

УДК 37.091.33-027.22:796. 332/.333-048.58

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Радченко Є.О.

Національний університет біоресурсів і природокористування України

У статті розкривається проблема спортивного відбору. Наведені приклади тестів, які дають можливість визначити рівень фізичної підготовки спортсмена. Представлені модельні характеристики фізичної підготовленості гравців однієї з українських команд вищої ліги.

Ключові слова: спортивний відбір, футбол, фізичні якості, спортивна підготовка, модельні характеристики спортивної підготовленості.

Постановка проблеми та актуальність її дослідження. В умовах глобалізаційних процесів, які відбуваються в світі виникає проблема переформатування діяльності в усіх сферах життєдіяльності людини. Не виключенням є й система освіти. Сьогодні акцентується увага науковців і практиків на відповідності підготовки майбутніх фахівців вимогам ринку праці [3, ст. 22, 16, ст. 88]. Студенти мають опанувати ефективні навички, які згодяться їм у професійній діяльності. В поле наших інтересів, в даній статті, зосереджено на особливостях підготовки майбутніх футболістів.

В основі розвитку спорту завжди було стремління до найвищих досягнень – рекордів. Аналізуючи історію розвитку спорту доходимо висновку, що рекорди встановлювалися як правило за рахунок природних здібностей видатних спортсменів. З часом, ході тренувань, крім природних даних і здібностей почали використовувати сучасні методики розвитку відповідних якостей. Ефект виявився суттєвим і навіть посередні, але добре підготовлені спортсмени, перемагали більш талановитих, але менш підготовлених спортсменів. Тому сьогодні актуалізується питання спортивної підготовки на протигагу здібностям здібностями [13].

Сучасний період розвитку футболу, як виду спорту, висуває вимоги, щодо відбору та підготовки талановитої молоді, якій властиві високі темпи спортивного вдосконалення. Підвищення майстерності майбутніх футболістів, у свою чергу, пов'язане із використанням ефективних методик навчання та тренування, кваліфікованою тактичною, фізичною, технічною та психологічною підготовкою футболістів. Особливе місце в процесі підготовки футболістів повинно бути відведене процесу відбору гравців в команди [1].

Багаторічна спортивна підготовка має п'ять етапів:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньої базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовки до вищих досягнень);
- 5) збереження вищих досягнень [9, ст. 545].

Зосередимо нашу увагу на другому етапі. Основним завданням етапу попередньої базової підготовки є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створен-

ня рухового потенціалу, що припускає освоєння різноманітних рухових навичок (у тому числі відповідно до специфіки майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення [9, ст. 545].

Методика спортивного відбору на етапі попередньої базової підготовки передбачає – визначення рівня підготовленості футболіста для подальшого спортивного вдосконалення та розвитку. Шляхи формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості на державному рівні закріплені в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», в проекті Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки, в законах України «Про освіту» (1991 р.), «Про вищу освіту» (2014 р.), «Про фізичну культуру і спорт» (1993р. зі змінами 2015 р.) та в інших нормативно-правових документах, котрі регулюють розвиток сфери фізичного виховання, спорту й охорони здоров'я.

Спортивні ігри, у тому числі й футбол, є невід'ємною складовою в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Студентські футбольні команди із України щорічно приймають участь в Чемпіонатах Європи і світу. Один раз в два роки студентська збірна команда України захищає честь держави на всесвітніх Універсіадах.

Мета дослідження: обґрунтувати необхідність фізичної підготовленості майбутніх футболістів, як провідного фактору при відборі в команди.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що ефективний відбір спортсменів є одним із провідних факторів вдалого виступу на змаганнях. Сучасний спорт з повною основою може розглядатись, як спільна колективна діяльність, який включає спектр соціально-педагогічних і соціально-психологічних проблем спілкування, взаємовпливу, лідерства в малих групах, стилів і методів керування колективами і командами. Футбол відноситься до групи командних спортивних ігор, де результат гри визначається по-

зитивною різницею забитих і пропущених м'ячів в рамках часу, лімітованого правилами змагань. Тому постає проблема визначення модельних показників змагальної діяльності.

В.М. Костюкевич у своїй праці зазначає, що модельні показники змагальної діяльності найбільш повно характеризують рівень підготовленості та майстерності футболістів. Це впливає з логічної схеми їх підготовки – підвищення фізичної та функціональної підготовленості, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, адаптація до тренувальних та змагальних навантажень, і нарешті, оптимальні показники змагальних дій в грі [5].

Проблему спортивного відбору стала предметом дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців Щепотіна Н.Ю. (модельні характеристики змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації), Швай О. (організація відбору та планування роботи зі студентами академічних груп, які спеціалізуються з волейболу), Ширяєва І.В. (особливості спортивного відбору баскетболістів на етапі початкової підготовки), Нестерова Т.В., Українець А.В. (методи психофізіологічного тестування при відборі спортсменок в команди для участі в змаганнях з художньої гімнастики). Проте при значній кількості досліджень присвячених підготовці спортсменів за різними видами спорту [8, ст. 73; 12; 13; 14 ст.80], нами не виявлено досліджень, які б розкривали особливості спортивного відбору футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Як зазначає О.С. Кожанова, для досягання високого результату, спортсменів, необхідно демонструвати гарну фізичну підготовленість, пов'язану з можливістю виконувати великі навантаження на протязі заданого проміжку часу та бути на одному рівні підготовленості зі своїми партнерами по команді. У зв'язку з цим постає завдання щодо досягнення подібності спортсменів за показниками рівня фізичної підготовленості. Це досягається шляхом уніфікації унікальних особливостей спортсменів, доведення їх фізичних кондицій до єдиного стандарту [4, ст. 34].

Аналіз досліджень показав, що проблема ефективної сумісної діяльності футболістів у цей час вивчена недостатньо. У зв'язку з даною обставиною є актуальним обґрунтування фізичної сумісності спортсменів, що сприяло б вирішенню завдання підвищення результативності їх змагальної діяльності.

Результати емпіричних дослідження. Аналізуючи методичні джерела, А. Дублінський [2], доводить, що для успішної реалізації багаторічної підготовки на кожному з етапів спортивного відбору необхідно враховувати цілий комплекс показників, серед яких:

1. Оптимальний вік (паспортний чи біологічний) досягнення найвищих результатів в обраному виді спорту.

2. Спрямованість тренувальних і змагальних впливів, а також методи і засоби підготовки та особливості відновлення юних спортсменів.

3. Рівень модельних характеристик фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інших видів підготовленості, яких необхідно досягти юним спортсменам на певному етапі багаторічної підготовки.

4. Припустимі норми навантаження (обсяг, інтенсивність, величина адаптаційних змін, що

досягаються за рахунок реалізованого навантаження) в залежності від індивідуальних характеристик стану основних функціональних систем юних спортсменів.

5. Контрольні нормативи, які використовуються з метою корекції спрямованості системи підготовки.

Романенко В.В. відзначає, що оволодіти технікою неможливо без відповідного рівня розвитку основних рухових якостей, таких як сила, швидкість, координаційні здібності, гнучкість, витривалість [10].

Аналіз проблеми показав, що сумісність за рівнем фізичної підготовленості є базовою умовою для формування футбольної команди. Таким чином ефективність виступів футболістів на змаганнях залежить від рівня розвитку швидкісно-силового компонента фізичної підготовленості, так і здатності протидіяти втомі на протязі 90 хвилин ігрового часу. Важливість високого рівня фізичної підготовленості для ефективності виступів на змаганнях підтверджується порівняльним аналізом розвитком рухових якостей у спортсменів [15, ст. 9].

Як правило, рівень фізичної підготовленості оцінюється в рамках етапного контролю, ціль якого визначити рівень фізичного стану спортсмена. Вимір або випробування, які проводяться з ціллю визначення стану спортсмена, прийнято називати тестом, а процес випробування – тестування. Отримане числове значення позначає результат тестування [11, ст. 24].

У спортивних, і зокрема у футболі, виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояву швидкісних і швидкісно-силових якостей при виконанні різних техніко-тактичних прийомів, швидкості орієнтування, прийняття рішення, переміщення, атакуючих і захисних в умовах дефіциту часу і простору. Тому прояв окремих рухових якостей у змагальній діяльності футболістів дуже великий, що і вимагає диференційованого підходу до їх удосконалення [6, ст. 21].

В свою чергу Г.А. Лисенчуком були розроблені модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості для футболістів – кандидатів в состав збірної команди України. Модельні характеристики фізичної підготовленості футболістів включили вісім тестів, які дозволили охарактеризувати стан швидкісно-силових компонентів рухової функції і спеціальної витривалості гравців в діапазоні основних вимог ігрової діяльності [7].

Згідно модельним характеристикам, показники бігу на 10 м. з місця у футболістів повинні бути на рівні 1,65 с., показники бігу на 10 м. з ходу – 1,08 с., показники бігу на 30 м. – 4,10 с., показники бігу на 50 м. – 6,20 с.

Аналіз модельних показників, які відображають швидкісно-силову здатність футболістів, на думку Г.А. Лисенчука, повинні знаходитись на рівні 14,87 м. п'ятикратному стрибку в довжину і 75 см. у вистрибуванні в гору. Крім цього час човникового бігу 7х50 м не повинен перевищувати 60, 52 с., а дистанція, яка пробігається за 12 хвилин, не повинна бути менша 3300 м. [7].

Сьогодні важливим завданням ефективної підготовки майбутніх футболістів є організація самого процесу підготовки в позашкільних навчальних закладах та вищих навчальних закла-

дах, використання сучасних методик та світових стандартів.

Висновок. З метою досягнення високої ефективності в спортивному відборі необхідне багатогранне і всебічне вивчення таких характеристик і параметрів спортсменів, які повністю відбивають їхні морфофункціональні, біо-

механічні, медичні й психологічні особливості. Встановлено, що фізична підготовленість є провідним фактором при відборі спортсменів у команди по футболу.

Перспективами подальших досліджень є підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання до роботи в системі позашкільної освіти.

Список літератури:

1. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Андрій Анатолійович Боляк /. – Харків, 2007. – 35 с.
2. Дублінський А. Спортивний відбір на початкових етапах процесу підготовки юних футболістів [Електронний ресурс] / Андрій Дублінський – Режим доступу до ресурсу: <http://pfl.ua/articles/?art=1278483963>
3. Ковальчук В. І. Розвиток вищої освіти відповідно до тенденцій і вимог ринку праці / Василь Іванович Ковальчук // Розвиток сучасної освіти: теорія, практика, інновації. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 25-26 лютого 2016 року / Василь Іванович Ковальчук. – Київ: В-во «Міленіум», 2016. – С. 22–24.
4. Кожанова О. С. Сумісність спортсменок при відборі в команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням їх технічної та спеціальної фізичної підготовленості / Ольга Сергіївна Кожанова // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 34–37.
5. Костюкевич В. М. Теоретические и методические основы моделирования тренировочного процесса спортсменов игровых видов спорта: дис. ... доктора наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01 Костюкевич Виктор Митрофанович. – Винница, 2011. – 637 с.
6. Лисенчук Г. Структура фізичної підготовленості футболістів / Генадій Лисенчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 21–23.
7. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
8. Нестерова Т. В., Українець А. В. Методы психофизиологического тестирования при отборе спортсменок в команды для участия в соревнованиях по художественной гимнастике // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2005. – № 17. – С. 73–80.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Романенко В. В. Модельні характеристики технічної і фізичної підготовленості таеквондистів на етапі початкової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Романенко Вячеслав Валерійович – Харків, 2010. – 36 с.
11. Смирнов Ю. И. Теория и методика контроля спортивной подготовленности: автореф. дис. на соискание научн. степени д-ра пед. наук / Ю. И. Смирнов. – М., 1991. – 37 с.
12. Швай О. Організація відбору та планування роботи зі студентами академічних груп, які спеціалізуються з волейболу [Електронний ресурс] / О. Швай, В. Козарецький, Т. Ройко // Олімпійський і професійний спорт. – 2008. – Режим доступу до ресурсу: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/fvs/2008_3/2/Shvai.pdf
13. Ширяева І. В. Особливості спортивного відбору баскетболістів на етапі початкової підготовки [Електронний ресурс] / І. В. Ширяева, Е. А. Мамедов // Спортивні ігри. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <http://sportscience.org/index.php/game/article/viewFile/150/181>
14. Щепотіна Н. Ю. Модельні характеристики змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації / Наталія Юріївна Щепотіна // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 80–85.
15. Humphreys J. Heart Rate in Relation to Training / J. Humphreys // Athletics Coach. – 1981. Vol. 5. – № 4 – P. 9–10.
16. Kovalchuk V. High education system challenges in the context of requirements of labour market and society / Vasyi Kovalchuk // Scientific letters of academic society of Michal Baludansky. – 2016. – С. 88–90.

Радченко Е.А.

Национальный университет биоресурсов и природопользования Украины

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Аннотация

В статье раскрывается проблема спортивного отбора. Наведены примеры тестов, которые дают возможность определить уровень физической подготовки футболиста. Представлены модельные характеристики физической подготовки игроков одной из украинских команд высшей лиги.

Ключевые слова: спортивный отбор, футбол, физические качества, спортивная подготовка, модельные характеристики спортивной подготовленности.

Radchenko Y.A.

National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine

**PECULIARITIES OF SPORTS SELECTION OF FOOTBALL PLAYERS
AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING
WITH CONSIDERATION FOR THEIR PHYSICAL FITNESS**

Summary

The problem of sports selection is discussed in the article. Tests which enable to determine the level of sportsman's physical fitness are given. The modeling peculiarities of physical fitness of one of Ukrainian Premier League football teams are discussed.

Keywords: sports selection, football, physical qualities, sports training, modeling peculiarities of physical fitness.