АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ І МЕТОДИЧНИХ АСПЕКТІВ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Степаненко Володимир
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Аннотация

Основной задачей исследования стал анализ организационных и методических аспектов процесса подготовки футболистов детского и юношеского возраста. Определены составляющие спортивного мастерства, по которым отставание отечественных футболистов, в сравнении с лучшими игроками мира, наиболее ощутимы. Проанализирована суть организационных и методических просчетов, в том числе, недостатков относительно планирования тренировочных и соревновательных нагрузок юных футболистов.

Выявлено, что основная причина проблем в организационных аспектах, обусловлена несоблюдением требований програмных документов организациями, которые отвечают за проведение детских соревнований по футболу и отсутствием действенного контроля за выполнением данных требований со стороны комитета детско-юношеского футбола ФФУ, областных, районных и городских федераций футбола.

Практика демонстрирует, что превалирующее использование упрощенных, строго регламентированных средств в подготовке футболистов приводит к формированию у выпускников футбольных школ определенных биомеханических стереотипов со стандартным арсеналом приемов и делает их похожими друг на друга.

Независимо от степени специфичности средств, именно – их черезмерный объем и значительная интенсивность (величина нагрузки) обуславливают пагубное влияние на детский организм, и именно поэтому обычно происходит процесс преждевременной интенсификации подготовки.

Ключевые слова: футбол, тренировочные нагрузки, соревновательные нагрузки.

Annotation

The basic task of research is an analysis of organizational and methodical aspects of process of preparation of footballers of child's and youth age. The constituents of sporting trade, from which lag of home footballers, in comparing to the best players of the world, is most meaningful, are certain. Analysed essence of organizational and methodical miscalculations, in particular defects in planning of the training and contention loading of young footballers.

Certainly, that the principal reason of defects in organizational aspects, predefined by a failure to observe of requirements of position papers by organizations, which are responsible for realization of child's competitions from football and by absence of effective control after the observance of these requirements from the side of committee of child-youth football of FFU, regional, district and municipal federations of football.

Practice demonstrates, that the repressing use of the simplified, severely regulated facilities in preparation of footballers results in forming for the graduating students of soccer schools of certain biomechanics stereotypes with the standard arsenal of receptions and does them alike on each other.

Regardless of degree of specificity of facilities, exactly them excessive volume and considerable intensity (size of loading) carry out ruinous influence on child's organism, and exactly from it, usually, there is a process of premature intensification of preparation.

Key words: football, training loading, contention loading.

Постановка проблеми. Сьогодні актуалізується завдання підготовки висококваліфікованого резерву для професійного футболу [6]. Тенденції розвитку сучасного спорту передбачають багаторічний і чітко спланований процес досягнення вищої спортивної майстерності та обумовлюють необхідність удосконалення системи її поетапного формування [8, 9].

Аналіз ігор національної збірної, а також виступів українських гравців у складі провідних українських клубів на міжнародній арені демонструє наявність суттєвих проблем у процесі підготовки спортивного резерву. Враховуючи те, що протягом останніх 10-15 років значно зросла кількість сучасних, матеріально-технічно забезпечених, дитячо-юнацьких футбольних шкіл та Академій, стає очевидним, що головну причину організаційних і методичних прорахунків зазвичай складають упущення та форсування підготовки на ранніх етапах багаторічної підготовки юних футболістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фундаментальні дослідження зарубіжних вчених у галузі футболу розкривають питання структури та змісту багаторічного тренування спортивного резерву в футболі [5], теоретико-методологічних основ підготовки резервів професійного футболу [8], функціональної підготовки юних футболістів, базової та професіональної технічної і тактичної підготовки футболістів [5].

Необхідно також відзначити, що останнім часом вітчизняними вченими проведена низка фундаментальних досліджень з теоретико-методичних основ багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх [6], індивідуалізації [2] та моделювання навчально-тренувального процесу спортсменів в ігрових видах спорту [3], технології управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації [4], що є беззаперечно позитивним явищем у сучасній спортивній науці.

Відзначаючи цінність даних досліджень, необхідно відзначити, що переважна їх більшість стосується висококваліфікованих спортсменів, а дослідження в галузі підготовки юних спортсменів у спортивних іграх недостатньо повно конкретизують низку важливих питань процесу спортивного удосконалення футболістів дитячого та юнацького віку.

Мета дослідження – провести загальний аналіз організаційних і методичних аспектів процесу підготовки футболістів дитячого та юнацького віку.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, а також досвіду передової практики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел демонструє очевидні прорахунки методичного характеру, зокрема недоліки у плануванні тренувальних і змагальних навантажень юних футболістів. Але методичні прорахунки, на нашу думку, зазвичай виникають через недоліки в організаційних аспектах. Основним з них, на думку В. В. Ніколаєнка та О. В. Байрачного [7], є відсутність чіткої та сформованої відповідно до вікових особливостей системи змагань серед дитячо-юнацьких футбольних шкіл. Багато спеціалістів [6, 8] вважають, що дана проблема є наслідком недоліків у програмних документах, зокрема "Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ" 2003 року [10]. Але абсолютно очевидним є те, що у розділі змагальної практики даної програми для етапів початкової (6-10 років) і попередньої базової підготовки (етап початкової спеціалізації, 11-12 років) зазначаються оптимальні, відповідні європейській практиці і віковим особливостям, розміри поля для гри (довжина 55-75м, ширина 40-50м), розміри воріт (відстань між стійками 6,0м, поперечина розташована над поверхнею поля на відстані 2,10м), умови про кількість гравців (не більше 9) та відсутності фіксації положення "поза грою". Запропоновані умови проведення змагань обумовлюють підвищення значущості індивідуальної техніко-тактичної підготовленості (через збільшення щільності гри та як наслідок, – кількості виконуваних техніко-тактичних дій) і зниження залежності результату гри від рівня фізичної підготовленості й антропометричних даних юних футболістів.

Отже, основна причина недоліків у організаційних аспектах зумовлена недотриманням вимог програмних документів організаціями, що відповідають за проведення дитячих змагань з футболу та відсутністю дієвого контролю за дотриманням даних вимог з боку комітету дитячо-юнацького футболу ФФУ, обласних, районних і міських федерацій футболу.

Значно складнішим є вирішення питань, що стосуються різних методичних підходів до планування тренувальних і змагальних навантажень. Власне використання різних підходів є навіть корисним, якщо вони не суперечать один одному в концептуальних питаннях.

Дані суперечності виникають перш за все через те, що у підготовці спортсменів зазвичай використовуються переважно стандартні вправи, але внаслідок недосконалості контролю вони по-різному класифікуються [1]. Про недосконалість контролю та розподілу навантажень за видами підготовки (фізична, технічна, тактична та ін.) ще у 1980 році зазначав М.А. Годік [1], але сьогодні і в теорії (програмні документи для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), і в практиці підготовки юних футболістів використовується така ж спрощена система контролю та розподілу навантажень. Цілком

очевидним є те, що більшість засобів тренування (особливо у спортивних іграх і зокрема у футболі) здійснюють комплексний (поєднаний) вплив, і підбір вправ, спрямованих, наприклад, тільки на удосконалення тактики, неможливий без урахування впливу на техніку та рухові якості.

Запропонована М. А. Годіком [1] класифікація навантажень у спорті є достатньо прогресивною, але технологія її використання у спортивних іграх залишилася практично не розробленою, що, очевидно, і пояснює використання в теорії та практиці спортивної підготовки застарілих методичних підходів до контроля та планування тренувальних і змагальних навантажень, зокрема – у футболі.

На нашу думку, саме відсутність єдиних підходів у характеристиках компонентів навантажень призводить до дискусій з приводу процентного співвідношення вправ специфічного та неспецифічного характеру у процесі підготовки юних футболістів.

Так, наприклад, І. Г. Максименко [6, с. 32] зазначає "… з урахуванням кумулятивного ефекту тривалого використання запланованих навантажень встановлено ефективність застосування у річних циклах підготовки юних гравців (на прикладі футзалу) таких співвідношень специфічних і неспецифічних засобів тренування:

- з 14 до 15 років – 55% : 45%;
- з 15 до16 років – 60% : 40%;
- з 16 до 17 років – 65% : 35%

відповідно.

Співставлення щорічних результатів тестування протягом трирічного експерименту з даними гравців різної кваліфікації дає підстави стверджувати, що використання наведених вище співвідношень навантажень у річному циклі тренування юних спортсменів відповідає вимогам спрямованості до вищих досягнень і виключає можливість передчасної інтенсифікації підготовки".

Враховуючи те, що відносно футболу або футзалу у загальному вигляді, до специфічного навантаження відносять усі вправи з м'ячем, а до неспецифічного – вправи без м'яча [1], необхідно зробити висновок про те, що футболіст або футзаліст (відповідно до рекомендацій, наведених вище) на завершальній стадії етапу попередньої базової підготовки (14-15 років) майже 50% тренувального часу буде проводити без м'яча.

У зв'язку з цим необхідно відзначити, що провідні європейські теоретики та практики футболу вже на етапі початкової підготовки (6-10 років) рекомендують 80% тренувального часу відводити на роботу з м'ячем [5].

Окрім того, на нашу думку, незалежно від ступеня специфічності засобів, саме їх надмірний об'єм і значна інтенсивність (величина навантаження) здійснюють згубний вплив на дитячий організм, і саме через це, зазвичай, відбувається процес передчасної інтенсифікації підготовки.

Абсолютно слушним у даному випадку є зауваження В.М. Платонова [9] про те, що навіть на ранніх етапах багаторічного вдосконалення необхідно дотримуватись оптимального поєднання засобів і методів тренування, співвідношення навантажень різної спрямованості та ін., вимогам запланованої у подальшому вузької спеціалізації. Переконливо доведено, що виконання спортсменами в дитячому та підлітковому віці великих об'ємів загальнопідготовчої роботи, яка не відповідає вимогам майбутньої спеціалізації, здатне пригнічувати природні здібності юних спортсменів і завадити їм досягати високих результатів.

Аналізуючи загальні об'єми тренувальної роботи (кількість тренувальних днів і тренувань на тиждень), запропоновані навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ необхідно відзначити, що українські юні футболісти тренуються значно більше ніж їх європейські однолітки [7, 10]. Це і є однією з головних причин передчасного вичерпування резервних можливостей організму юних спортсменів. Однією з основних причин, що призводить до такого стану справ, є використання великої кількості спрощених, суворо регламентованих вправ для навчання та вдосконалення техніки і тактики футболу без урахування їх впливу на розвиток фізичних якостей. Це призводить до необхідності збільшення відсоткової частки неспецифічних засобів, спрямованих на удосконалення фізичної підготовленості та обумовлює підвищення загальних об'ємів тренувальної роботи.

Окрім того практика демонструє, що переважне використання спрощених, суворо регламентованих засобів у підготовці футболістів призводить до формування у випускників футбольних шкіл певних біомеханічних стереотипів зі стандартним арсеналом прийомів та робить їх схожими один на одного [8].

Провідні фахівці в галузі футболу [8] визначають такі основні компоненти спортивної майстерності, з яких відставання вітчизняних футболістів, у порівнянні з кращими гравцями світу, є найбільш значущими:

- рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності (точність дій з м'ячем, швидкість прийняття рішень, вміння швидко орієнтуватися в складних ігрових ситуаціях за умов ліміту часу і простору, усвідомлені динамічні стереотипи);
- рівень психологічної підготовки (здатність реалізовувати ігровий потенціал у відповідальних турнірах та матчах).

Вирішення цієї проблеми, на нашу думку, можливе тільки за умов збільшення відсоткової частки ігрових засобів (вправ техніко-тактичного характеру та рухли-

вих ігор) з чітким плануванням їх спрямованості на розвиток тих чи інших фізичних якостей і систем енергозабезпечення (застосування комплексу методів поєднаних впливів). Переважне використання у тренувальному процесі специфічних ігрових вправ дасть можливість комплексно вирішувати проблеми підвищення рівня індивідуальної техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості юних футболістів і зменшити загальні обсяги тренувальної роботи.

У зв'язку з цим необхідно відзначити, що компоненти індивідуальної техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості комплексно відображаються в індивідуальному стилі ігрової діяльності футболістів. На думку багатьох фахівців, саме наявність яскраво вираженого індивідуального стилю ігрової діяльності характеризує кращих футболістів світу, але проблеми його формування у футболістів дитячого та юнацького віку практично не досліджувалися [2, 5, 8].

Висновки та перспективи подальших досліджень:

1. Основна причина недоліків у організаційних аспектах підготовки юних футболістів, зумовлена недотриманням вимог програмних документів ("Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ" 2003 року) організаціями, що відповідають за проведення дитячих змагань з футболу і відсутністю дієвого контролю за дотриманням даних вимог з боку комітету дитячо-юнацького футболу ФФУ, обласних, районних та міських федерацій футболу.

2. Переважне використання у навчально-тренувальному процесі специфічних ігрових вправ дасть можливість комплексно вирішувати проблеми підвищення рівня індивідуальної техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості юних футболістів без збільшення загальних об'ємів тренувальної роботи.

3. Необхідно сказати, що компоненти індивідуальної техніко-тактичної та психологічної підготовленості є складовими процесу формування індивідуального стилю ігрової діяльності гравців. На думку багатьох фахівців, саме наявність яскраво вираженого індивідуального стилю ігрової діяльності характеризує кращих футболістів світу, але проблеми його формування у футболістів дитячого та юнацького віку практично не досліджувались.

Література:

1. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / Марк Александрович Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.: ил. - (Наука – спорту).
2. Козіна Ж. Л. Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процессу спортсменів в ігрових видах спорту: автореф. дис. на здобут. наук. ступ. докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і проф. спорт» / Козіна Жаннетта Леонідівна. – К., 2010. – 43, [1] с.
3. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобут. наук. ступ. докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і проф. спорт» / Костюкевич Віктор Митрофанович. – К., 2012. – 41, [1] с.
4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: [монография] / Костюкевич Виктор Митрофанович. – Винница: Планер, 2006. – 683, [1] с.
5. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: метод.пособ. / Олег Борисович Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 174, [2] с.
6. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. на здобут. наук. ступ. докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і проф. спорт» / Максименко Ігор Георгійович. – К., 2010. – 44 с.
7. Ніколаєнко В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні / Валерій Ніколаєнко, Олег Байрачний // Теорія і методика фізичноговиховання і спорту. – 2010. - №2. – С.32-35.
8. Петухов А. В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов: проблемы и пути решения: монография. – М.: Сов.спорт, 2006. – 232 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практ. приложение. – К.: Олимп.л-ра, 2004. – 804 с.
10. Футбол: навч. прогр. для дитячо-юн. спорт. шк., спеціалізов. дит.-юн. шк. олімп. резерву та шк. вищої спорт. майстерності / Держ. ком. Укр. з питань фіз. культури і спорту [та ін.; В. Г. Авраменко, О. Є Бобарико [та ін.]; відп. за вип. В. Г. Сви-нцова]. – К., 2003. – 105, [7] с.