
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА СИСТЕМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ У ФУТБОЛІ

Валерій Ніколаєнко, Богдан Балан

Резюме. Рассмотрены традиционные подходы построения учебно-тренировочного процесса и системы проведения соревнований на этапе подготовки к высшим достижениям в футболе. Данными для исследования служили программно-нормативные документы ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, опрос тренеров и спортсменов, материалы педагогических наблюдений за учебно-тренировочным процессом. Оценено влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов 19–20 лет. Проанализировано участие атлетов данного возраста в составах команд Премьер-лиги и Профессиональной футбольной лиги Украины. Определена необходимость внедрения системы постепенного перехода спортсменов из юношеского футбола во взрослый.

Ключевые слова: футбол, игроки в возрасте 19–20 лет, тренировка, команды, соревнования.

Summary. Traditional approaches to organization of educational-training process and competition system on the stage of preparation to the higher achievements in football are considered. The data for research were gained from programs and regulations for child-youth sporting schools, specialized child-youth schools of Olympic reserve and schools of higher athletic mastery, questioning of trainers and athletes, materials of pedagogical observation of the educational-training process. Training and competitive loadings Influence on the organism of 19–20 years old athletes is estimated. Participation of athletes of this age in teams of Premiere-league and Professional football league of Ukraine is analyzed. The necessity of introduction of the system of athletes gradual transition from youth to adult football is determined.

Key words: football, 19–20 years old players, training, commands, competition.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Постійне зростання спортивних рекордів, конкуренції на міжнародній спортивній арені, розширення спортивного календаря призвели до інтенсифікації тренувального процесу та змагальної діяльності, значного збільшення навантажень на організм спортсмена, що вимагає від нього максимальної мобілізації функціональних резервів і психологічної стійкості в умовах тренувальної та змагальної діяльності [9].

Розгляд наукових даних свідчить про накопичення в теорії та методиці спортивної підготовки великого обсягу як теоретичного, так і експериментального матеріалу в системі багаторічного вдосконалення у футболі. Проте, як показує аналіз останніх публікацій, сучасні тенденції розвитку футболу передбачають значну інтенсифікацію підготовки спортсменів, що категорично неприпустимо в 19–20-річному віці. Сукупність наукових знань ще не систематизовано, тобто відсутні дані про органічну взаємопов'язаність процесу спортивної підготовки з етапами багаторічного удосконалення спортсменів. Оскільки саме в період закінчення навчання у ДЮСШ, СДЮШОР тощо та залученням атлетів до професійних клубів український футбол позбавляється молодих і талановитих гравців [6].

Однією із актуальних є проблема вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень, що має важливе теоретичне і методичне значення для оцінювання та аналізу традиційних підходів побудови навчально-тренувального процесу та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 2.3 «Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» (номер держреєстрації 0111U001722).

Мета дослідження — виявити особливості традиційної системи тренування та проведення змагань, які використовуються на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз сучасної літератури і даних мережі Інтернет; соціологічне опитування; аналіз нормативно-правових документів ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ; педагогічне спостереження; статистична обробка отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. У системі підготовки футболістів фахівці з олімпійського та професійного спорту виділяють ба-

гаторічну підготовку як сполучення відносно самотійних і водночас взаємопов'язаних етапів; макроцикли, річну підготовку й періоди; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх складові.

Тривалість і структура багаторічної підготовки футболістів залежать від: структури змагальної діяльності; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму; індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності; віку, з якого спортсмен почав займатися спортом, і часу, коли він приступив до спеціальних тренувань; змісту тренувального процесу — засобів і методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників інтенсифікації тренувального процесу (раціональне харчування, тренажери, засоби, що сприяють відновленню та стимуляції працездатності).

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів — перших великих успіхів (18–20 років), максимальних можливостей (21–26 років) та утримання найвищих досягнень (27–32 років).

Вікові межі для найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не впливають ані системи відбору і тренування, ані час початку занять спортом, ані інші чинники [8].

Багаторічну підготовку поділяють на сім етапів, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання, вікові межі та зміст (табл. 1).

Етап підготовки до вищих досягнень ставить за мету виявлення контингенту, у якого можна прогнозувати зростання спортивних результатів на рівні міжнародних досягнень [2].

В результаті аналізу програмних документів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності на етапі підготовки до вищих досягнень значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, суттєво зростає обсяг змагальної практики. Основне завдання — максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів футболістів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями. Різко зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

В процесі відбору футболістів 19–20-річного віку в професійні команди враховуються морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості, функціональні можливості організму футболістів [2]. Розділи обстеження в комплексі дозволяють досить надійно оцінити міру підготовленості футболіста, стан окремих систем, рівень резервних можливостей організму, наявність сильних і слабких сторін [5].

З метою відбору контингенту молодих спортсменів для проходження централізованої підготовки у складі професійної команди з футболу проводиться оглядовий навчально-тренувальний збір з обов'язковим тестуванням учасників.

Проте в результаті комплексного тестування кандидатів у професійні команди на етапі підготовки до вищих досягнень футбольну діяльність завершують понад 50 % молодих спортсменів. Відзначимо, що лише близько 30 % юнаків цього віку мають постійну ігрову практику в професійних командах третьої за рангом Ліги чемпіонату України з футболу. Відсоток участі футболістів 19–20-річного віку в складах професійних команд Першої ліги не перевищує 10, а в Прем'єр-лізі — взагалі мінімальний [2, 6].

Таблиця 1 — Взаємозв'язок етапів спортивного відбору й багаторічної підготовки футболістів [4]

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки	Вікові межі спортсменів, років
Первинний	З'ясування доцільності спортивного удосконалення у футболі	Початковий	6–10
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередній базовий	11–15
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізований базовий	16–18
Основний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів	До вищих досягнень Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	19–20 21–26
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження вищої спортивної майстерності Поступового зниження досягнень	27–32 33 і старше

У результаті аналізу традиційних підходів до побудови процесу підготовки юних гравців встановлено, що на четвертому етапі багаторічного тренування частково або повністю ігноруються загальноприйняті теоретичні положення і завдання, розроблені провідними фахівцями і пов'язані з цим етапом. Така тенденція у вітчизняному футболі була виявлена під час вивчення програмних документів ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ, опитування тренерів і спортсменів, документації з планування підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом.

У реальному тренувальному процесі підготовка футболістів у професійних командах упродовж усього четвертого етапу багаторічного вдосконалення підпорядкована одній установці — забезпечити успішні виступи гравців в усіх офіційних змаганнях. Зрозуміло, що така установка обумовлює значну інтенсифікацію підготовки, що категорично неприпустимо в цьому віці. Аналіз особливостей традиційної системи побудови етапу підготовки до вищих досягнень дозволив також встановити, що під час проведення навчально-тренувального зайняття практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів певного віку — психологічні відмінності, схильність до розвитку того або іншого механізму енергозабезпечення і здатності до відновлення після різних навантажень [3, 7]. Відомо, що саме перелік зазначених особливостей забезпечує якісне диференціювання навантажень у зв'язку із специфічністю ігрових амплуа.

В результаті педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом у дитячо-юнацькому футболі можна зробити висновок, що практичні аспекти підготовки футбольних кадрів в Україні відрізняються від програмних положень ДЮСШ та СДЮШОР. Керівники та тренери дитячо-юнацьких команд і академій надмірно орієнтовані на поточний результат. Негативний вплив цього аспекту в контексті підготовки юних спортсменів до діяльності у професійних клубах полягає у неправильно підібраних засобах, що застосовуються для досягнення мети, які охоплюють практично усі складові підготовчого процесу, починаючи з відбору дітей на початкових етапах підготовки. Перебуваючи у залежності від спортивних результатів команди, тренери обирають таку спрямованість навчально-тренувального процесу, а також модель змагальної діяльності, які цей результат здатні забезпечити. Як показує практика, найбільш короткий шлях до перемог, у даному випадку, є пріоритетність фізичних якостей та антропометричних даних юних футболістів як у процесі комплектування навчальних груп, так і при тактичній побудові ігрової діяльності,

що здебільшого ґрунтується на застосуванні довгих передач та постійній боротьбі гравців фактично без м'яча [1, 5].

Таким чином, низький рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності юних українських футболістів є наслідком значної спрямованості навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацьких футбольних командах та фізичній підготовці [2].

В результаті аналізу нормативно-правових документів ДЮСШ футболісти на етапі підготовки до вищих досягнень повинні мати постійну ігрову практику в кількості 36 офіційних та 36 навчально-тренувальних і контрольних матчів [8]. Проте, як свідчить практика, система проведення змагань серед молодих гравців 19–20-річного віку відсутня. Спортсмени після завершення навчання у ДЮСШ рекомендуються для відбору до команд майстрів. Але, як було зазначено вище, більшість не отримують професійного контракту й пов'язують свою подальшу діяльність зі здобуттям освіти у вищому навчальному закладі.

Існуюча система проведення змагань серед професійних команд не враховує вікові психофізіологічні особливості більшої кількості футболістів 19–20-річного віку, за винятком чемпіонату України з футболу серед дублюючих та молодіжних команд клубів Прем'єр-ліги, де грають футболісти віком до 19–21 року [2]. Таким чином, на етапі підготовки до вищих досягнень, внаслідок об'єктивної неспроможності молодого талановитого футболіста виконувати достатній обсяг фізичних навантажень у процесі ігор, створюються несприятливі умови для вищезазначеного пріоритету розвитку фізичних даних.

Висновки

За даними нашого дослідження, українські спортсмени мають хороші результати в юнацькому футболі, проте до професійної команди залучаються лише найобдарованіші.

Досягнення максимально можливих показників на етапі підготовки до вищих досягнень значною мірою обумовлене ходом природного вікового розвитку. Робота над удосконаленням відповідних фізичних якостей може виявитися ефективною лише в разі збігу у часі цілеспрямованого напруженого тренування з піком вікового розвитку певної якості [7]. На цьому етапі потрібно поступово підвищувати рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів 19–20-річного віку з врахуванням індивідуальних особливостей та ігрової амплуа.

Основним недоліком у підготовці українських юних футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень є відсутність системи поступового переходу гравців з юнацького футболу у дорослий. На наш погляд, якщо спортсмен після закінчення

дитячої футбольної школи через ряд причин не потрапив до професійної команди, то він повинен мати можливість продовжувати тренуватися і брати участь у змаганнях серед команд віком до 19 і 21 року в чемпіонатах міст і областей. Оскільки саме ці вікові межі враховують психофізіологічні особливості гравців. Адже всі органи і системи організму людини остаточно формуються у 23–25 років [2, 6, 7]. Крім цього, футболісти ці-

єї вікової групи можуть навчатися футболу у командах колективів фізичної культури та вищих навчальних закладах.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення модельних характеристик ігрової діяльності футболістів провідних студентських команд України та їх порівняльний аналіз із гравцями 19–21-річного віку і кваліфікованими спортсменами професійних клубів.

Література

1. Байрачний О. В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів / О. В. Байрачний // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр., Київ, 5–8 жовт. 2010 р. — К., 2010. — С. 178.
2. Балан Б. А. Ігрова діяльність футболістів 19–21-річного віку в професійних командах 2-ої ліги чемпіонату України з футболу / Б. А. Балан, А. В. Свириденко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2011. — № 7. — С. 3–5.
3. Воронова В. І. Психологія спорту / В. І. Воронова. — К.: Олімп. л-ра, 2007. — 298 с.
4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.
5. Ніколаєнко В. В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні / В. В. Ніколаєнко, О. В. Байрачний // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2010. — № 2. — С. 32–36.
6. Ніколаєнко В. В. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи / В. В. Ніколаєнко, Б. А. Балан // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2012. — № 9. — С. 64–68.
7. Селуянов В. Н. Адаптация организма футболистов к соревновательной и тренировочной деятельности / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. — М.: Принт-центр, 2003. — 91 с.
8. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Авраменко, О. Є. Бобарико, В. І. Гончаренко та ін. — К.: Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. — 106 с.
9. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования: (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

References

1. Bairachnyi O. V. Prospects and problems of preparation of young footballers / O. V. Bairachnyi // Olympic sport and sport for all: XIV International scientific congress: Abstr., Kyiv, 5–8 October, 2010. — Kiev, 2010. — P. 178.
2. Balan B. A. Playing activity of 19–21-years-old footballers in professional commands of Second league of Ukrainian League Cup / B. A. Balan, A. V. Sviridenko // Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sport. — 2011. — N 7. — P. 3–5.
3. Voronova V. I. Sports psychology / V. I. Voronova. — Kiev: Olympic Literature, 2007. — 298 p.
4. Platonov V. N. System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications / V. N. Platonov. — Kiev: Olympic literature, 2004. — 808 p.
5. Nikolaenko V. V. State of preparation of soccer reserve in Ukraine / V. V. Nikolaenko, O. V. Bairachnyi // Teor. metod. fiz. viov. — 2010. — N 2. — P. 32–36.
6. Nikolaenko V. V. Analysis of playing activity of footballers in leading European commands / V. V. Nikolaenko, B. A. Balan // Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sport. — 2012. — N 9. — P. 64–68.
7. Seluyanov V. N. Adaptation of organism of footballers to competition and training activity / V. N. Seluyanov, S. K. Sarsaniya, K. S. Sarsaniya. — M.: Print-center, 2003. — 91 p.
8. Football: training program for child-youth sports schools, specialized child-youth schools of Olympic reserve and schools of higher sporting mastery / V. G. Avramenko, O. E. Bobaryko, V. I. Goncharenko et al. — Kiev: Scientific-methodical committee of FFU, 2003. — 106 p.
9. Shynkaruk O. A. Selection of athletes and orientation of their training in the process of multi-year improvement (as exemplified by Olympic sports) / O. A. Shynkaruk. — Kiev: Olympic literature, 2011. — 360 p.