

Анотації

Представлен подход к совершенствованию специальной выносливости бегунов на средние дистанции, что позволяет эффективно решать задачи интегральной подготовки бегунов на основании реализации биологических критериев адаптации и совершенствования структуры подготовки легкоатлетов.

Оптимизация разных компонентов специальной выносливости предполагает реализацию специальных подходов к их направленному совершенствованию. Увеличение эффектов тренировочных средств связано с увеличением специализированной направленности воздействий на повышение уровня определенной функциональной системы организма, увеличением глубины воздействия нагрузки на организм, оптимизацией процессов утомления и восстановления в тренировочном занятии и после него.

Использование в тренировке различных режимов двигательной деятельности создают предпосылки комплексного использования физиологических стимулов реакций. Различные комбинации стимулов реакций во многом определяют возможности развития и реализации компонентов специальной выносливости спортсменов применительно к разным видам спортивной деятельности и типам функционального обеспечения соревновательной нагрузки.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, функциональное обеспечение, специальная выносливость, структура подготовки, бегуны на средние дистанции.

Олександр Еделєв. Підходи до підвищення рівня функціональної підготовленості в процесі вдосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції. Представлено підхід до вдосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції, що дає змогу ефективно виконувати завдання інтегральної підготовки бігунів на підставі реалізації біологічних критеріїв адаптації та вдосконалення структури підготовки легкоатлетів.

Оптимізація різних компонентів спеціальної витривалості передбачає реалізацію спеціальних підходів до їх спрямованого покращення. Збільшення ефектів тренувальних засобів пов'язано зі збільшенням спеціалізованої спрямованості впливів на підвищення рівня певної функціональної системи організму, збільшенням глибини впливу навантаження на організм, оптимізацією процесів утоми та відновлення в тренувальному занятті й після нього.

Використання в тренуванні різних режимів рухової діяльності створює передумови комплексного використання фізіологічних стимулів реакцій. Різні комбінації стимулів реакцій багато в чому зумовлюють можливості розвитку й реалізації компонентів спеціальної витривалості спортсменів стосовно різних видів спортивної діяльності та типів функціонального забезпечення змагального навантаження.

Ключові слова: функціональна підготовленість, функціональне забезпечення, спеціальна витривалість, структура підготовки, бігуни на середні дистанції.

Oleksandr Edelev. Approach to Raising Functional Readiness in Improving Special Endurance of Middle-Distance Runner. The presented approach for improving special endurance of middle distance runners can effectively solve the problem of integral training of the runners on the basis of criteria for the implementation of biological adaptation and improvement of the structure of training athletes.

Optimization of the various components of special endurance involves the implementation of specific approaches to improve their direction. Increasing the effects of training facilities is associated with an increase in specialized targeting to increase the level of certain functional systems of the body, increasing the depth of the impact of stress on the body, the optimization of the processes of fatigue and recovery in the training session and afterwards.

The use of different modes of exercise of motor activity creates preconditions integrated use of physiological stimuli reactions. Different combinations of stimuli responses largely determine opportunities for development and implementation of the components of special endurance athletes in relation to different types of sporting activities and types of functional maintenance of competitive stress.

Key words: functional fitness, functional software, special endurance, training structure, middle-distance runner.

УДК 796.332.071

Валерій Ніколаєнко**Управління процесом становлення спортивної майстерності в юних футболістів***Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Досягнення успіху в сучасному футболі не обмежується фактом випадково показаного результату. Це – підсумок багаторічної спільної роботи спортсменів і тренерів в оволодінні спортивною майстерністю, удосконаленні рухових, психічних й

особистісних якостей у поєднанні з ефективним застосуванням медико-біологічних засобів підвищення працездатності та прискорення відновлювальних процесів. При цьому для досягнення в перспективі високого рівня спортивної майстерності кожен етап багаторічної підготовки висуває високі вимоги не тільки до змісту тренувального процесу, але й до організації діяльності дитячого тренера. Іншими словами, прогрес сучасного футболу детермінований системою багаторічної й кваліфікованої діяльності тренера, а тим самим і ефективним функціонуванням системи підготовки спортивного резерву (В. І. Міхалевський, 2010).

Саме тому головним критерієм успішності роботи дитячо-юнацької спортивної школи, як і критерієм оцінки ефективності роботи тренера, повинні бути не спортивні досягнення команд, кількість підготовлених розрядників, а індивідуальний розвиток й особистий спортивний зріст гравця, якість процесу навчання та гри команди [5; 13; 15; 18–22].

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

Водночас аналіз літературних джерел й узагальнення вітчизняного та міжнародного практичного досвіду дають змогу зробити деякі висновки про те, що особливості управління підготовкою футболістів, включаючи методи та форми організації в Україні й провідних футбольних країнах Європи, різняться. Ці відмінності логічно впливають із цілей, завдань, а також особливостей стратегії підготовки спортсменів.

Очевидно, що саме цільова спрямованість на довгострокову підготовку перспективних футболістів повинна визначати технологічну стратегію управління процесом їх навчання в Україні.

Дослідження проводили відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту за темою 2.3 «Науково-методичні засади удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» (№ держреєстрації – 0111U001722).

Мета роботи – обґрунтувати технологію управління процесом становлення майстерності в юних футболістів.

Методи дослідження – аналіз спеціальної літератури, програмних документів, системний аналіз, метод педагогічного спостереження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз публікацій та педагогічні спостереження дали підставу виділити низку проблем, які пов'язані між собою тісними причинно-наслідковими зв'язками й багато в чому характеризують сучасний стан дитячо-юнацького футболу в Україні:

1. Низький рівень ефективності функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл та академій, що відбивається на підготовці малої кількості талановитої молоді, ігрові можливості яких відповідають вимогам професійного футболу в Україні та Європі.

2. Система змагань у дитячо-юнацькому футболі не відповідає віковим особливостям і стратегічній меті підготовки спортивного резерву у футболі. Ця проблема, найімовірніше, може вважатись однією з головних, якщо не головною у вітчизняній системі багаторічної підготовки футболістів.

3. Надмірна орієнтація керівництва та, як наслідок, – тренерсько-викладацького складу футбольних шкіл на поточний спортивний результат, починаючи з перших етапів навчання, а не на якість процесу навчання й підготовку креативного гравця. Слід зазначити, що спрямованість на «перемогу будь-якою ціною» характерна для діяльності більшості спортивних шкіл України, яка негативно впливає на всі аспекти діяльності тренера: критерії оцінки перспективності юних футболістів, власне, як і роботи самого тренера, дотримання певних організаційно-методичних підходів до побудови навчально-тренувального процесу, а також розуміння ролі й значення змагальної діяльності в процесі підготовки юних футболістів.

4. Низький рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності юних футболістів.

5. Професійний рівень тренерів, які працюють у системі дитячо-юнацького футболу. Ураховуючи обставини, викладені в третьому пункті, дитячий тренер, як правило, навіть володіючи необхідною теоретико-методичною базою знань (що також далеко не завжди буває), не використовує їх на практиці, надаючи перевагу засобам і методам, спрямованим на форсування тренувального процесу й забезпечення поточного спортивного результату (турнірне становище), а не на поступову, тривалу підготовку кваліфікованої талановитої молоді для професійних і національних збірних команд різного рівня.

Ураховуючи те, що перші три фактори розглядалися в попередніх публікаціях [6; 7], доповнимо їх новою інформацією та зупинимось на інших моментах, а саме на розробці технологічної стратегії

управління процесом підготовки, яка включає футбольний характер навчання, послідовність навчання, відповідність тренувальних впливів рівню майстерності й сприйняття дітей, підкріплення осмисленою підказкою та своєчасним стимулюванням гравців.

1. Футбольний характер тренування.

По-перше, тренування призначено, передусім, для відпрацювання (удосконалення) всіх дій, які бувають у грі. Природно, можна застосовувати різноманітні рухові завдання, які самі по собі можуть бути цікавими та до того ж – ще й із м'ячем. Але тренування не є окремим самостійним заходом. Тренування – це один із моментів у багаторічній тренувальній і змагальній діяльності дітей. Допомога гравцеві поза полем, спілкування з батьками, моніторинг шкільного навчання та інша допоміжна діяльність тренера – це також частина процесу підготовки. У кожному разі тренування повинно носити футбольний характер. Під цим мається на увазі, по-перше, що м'яч завжди мусить бути присутнім при виконанні різних рухових завдань, а по-друге, гра є кращою формою й засобом для навчання [10; 13; 16; 19; 22].

Сьогодні в діях юних футболістів спостерігається більше шаблонного, ніж спонтанного. Значною проблемою зростання спортивної майстерності юних футболістів стала вкорінена система навчання дітей через вправи, у яких споконвічно відсутні ігрові завдання з акцентуванням уваги на сприйнятті та оцінці ситуацій, а сформовані вміння закріплюються в простих ситуаціях, що не вимагають прийняття рішень. Унаслідок цього в юних футболістів недостатньо формуються просторове орієнтування й різнобічність застосування техніко-тактичних дій в ігрових, тренувальних і змагальних умовах [3; 4].

Захоплюючись методом вправ, зовсім забули про гру – найбільш універсальний засіб для гармонійного розвитку, мислення та характеру дитини. Футбол – це гра. Відповідно, і заняття має бути схожим на гру, навіть якщо воно проводиться без м'яча. Сьогодні моделлю заняття слугує не гра, а вправа. Звідси й переконання, що все відбувається від ідеї (вправи), а не від природи (гри). Гра – засіб для розвитку абстрактного мислення – підміняється арифметикою. Але скільки не підраховували ТТД – це всього лише кількісний показник, наслідок. Причину треба шукати в майстерності, а майстерність залежить від якості навчання.

Як справедливо зауважив український дитячий тренер П. А. Пономаренко [10], «навчити грати за допомогою тільки одних вправ – утопія. Вправа – це теорія, а гра – практика. Хоч скільки не вправляйся з м'ячем, грати не навчишся».

Звернемося до історії футболу. Основні успіхи радянського футболу, як відомо, – у минулому, у часи, коли набір у спортивні школи проводився з 13–14 років, а не з 9–10 – у сімдесяті роки і з 7–8 років – у вісімдесяті. Саме цим пояснюється той факт, що гравців старшого покоління якраз «вулично-дворовий» футбол і виховав. У спортивні школи вони потрапляли вже особистостями, індивідуально сформованими у футбольному плані. Так, позначаються дві сили, що спрямовують на початковому етапі становлення спортивної майстерності: «дворовий футбол» й «організований футбол».

Футбол, як і все в природі, має свої закони розвитку. Професійний футбол не виникає з нічого – він починається з футбольних шкіл, а школи – із вулиці. Раніше вулиці «сіяли», школи – «виросували», професійні команди – «збирали врожай». Зник «дворовий» футбол. Із ланцюга системи (вулиця – футбольна школа – професійна команда) випала дуже важлива перша ланка – вулиця.

У фізіології існує такий вислів: «Функція формує орган». У нашому випадку вулиця якраз і була тією функцією, яка формувала яскравих самобутніх футболістів. Посадивши хлопців за «футбольні парти», замінили гру вправою, тим самим фактично навчання починається зі знищення в дітей будь-якого стимулу до самостійної дії, свободи мислення, беззаперечного виконання завдання. Тим паче, потрібно пам'ятати, що творчість дітей – це самовираження, самоствердження, а не вишкіл.

Звідси випливає висновок: був «дворовий» футбол і були гравці – футбольні особистості: немає «дворового» футболу – є гравці, але немає особистостей [10].

Солідарний із цією позицією відомий голландський фахівець R. Michels [16], який відзначає, що тренування повинно відбуватись у формі гри, так само, як і у «вуличному» футболі. Вуличний футбол – це сама природна система навчання, яку можна знайти. До того ж, граючи, без труднощів опановуєш тактичні принципи командної гри. Також звертається увага на те, що на тренуванні не слід працювати над тим, із чим гравець навряд чи зможе зіткнутися на полі під час гри, наприклад, бігати навколо поля, тренувати координацію, бігати на короткі дистанції або відпрацьовувати техніку з обгону суперника, опановувати техніку бігу та ведення м'яча. Це – марна трата дорогоцінного часу. Такі форми тренування не тільки не надихають, а попросту вбивають у гравцеві будь-який ентузіазм, яким

би молодим він не був. У процес тренування постійно повинні включатися складові частини реальної гри, оскільки таким чином розвиваються необхідні навички для гри 4 на 4, 7 на 7 та 11 на 11.

До сказаного можна додати, що тренування, де психологічний фон негативний, – у принципі малоефективне. Людина, а тим більше дитина, завжди намагається відгородитися від негативної психічної ситуації, у якій опинилася. Мало того, вона намагається не запам'ятовувати, точніше – не засвоювати, ті негативні стани, у яких відчувала дискомфорт. Природа передбачила цей захисний механізм, щоб людина сама себе не руйнувала. Водночас вітчизняна практика зводиться до того, що учневі футбольної школи постійно намагаються нав'язати, що на тренуваннях треба «працювати, працювати й працювати» і що тільки так можна стати гарним футболістом. Як результат такої мотивації, пам'ять юного спортсмена відразу ж після тренування намагається мінімізувати вплив тих негативних станів, які він відчував на занятті, а саме дитина їх намагається не запам'ятовувати. А оскільки в основу всіх рухових навичок людини покладено психічні процеси, то природно, що те, чого навчалися в негативному емоційному стані, запам'ятовуватиметься з великими труднощами. А якщо й запам'яталося, то людина намагатиметься не повертатися до цього негативного стану. Але й це – тільки частина негативних наслідків. Головний негативний наслідок полягає в тому, що в результаті таких тренувань не відбувається достатніх змін у фізіологічних системах організму людини, а отже, не досить розгортаються адаптаційні процеси. Із цього можна зробити висновок, що заняття, які супроводжуються негативними емоціями, малоефективні та є цілком неприйнятними в сучасній системі підготовки юних талантів для професійного футболу.

По-друге, ураховуючи те, що у футболі завжди відчутне прагнення до перемоги в матчі або в єдиноборстві за рахунок цілеспрямованих дій, то всі рухові завдання під час тренування мають бути підкріплені смисловим змістом їх виконання.

Як у діях малюків, які намагаються просто доставити м'яч у бік воріт суперника, так і в діях підлітків і юнаків, котрі відпрацьовують оборонні або атакуючі взаємодії, основна ідея, що стоїть за всіма цими діями, – «доставити м'яч до воріт суперника з метою ...», або ж «відпрацьовувати оборонні чи атакуючі взаємодії з метою ...».

Якщо перспективна молодь виконує передачі м'яча в межах рухового завдання, у якому відсутні напрямки, суперники, логічне продовження епізоду, то не розв'язується головне завдання – забити м'яч (наприклад, не віддавати м'яч у зворотному напрямі або поперек, тримання м'яча у «квадраті» без цілі, тобто воріт). Такі завдання не вважаються футбольними за характером. Для того щоб завдання мало сенс із погляду розвитку гравців, то передачі повинні здійснюватися в контексті правильного вибору позиції, напрямку й потрібної швидкості руху м'яча або ігрового моменту та, відповідно, його реалізації, коли прийом м'яча то в русі з відходом убік або з розворотом на 180 градусів, або не стоячи спиною до суперника, а в упівоберта, щоб бачити м'яча, опікуна й партнерів тощо [10].

Як наслідок, у матчі велика кількість поперечних передач і назад, а не за спину суперника. Мало гострих атак і ударів по воротах. Команди грають не у футбол, а у «квадрат» 11x11, де головне не гол, а тримання м'яча.

Функціональність і ситуаційність, як підкреслює S. D'Ottavio [12], повинна лежати в основі процесу навчання, немає ніякого сенсу тренувати техніку тільки для техніки, якщо це не пов'язано (функціональність) зі змістом (ситуація) і підтверджено практичним застосуванням.

Це означає лише те, що становлення спортивної майстерності юних футболістів має відбуватися виключно в умовах, максимально наближених до гри. Тому в цьому випадку «виконувати передачу м'яча (одночасно з іншими діями) з метою ...». Ці дії «з метою ...» є похідними від сенсу гри – перемоги. У футбол грають із метою забити й перемогти. Команда атакує, щоб за рахунок розвитку атак і створення гольових моментів домогтися взяття воріт суперника. Команда обороняється, щоб за рахунок руйнування атак суперника не пропустити м'яч у свої ворота. Тому будь-які рухові завдання, призначені для вдосконалення атакуючих й оборонних навичок у гравців, повинні випливати із сенсу й правил гри у футбол. Наприклад, гравця, який жорстко виконує підкати на тренуванні та травмує при цьому партнерів, але не одержує зауважень від тренера, під час матчу чекає гірке розчарування. Проти його команди призначатимуться необов'язкові штрафні удари, унаслідок чого вона, можливо, пропустатиме м'ячі, а сам гравець у результаті отриманих жовтих і червоних карток буде змушений пропускати матчі. Тому знову ж таки: «йти в підкат із метою ...».

2. Послідовність навчання.

В основі багаторічного процесу становлення техніко-тактичної майстерності лежать ті самі закономірності, що й при формуванні рухової дії, звідси – успіх процесу навчання цілком і повністю залежатиме від того, наскільки тренер володіє необхідними знаннями, що дають змогу раціонально

побудувати й правильно управляти навчально-тренувальним процесом як в окремо взятому занятті, так і на етапах багаторічної підготовки футболістів.

Процес навчання техніко-тактичних дій підрозділяється на низку етапів:

• **Етап ознайомлення (міркування й усвідомлення).** Щодо навчально-тренувального заняття, то гравці повинні розуміти, що заплановано виконати в ході цього заняття, що саме потрібно відпрацьовувати і як це пов'язано з попередніми тренуваннями або матчами.

Заняття може бути організоване по-різному. Гравцям можна запропонувати просту футбольну ситуацію, у якій би вони зіткнулися з тим епізодом і з тими власними діями, які і є предметом тренування / рухового завдання. У процесі навчання тренер повинен заохочувати й закріплювати правильну дію гравця, а не результат, тобто стимулювати його до пошуку можливих рішень.

Інший варіант донесення до гравців сенсу тренування – це забезпечити просту та ефективну демонстрацію досліджуваної рухової дії або показати гравцям відеофрагменти їхньої власної гри. Подібне ознайомлення також може бути проведено за допомогою замальовок/схем, використовуваних тренером для опису проблеми, над розв'язанням якої належить працювати. Тренер може задати тон тренуванню за рахунок питань і висловлювань про епізоди з попередніх тренувань або матчів.

Можливий ще один варіант, щоб підштовхнути гравців до роздумів, – це нічого їм не говорити про зміст заняття, а розставивши ворота, фішки, конуси, маленькі ворота й інший допоміжний матеріал, запитати: на що спрямовуватиметься тренування?

Тренер повинен розуміти, що вчити – це не лише пояснювати й показувати, виправляти помилки та давати поради. Це, насамперед, уміння створювати такі умови в тренувальному процесі, які без слів і примусу сприяють вихованню рухових навичок [10].

Для найбільш юних футболістів етап початкової підготовки полягає виключно в ознайомленні та розпізнаванні тих ігрових ситуацій, із якими вони стикаються у своєму варіанті гри (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4).

Щодо цього показовий підхід, прийнятий Федерацією футболу Італії. Так, у роботі з юними футболістами акцентовано на широке використання ігор та ситуаційних ігрових завдань, які повинні починатися якомога раніше, не чекаючи становлення техніки, оскільки остання покращуватиметься завдяки побудові тренувального процесу відповідно до вимог реальної гри [13].

Стосовно багаторічної підготовки, то головне завдання цього етапу – закласти різнобічну базу загальних і спеціальних рухових навичок.

Без фундаменту, який складається з чудової координованості, спеціальних рухів, доведених до автоматизму, про технічне зростання не може бути й мови, тому що подальше фрмування техніко-тактичної майстерності багато в чому залежить від рівня розвитку координаційних здібностей.

• **Етап навчання.** Цей етап насправді і є ключовим, суттю тренувального заняття. Саме на ньому вдосконалення ігрової діяльності має привести до довгострокового розвитку спортивної майстерності футболіста. За допомогою заздалегідь обраного ситуаційного рухового завдання, гравці змушені самостійно приймати рішення та реалізовувати його для досягнення позитивного результату. Наприклад, розвиток швидкої атаки. У цьому випадку, тренер отримує чітке уявлення про атакуючі дії підопічних (передачі й прийом м'яча, переміщення, вибір позиції тощо), які аспекти потребують покращення і де необхідне втручання та коригування. У процесі заняття тренер може застосовувати різні методики навчання:

• припинити виконання рухового завдання (але не надто часто), задати питання, підказати, навести приклад, продемонструвати тощо;

• спростити або ускладнити умови виконання рухового завдання (кількість гравців, розміри поля, правила гри).

Головне, щоб тренер розумів і передбачав наслідки внесених ним змін. Отже, скориговані дії гравців є предметом його пильної уваги.

Варто відзначити, що на практиці стратегія навчання юних футболістів часто зводиться до використання повторного методу й копіювання стандартних моделей тренування, що набуває інколи масштабів одноманітності (монотонності), незважаючи на застосування різних методів виконання рухових завдань і моделювання серій ігор.

Більше того, декларація про широке застосування ігрового методу найчастіше зводиться до проведення різноманітних естафет і рухливих ігор, а двосторонній грі (міні-футболу), зазвичай, відводиться 15–20 хвилин завершальної частини заняття. І що найголовніше, дитячі тренери гру у футбол використовують не як один з основних й обов'язкових засобів підготовки з акцентом на засвоєння конкретних тактичних завдань, а не як якийсь заохочувальний елемент, який діти, за

певних обставин, ще повинні «заслужити» або взагалі можуть бути позбавлені з «педагогічною» або «виховною» метою [9].

Водночас під впливом сучасних інноваційних підходів, що ґрунтуються на теорії диференційованого навчання, зріс обсяг варіацій процесу навчання рухів. Це призвело до розбіжності між так званим постійним (навчання за «шаблонами» з програмуванням дій) і змінним (варіабельність дій у різних ігрових ситуаціях), останнє стало основою системи навчання технічних навичок із використанням тактичних принципів, а саме, навчання дій у нападі та захисті залежно від фази гри, ігрової позиції, просторової орієнтації, напрямку й швидкості руху м'яча (партнера/суперника) [17].

Важливо, щоб тренер, навчаючи техніки, ставив юного гравця в такі умови, коли той свідомо сприймав би і своєчасно оцінював ефективність своїх дій під час атаки та оборони, тим самим створював би позитивну мотивацію для навчання.

Щодо, наприклад, навчання техніки удару в ціль не просто слід використовувати повторний метод, а потрібно чергувати умови їх виконання в різних серіях: спочатку – удари з невеликої відстані, у подальшому – з акцентом на сильний удар, потім – на точність, аби досягти сталості й стабільності в усіх ударах у ціль [14].

До цього варто додати, що ніякі рухові завдання не повинні виконуватися на місці – усе робити в русі й на швидкості [10].

Отже, створення варіативних умов виконання елементів техніки дає змогу дитині відібрати найбільш точні, результативні, економічні характеристики у виконанні руху, а також:

- оволодіти базовими руховими навичками такою мірою, щоб бути здатним правильно виконувати досліджувані дії в цілому та їх окремі підсистеми з варіативними зусиллями, але в спрощених умовах;
- домогтися розвитку кондиційних рухових якостей і психічних властивостей, які проявляються в досліджуваному руховому завданні;
- ознайомитися з основами тактики гри у футбол.

Ще один момент щодо методики тренування й методики навчання, які не є синонімами. Практичне їх наповнення значно відрізняються. На жаль, нині в дитячому футболі переважає тренування з численними підзадачами з навчання. А при такому «комплексі» навчання якраз і не відбувається [22].

У тренуванні основну увагу має бути приділено ключовому елементу, наприклад реалізації голевих моментів і всім супутнім цьому діям (ударам, грі головою, ривкам, стрибкам тощо). Замість того, навпаки, занадто багато часу приділяють розвитку атаки до безпосереднього створення головного моменту біля воріт суперника.

Основне завдання з навчання повинно бути одне – або обманний рух, обведення, відбір, або удар чи передача м'яча.

Це не означає, що навчання технічного елементу відбувається ізольовано, без зв'язок, наприклад:

- прийом м'яча з відходом;
- обманний рух «оманливий замах» із наступним ударом;
- прийом м'яча з наступною передачею тощо.

Тому важливо вибрати основний елемент для навчання, зробити на ньому акцент, зосередити на ньому увагу, тимчасово випускаючи з поля зору другорядні технічні прийоми для цього заняття [9].

Завдання другого етапу (етап попередньої базової підготовки) розв'язується за допомогою комплексних завдань. Футболіст повинен навчитися техніки володіння м'ячем у різних взаємозалежних із грою діях. Комплексні завдання – одна зі сходинок до вдосконалення від простого до складного.

• **Етап застосування.** До третього етапу навчання слід переходити, коли футболіст засвоїть стабільну техніку рухового завдання, виконуючи його з варіативними зусиллями в оптимальних умовах.

Тому тренер повинен дуже ретельно стежити за тим, чи відбивається відпрацьований на попередньому етапі навчання навчальний матеріал у діях гравців на цьому етапі застосування. Він повинен активно робити гравцям зауваження, наставляти й підказувати їм, інколи в деталях, інколи – зупиняючи гру та даючи вказівки. Природно, що завершальна частина навчання – це двостороння гра. Вона забезпечує логічну, осмислену лінію розвитку для всієї команди в цілому й для кожного гравця окремо, а також є еталоном для перевірки загальних завдань, що стоять у тій чи іншій віковій категорії, похідних завдань для побудови атаки, оборони, переходу від атакуючих до оборонних дій і навпаки та завдань на конкретне тренування.

Отже, завдання третього етапу (етапи спеціалізованої базової підготовки й підготовки до вищих досягнень) – навчити гравця ефективно та якісно застосовувати технічні прийоми в екстремальних умовах, а головне – виконувати 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.

3. Врахувати рівень групи.

У практичну діяльність дитячо-юнацьких команд часто привносяться методи роботи з кваліфікованими футболістами, що вказує на нерозуміння суті тренувального процесу з дітьми.

Водночас у тренувальному процесі завжди існує предмет тренування, який визначається тим, що діти вміють на певному етапі свого розвитку, як вони сприймають своє оточення, до чого вони вже (або ще не) готові в процесі навчання. Іншими словами, ознака якісного тренування – чітка відповідність вікові, рівню, амбіціям і досвіду гравців (табл.1).

Таблиця 1

Вікові особливості навчання юних футболістів [13]

Вік гравця	Особливості навчання
6–8 років	<ul style="list-style-type: none"> Дитина показує певний егоїзм (егоцентризм), тому потрібно, щоб у кожній дитини завжди був м'яч. Дитина допитлива й постійно хоче грати, тому для задоволення її бажань, а також розвитку базових кондиційних рухових якостей і координаційних здібностей широко використовуються ігрові завдання та ігри з елементами бігу, ударів по м'ячу, стрибків, перекидів, кидків тощо. Тренер повинен творчо підходити до навчання, щоб стимулювати рухову активність дітей. Тому тренування повинно бути не суворо «запрограмованим», яке носить директивний характер, а спонтанним, зі спокійною й стабільною атмосферою виконання завдань. Навчання основ техніки проводиться через міні-ігри (2:2, 3:3, 4:4), на малих полях і з полегшеними м'ячами.
8–10 років	<ul style="list-style-type: none"> Поступово долається егоцентризм, покращуються відносини між хлопцями, зростає організованість у тренувальній діяльності. Базові рухові здібності починають перетворюватися в технічні навички. Гра вчить, як діяти в різних ситуаціях. Тренер повинен позитивно оцінювати ініціативу хлопців, сприяти їхній творчості й фантазії. Рухові завдання повинні стимулювати до пошуку самостійного рішення. Дриблінг та удари по воротах, ситуативні ігрові завдання й міні-ігри (5:5; 6:6, 7:7) є основними елементами навчання.
10–12 років	<ul style="list-style-type: none"> Підключення до дій групи сприяє покращенню міжособистісних відносин, що виходять за рамки команди. Підвищується точність рухових дій, поліпшується концентрація уваги, зростає вмотивованість. Можна пропонувати більш аналітичну діяльність. Процес навчання може корегуватися. Роль тренера набуває іноді директивного характеру. Утім, не варто забувати, що в тренувальній діяльності завжди повинен переважати ігровий аспект. Збільшується час проведення заняття. Розвиваються технічні навички та тактичні вміння згідно з ігровою ситуацією. Ігри 7:7, 8:8, 9:9 на обмеженому просторі.

Головний принцип тренування – те, що рухове завдання повинно стимулювати, бути досить складним, але водночас не повинно бути нездійсненним.

Яким би важким не було завдання, воно, урешті, стає доступним і легким завдяки поступовому й послідовному навчанню. А від складного є лише один шлях – до ще більш складного [10].

Тому якість навчання залежить багато в чому від діяльності тренера. Саме тренер ставить завдання, визначає рухові завдання та їх спрямованість, здійснює контроль й управління тренувальним процесом.

Одним із важливих напрямів удосконалення підготовки спортивних резервів для професійного футболу повинна стати сучасна технологія побудови тренувального процесу на базі індивідуально-диференційованого навчання, розвитку й виховання молодих футболістів [8]. Футбол для дітей, як і участь у змаганнях, є способом прояву в грі, насамперед, індивідуальних умінь і навичок, створених у тренувальній роботі.

Саме тому в розумінні індивідуальності слід виходити з їх характеристик як психофункціонального оптимуму, що служить основою для досягнення запланованих результатів. У цьому зв'язку важливо, щоб цільове завдання на певний тренувальний цикл відповідало індивідуальним особливостям і руховому потенціалу конкретної дитини. Водночас цій вимозі не відповідає повною мірою середньогруповий критерій планування тренувального завдання [1].

Варто спеціальну увагу приділити проблемі, що передує руховій активності. У зв'язку зі складністю оволодіння руховими навичками, що становлять основу формування технічних прийомів, у програмних документах для спортивних шкіл «модельні заняття» зорієнтовані на роздільне навчання техніки й тактики, що в сумі становлять 45–50 % тренувального часу, а не на становлення індивідуальної техніко-тактичної майстерності [11]. Чи не в цьому причина того, що на початкових етапах підготовки в змаганнях часто перемагає не той, хто більш технічний і краще мислить у тактичному плані, а той, хто фізично більш підготовлений.

Вікові показники виконання спортивних розрядів підтверджують те, що їхні досягнення залежать більше від розвитку психофізичних якостей, ніж від спортивного стажу контингенту. Так, діти, котрі прийшли, наприклад, у настільний теніс у віковому діапазоні 7–14 років, приблизно до одного й того ж часу досягають звання майстра спорту (А. І. Мізін, 1999). Іншими словами, саме руховий потенціал гравця лімітує рівень освоєння техніко-тактичних дій: при хорошому фізичному стані й відповідній руховій базі швидше та оптимальніше формується техніка гри.

При цьому час, що витрачається на подолання ступенів майстерності дітьми, котрі прийшли у футбол у сім років, становить у середньому 12–13 років, 10-річними – 10–11, а 14-річними – усього 8–9 років. Основні «стрибки» по «розрядних сходах» юні футболісти роблять до 14–15 років. До цього періоду в них, урахувавши сенситивні періоди формування рухових умінь, уже є певна культура рухів, що багато в чому визначає успішність спортивної кар'єри.

У цьому цілком закономірно можна бачити підтвердження ідеї В. М. Дьякова (1967) про принцип спрямованого сполучення: техніко-тактична підготовленість спортсмена не може випереджати розвитку його психофізичних якостей і розумових здібностей.

Наприклад, навчання групових взаємодій доцільно застосовувати тільки тоді, коли психологічні основи тактичних дій будуть уже в стадії формування. Не раніше 10–11-річного віку, хоча окремі рухові завдання в загальному контексті заняття можна застосовувати й із восьми років. Потрібно лише враховувати, щоб на дитину не було великого тиску з приводу прийняття рішень. Різкі зауваження, звичайно, підвищують концентрацію та стійкість уваги, змусять працювати мислення. Однак така постійна активізація уваги може дорого коштувати – вона поставить перешкоду інтуїтивним рішенням і творчості.

Навчання командних тактичних дій (ігрові завдання з одним м'ячем), має починатися з 13–14 років і не раніше, оскільки тільки до 14 років «дозріває» орієнтовна основа ігрової дії. І групові взаємодії дадуть результат, якщо створена хороша база індивідуальної техніко-тактичної майстерності [9].

4. Правильна тренерська підказка.

Крім вищезрозглянутих вимог, яким повинно відповідати тренування, велике значення також має і безпосередній внесок тренера в процес навчання – усе, що потрапляє під визначення «те, що тренер бачить, робить і говорить». Тренер створює умови для якісних тренувальних ситуацій, значення яких він розуміє та які може помістити у звичний для розуміння гравців контекст.

Звідси – головне правило, якого має дотримуватися кожен тренер: назвати будь-яке тренувальне завдання, указавши на початку кожного тренування, що сьогодні заплановано робити.

Дидактичне завдання тренера починається з пояснення конкретного завдання, яке належить виконати. Часто методами, які застосовуються під час навчання, є показ (демонстрація) і розповідь (усне пояснення) або їх поєднання. Н. Г. Озолін (1970) уважає, що «...утворення рухової навички починається не з моменту практичного виконання (як це нерідко вважають), а раніше, разом зі створенням уявлення про досліджувані рухи».

У процесі навчання руху в юного футболіста повинна розвинути така координаційна складова частина, як точність рухів, що залежить від трьох чинників:

- точності образу: чим точніший образ, тим точніший рух (програмує частина – мозок, виконуюча – м'язи);
- чим краще підготовлена виконуюча частина, тим точніші рухи;
- чим краще підготовлена ідеомоторна частина, тим точніші рухи (Г. А. Кузьменко, 2008).

Часто виникає питання: якою мірою технічні навички та тактичні вміння поєднуються із завданням розвитку творчої обдарованості футболістів, не пригнічують наслідування й творчі здібності футболіста? Відповідь на це питання дана ще К. Д. Ушинським (2004). Він говорив, що саме з наслідування при правильній її організації виростає самостійна творчість. Усяка творчість неможлива без попереднього оволодіння певними навичками. Усяка творчість уключає в себе в якості необхідних елементів відповідні навички.

Як тільки учень опанує той чи інший навик, треба заохочувати його спроби вносити в дії елементи творчості.

У тренуванні футболістів для розвитку творчості особливе значення мають індивідуальний підхід, форма самостійних занять і довільних рухових завдань [2].

Окремо потрібно уточнити, що:

- **дивитися** – не означає спостерігати: кожен тренер має вказувати юним футболістам, «за чим спостерігати», і показувати, відповідно до інтелектуального рівня, лише важливі речі. Виконання повинно бути спочатку у відповідному темпі, потім – повільніше;

- **говорити** не означає пояснювати: якщо мова використовується в якості дидактичного засобу, то вона повинна бути досить простою, але точно окреслювати рухове завдання;

- **якщо здійснюються показ і пояснення одночасно**, то тренер повинен продумати, особливо мовну частину, складаючи короткі речення з простими завданнями;

- **як слова, так і мовчання мають значення послання**: впливає й те, й інше, і в деяких випадках можуть не відповісти на ці повідомлення. Одна інформаційна одиниця називається посланням. Кожне послання містить звістку або команду. Приклад послання: «важливо, щоб ти стрибав на нозі»; або «стрибай на нозі». Це дві пропозиції, що передають одну й ту саму інформацію, однак за допомогою двох різних команд.

Після того, як діти розпочали виконання рухового завдання, тренер здійснює аналіз дій гравців («те, що бачить»). Потім, утручаючись, зупиняючи, роблячи зауваження, ставлячи запитання, подаючи приклад, тренер впливає на гравців, змушує їх самих знаходити / пропонувати рішення. Також, нічого не кажучи і не питаючи, він може змінити організацію рухового завдання, таким чином переходячи до наступного етапу навчання. Тому професіоналізм тренера полягає не лише в правильній/увічливій манері говорити, фанатизмі, вимогливості або чуйності, але й у його чіткому розумінні, на що він повинен звертати увагу в діях гравців, які заходи потрібно вжити та в який момент щось сказати. Для цього необхідний високий рівень педагогічної майстерності. Робота дитячого тренера – це складна й не кожному доступна професія.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та програмного матеріалу, а також результатів педагогічних спостережень дав змогу визначити педагогічну стратегію управління багаторічним процесом навчання юних футболістів, які потрібно реалізувати в системі дитячо-юнацького футболу України, а саме:

- основною моделлю проведення занять має стати гра. Інтегрувати всі аспекти гри (пізнавальні, тактичні, технічні та фізичні). Рационально використовувати час на навчання з урахуванням того, що діти ефективно сприймають матеріал, якщо він безпосередньо пов'язаний із грою у футбол;

- підґрунтям системи навчання технічних навичок має стати використання тактичних принципів;

- функціональність і ситуаційність, повинні бути в основі процесу навчання, немає ніякого сенсу тренувати техніку тільки для техніки, якщо це не буде пов'язано (функціональність) зі змістом (ситуація) і підтверджено застосуванням на практиці ситуаційно-ігрового методу;

- у тренувальній діяльності керуватись індивідуально диференційованим підходом, спрямованим на розвиток техніко-тактичної майстерності (ігрового інтелекту) у футболіста;

- побудувати логічні, прогресивні етапи техніко-тактичної підготовки з використанням індивідуально-групового методу навчання, що відповідають віковим стадіям розвитку дітей;

- у процесі навчання на кожній стадії розвитку дітей використовувати комплексні навчальні програми, щоб охопити всі аспекти гри, особливо у взаємозв'язку техніки з тактикою. Кожен навчальний матеріал повинен враховувати не лише особливості змагальної діяльності, а й вік учасників змагань;

- у тренуванні основну увагу потрібно приділяти ключовому елементу, тимчасово випускаючи з поля зору другорядні технічні прийоми для цього заняття;

- навчаючи техніки, ставити юного гравця в такі умови, щоб той свідомо сприймав і своєчасно оцінював ефективність своїх дій під час атаки й оборони, тим самим створюючи позитивну мотивацію для навчання;

- ігри та ігрові завдання більше задовольняють і мотивують юних гравців, ніж вправи на техніку й фізичну підготовку;

- проявляти терпіння, надати дітям достатньо часу для освоєння кожного кроку протягом усього довгого шляху навчання, щоб стати зрілою та щасливою людиною, так само, як і хорошим футболістом.

Варто зазначити, що за існуючої організації проведення дитячо-юнацьких змагань й оцінки тренерської роботи з юними футболістами, особливо на етапах початкового навчання, упровадження будь-якої теоретично прогресивної методики не забезпечиться на практичному рівні. Тому цілеспрямоване формування спортивної майстерності можливе лише за наявності організаційних передумов, що забезпечують життєздатність і пріоритет техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі з юними футболістами.

Отримані результати досліджень будуть покладені в основу розробки навчальної програми та методичного керівництва для тренерів спортивних шкіл, клубів і академій із футболу.

Джерела та література

1. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
2. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М. : Сов. спорт, 2012. – 176 с.
3. Кашкаров В. А. Организационно-обучающая игра как метод развития творческого мышления юных футболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. А. Кашкаров. – М., 1996. – 22 с.
4. Корзун Д. Л. Техничко-тактичеськая подготовка футболистов 8–10 лет на основе акцентированного использования игровых средств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Д. Л. Корзун. – Волгоград, 2013. – 24 с.
5. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.
6. Николаенко В. В. Тренировочный процесс в системе многолетней подготовки юных футболистов: сравнительный анализ / В. В. Николаенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (46) 14. – С. 51–58.
7. Николаенко В. В. Концептуальные подходы к разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в детско-юношеском футболе / В. В. Николаенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 4 (47) 14. – С. 104–116.
8. Николаенко В. В. Индивидуально-дифференцированный поход к тренировочному процессу на этапах многолетней подготовки футболистов / В. В. Николаенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 5 (48) 14. – С. 98–107.
9. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения : монография / А. В. Петухов. – М. : Сов. спорт, 2006. – 232 с.
10. Пономаренко П. А. Учись видеть поле / П. А. Пономаренко. – Донецк : РИП «Лебедь», 1994. – 112 с.
11. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спец. дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. – К. : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. – 106 с.
12. D'Ottavio S. L'apprendimento della tecnica calcistica: come rendere funzionale l'insegnamento / S. D'Ottavio // Sport & Medicina, 2011. – № 2. – P. 49–57.
13. Guida Tecnica Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. – Roma, 2008. – 572 p.
14. Hegen P. Lernen an Unterschieden und nicht durch Wiederholung / P. Hegen, W. Schöllhorn // Fussballtraining. – 2012. – № 3. – S. 41–52.
15. Kormelink H. Developing Soccer Players: The Dutch Way / H. Kormelink, T. Seeverens : bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 143 p.
16. Michels R. Team Building: The Road to Success / R. Michels // Cardinal Publishing Group, 2001. – 298 p.
17. Pircher M. Differenzielles Torschusstraining Im Fußball / M. Pircher. – Munchen : Stiebner Verlag GmbH, 2009. – 120 s.
18. Ruiz L. Spanish Soccer Coaching Bible: Youth & Club / L. Ruiz. – Michigan : Reedswain Publishing, 2002. – Vol. 1. – 308 p.
19. Schomann P. Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1 / P. Schomann, G. Bode, N. Vieth. – Munster : Philippka-Sportverlag, 2014. – 368 p.
20. The Future Game – Elite. The Football Association Technical Guide For Young Player Development / The Football Association. – London, 2010. – 275 p.
21. Turpin B. Preparation et entrainement du footballeur / B. Turpin // Editions Amphora, 2002. – T. 1–2.
22. Wein H. Spielintelligenz im Fußball – Kindgemäß trainieren / H. Wein. / H. Wein. – Aachen : Meyer&Meyer, 2011. – 368 s.

Анотації

Фахівці із професійного футболу відзначають відсутність кваліфікованого спортивного резерву для поповнення спорту вищих досягнень. Мета роботи – обґрунтувати технологію управління процесом становлення майстерності в юних футболістів. Показано, що існуючий «організований» футбол, система проведення дитячо-юнацьких змагань, як і педагогічні підходи до навчання юних талантів, спрямовані на форсування тренувального процесу, досягнення миттєвих результатів, командно-групову форму проведення занять, які не сприяють індивідуальному розвитку й підготовці креативного, що володіє високим рівнем спортивної майстерності, гравця. Визначено стратегію управління процесом навчання, яка заснована на послідовному розв'язанні етапних завдань, використанні ситуаційно-ігрового методу, характеру діяльності тренера та учнів.

Ключові слова: багаторічна підготовка, спортивна майстерність, юні футболісти, педагогічна майстерність тренера.

Валерій Николаенко. Управление процессом становления спортивного мастерства у юных футболистов.

Специалисты профессионального футбола отмечают отсутствие кваліфікованого спортивного резерва для пополнения спорта высших достижений. Цель работы – обосновать технологию управления процессом становления спортивного мастерства у юных футболистов. Показано, что существующий «организованный» футбол, система проведения детско-юношеских соревнований, как и педагогические подходы к обучению юных талантов, направленные на форсирование тренировочного процесса, достижения сиюминутных результатов, командно-групповую форму проведения занятий, которые не способствуют индивидуальному развитию и подготовке креативного, обладающий высоким уровнем спортивного мастерства, игрока. Определена стратегия управления процессом обучения, основанная на последовательном решении этапных задач, использовании ситуационно-игрового метода, характера деятельности тренера и учеников.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, спортивное мастерство, юные футболисты, педагогическое мастерство тренера.

Valery Nikolayenko. Managing the Process of Formation of Sports Skills of Young Players. The specialists of professional football mark absence of qualified sport reserve for addition to sport of higher achievements. Purpose of work is to ground technology of managing the process of improving the sport skills for young footballers. It is shown that the existent «organized» football, system of realization of children competitions, as well as pedagogical going near teaching of young talents, sent to forcing of training process, achievements of momentary results, command-group form of realization of employments, which do not assist individual development and preparation of creative, possessing the high level of sporting skills of player. The strategy of teaching process is defined? Which is based on the successive decision of stage tasks, use of situational-playing method, character of activity of trainer and students.

Key words: long-term preparation, sporting trade, young footballers, pedagogical trade of trainer.

УДК: 796.42.071.4+796.015

Олександр Клімашевський

Аналіз техніки метання списа найсильніших спортсменів світу

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Спортивна практика останніх років переконливо свідчить, що альтернативою до екстенсивного шляху підготовки є інтенсивний, котрий орієнтує на максимальне використання якісних характеристик тренувального процесу, пошук резервів удосконалення технічної майстерності спортсменів, методів і засобів технічної підготовки, максимальної реалізації індивідуальних вроджених та набутих задатків атлетів [5].

Метання списа – це швидко-силова, ациклічна вправа, основна мета якої – у досягненні максимального результату в межах установлених правил [2]. Міжнародний досвід і численні наукові дослідження сформували конкретні технічні вимоги, що визначають виконання окремих рухових прийомів у метанні списа. Одночасно є всі підстави стверджувати, що процес технічного вдосконалення кваліфікованих спортсменів відбувається на основі суб'єктивного відчуття тренера й самого спортсмена без урахування об'єктивних кількісних показників техніки метання списа. На нашу думку, процес технічної підготовки може бути більш ефективним, якщо моделювати кінематичну та динамічну структуру рухів кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в метанні списа. Для цього потрібно чітко розуміти, які біомеханічні показники мають складати основу цієї моделі, тобто визначити інформативні дані, що впливають на досягнення високих спортивних результатів. Ця