

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Шевченко А.Ю., викладач, Бойченко С.В., ст. викладач

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

У статті проведено теоретичний аналіз особливостей сучасних підходів до побудови тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки. Стрімкий розвиток спорту вищих досягнень визначає необхідність адекватного розвитку системи підготовки спортивного резерву, що прямо пов'язана з ефективністю роботи дитячих спортивних шкіл різних видів і типів. У віці 6-8 років відбувається анатомо-фізіологічне дозрівання систем, що забезпечують рухову активність юного спортсмена. Цей віковий період сприятливий для закладки практично всіх рухових якостей та координаційних здібностей. На думку більшості авторів, цей вік є сприятливим для вдосконалення рухового аналізатора. Тому необхідно цілеспрямовано впливати на нього, з метою підвищення можливостей для більш успішного формування різносторонньої рухової сфери юних футболістів.

*Ключові слова: юні футболісти, тренувальний процес, етап початкової підготовки, спортивний резерв, сучасні підходи.*

Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ / Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Украина.

В статье проведен теоретический анализ особенностей современных подходов к построению тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки. Стремительное развитие спорта высших достижений определяет необходимость адекватного развития системы подготовки спортивного резерва, которая напрямую связана с эффективностью работы детских спортивных школ разных видов и типов. В возрасте 6-8 лет происходит анатомо-физиологическое созревание систем, которые обеспечивают двигательную активность юного спортсмена. Этот возрастной период благоприятный для закладки практически всех двигательных качеств и координационных способностей. По мнению большинства авторов, этот возраст является благоприятным для усовершенствования двигательного анализатора. Поэтому необходимо целенаправленно влиять на него, с целью повышения возможностей для более успешного формирования разносторонней двигательной сферы юных футболистов.

*Ключевые слова: юные футболисты, тренировочный процесс, этап начальной подготовки, спортивный резерв, современные подходы.*

Shevchenko A., Boychenko S. MODERN APPROACHES TO THE CONSTRUCTION OF TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALLERS ON THE STAGE OF INITIAL PREPARATION / National university of physical education and sport of Ukraine, Ukraine.

In article the theoretical analysis of features of the modern going near the construction of training process of young footballers on the stage of initial preparation. Swift development of sport of higher achievements determines the necessity of adequate development of the system of preparation of sporting reserve, which is straight related to efficiency of work of children' sporting schools of different prospects and types. In age 6-8 years there is the anatomy-physiological ripening of the systems which provide motive activity of young sportsman. This age period friendly to the book-mark of practically all motive qualities and coordinating capabilities. In opinion of most authors, this age is friendly to the improvement of motive analyzer. It is therefore necessary purposefully to influence on him, with the purpose of increase of possibilities for more successful forming of scalene motive sphere of young footballers.

*Key words: young footballers, training process, the basic preparation, sporting reserve, modern approaches.*

### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Підготовка повноцінного спортивного резерву у футболі припускає приведення системи спортивного тренування у відповідність з природним ритмом розвитку організму юних спортсменів. До теперішнього часу накопичується усе більше даних про те, що фізичні якості юних спортсменів варто як можна повніше розвивати вже на перших етапах багаторічного тренування, інакше можна упустити найпродуктивніші вікові періоди їхнього формування. Разом з тим удосконалення тренувального процесу не повинне породжувати форсовану підготовку та приводити до передчасного вичерпання функціональних і психологічних резервів юних спортсменів [2].

У вітчизняній і закордонній літературі фактично відсутні наукові дані та практичні рекомендації застосування тренувальних і змагальних навантажень відповідно до юних футболістів 6 - 8 років. За останній час в теорії спортивної підготовки достатньо чітко визначені особливості та спрямованість кожного етапу багаторічної підготовки [6].

**Формулювання мети статті (постановка завдання).** провести теоретичний аналіз особливостей сучасних підходів до побудови тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної літератури, мережі Інтернет та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців, педагогічне спостереження.

## **ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Для ефективного керування тренувальним процесом дуже важливо чітко подання про структуру підготовки юних футболістів на різних вікових етапах, де всі елементи спортивного вдосконалювання, всі сторони підготовленості футболіста перебувають у тісному взаємозв'язку один з одним [4].

За даними проведеного аналізу змісту діючих навчальних програм для ДЮСШ і СДЮШОР з футболу Лісенчуком Г.А. (2003) маємо, що, будучи основними документами, що регламентують зміст процесу багаторічної підготовки юних спортсменів від етапу початкового навчання до спортивного вдосконалювання, вони не враховують цілого ряду особливостей, які висуває сучасна практика, що в остаточному підсумку утворює досить великий комплекс невирішених питань і затрудняє диференціювання змістовної сторони процесу підготовки в цілому [6].

Підготовка талановитих дітей повинна носити індивідуальний характер, що дозволяє розкрити природні дарування кожної дитини, починаючи з початкового етапу тренувального процесу.

Сучасний футбол багато в чому змінив функції гравців і вимоги до рівня підготовленості спортсменів.

Основою спортивної майстерності футболістів є технічна підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність і видовищність гри (Г.С. Зонин, 1975; М.А. Годик, А.К. Беляков, 1985; А.М. Зеленцов, В.В. Лобановський, 1988; В. Пшибильски, 1998; F. Wenzlaff, 1990).

На сучасному етапі зростає інтенсивність гри, що вимагає від футболіста, перш за все, уміння швидко і ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми несподіваний обстановки, що змінюється, ліміту часу і простору. Команда, що бажає в даний час добитися успіхів, повинна грати швидко, тобто повинна мати в своєму розпорядженні таких гравців, які володіють раціональною технікою і поєднують її з швидкістю пересування.

Техніко-тактична майстерність, як відомо, характеризується об'ємом і різносторонністю технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також умінням ефективно застосовувати ці прийоми в умовах ігор. Оскільки технікою футболу є сукупність великої групи прийомів і способів поводження з м'ячем, навчання її перетворюється на складний і тривалий процес. Для вирішення завдань навчання з меншою витратою часу і зусиль велике значення мають систематизація матеріалу, що вивчається, і навчанням техніці вивчати тактику. Таким чином, техніко-тактична підготовка в багаторічному тренуванні спортсменів повинна розглядатися як цілісний процес.

Підвищення рівня майстерності вітчизняних футболістів нерозривно пов'язане з безперервним поліпшенням якості підготовки резервів. Весь учбово-тренувальний процес в ДЮСШ направлений на підготовку кваліфікованих футболістів. Він будується на основі програмного матеріалу і режиму роботи спортивних шкіл. Щоб вирішити завдання, що стоять перед школою, успішно, необхідно програмувати учбово-тренувальний процес по таких напрямках, які забезпечили б різносторонність підготовленості юних футболістів. Не менш важливим є і підвищення ефективності роботи над опануванням техніки гри, вдосконаленням навиків виконання широкого "асортименту" техніко-тактичних прийомів у варіативних умовах, близьких до ігрових.

Як відомо, побудова процесу початкового навчання техніці футболу, заснованого на положеннях теорії поетапного формування рухів, робить його керованим і сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу. У основі розвитку рухових якостей на першому етапі спеціалізації лежить використання здібностей організму до кумулятивної адаптації, при якій під впливом дій, що повторюються, відбувається формування основних структур рухів. Таким чином, на початковій стадії навчання важливим чинником є варіативна, яка дозволяє охопити всю різноманітність і великий об'єм тренувальних засобів.

Сучасне тренування у футболі повинне переслідувати індивідуальні цілі для кожного гравця і, в той же час, в ній відпрацьовуються колективні дії. Фахівці відзначають, що давно пора переглянути традиційні погляди на тренувальний процес, коли всім гравцям давалися однакові за об'ємом і інтенсивності навантаження. У тренуванні мають бути формально враховані і використані індивідуальні можливості кожного гравця, необхідно забезпечувати формування якостей, властивих його амплуа при врахуванні можливостей взаємозамінюваності гравців.

На думку Монакова Г.В. (2007) для того щоб забезпечити підвищення підготовки юного футболіста в процесі багаторічного тренування, необхідно правильно визначити етапи конкретних проміжних завдань і цілей, а

також знайти засоби та прийнятні методичні прийоми для їхнього здійснення. Процес засвоєння матеріалу повинен проходити в суворій послідовності, з використанням вправ відповідної складності, які сприяли б планомірному становленню техніки [7].

Процес навчання футбольній техніці можна умовно розділити на три етапи, які визначають майбутню технічну озброєність. Дана класифікація в загальному виді представляє етапність навчальної діяльності, а також систему цілей учбово-тренувальної роботи футболістів. Перший етап – це коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, прийомів футболу та освоєння широкого арсеналу рухових навичок. Етап характеризується застосуванням великої кількості одноцільових вправ, які виконуються в простих умовах, на місці або на малій швидкості, без дефіциту часу, з м'ячем, що котиться, без опорів і т.д., що допоможе сформувати міцні навички в стабільних умовах [4].

На цьому етапі заставляється основа техніки футболу, що є фундаментом подальшої спеціалізації. Відомо, що тільки шлях багаторазових повторень є запорукою створення міцних навичок, зміцнення технічної майстерності. Якщо коротко сформулювати, то відбувається перехід кількості праці в його якість, але в жодному разі ні кілометри, ні частота пульсу не є складовими процесу початкового навчання.

Таким чином, на початковій стадії навчання висувається варіативність, що дозволяє охопити всю розмаїтість і великий обсяг тренувальних засобів.

Міцне оволодіння технікою, як і руховими навичками, основне завдання етапу навчання. Чим прочніше і стабільніше виконання прийомів, тим менше футболіст приділяє увагу технічній дії в грі. Фізична підготовка футболістів на цьому етапі навчання будується з обліком як спрямованого впливу на необхідні для футболіста якості, так і підготовки, що сприяє різнобічному розвитку організму [9].

На підставі передумов природного росту і аналізу багаторічної підготовки футболістів можна запропонувати методичні рекомендації з його структури. Тренер повинен знати специфіку віку, не робити поспішних висновків про перспективність своїх юних футболістів і правильно розставити акценти, не забуваючи про те, що дитина може випереджати в розвитку або запізнюватися, тобто відрізнятися від середніх показників дозрівання.

Завдання початкової підготовки – навчити рухових дій тих, що займаються, великому колу, тобто створити гарну базу для засвоєння технічних прийомів. З огляду на той факт, що в дитячому віці є сприятливі передумови для оволодіння руховими навичками, необхідно створити їхній запас, щоб удосконалювати майбутню футбольну техніку [2].

Ігри найбільш корисні та ефективні для починаючих юних футболістів, оскільки увага їх не зосереджує на фізичному навантаженні, їх залучає рухова активність і азартність гри. Одночасно діти в групах реалізують свої ігрові потреби. Вони часто залишаються байдужі до такої мети, як оволодіння технікою руху, тому що для них не зовсім ясний зміст цієї тривалої кропіткої роботи, і тут необхідно скористатися цією схильністю дітей, розвивати її й дати можливість виявити себе, свої потенційні можливості та здібності [7].

На етапах початкової підготовки необхідна різнобічна підготовка, що виключає специфічний вплив на одну зі спортивних якостей. Маючи малий запас рухових навичок, дітям буде важко в майбутньому освоїти складні футбольні рухи.

## ВИСНОВКИ

На початковому етапі заставляється основа техніки футболу, що є фундаментом подальшої спеціалізації. Відомо, що тільки шлях багаторазових повторень є запорукою створення міцних навичок, зміцнення технічної майстерності. Якщо коротко сформулювати, то відбувається перехід кількості праці в його якість, але в жодному разі ні кілометри, ні частота пульсу не є складовими процесу початкового навчання. На початковій стадії навчання висувається варіативність, що дозволяє охопити всю розмаїтість і великий обсяг тренувальних засобів. Тренер повинен знати специфіку віку, не робити поспішних висновків про перспективність своїх юних футболістів і правильно розставити акценти, не забуваючи про те, що дитина може випереджати в розвитку або запізнюватися, тобто відрізнятися від середніх показників дозрівання.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на аналіз особливостей тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Бальсевич В.К. Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1980. - №1. – С. 31-34.
2. Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования: Дис. ... докт. пед. наук: 13. 00. 04. – М., 1986. – 405 с.
3. Волков Н.И. Исследование физиологических параметров для оптимизации тренировочного процесса / Волков Н.И., Ремизов Л.П. // Теория и практика физ. культуры. – 1975. - № 5. – С. 12-15.
4. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А. Кузнецов. – М.: Олимпия-человек, 2007. – 276 с.
5. Лисенчук Г.А. Теоретико-методические основы управления подготовкой футболистов: автореф. дис. ... док. наук по физическому воспитанию и спорту. – К., 2004. – 37 с.
6. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олімпійська література, 2003. – 178 с.
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – М.: Сов. спорт, 2007. – 288 с.
8. Орджоникидзе З.Г. Физиология футбола / Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. – М.: Олимпия-человек, 2008. – 312 с.
9. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов. – К.: ФФУ. Центр Лицензирования, 2008. – 104 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние / Платонов В.Н. // Наука в олимпийском спорте. Спец. вып. – 1999. – С. 3-32.