теолдо (Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen & Teoldo, Israel, 2019). Простежуємо певну залежність фізичної підготовленості футболістів від тої ролі, яку вони виконують на полі, тобто від амплуа гравця. Вищу активність, як стверджують Д. Гамбле, А. Маккаррен, Н. Мойна, М. Спенсер, мають футбольні півзахисники (Gamble, Declan, Spencer, Matt, McCarren, Andrew, & Moyna, Niall, 2019). Саме високий

рівень загальної та спеціальної витривалості цих гравців, пов'язаний з успіхом команди, переконані Е. Смпокос, М. Лінардакіс, Х. Мурікіс (Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis, 2018). На відміну від півзахисників, крайні захисники та нападники мали високий рівень швидкості та стартового прискорення, а центральні захисники мали низькі значення за всіма показниками. Але зв'язок між рівнем фізичної підготовленості футболістів і результативністю в змаганнях В. Ебботт, Г. Бріклі, Н. Смітон не виявили (Abbott, Will, Brickley, Gary & Smeeton, Nicholas J., 2018). Отже, успіх у футболі більшою мірою залежить від високого рівня тактичної та технічної підготовленості гравців. Проблеми підготовки футзалістів у будь-яких країнах вирішують, виходячи з конкретних умов і можливостей. Проте обов'язковими є впровадження результатів наукових досліджень і знань у практичну роботу тренерів, узагальнення зарубіжного та передового власного досвіду, на базі яких має створюватися власна система підготовки футзалістів.

Важливим також є те, що великий обсяг рухів у футзалі зумовлений високим емоційним фоном, який є вагомим фактором, що підтримує зацікавленість до тренувань та допомагає переносити значне фізичне навантаження, а відтак сприяє підвищенню функціональної підготовленості і морально-вольових якостей.

Доречно зазначити, що можна простежити тісний взаємозв'язок із показниками фізичної підготовленості, оскільки від рівня сформованості швидкості, витривалості, сили і технічної підготовленості залежить функціональний стан. Чим вищий рівень розвитку фізичних здібностей, тим швидше будуть проходити відновлювальні процеси в організмі спортсменів. Диференціацію навчання техніки рухів під час тренування спортсменів необхідно здійснювати з урахуванням основних властивостей нервової системи, типу нервової діяльності, темпераменту. До основних типологічних властивостей нервової системи людини відносять такі її особливості, як сила, рухливість, урівноваженість. Поєднання цих особливостей дає багато типологічних груп, але за основу взяті чотири:

1. Неврівноважені (за темпераментом відповідають холерикам); для них характерна циклічність у діях, сильні нервові підйоми, а потім знесилення і спад у діяльності.
2. Сильні врівноважені (за темпераментом відповідають сангвінікам); діяльність проходить рівномірно; спади в діяльності від перевтомлення бувають рідко.
3. Урівноважені (за темпераментом відповідають флегматикам); виконують довготривалу роботу, володіють високою витривалістю.
4. Слабкі (за темпераментом відповідають меланхолікам) процеси збудження переважають над гальмуванням.

Властивості нервової системи, її типологічні особливості значно впливають на швидкість і якість навчання рухів. Так, спортсмен із сильною нервовою системою як під час демонстрації, так і під час пояснення, засвоює вправи швидше, ніж із слабкою. Різниця в запам'ятовуванні вправ між футзалістами з різними типами нервової системи пояснюється тим, що у слабких нова вправа викликає напружений стан, особливо в період початкового навчання.

Отже, стає очевидним те, що спортивний результат залежить від багатьох взаємопов'язаних чинників. Зокрема від генетичних задатків, антропометричних показників, фізичної та функціональної підготовленості, особливостей нервової системи тощо.

Результати експериментальної роботи

У дослідженні, що здійснювалось із залученням гравців вікової групи 15–16 років академії футболу «Скала» міста Стрий, які є вихованцями відділення з футзалу, зазначено:

усього за авторською методикою протестовано 15 гравців, серед яких три воротарі, усі інші – польові гравці. 12 гравців – вихованці академії футболу «Скала» міста Стрий. Керівництво тренувальним процесом відбувається в команді під наглядом головного тренера та двох його помічників.

За результатами проведеного контрольного тестування встановлено гостру потребу в розробленні шляхів оптимізації

показників фізичної підготовки футзалістів під час тренувальної підготовки до змагальної діяльності. Оскільки високий рівень технічної та тактичної підготовленості гравців є основою для вдосконалення загальної майстерності спортсменів, то протягом підготовчого періоду спільно з тренерами футбольної академії «Скала» розроблено план підготовчої роботи, який розрахований на два тренувальних цикли з пріоритетним напрямом впливу кожного з них.

Очевидним є той факт, що раціонально організований процес тренувальної роботи під час фізичної підготовки дасть змогу різнобічно та водночас пропорційно розвинути різні рухові якості футзалістів. Високі показники функціональної підготовленості є основою для виконання роботи в аеробному та анаеробному режимах. Саме раціональне поєднання роботи в таких режимах уможливить суттєве підвищення ефективності з удосконалення й підготовленості футзалістів.

Однак обмежуватися впливом лише на окремі м'язові групи не доречно, оскільки тренувальна робота покликана комплексно впливати на весь організм спортсмена. Під час впливу на рівень фізичної підготовленості футзалістів тренерам необхідно застосовувати такі вправи, які за динамічними та кінематичними характеристиками більшою чи меншою мірою відповідають основним технічним елементам змагальної діяльності. Виходячи з результатів проведеного тестування та змісту програми з футболу, ми визначили річну кількість годин, яку варто відводити на різні види підготовки. Також ми визначили відсоток часу, який маємо приділяти загальній та спеціальній фізичній підготовці юних футзалістів футбольної академії «Скала» м. Стрий. Розподіл годин у річному плані підготовки юних футзалістів представлено в таблиці 1. «Розподіл тренувальних годин у річному плані тренувань футзалістів».

Таблиця 1.

Розподіл тренувальних годин у річному плані тренувань футзалістів

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

Джерело: складено самостійно

За наведеними показниками, представленими в річному плані тренувань, з'ясовано, що в юних футзалістів на фізичну підготовку відведено найбільшу частку часу, а саме 138 годин, із яких на загальну фізичну підготовку – усього 60 годин на рік, а на спеціальну – 76 годин на рік. Значна кількість тренувальних годин припа-

дає на вдосконалення техніки гри в футболі – 100 годин. Дещо менша кількість годин присвячена відпрацюванню тактичних комбінацій та вдосконаленню аналітичного мислення (68 годин). Значна кількість годин футболістів також присвячена інтегральній підготовці – 60 годин. Це зумовлено тим, що під час цього виду підготовки відбувається

максимальна концентрація різнобічної підготовленості та комплексне вдосконалення спортивної майстерності.

Певна кількість годин передбачена для участі у змагальній діяльності спортсменів, оскільки чемпіонат триває протягом усього ігрового сезону. Окрім різних видів підготовки, незначний проміжок часу планується присвятити проведенню контрольного тестування для визначення рівня підготовленості спортсменів до змагальної діяльності та вивчення зрушень протягом річного тренувального процесу.

Водночас із аналізом річного розподілу годин ми вивчили план-схему тренувальної роботи, розрахованої на певний мезоцикл. Уся система підготовки футзалістів до змагань розподілена на два етапи: підготовчий та передзмагальний. Тривалість кожного етапу становила три тижні. Під час проведення тренувальної роботи тренерський штаб планував одноразове тренування на добу протягом п'яти днів мікроциклу з різними обсягами та інтенсивністю роботи (табл. 2 «Індивідуальний розрахунок тренувального навантаження футзалістів»).

Таблиця 2.

Індивідуальний розрахунок тренувального навантаження футзалістів

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

Джерело: складено самостійно

Під час розрахунку тренувальної роботи враховувалася реакція організму спортсмена на інтенсивність виконання певного тренувального завдання. У разі ускладнення виконання певного навантаження спортсмену надавався відпочинок для відновлення та мож-

ливості подальшого виконання тренувальної роботи. На основі розрахунків інтенсивності тренувальної роботи розроблено план на перший, утягувальний мезоцикл, який представлено в таблиці 3. «План тренувальної роботи втягувального мезоциклу футзалістів».

Таблиця 3.

План тренувальної роботи втягувального мезоциклу футзалістів

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

Джерело: складено самостійно

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

Зміст тренувань здебільшого складався із вправ, які не передбачають роботи з м'ячем. Основне спрямування роботи полягало в гармонійному та поступовому вдосконаленні різнобічної підготовки з несуттєвим домінуванням загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Складність запропонованих завдань не мала би відрізнятися великим напруженням і здебільшого розраховувалася залежно

від рівня майстерності самого футзаліста. Величина фізичного навантаження повинна бути середньою з поступовим збільшенням навантаження. Режим роботи протягом першого мезоциклу складається з одного тренування на добу. Тривалість тренування становить 90 хвилин.

План тренувальної роботи базового мезоциклу на передзмагальному етапі представлено в таблиці 4.

Головним спрямуванням базового мезоциклу є максимально можливе підвищення рівня підготовленості спортсменів за рахунок підвищення фізичних можливостей футзалістів, удосконалення техніко-тактичних дій із максимальним наближенням їх до специфіки змагальної діяльності. Результати представлено в таблиці 4 «Зміст тренувальної роботи базового мезоциклу футзалістів»

Таблиця 4.

Зміст тренувальної роботи базового мезоциклу футзалістів

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

Джерело: складено самостійно

Програма тренувань у базовому мезоциклі за змістом не суттєво відрізняється від засобів, які використовувалися під час попереднього мезоциклу, проте суттєво відрізнялася за величиною та обсягом тренувальних навантажень.

Перший, утягувальний мезоцикл, передбачає поступове покращення функціональних можливостей футзалістів, загальний розвиток усіх фізичних якостей, покращення якості виконання технічних елементів. Зміст тренувань здебільшого

складався із вправ, які не передбачають роботу з м'ячем. Основне спрямування роботи полягало в гармонійному та поступовому вдосконаленні різних сторін підготовки з несуттєвим домінуванням загальної та спеціальної фізичної підготовки. Головним спрямуванням другого (базового) мезоциклу є максимально можливе підвищення рівня підготовленості спортсменів за рахунок покращення фізичних можливостей футзалістів, удосконалення техніко-тактичних дій. Саме раціонально організований процес тренувальної роботи під час фізичної підготовки сприяє різнобічному та водночас пропорційному розвитку різних рухових якостей футзалістів.

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

У ході проведення роботи в передзмагальному періоді тренери здебільшого застосовували інтегральні вправи та відпрацьовували певні тактичні дії під час розіграшу стандартних положень. На підставі вище зазначеного пропонуємо шляхи оптимізації показників фізичних можливостей футзалістів:

1. Науково обґрунтований підхід до власного розвитку.
2. Перспективи підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів футбольної академії «Скала».
3. Два тренувальні цикли з пріоритетним напрямом впливу для спортсменів футбольної академії «Скала».
4. Оптимізацію показників фізичних

можливостей футзалістів.

5. Удосконалення техніко-тактичних дій під час підготовки змагальної діяльності.

Максимально можливе підвищення рівня підготовленості футзалістів-спортсменів за рахунок підвищення їхніх фізичних можливостей, удосконалення техніко-тактичних дій наближає їх до специфіки змагальної діяльності.

Висновки. Сучасна підготовка футзалістів вимагає від тренерського штабу постійного пошуку інноваційних підходів, які дадуть змогу зробити процес підготовки максимально ефективним. У сучасному футзалі особливо гостро постає питання раціонального поєднання рівня фізичних можливостей та технічної майстерності гравців.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості футзалістів ми розробили план тренувальної роботи, розрахований на два тренувальних мезоцикли. Перший утягувальний мезоцикл спрямований на підготовку організму спортсмена до виконання роботи в базових мезоциклах. Зміст цього мезоциклу базується на підвищенні рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів. Другий мезоцикл спрямований на підвищення рівня технічної майстерності спеціальної фізичної підготовленості футзалістів. Зміст другого мезоциклу базується на великій кількості інтегральних вправ із пріоритетом на змагальну діяльність.

На підставі зазначених шляхів оптимізації показників фізичних можливостей футзалістів можливе максимальне підвищення рівня підготовленості спортсменів за рахунок покращення фізичних можливостей футзалістів, удосконалення техніко-тактичних дій.

Перспективи досліджень. Перспективним напрямом досліджень є експериментальне підтвердження ефективності виконання запропонованої тренувальної роботи юних футзалістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк: Арес, 2004. – С. 496.

2. Гузарь В. Н. Взаимоотношения как аспект психологического климата женской футбольной команды / В. Н. Гузарь, О. Г. Шалар, А. О. Норик // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 2. – С. 8–12. DOI: <https://doi.org/10.6084/m9/figshare.906307>.
3. Гусев В. Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу // В. Г. Гусев, Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2014. – № 6 (49). – С. 35–42.
4. Жосан І. А. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року / І. А. Жосан, В. В. Хоменко, О. Г. Шалар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2016. – № 3 (72). – С. 60–63.
5. Зеленцов А. М. Уроки футболу / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Коуэрвер, В. Г. Ткачук. – 1996. – Киев : издательство УСХА. – С. 256.
6. Лисенчук Г. А. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе / Г. А. Лисенчук, В. Г. Догададо // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – № 1. – С. 57–63.
7. Стрикаленко Є. А. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді / Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар, В. М. Гузар // Спортивні ігри. – 2020. – № 1(15). – С. 44–57. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2020-2.05>
8. Abbott, Will, Brickley, Gary & Smeeton, Nicholas J. (2018). Physical demands of playing position within English Premier League academy soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(2): 285–295. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.04>
9. Bolotin, A. & Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)* 17(2), 95, 638–642. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02095>
10. Evangelos, Bekris, Gioldasis, Aristotelis, Ioannis, Gissis, & Georgia, Axeti. (2018). Relationship between time and goal scoring of European soccer teams with different league ranking. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(3): 518–529. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.133.04>.
11. Gamble, Declan, Spencer, Matt, McCarren, Andrew, & Moyna, Niall. (2019). Activity profile, PlayerLoad™ and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(4): 711–724. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.144.01>.
12. Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen & Teoldo, Israel. (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 1–11. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.01>.
13. Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018). Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1237–1242. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184>.
14. Kassiano, Witalo, Andrade, Ana Denise, Jesus, Karla de , Lima, Antônio Barroso, Simim, Mário Antônio, Medeiros, Alexandre Igor Araripe, Assumpção, & Cláudio de Oliveira. (2019). Neuromuscular parameters and anaerobic power of U-20 futsal players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 207–214. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.17>.
15. Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis. (2018). Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(4): 720–730. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.134.01>.

16. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V. & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360–366. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>.

FEATURES OF BUILDING THE TRAINING PROCESS OF YOUNG FUTSALISTS

Strykalenko Evgeniy,

ORCID iD 0000-0001-7686-8736

*PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor
Kherson State agrarian and economic University
23, Stretenskaya Street, 73011, Kherson, Ukraine
strikalenko76@gmail.com*

Cherepovska Hanna,

ORCID iD 0000-0003-3980-8691

*Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute,
4-a Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine
ganna.cherepovska@moippo.mk.ua*

Shalar Oleg,

ORCID iD 0000-0003-1866-9143

*Candidate of Pedagogy, Associate Professor
Kherson State agrarian and economic University
23, Stretenskaya Street, 73011, Kherson, Ukraine
shalaroleg1952@gmail.com*

Experts, emphasizing the inconsistency of the level of football development in Ukraine with the world level and national interests and needs, among many reasons highlight the lack of organizational and methodological support of the educational and training process, including lack of scientifically sound system of integrated control. training of football teams of Ukraine. In view of the above, the authors of the study suggested ways to optimize the physical capabilities of futsal players and improve technical and tactical actions in preparation for competitive activities.

Rationally organized process of training work during physical training will allow to develop in various ways and at the same time proportionally different motor qualities of futsal players. High indicators of functional readiness are the basis for performing work in aerobic and anaerobic modes. Appropriate combination of work in such modes will significantly increase the efficiency of improvement and training of futsal players.

The large amount of movement in futsal is due to the high emotional background as an important factor that maintains interest in training and helps to properly transfer significant physical activity, helps to increase the level of functional fitness and moral and volitional qualities.

Research methods are: theoretical analysis of scientific and methodological literature, anthropometric measurements, motor tests, functional diagnostics, pedagogical observations.

Keywords: *futsal players; macrocycle; physical fitness; physical qualities; planning; training.*

REFERENCES

1. Abbott, Will, Brickley, Gary & Smeeton, Nicholas, J. (2018). Physical demands of playing position within English Premier League academy soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(2): 285–295. DOI: [https://doi.org/ 10.14198/jhse.2018.132.04](https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.04) (eng).
2. Andreev, S. N. & Levin, V. S. (2004). *Mini-futbol* [Mini football]. Lipeck: Ares (rus).
3. Bolotin, A. & Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)* 17(2), 95, 638-642. DOI: [https://doi.org/ 10.7752/jpes.2017.02095](https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02095) (eng).
4. Evangelos, Bekris, Gioldasis, Aristotelis, Ioannis, Gissis & Georgia, Axeti (2018). Relationship between time and goal scoring of European soccer teams with different league ranking. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(3): 518–529. DOI: [https://doi.org/ 10.14198/jhse.2018.133.04](https://doi.org/10.14198/jhse.2018.133.04) (eng).
5. Gamble, Declan, Spencer, Matt, McCarren, Andrew & Moyna, Niall (2019). Activity profile, PlayerLoad™ and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(4): 711–724. DOI: [https://doi.org/ 10.14198/jhse.2019.144.01](https://doi.org/10.14198/jhse.2019.144.01) (eng).
6. Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen & Teoldo, Israel. (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 1–11. DOI: [https://doi.org/ 10.14198/jhse.2019.141.01](https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.01) (eng).
7. Guzar', V. N., Shalar, O. G. & Norik, A. O. (2014). Vzaimootnosheniya kak aspekt psihologicheskogo klimata zhenskoy futbol'noj komandy [Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team.]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 2, 8–12. DOI: [https://doi.org/ 10.6084/m9.figshare.906307](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.906307) (rus).
8. Husev, V. H., Strykalenko, Ye. A. & Shalar, O. H. (2014). Analiz fizychnoi pidhotovlenosti futbolistiv vysokoho klasu [Analysis of physical fitness of high-class players.]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova*, 6 (49), 35–42 (ukr).
9. Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018). Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1237–1242. DOI: [https://doi.org/ 10.7752/jpes.2018.s2184](https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184) (eng).
10. Kassiano, Witalo, Andrade, Ana Denise, Jesus, Karla de Lima, Antônio Barroso, Simim, Mário Antônio, Medeiros, Alexandre Igor Araripe, Assumpção & Cláudio de Oliveira. (2019). Neuromuscular parameters and anaerobic power of U-20 futsal players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 207–214. DOI: [https://doi.org/ 10.14198/jhse.2019.141.17](https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.17) (eng).
11. Lisenchuk, G., Dogadalo, V. & Kolotov, V. (1997). Otbor i prognozirovanie dostizhenij kak instrument upravlenija sorevnovatel'noj dejatel'nost'ju v futbole [The selection and prediction of achievements as a management tool of competitive activity in football]. *Nauka v olimpijskom sporte*, 1, 57–63 (rus).
12. Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos & Linardakis, Manolis. (2018). Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(4): 720–730. DOI: [https://doi.org/ 10.14198/jhse.2018.134.01](https://doi.org/10.14198/jhse.2018.134.01) (eng).
13. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V. & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360–366. DOI: [https://doi.org/ 10.7752/jpes.2021.01034](https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01034) (eng).
14. Strykalenko, Ye. A., Shalar, O. H. & Huzar, V. M. (2020). Efektyvnist pobudovy

- trenovalnoho protsesu futzalistiv FK «Prodeksim» v pidhotovchomu periodi [The effectiveness of the training process of FC Prodexim futsal players in the preparatory period]. *Sportyvni ihry*, 1(15), 44–57. DOI: [https://doi.org/ 10.15391/si.2020-2.05](https://doi.org/10.15391/si.2020-2.05) (ukr).
15. Zelentsiv, A. M., Lobanovsky, V. V., Kouerver, V. & Tkachuk, V. P. (1996). *Uroky futbola* [Football Lessons]. Kyiv: Olimpiiska literatura (ukr).
16. Zhosan, I. A., Khomenko, V. V. & Shalar, O. H. (2016). Porivniannia tekhniko-taktychnykh dii krainikh zakhysnykiv na chempionati svitu z futbolu 2014 roku [Comparison of technical and tactical actions of extreme defenders at the 2014 FIFA World Cup]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 3 (72), 60–63 (ukr).