
ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ 19–21-РІЧНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ І ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНДАХ

Богдан Балан, Сергій Клименко

Резюме. Рассмотрены практические аспекты подготовки футболистов 19–21-летнего возраста в профессиональных командах. По результатам анкетного опроса среди тренеров и спортсменов футбольных клубов Премьер-лиги, 1-й и 2-й лиг чемпионата Украины, оценено влияние тренировочных и соревновательных нагрузок в профессиональных командах на организм спортсменов 19–21-летнего возраста. Установлено, что при комплектовании команды необходимо учитывать соответствие возможностей отдельных игроков их игровым амплуа, а также характеру функций и заданий. Определена необходимость постепенного и систематического повышения уровня общей и специальной физической подготовки футболистов 19–21-летнего возраста на этапе перехода в профессиональные команды.

Ключевые слова: футбол, игроки 19–21-летнего возраста, тренировка и управление командой.

Summary. The practical aspects of preparation of 19–21-years-old footballers in professional teams are considered. The data of questionnaire survey of trainers and athletes of football clubs of premier, 1 and 2 leagues of championship of Ukraine was studied. Influence of the training and competitive loads on the body of athletes of this age was evaluated in professional commands. It was found that during team formation it is necessary to consider how possibilities of individual players match their playing positions (amplua), specificity of functions and tasks that are laid on them. It is established the need for gradual and systematic raising of the level of general and special physical training of 19–21-years-old footballers on the stage of transition to the professional teams.

Key words: football, players, 19–21-years old-age, training, teams, management.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Популярність футболу в сучасному світі, його інтенсивна комерціалізація і професіоналізація, постійно зростаюча соціально-політична значущість успіхів на чемпіонатах світу та Європи привели останніми роками до формування у багатьох країнах світу високоефективних систем підготовки спортсменів. Наслідком цього стало різке зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені [14]. Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження свідчать про те, що результати світового рівня доступні лише особливо обдарованим спортсменам, по-перше, які мають яскраво виражені природні задатки до досягнень у футболі, а по-друге, спромоглися до їх реалізації у процесі багаторічного вдосконалення.

Аналіз фундаментальних праць із теорії та методики спортивного тренування дозволяє зробити висновок про те, що в ряді актуальних напрямів подальшого розвитку спорту одне з головних місць посідає проблема управління підготовкою футболістів [5, 6].

Сучасні тенденції розвитку футболу передбачають значні фізичні, нервово-психічні та емоційні навантаження, які висувають високі вимоги до всіх систем організму гравців, особливо 19–21-річних [1, 9].

Як свідчить аналіз останніх публікацій із проблеми системи підготовки футболістів, нагальним є дослідження проміжку часу між завершенням навчання у дитячо-юнацькій спортивній школі, спеціалізованій дитячо-юнацькій школі олімпійського резерву та залученням молодих гравців до професійних команд. Більшість спортсменів у цей період завершують активно займатися футболу [1, 10]. Відзначимо, що лише близько 30 % юнаків даного віку мають постійну ігрову практику в професійних командах третьої за рангом ліги чемпіонату України з футболу [2]. Відсоток участі футболістів 19–21-річного віку в складі професійних команд 1-ої ліги не перевищує 10, а в Прем'єр-лізі — він мінімальний [13].

Незважаючи на досить велику кількість наукових досліджень у напрямі футболу, виконаних зокрема А. Золотарьовим (1997), А. Шамардіним (2000), В. Бліновим (2001), С. Дугіним (2003) та іншими, питання удосконалення управління тренувальним процесом футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень залишається актуальним. Тому ця проблема має важливе теоретичне та практичне значення для підготовки повноцінного резерву в українському футболі.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спор-

ту 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 — удосконалення управління підготовкою футболістів 19–21-річного віку на етапі переходу до професійних команд на основі аналізу тренувальних і змагальних навантажень.

Методи дослідження: теоретичний аналіз сучасної науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; соціологічне опитування (анкетування, інтерв'ю); метод статистичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. У футболі спортсмени, які виконують різні функції у команді, мають специфічні особливості змагальної діяльності в матчі, на що вказують деякі фахівці [3]. Змагальні дії гравців відрізняються різноманітністю і складністю, вимагають високого фізичного і психічного напруження. У зв'язку з цим, особливого значення набуває вивчення комплексу специфічних властивостей і якостей, що забезпечують ефективність тренувальної і змагальної діяльності в футболі, необхідність дослідження психофізіологічних характеристик спортсменів різних ігрових амплуа, використання їх у процесі контролю та управління підготовкою команди [4, 5].

В результаті проведеного анкетування серед тренерів команд Прем'єр-ліги, 1-ї та 2-ї ліг чемпіонату України з футболу було отримано такі дані.

На питання «Чи передбачає навчально-тренувальний процес на професійному рівні постійне зростання навантажень?» 40 % респондентів відповіли «Скоріше так, аніж ні»; 27 % — «Так»; 23 % — «Скоріше ні, аніж так»; 7 % — «Це залежить від індивідуальних можливостей кожного гравця команди та від ступеня його відновлення і витривалості певних фізичних навантажень, а також від етапу і періоду підготовки, враховуючи індивідуальні особливості гравця», 3 % — «Ні».

За цими даними виявлено, що навантаження у професійних командах потребує постійного збільшення, при тому, що вони є і так досить високими. Проте це залежить від тренера та завдань, які виконуються на тренуванні.

При комплектуванні команди необхідно орієнтуватися на те, наскільки можливості окремих гравців відповідають їх ігровим амплуа в команді, характеру функцій і завдань, що покладені на них [3].

На етапі підготовки до вищих досягнень футбольну діяльність завершують понад 50 % молодих спортсменів [1]. Провідні футбольні тренери України називають основні причини скоро-

чення певної кількості талановитих футболістів 19–21-річного віку.

Наприклад, 47 % тренерів вважають, що остаточне формування моторики і вегетативних функцій у спортсменів 19–21-річного віку ще не закінчено. Досягнення максимально можливих результатів значною мірою обумовлене ходом природного вікового розвитку. Робота над розвитком відповідних якостей може бути ефективною лише у разі збігу в часі цілеспрямованого напруженого тренування з піком вікового розвитку певної якості. На етапі переходу до професійних команд потрібно поступово підвищувати рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів даного віку з урахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа. Водночас 23 % зазначають, що спортивна травма не дає в повному обсязі займатися футбольною діяльністю на професійному рівні; 17 % вказують на невідповідність тренувального процесу індивідуальним особливостям гравців і 13 % пояснюють це явище у зв'язку зі зміною виду професійної діяльності в подальшому житті (продовженням навчання у ВНЗ), коли молоді футболісти завершують активно займатися футболістом.

У результаті проведеного анкетування серед професійних гравців команд Прем'єр-ліги, 1-ї та 2-ї ліг чемпіонату України з футболу з метою виявлення основних труднощів, з якими зіткнулись футболісти на етапі переходу до професійних команд, було отримано такі дані: на питання «Рішення про продовження футбольної діяльності у професійній команді порекомендували ...» 36 % респондентів відповіли «Рідні», 24 % — «Тренер», 28 % — «Самостійне рішення», 4 % — «Уболівальники», 8 % — «Друзі». Отже, значний вплив на подальший вибір мають рідні та тренер, оскільки самостійне рішення прийняти досить складно.

Важливо, що 59 % респондентів відзначили досить цікавими і корисними навчально-тренувальні заняття у професійній команді. Проте 53 % опитованих вказали на постійне підвищення фізичних навантажень, з них 43 % підтвердили, що не витримували їх.

Серед інших факторів впливу на успішність спортивної діяльності гравців 19–21-річного віку у професійній команді респонденти виділили: невідповідність технічної підготовки спортсмена вимогам головного тренера (21 % відповідей); психологічну неготовність до професійної футбольної кар'єри (15%); інколи нерозуміння гравців, що від них вимагає тренер (11%); перешкоджання кар'єри професійного зростання отримувати повноцінно вищу освіту (10%).

Змагальні навантаження у футболі знаходяться в нерозривному зв'язку з розвитком загаль-

них закономірностей становлення теоретико-методичних основ спортивного тренування, які сформульовані В. Платоновим [8]. Один із головних напрямів подальшого вдосконалення управління підготовкою футболістів 19–21-річного віку необхідно пов'язувати з оптимізацією технології планування та контролю тренувальних і змагальних навантажень [7]. Функціональну підготовку футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень потрібно розглядати як важливий елемент комплексного підходу щодо вдосконалення спортивно-технічної майстерності гравців даного віку [11]. З огляду на це, система контролю за спеціальною фізичною підготовкою може розглядатися як одна зі складових технології управління підготовкою футболістів 19–21-річного віку на етапі переходу до професійних команд, а її подальше вдосконалення потрібно пов'язувати з глибоким вивченням біологічних закономірностей вікового розвитку людини і особливостей протікання адаптаційних процесів перебудови організму в умовах

специфічних тренувальних і змагальних навантажень [12].

Висновки. Результати соціологічного дослідження свідчать, що на етапі переходу до професійних команд футбольна діяльність характеризується подоланням великих фізичних навантажень, що вимагає повної мобілізації психологічних якостей. У цей період зростає змагальна практика, а тренувальний процес відрізняється значним підвищенням обсягу й інтенсивності основних тренувальних засобів, де всі завдання вирішуються тимчасово.

Тому основним завданням тренера при управлінні підготовкою футболістів віком 19–21 рік на етапі переходу до професійних команд є подальше підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа, вдосконалення технічних прийомів і формування уміння ефективно застосовувати їх у процесі гри.

Література

1. *Балан Б.* Особливості відбору футболістів 19–21-річного віку на етапі підготовки до вищих досягнень на основі комплексного тестування кандидатів у професійні команди / Б. Балан // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2012. — № 1. — С. 8–11.
2. *Балан Б. А.* Ігрова діяльність футболістів 19–21-річного віку в професійних командах 2-ї 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. *Байрачний О. В.* Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів / О. В. Байрачний // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповіді. XIV Міжнар. наук. конгр., Київ, 5–8 жовтня 2010. — К., 2010. — С. 178.
4. *Воронова В. И.* Психология спорта / В.И. Воронова. — К.: Олимп. лит., 2007. — 298 с.
5. *Дулибский А. В.* Спортивный отбор в футболе / А. В. Дулибский, А. Г. Яценко, В. В. Николаенко. — К.: ФФУ. Центр лицензирования, 2003. — 135 с.
6. *Костюкевич В. М.* Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореферат дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 — К., 2012. — 44 с.
7. *Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов.* — К.: ФФУ. Центр лицензирования, 2008. — 104с.
8. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.
9. *Николаенко В.* Стан підготовки футбольного резерву в Україні / В. Николаенко, О. Байрачний // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2010. — № 2. — С. 32–36.
10. *Николаенко В. В.* Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи / В. В. Николаенко, Б. А. Балан // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2012. — № 9. — С. 64–68.
11. *Лісенчук Г. А.* Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів: дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 / Г. А. Лісенчук. — К., 2004. — 400 с.
12. *Селуянов В. Н.* Адаптация организма футболистов к соревновательной и тренировочной деятельности / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К.С. Сарсания. — М.: Принт-центр, 2003. — 91с.
13. *Лицензирование клубов [Электронный ресурс]* // Режим доступа: <http://www.uefa.com>.
14. *Шинкарук О. А.* Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): монография / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.

References

1. *Balan B.* Features of selection of 19–21-years-old footballers on the stage of preparation to the higher achievements on the basis of the complex testing of candidates in professional teams / B. Balan // Theory and methods of physical education and sports. — 2012. — № 1. — P. 8–11.

2. *Balan B. A.* Playing activity of 19—21-years-old footballers in professional teams of 2nd league of Ukrainian Football Championship / B. A. Balan, A. V. Svyrydenko // *Pedagogy, psychology and medical-biology problems of physical education and sport.* — 2011. — N 7. — P. 3–5.
3. *Bairachnyi O. V.* Prospects and problems of young footballers preparation / O. V. Bairachnyi // *Olympic sport and sport for all: abstracts / XIV International scientific congress, Kyiv, October 5—8 2010.* — Kyiv, 2010. — P. 178.
4. *Voronova V. I.* Sport psychology / V. I. Voronova. — Kiev: Olympic literature, 2007. — 298 p.
5. *Dulibskiy A. V.* Sports selection in football / A. V. Dulibskiy, A. G. Yashchenko, V. V. Nikolaenko. — Kiev: FFU. Licensing Center, 2003. — 135 p.
6. *Kostiukevych V. M.* Theoretical and methodical foundations for modeling of athletes' training process in playing sports: autoref. of diss. for the degree of D. of Sci. in physical education and sports: special. 24.00.01. — Kyiv, 2012. — 44 p.
7. *Planning* of educational-training process of footballers. — Kiev: FFU. Licensing Center, 2008. — 104 p.
8. *Platonov V. N.* The system of athletes' preparation in Olympic sport. General theory and its practical applications. / V. N. Platonov. — Kiev: Olympic literature, 2004. — 808 p.
9. *Nikolaenko V.* State of soccer reserve preparation in Ukraine / V. Nikolaenko, O. Bairachnyi // *Theory and methods of physical education and sports.* — 2010. — N 2. — P. 32–36.
10. *Nikolaenko V. V.* Analysis of footballers playing activity in the leading teams of Europe / V. V. Nikolaenko, B. A. Balan // *Pedagogy, psychology and medical-biology problems of physical education and sport.* — 2012. — N 9. — P. 64–68.
11. *Lisenchuk G. A.* Theoretical and methodical foundations for management of footballers preparation: Diss. ... Doctor of Science in physical education and sports: special. 24.00.01 / G. A. Lisenchuk. — Kyiv, 2004. — 400 p.
12. *Seluvianov V. N.* Adaptation of footballers' organism to competitive and training activity / V. N. Seluvianov, S. K. Sarsaniia, K. S. Sarsaniia. — Moscow: Print-center, 2003. — 91 p.
13. *Licensing* of clubs [Electronic resource] // Access mode: <http://www.uefa.com>.
14. *Shynkaruk O. A.* Selection of athletes and orientation of their preparation in the process of long-term perfection (as exemplified by Olympic sports): monograph / O. A. Shynkaruk. — Kiev: Olympic literature, 2011. — 360 p.