

II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

СПОРТИВНІ ІГРИ: АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ ТРАДИЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ігор Максименко

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка



Анотація

В статті охарактеризовано сучасне становище проблеми побудови системи тренування гравців в спортивних іграх, традиційно використовуваної на другому етапі багаторічної підготовки. Визначено загальні теоретико-методичні положення, пов'язані з цим етапом. Дана оцінка якості функціонування системи підготовки, складеної в футболі, міні-футболі, баскетболі на етапі попередньої базової тренування.

Annotation

Recent research of the problem of traditional long-term training system in team games at the second stage is characterized in the article. General theoretical and methodical statements on the second stage of training are given. The efficiency of the traditional system used in football, mini-football and basketball at the second stage is considered.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Як свідчать провідні фахівці, ефективність процесу багаторічної підготовки у спортивних іграх лімітується у тому числі якістю реалізації на практиці теоретико-методичних положень, пов'язаних з кожним із етапів такої підготовки [2, 3, 5, 7, 8]. Таким чином, зокрема у спортивних іграх досить актуальним є визначення зазначених положень та оцінка ефективності їх застосування у реальному тренувальному процесі. **Аналіз останніх досліджень і публікацій** вказує на те, що особливої актуальності зазначена проблема набула у спортивних іграх на етапі попередньої базової підготовки, а це диктує необхідність проведення більш глибоких пошуків у цій площині [5-7].

Зв'язок теми з важливими науковими чи практичними завданнями. Роботу виконано у відповідності із темою 2.2.3 «Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту» Зведеного плану НДР Міністерства молоді та спорту України у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки.

Мета досліджень – визначити ефективність побудови системи підготовки гравців, яка традиційно використовується у спортивних іграх на етапі попереднього базового тренування.

Результати досліджень та їх обговорення. В ході вивчення

матеріалів досліджень провідних фахівців встановлено, що до основних завдань в сучасних спортивних іграх відносять: усунення недоліків у рівні фізичної підготовленості; зміцнення здоров'я; формування стійкого інтересу до постійного вдосконалення майстерності; зміцнення «базисної» різнобічної підготовленості; вдосконалення техніко-тактичних навичок [3, 4, 6-8].

Також цей етап, у порівнянні з попереднім, характеризується використанням в тренувальному процесі більших за обсягом та інтенсивністю навантажень, у тому числі – спеціально-підготовчих вправ. Однак, провідною настановою, яка має бути реалізована на етапі попереднього базового тренування, є поступове вдосконалення техніко-тактичної майстерності на тлі формування потужної «базисної» різнобічної підготовленості. При цьому категорично неприпустимо використовувати в заняттях значні й великі навантаження, комплекси високоінтенсивних вправ із короткими інтервалами відпочинку та планувати відповідальні змагання. У зв'язку з цим на тренуваннях необхідно досить чітко контролювати та адекватно до рівня підготовленості спортсменів дозувати навантаження. Особливу увагу, на думку вчених, слід приділяти розвитку у юних гравців гнучкості, координаційних здібностей і різних форм прояву швидкості. Така настанова



має бути реалізована на основі урахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей.

Реалізація зазначених вище рекомендацій можлива, у тому числі, за умов використання в реальному тренувальному процесі індивідуального підходу до побудови занять, на чому наголошують фахівці [3, 7, 8]. Такий підхід пов'язують із плануванням навантажень на основі вивчення психологічних особливостей юних гравців і їх схильності до розвитку певних фізичних якостей, технічної майстерності, а також здібностей до відновлення працездатності.

Необхідність формування «бази» різнобічної підготовленості на цьому етапі також передбачає запобігання ранній спеціалізації тих, хто займається. Юні гравці повинні поступово оволодівати арсеналом умінь і навичок, що притаманні спортсменам із різним ігровим амплуа. Також поступове підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в сучасних спортивних іграх на етапі попередньої базової підготовки неможливе без використання наочних методів, які дозволяють реалізовувати в процесі навчання окремим елементам і вдосконалення навичок методом ідеомоторного тренування. Загальновідомо, що одним зі шляхів ефективної реалізації зазначеного методу є застосування мультимедійних технологій.

Характеризуючи схеми побудови різних структурних утворень тренувального процесу юних гравців на другому етапі багаторічної підготовки, слід зазначити, що вони є більш складними, ніж на першому етапі. При цьому такі схеми вважатимуться ефективними лише за умов, якщо вони побудовані із врахуванням основних завдань, пов'язаних із етапом попередньої базової підготовки.

Однією з умов, реалізація якої забезпечує високу ефективність процесу підготовки на другому етапі багаторічного тренування, фахівці також вважають участь

юних гравців у досить обмеженій кількості змагань. Мета таких змагань повинна полягати не у досягненні перемоги за будь-яку ціну, а у вдосконаленні майстерності та формуванні мотивації до занять. Учені застерігають від участі у великій кількості офіційних ігор, що обов'язково спонукає до здійснення спеціально-організованої підготовки до цих матчів. Оптимізації процесу підготовки на цьому етапі, на думку вчених, також сприятиме застосування наукового підходу до побудови занять.

У ході аналізу традиційних підходів до побудови процесу підготовки юних гравців, які спеціалізуються з футболу, футзалу та баскетболу, встановлено, що на етапі попереднього базового тренування частково або повністю ігноруються зазначені вище загальнотеоретичні положення та завдання, розроблені провідними фахівцями та пов'язані з цим етапом. Таку тенденцію у вітчизняних спортивних іграх було виявлено під час вивчення програмних документів для ДЮСШ, даних опитування й анкетування тренерів і спортсменів, документації з планування підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом. Так, наприклад, у Програмі для ДЮСШ із футболу [9] на етапі попередньої базової підготовки юним спортсменам пропонується виконувати такий річний обсяг роботи, спрямованої на розвиток і вдосконалення техніко-тактичної майстерності, який у 1,5 – 3,5 рази (в залежності від віку гравців) перевищує обсяг загальнофізичної підготовки. При цьому у зазначених програмних документах досить непропорційно у віковому аспекті зростають рекомендовані кількісні показники річних обсягів роботи, спрямованої на спеціальну фізичну підготовку: у 11 – 12-річних гравців вони повинні складати 54 год, у 12 – 13-річних – 56 год, у 13 – 14-річних – 63 год, а у 14 – 16-річних спортсменів вже 300 та 307 год. відповідно.

Також у програмі наголошується на тому, що вже на другому етапі багаторічного тренування має бути чітко визначено ігрове амплуа спортсменів; при цьому зміст програмних документів обумовлює створення всіх необхідних умов для здійснення спеціалізованої підготовки юних гравців саме у певному амплуа. «Форсуванню» підготовки та «натаскуванню» спортсменів на результат також сприяють задекларовані у програмі для ДЮСШ настанови на перемогу та на зайняття найвищих місць у офіційних змаганнях. Також слід зазначити, що контрольні нормативи, запропоновані програмою, не сприяють створенню умов для рівномірного розвитку в ході тренувального процесу основних фізичних якостей юних гравців. А саме, за задумом укладачів, акценти в підготовці повинні зміщуватися в бік розвитку швидкості, спеціальної та загальної витривалості; при цьому не запропоновано тестів, що дозволили б оцінити рівень силових і координаційних здібностей (у вправах без м'яча) та ступінь розвитку гнучкості спортсменів.

Не йдеться у програмних документах і про необхідність застосування мультимедійних технологій із метою оптимізації процесу техніко-тактичної, а тим більш, теоретичної підготовки.

В ході аналізу програмних документів для ДЮСШ із баскетболу [1] було виявлено практично ідентичні, у порівнянні з програмою для футболістів, вади. Головні недоліки пов'язані з прагненнями укладачів за рахунок використання вже на другому етапі багаторічного тренування підвищених обсягів спеціалізованої підготовки сформувати у гравців високий рівень майстерності; що має досягатися, у тому числі, за рахунок участі спортсменів у максимально можливій кількості ігор із настановами на перемогу. Матеріали опитування тренерів і спортсменів, аналіз документації з плануван-



ня та результатів педагогічних спостережень за тренувальним процесом юних спортсменів, які займаються в ДЮСШ і секціях із футболу, футзалу та баскетболу, свідчать про ігнорування на практиці низки загально-теоретичних положень, пов'язаних із побудовою підготовки на етапі попереднього базового тренування. На наш погляд, це ігнорування у певній мірі обумовлено намаганнями тренерів реалізовувати вимоги програмних документів та прагненнями виконувати цільові настанови на здобуття призових місць у різних змаганнях. Так, реальний тренувальний процес у зазначених видах спорту характеризується використанням підвищених обсягів засобів спеціалізованої підготовки на тлі застосування зменшених показників роботи, спрямованої на розвиток загальнофізичної підготовленості. Крім того, на другому етапі багаторічного тренування спостерігається акцентований розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових та швидкісних якостей спортсменів; значно менше уваги приділяється вдосконаленню силових, координаційних здібностей і гнучкості. Зрозуміло, що згідно із сучасними уявленнями про побудову системи підготовки, таке «форсування» тренувального процесу у подальшому призводить до передчасного вичерпання функціональних ресурсів організму юних гравців та унеможливує подальше зростання їх спортивної майстерності [3, 7]. Аналіз матеріалів педагогічних спостережень дозволив виявити, що участь, наприклад, юних футболістів у великій (для цієї вікової категорії) кількості офіційних матчів і контрольних ігор, яка дорівнює більше 20 – 30 змагань на рік, спонукає тренерів до організації спеціальної підготовки. Також слід враховувати той факт, що організації та здійсненню зазначеної підготовки сприяють чіткі настанови керівників ДЮСШ і клубів на здобуття перемог у та-

ких змаганнях. У ході досліджень також встановлено, що участь у великій кількості матчів обумовлює відповідну побудову структурних утворень тренувального процесу юних спортсменів. Виявлено, що в реальному тренувальному процесі 13 – 15-річних гравців у футбол, футзал і баскетбол досить часто використовують мікро- та мезоцикли, наближені за своєю структурою до аналогічних утворень кваліфікованих спортсменів. При цьому під час планування навантажень не враховують індивідуальних особливостей гравців, а також їх можливостей до відновлення після застосування різних навантажень. Про це свідчить аналіз матеріалів педагогічних спостережень та опитування спортсменів: на заняттях усі гравці будь-якої дитячо-юнацької команди, як правило, виконують одну й ту саму роботу. Крім того, за результатами досліджень виявлено, що традиційна побудова другого етапу багаторічної підготовки у спортивних іграх характеризується практично повною відсутністю використання в заняттях мультимедійних і відео-програм.

Також було встановлено, що однією з особливостей традиційного тренувального процесу зазначеного етапу багаторічної підготовки у спортивних іграх є відсутність застосування наукового підходу до побудови занять. На нашу думку, цей підхід повинен полягати, в першу чергу, у впровадженні лише тих технологій підготовки, які мають чітке наукове обґрунтування, а також у якісному науковому забезпеченні процесу підготовки юних спортсменів.

Висновки.

1. На основі порівнювального аналізу матеріалів програмних документів та рекомендацій провідних фахівців на прикладі футболу, баскетболу та футзалу було визначено загальні теоретико-методичні положення, пов'язані із побудовою етапу попередньої базової підготовки

у зазначених видах спортивних ігор.

2. Аналіз традиційної системи тренування юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки дозволив виявити низку наступних недоліків:
- збільшення оптимальних річних обсягів роботи у 1,5 рази та, як наслідок, підвищення тривалості занять і застосування в підготовці значних і великих навантажень;
 - відсутність врахування в тренувальному процесі сенситивних періодів розвитку фізичних якостей;
 - використання підвищених параметрів навантажень, спрямованих на розвиток техніко-тактичної майстерності юних гравців при різкому зменшенні обсягів засобів загальнофізичної підготовки на тлі переважного розвитку в заняттях лише окремих фізичних якостей;
 - рання спеціалізація, яка передбачає вже на другому етапі багаторічного тренування визначення ігрових амплуа спортсменів;
 - участь юних гравців у значній для цих вікових категорій кількості офіційних змагань та двосторонніх матчів, метою яких є досягнення перемоги, що обумовлює наявність спеціально-організованої підготовки до таких змагань;
 - відсутність урахування в тренувальному процесі індивідуальних особливостей спортсменів – психологічних відмінностей, схильності до прояву певних фізичних якостей і технічної майстерності, а також здібностей до відновлення працездатності після змагань та тренувань;
 - використання комплексу відновлювальних засобів, більшість яких запозичено із підготовки кваліфікованих гравців;
 - копіювання певних схем побудови мікро-, мезо-, макроциклів тренування, які застосовують



- у процесі підготовки дорослих спортсменів;
- відсутність використання у реальному тренувальному процесі мультимедійних та відео-програм для підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та теоретичної підготовленості юних гравців;
 - відсутність наукового забезпечення процесу підготовки юних спортсменів.

Перспективи подальших розвідок з даного напрямку. В ході проведення подальших досліджень передбачається виявлення ефективності побудови системи тренування, яка традиційно використовується на етапі спеціалізованої базової підготовки.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Баскетбол: навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл / А. Д. Леонов, А. І. Вальгін. – К.: Держкомітет України з фіз. культури і спорту, 1999. – 110 с.
2. Воронова В. И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе / В. И. Воронова. – К.: ФФУ, 2001. – 136 с.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Укр. спорт. асоц., 1993. – 270 с.
4. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: моногр. / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
6. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
9. Футбол: навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціал. дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву та шкіл вищої спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, О. Є. Бобарико, В. І. Гончаренко та ін. – К.: Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. – 106 с.

