

Ключові слова: вегетативна нервова система, варіабельність серцевого ритму, спектральний аналіз.

ОСОБЕННОСТИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ НТУУ «КПИ», КОТОРЫЕ УЧАТСЯ НА УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ.

Диана Мищук, Анна Бойко

Национальный технический университет Украины «КПИ»

В работе проведен анализ состояния вегетативной нервной системы студентов учебного отделения волейбола НТУУ «КПИ» и установлены различия механизмов вегетативной регуляции студентов в условиях активной ортостатической пробы.

Ключевые слова: вегетативная нервная система, вариабельность сердечного ритма, спектральный анализ.

FEATURES OF HEART RATE VARIABILITY IN STUDENTS NTU "KPI", THEY ATTEND TRAINING DEPARTMENT VOLLEYBALL.

Diana Mischuk, Anna Boyko

National Technical University of Ukraine "KPI"

The paper analyzed the state of the autonomic nervous system students learning volleyball department of NTUU "KPI" and established mechanisms for differences in autonomic regulation students under active orthostatic test.

Key words: autonomic nervous system, heart rate variability, spectral analysis.

ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ СИСТЕМИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Валерій Ніколаєнко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Вступ. Видається, що найбільш інноваційні і прогресивні моменти накопиченого досвіду довготривалої підготовки спортивного резерву у футболі в інших країнах, насамперед країнах Західної Європи, заслуговують не тільки пильної уваги українських фахівців, а й наукового обґрунтування напрямів їх використання для якісної трансформації вітчизняної системи підготовки юних футболістів.

Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р.р. Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.3 "Науково-методичні основи вдосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності" (номер держреєстрації 0111U001722).

Мета - здійснити порівняльний аналіз наукових підходів до побудови системи багаторічної підготовки футболістів з позиції їх використання в дитячо-юнацькому футболі України.

Методи дослідження: аналіз дисертаційних робіт та спеціальної літератури; аналіз програмно-нормативних документів та навчальних програм; системний аналіз; метод педагогічного спостереження; метод порівняння і зіставлення.

Результати дослідження. З 70-х років фахівці в галузі футболу почали відзначати певне відставання кваліфікованих спортсменів від кращих закордонних в технічній майстерності, яке пов'язане з проблемами навчально-тренувального процесу в дитячому та юнацькому віці (М. М. Люкшинов, В. М. Шамардін, 1978).

Зокрема, Є. В. Скоморохов (1980) А. П. Лаптев, А. А. Сучилин, (1983) відзначають, що при зіставленні показників точності ТТД юних футболістів і гравців, які виступають за професійні команди, помітна негативна

спадкоємність: прийоми, які виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, продовжують залишатися такими і під час спортивної зрілості.

Дослідники при визначенні шляхів вдосконалення структури та змісту багаторічної підготовки спортивного резерву у футболі почали використовувати системний похід як методологічний напрям у вивченні об'єктів і процесів (В. Г. Нікітушкін 1993, 1995; А. А. Сучилин, 1997).

При цьому як один з основних чинників ефективності цього процесу виділяють оптимальну послідовність освоєння окремих техніко-тактичних прийомів (П. В. Осташев, 1982; А. П. Золотарьов, 1996; В. В. Суворов, 1996; А. А. Сучилин, 1997 та ін.), де техніко-тактична підготовка у багаторічному тренуванні футболістів розглядається як цілісний процес (М. С. Полішкіс, 1984; О. П. Топишев, 1989; І. А. Клесів, 1991; Г. С. Лалаков, 1998 та ін.).

Таким чином, в 80-х роках були розроблені теоретико-методичні основи системи підготовки резерву для професійного футболу (А. А. Сучилин, 1981, 1997; С. М. Андрєєв, 1988), а А. П. Золотарьовим (1997) розглянуті питання оптимізації структури та змісту багаторічної підготовки спортивного резерву у футболі.

Незважаючи на велику кількість наукових розробок, фахівці професійного та дитячо-юнацького футболу як і раніше відзначають відсутність необхідного припливу в провідні команди молодих, добре підготовлених в техніко-тактичному плані, спортсменів (Г. А. Лисенчук, 2003; В. В. Богданець, 2005; М. Р. Григор'ян, 2009; В. В. Ніколаєнко, 2010; Н. Х. Кудяшев, 2011).

Завдяки роботам В. М. Шамардіна (2001), А. А. Сучилина, А. П. Золотарьова, М. М. Шестакова (2005), А. В. Петухова (2006), А. А. Кузнєцова (2007), Г. В. Монакова (2007), В. В. Суворова (2007), В. В. Варюшина (2007), М. Р. Григор'яна (2009), О. Б. Лапшина (2010), В. Н. Селуянова (2012) здійснюється, як першочергові перспективні напрямки, подальша раціоналізація методики багаторічної технічної підготовки юних футболістів.

В цілому вивченню проблем спорту вищих досягнень та підготовки спортивного резерву у футболі приділялася найпильніша увага, так з 1938 по 2012 р.р. підготовлено 297 дисертаційних робіт з них 11 докторських дисертацій (В. Н. Баранов, Б. Н. Шустин, 2013).

Щодо проблем техніко-тактичної підготовки юних футболістів, то станом на 2013 рік виконано 49 кандидатських і 5 докторських дисертацій (А. П. Золотарьов, 1997; А. А. Сучилин, 1997; Г. С. Лалаков, 1998; Б. Г. Чирва, 2008; І. Г. Максименко, 2010).

При такій кількості наукових досліджень, проблема техніко-тактичної майстерності мала бути вже вирішена. У той же час вона як і раніше актуальна, більш того зберігається відставання вітчизняних футболістів від зарубіжних гравців у рівні спортивної майстерності.

Разом з тим, досвід підготовки футбольних талантів в країнах Західної Європи свідчить, з одного боку, про відсутність великої кількості дисертаційних робіт, обмежуючись в основному науковими публікаціями, спрямованими на вивчення біомеханічних, медико-біологічних, техніко-тактичних та організаційних аспектів. З іншого боку, про наявність національних програм і підручників для тренерів, де чітко структуровані пріоритети тренувальної та змагальної діяльності відповідно до цільової спрямованості на довгострокову підготовку перспективної молоді для професійного футболу [2, 4, 6, 8, 10].

Таким чином, вирішення означених проблем лежить в площині, не приватного або масштабного, за мірками кандидатської чи докторської дисертації, підвищення якості підготовки, а насамперед у вирішенні принципових організаційно-

методичних завдань, які стосуються безпосередньо системи багаторічного вдосконалення.

Завдання 1: Модернізація системи змагань

В Україні регулярні чемпіонати проводяться, починаючи з дев'ятирічного віку. Таким чином, діти з раннього віку змушені грати також як і дорослі, з акцентом на результат, що передбачає, перш за все, форсування тренувального процесу і як наслідок цього призводить до передчасного виснаження дитячого організму і травматизму, а також до обмеження техніко-тактичного потенціалу юних футболістів [7].

Не дивно, що система функціонування дитячо-юнацького футболу давно будується на принципах «перевернутої піраміди»: коли від етапу до етапу підготовки чисельність учнів спортивних шкіл та клубів неухильно зменшується шляхом «вибракування» менш перспективних дітей, які не можуть показати, на думку керівників і тренерів, гарний рівень спортивної майстерності. Тому, вся система дитячо-юнацького футболу, починаючи з етапу початкової підготовки, розглядається не як система багаторічної підготовки, покликана забезпечити потреби та поступальний розвиток кожного підлітка в спортивному вдосконаленні, а як засіб забезпечення потреб професійного футболу.

В цьому відношенні чіткої позиції дотримується В. М. Платонов (2013), який зазначив, що з моменту початку систематичних занять спортом і до потрапляння в спорт вищих досягнень, система змагань підпорядкована системі підготовки.

Оцінюючи доцільність участі юних спортсменів в регулярних змаганнях з раннього віку, відомі фахівці I. Balyi (2001), R. Michels (2001) прийшли до висновку, що діти в ранньому віці не повинні брати участь у змаганнях, де ведуться таблиці і передбачається офіційний розподіл місць між учасниками.

Так, у багатьох футбольних країнах Західної Європи скасували офіційні змагання до 12-ти років, а натомість організували гнучку систему проведення змагань для дітей 7-11-ти років. В основі такого підходу закладена освітня модель навчання, при якій діти залучені в процес навчання з сесійною участю в іграх і фестивалях, де результат відходить на друге місце, а на перше місце виходить індивідуальність, розвиток творчих можливостей дитини, задоволення її потреб.

Стосовно «перехідного» періоду, то довгі роки у Англії та Шотландії працює система поступового переходу гравців з юнацького футболу у дорослий. Якщо спортсмен після закінчення дитячої футбольної школи через ряд причин не потрапив до професійної команди, то він має змогу продовжувати тренуватись і брати участь у змаганнях серед команд віком до 23 років [5, 9].

Завдання 2: Вдосконалення навчально-тренувального процесу

З розвитком і становленням «організованого» футболу, який прийшов на зміну «стихійному» футболу, дітей почали відбирати, а частіше набирати спочатку з 10 років, потім з 8 років, а зараз з шестирічного віку.

Сьогодні в діях українських футболістів спостерігається більше шаблонного, завченого, ніж спонтанного. Значною проблемою зростання спортивної майстерності юних футболістів стала укорінена система навчання дітей через вправи, в яких споконвічно відсутні ігрові завдання з акцентуванням уваги на сприйнятті та оцінці ситуацій, а вміння, які

сформувалися закріплюються в простих ситуаціях, що не вимагають прийняття рішень.

Захоплюючись методом вправ, зовсім забули про гру - самий універсальний засіб для гармонійного розвитку, мислення та характеру.

Футбол - це гра. Отже, і заняття має бути схожим на гру, навіть якщо воно проводиться без м'яча. Зараз моделлю заняття слугує не гра, а вправа. Звідси і переконання, що все відбувається від ідеї (вправи), а не від природи (гри). Гра - засіб для розвитку абстрактного мислення - підміняється арифметикою. Але скільки не підраховуй ТТД - це всього лише кількісний показник, слідство. Причину треба шукати в майстерності, а майстерність залежить від якості навчання.

Як слушно зауважив відомий український дитячий тренер П. А. Пономаренко [1]: «Навчити грати за допомогою тільки одних вправ - утопія. Вправа - це теорія, а гра - практика. Скільки не вправляйся з м'ячем, грати не навчишся».

Відносно, техніко-тактичної підготовки, то з методичної точки зору доцільно її розділити на три етапи. Поетапна система підготовки створює сприятливі умови для поступового навчання.

Завдання першого етапу - закласти різнобічну базу загальних і спеціальних рухових навичок. Без фундаменту, що складається з чудової координованості, спеціальних рухів, доведених до автоматизму, про технічне зростання не може бути й мови, тому що подальший рівень розвитку тактико-технічної майстерності залежить від рівня розвитку координаційних здібностей.

Завдання другого етапу вирішується за допомогою комплексних завдань. Футболіст повинен навчитися техніці володіння м'ячем в різних взаємопов'язаних з грою діях. Комплексні завдання - одна із сходинок в нескінченних сходах вдосконалення від простого до складного.

Завдання третього етапу - навчити гравця ефективно і якісно застосовувати технічні прийоми в екстремальних умовах, вирішувати тактичні завдання до прийому м'яча. Цієї форми організації навчання (виконання технічних прийомів в екстремальних умовах) потрібно дотримуватися на кожному занятті, дещо видозмінюючи тільки зміст.

Завдання 3: Переорієнтація педагогічної діяльності тренерів

В сучасних умовах важливою функцією багаторічної підготовки юних футболістів виступає організація ефективної реалізації потенціалу функціонування єдиної системи «тренер-спортсмен». В силу того, що тренер в цій системі є визначальною фігурою, на перший план виступають його якості як педагога і як особистості, його ціннісні орієнтири та мотиви поведінки.

Як наголошує Т. В. Михайлова (2009), тренер повинен визначати успішність і творчу своєрідність, але не процесу спортивного тренування, а процесу тренування спортсмена.

На противагу цьому вітчизняні тренери виступають в іншій ролі. Сьогодні вони є авторитетними (в очах дитини) та головними персонажами тренувального процесу, а гравці просто вислуховують їх вказівки. Занадто часто тренери прагнуть контролювати кожен рух своїх підопічних, тим самим готуючи нервових і слухняних спортсменів, часто відволікаючи їх від гри постійним шквалом критики і вказівок.

Слід додати, що в прогресивному футбольному співтоваристві дотримуються правила: тренер для гравців, а не гравці для тренера. Не пригнічувати особистість, а розвивати її. Головна ставка робиться на розвиток яскравої індивідуальності. Тут тренер не може собі дозволити образити гравця. Навіть тренувальні завдання

гравцям дають не наказовим тоном, а пояснюють, якої мети вони слугують і який ефект дають. Думаючи, розвинені особистості завжди сильніше покірних виконавців. Адже саме вони роблять своїх тренерів поганими або хорошими [10].

Наприклад, в академії ФК «Барселона» в заняттях з дітьми на першому плані стоїть виховання особистості (з точки зору людських якостей), на другому - загальна освіта і тільки на третьому - футбольне навчання. Звідси основний критерій роботи тренера з командами до 15-ти років - це педагогічні здібності, вміння тренувати та підготувати креативного футболіста [3].

Функція дитячого тренера повинна полягати не стільки в керівництві юними футболістами, скільки у допомозі дітям відкрити для себе справжню магію гри, в якій вони повинні мати можливість самостійно мислити.

Більш того, талант не вчать, а розвивають. Гравці і гра визначають завдання і нові напрямки в розвитку футболу, тому основною темою заняття повинен бути "граючий хлопчисько". Він - стимул, він - мета тренування [1].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Для успішного функціонування системи багаторічної підготовки юних футболістів необхідно реалізувати наступні організаційно-методичні підходи:

1. Вдосконалити систему дитячо-юнацьких змагань:

- скасувати офіційні змагання до 12-ти річного віку (без очок і турнірних таблиць);

- організувати гнучку систему проведення змагань для дітей 7-11 років (турніри, фестивалі) замість одного тривалого чемпіонату;

- поетапно ввести в змагальну практику ігри 11 x 11 з 14 - річного віку;

- організувати національні чемпіонати серед команд 18, 19, 20 і 21-ти річних гравців, а також всеукраїнські турніри молодіжних збірних областей та регіональних центрів. Відповідно продовжити вікові межі навчання в спортивних школах і футбольних клубах до 19 років включно.

2. Розробити єдину методику підготовки спортивного резерву, засновану на таких положеннях:

- раціональне співвідношення фізичної та техніко-тактичної підготовки з урахуванням вікових особливостей;

- поступовість і різнобічність підготовки, особливо в дитячому та підлітковому віці.

3. Реформувати систему підготовки, перепідготовки та ліцензування керівників клубів і тренерів. Першорядне значення мають особистісні та педагогічні якості тренера, підкріплені високим рівнем кваліфікації та професіоналізму.

Слід підкреслити, що кожен з позначених підходів взаємно доповнює один одного, створюючи певну цілісність, порушення або невиконання одного з пунктів, не усуне існуюче протиріччя між тренувальної та змагальної діяльністю юних футболістів. Тільки за умови нормального функціонування системи багаторічної підготовки можлива реалізація всього накопиченого десятиліттями наукового досвіду на практиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пономаренко П. А. Учись видеть поле / П. А. Пономаренко. – Донецьк: РИП «Лебедь», 1994. – 112 с.
2. Developing football for everyone: National Game Strategy 2011–15 / The Football Association. – London, 2011. – 30 p.

3. Guia Metodologica Del Programa De Formacion Del Barcelona F.C. [Електронний ресурс]. Режим доступа к ис.: <http://www.futbolentrenamientostenerife.blogspot.com/2011/05/fc-barcelona-organizacion-de-la-base.html>.
4. Kormelink H. The Dutch Coaching Notebook: The Ultimate Companion For All Ages / H. Kormelink, T. Seeverens: bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 104 p.
5. McLeish H. Review of Scottish Football: Grassroots, Recreation and Youth Development / H. McLeish. – Glasgow: Scottish FA, 2010. – 67 p.
6. Peter R. Fußball von morgen, Bd.1: Kinderfußball: Offizielles Lehrbuch des Deutschen Fussballbundes Buch // R. Peter, G. Bode. – Münster: Philippka-Sportverlag, 2005. – 324 p.
7. Reilly T. Youth Soccer - From Science to Performance / T. Reilly, D. Richardson, G. Stratton. – London : Routledge, 2004. – 229 p.
8. Talentförderprogramm: Leitfaden für die Ausbildung / Deutscher Fussball-Bund. - Munster, 2002. - 289 p.
9. The FA Youth Development Review / The Football Association. – London, 2012. – 39 p.
10. Wein H. Futbol a la medida del niño / H. Wein: Gradagymnos, 2004. - Vol.1-2.

АНОТАЦІЇ

ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ СИСТЕМИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Валерій Ніколаєнко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Мета - здійснити порівняльний аналіз наукових підходів до побудови системи багаторічної підготовки футболістів з позиції їх використання в дитячо-юнацькому футболі України. Встановлено відмінності в стратегії підготовки футболістів. Визначено необхідність внесення змін у вітчизняну систему багаторічної підготовки, практику проведення дитячо-юнацьких змагань та управління спортивною діяльністю юних футболістів.

Ключові слова: багаторічна підготовка футболістів, змагальна практика, тренувальна діяльність, педагогічна майстерність тренера.

ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ СИСТЕМИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Валерій Ніколаєнко

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Цель – осуществить сравнительный анализ научных подходов к построению системы многолетней подготовки футболистов с позиции их использования в детско-юношеском футболе Украины. Установлены отличия в стратегии подготовки футболистов. Определена необходимость внесения изменений в отечественную систему многолетней подготовки, практику проведения детско-юношеских соревнований и управления спортивной деятельностью юных футболистов.

Ключевые слова: многолетняя подготовка футболистов, соревновательная практика, тренировочная деятельность, педагогическое мастерство тренера.

ESTABLISH AN EFFECTIVE SYSTEM LONG-TERM PREPARATION OF YOUNG FOOTBALLERS

Valery Nikolaienko

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The purpose - to carry out a comparative analysis of scientific approaches to the construction of long-term training of football players in terms of their use in youth football in Ukraine. The differences in the strategy of football training. Identified the need to make changes in the domestic system of long-term training, the practice of youth competitions and management of sports activities for young footballers.

Key words: long-term training of football players, competitive practices, training activities, pedagogical skills coach.

НАПРЯМКИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ФУТБОЛУ

Ігор Окенюк

Рівненський державний гуманітарний університет

Постановка наукової проблеми. Аналіз спеціальної літератури й узагальнення передового досвіду підготовки й участі провідних футбольних команд у чемпіонатах Європи, світу й Олімпійських іграх свідчить про постійне зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, що висуває, в результаті, все вищі вимоги до рівня техніко-тактичної майстерності, загальної та спеціальної фізичної підготовленості окремих гравців і команди в цілому.

Як відмічають у своїх працях Ю.В. Верхошанський (1993), В.М. Дячков (1984), Л.П. Матвеев (1999) та ін., аналогічна ситуація наявна практично у всіх видах спорту і викликає необхідність постійного наукового пошуку нових, більш ефективних засобів і методів підготовки спортсменів.

Аналіз фундаментальних праць в галузі теорії та методики спортивного тренування дозволяє зробити висновок про те, що в ряді актуальних напрямів подальшого розвитку спорту одне з головних місць посідає проблема ефективності тренування.

Спираючись на ці загальнотеоретичні положення, можна стверджувати, що метою керування у футболі є оптимізація тренувальних програм і поведінки гравців у цілому відповідно до їх індивідуальних техніко-тактичних, фізичних і психічних можливостей.

Аналізуючи стан проблеми керування тренувальним процесом і ґрунтуючись на загальнотеоретичних знаннях у цій галузі, а також на результатах досліджень, здійснених у суміжних напрямках і таких, що містяться в роботах М.М. Булатової (1997, 1999), А. Віру із співавт. (1993), В.М. Заціорського (1980, 1982), Л.П. Матвеева (1999), В.М. Платонова (1999) та ін., можна сформулювати основні напрями подальшого розвитку теорії та методики керування у футболі.

Ці напрями пов'язані з розвитком технології керування шляхом використання засобів контролю, що забезпечує успішну реалізацію нових поглядів, підходів, сучасних напрямів теорії та методики спорту, передових технологій у процесі підготовки футболістів.

Згадані вище погляди багатьох фахівців свідчать про актуальність наших досліджень, оскільки вони спрямовані на удосконалення методології керування тренувальним процесом у футболі шляхом підвищення надійності, інформативності окремих тестів і системи комплексного контролю в цілому.

Аналіз останніх досліджень. досить актуальною у цей час є проблема оптимізації ефективності спортивного тренування з футболу (В.П. Філін, 1995; Л.П. Матвеев, 1999; В.Н. Платонов, 2004). Вирішення цієї проблеми сприятиме не тільки зростанню спортивних результатів, а й значному підвищенню фізичних кондицій учнівської та студентської молоді [10].

На основі аналізу матеріалів літературних та інтернет-джерел встановлено, що із зазначених проблеми було проведено лише фрагментарні та різнохарактерні дослідження (Віхров К.Л., Догадайло В.Г., В.О. Запорожанов, 1987; В.Л. Волков, 1988; О.Д. Дубогай, 1989, 1991; Г.Л. Апанасенко, 1992-2008; Г.М. Сердюковська, 1992; Т.Ю. Круцевич, 1999; Л.П. Матвеев, 2005; Е. Mombaerts, 1993; J. Waty, Y. Calvin, 2004, 2007; М. Visentini, 2006; Е. Aboutoishi, 2006)[1, 7].