

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ У ПЛАНУВАННІ ТРЕНУВАЛЬНИХ І ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ФУТБОЛІСТІВ ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У дослідженні проаналізовані сучасні тенденції щодо питань планування тренувальних і змагальних навантажень та їх компонентів у футболістів дитячого та юнацького віку; сутність організаційних та методичних прорахунків, зокрема недоліків у плануванні тренувальних та змагальних навантажень юних футболістів. Визначені складові спортивної майстерності.

Ключові слова: футбол, тренувальні навантаження, змагальні навантаження.

В исследовании проанализированы современные тенденции по вопросам планирования тренировочных и соревновательных нагрузок и их компонентов у футболистов детского и юношеского возраста; суть организационных и методических просчетов, а именно недостатков в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок юных футболистов. Определены составляющие спортивного мастерства.

Ключевые слова: футбол, тренировочные нагрузки, соревновательные нагрузки.

Main assignment of research is analysis of modern tendencies in questions of planning of training and competition loading, their components in footballers of the children's and youthful ages. Components of sporting mastery are determined, that its remained behind of native footballers, in comparison from better of players the world, is the biggest significant. Essence of organization and methodical accounts, especially of faults in the planning of training and competition loadings of youth footballers is analyzed in it.

Key words: football, training loadings, competition loadings.

Постановка проблеми. 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 і технічно забезпечених дитячо-юнацьких футбольних шкіл та академій, стає очевидним, що головною причиною організаційних та методичних прорахунків зазвичай складають упущення та форсування підготовки на ранніх етапах багаторічної підготовки юних футболістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багаторічний процес формування рухових навичок у юних футболістів, накопичення та реалізація психофізичного потенціалу у кваліфікованих та елітних гравців постійно перебувають у зоні уваги провідних спеціалістів спортивної науки [4; 6; 9].

Останнім часом вітчизняними вченими проведено низку концептуальних досліджень із теоретико-методичних основ багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх [6], індивідуалізації та моделювання навчально-тренувального процесу спортсменів в ігрових видах спорту [2; 3], що є беззаперечно позитивним явищем у сучасній спортивній науці. Крім того необхідно відмітити наявність певних протиріч у питаннях планування тренувальних і змагальних навантажень та їх компонентів як у вітчизняних, так і закордонних спеціалістів.

Мета дослідження – провести загальний аналіз сучасних тенденцій щодо питань планування тренувальних і змагальних навантажень, їх компонентів у футболістів дитячого та юнацького віку.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Перед розглядом основних питань, пов'язаних з метою дослідження, необхідно визначити основні компоненти спортивної майстерності.

На думку провідних фахівців у галузі футболу [4; 6; 8], такими компонентами є:

– рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності (точність дій з м'ячем, швидкість прийняття рішень, здатність швидко орієнтуватися в ігрових ситуаціях в умовах ліміту часу і простору);

– рівень психологічної підготовки (здатність реалізовувати ігровий потенціал у відповідальних турнірах та матчах).

Відставання в даних компонентах зумовлене прорахунками методичного характеру, зокрема недоліками у плануванні тренувальних та змагальних навантажень юних футболістів. Але методичні прорахунки, на нашу думку, зазвичай виникають через недоліки в організаційних аспектах, основний з яких (за В. В. Ніколаєнком та О. В. Байрачним [7]) – 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 навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2003 р.) [10]. Але абсолютно очевидним є те, що у розділі змагальної практики даної програми для етапів початкової (6-10 років) та попередньої базової підготовки (етап початкової спеціалізації, 11-12 років) зазначаються оптимальні та відповідні європейській практиці і віковим особливостям розміри поля для гри (довжина 55-75 м, ширина 40-50 м), розміри воріт (відстань між стійками 6,0 м, поперечина розташована над поверхнею поля на відстані 2,10 м), умови щодо кількості 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, а як наслідок – кількості виконуваних техніко-тактичних дій) та зниження залежності результату гри від рівня фізичної підготовленості й антропометричних даних юних футболістів.

Отже, основна причина недоліків в 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 та міських федерацій футболу.

Значно складніше вирішити питання, що стосуються різних методичних підходів до планування тренувальних та змагальних навантажень. Власне використання різних підходів є навіть корисним, якщо вони не суперечать один одному у концептуальних питаннях.

Означені суперечності виникають, перш за все, через те, що у підготовці спортсменів зазвичай використовуються стандартні вправи, які внаслідок недосконалої контролю по-різному класифікуються [1]. Про недосконалість контролю та розподілу навантажень за видами підготовки (фізична, технічна, тактична та ін.) ще у 1980 році наголошував М. А. Годік [1], але на 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 і те, що більшість засобів тренування (особливо у спортивних іграх і зокрема у футболі) здійснюють комплексний, поєднаний вплив, а підбір вправ, спрямованих, наприклад, тільки на удосконалення тактики, неможливий без урахування впливу на техніку та рухові якості.

Запропонована М.А.Годіком [1] класифікація спортивних навантажень 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 контролю та планування тренувальних і змагальних навантажень, зокрема у футболі.

На нашу думку, саме відсутність єдиних підходів у характеристиках компонентів навантажень призводить до формулювання достатньо дискусійних висновків навіть у концептуальних дослідженнях у галузі процесу 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) наступних співвідношень специфічних і неспецифічних засобів тренування:

- із 14 до 15 років - 55% : 45%;
- із 15 до 16 років - 60% : 40%;
- із 16 до 17 років - 65% : 35% відповідно.

Співставлення щорічних результатів тестування впродовж 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”.

Ураховуючи те, що, наприклад, у футболі або футзалі до специфічних навантажень відносять усі вправи з м'ячем, а до неспецифічних – вправи без м'яча, можна зробити висновок – футболіст або футзаліст (відповідно до рекомендацій вище наведених) 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 відводити на роботу з м'ячем 80% тренувального часу [5]. Окрім того, неспецифічні вправи з великим об'ємом та значною інтенсивністю (величиною навантаження) чинять згубний вплив на дитячий організм, а отже, через їх використання 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 удосконалення необхідно дотримуватися оптимального поєднання засобів та методів тренування, співвідношення навантажень різної спрямованості тощо, вимог 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, сприяє пригніченню природних здібностей юних спортсменів та заважає їм досягати високих результатів.

Аналізуючи загальні об'єми тренувальної роботи (кількість тренувальних днів та тренувань на тиждень), запропоновані навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, необхідно відзначити, що юні українські футболісти тренуються значно більше, ніж їхні європейські однолітки [7; 10]. Це також є однією з основних причин передчасного вичерпування резервних можливостей організму юних спортсменів. До такого стану також призводить використання великої кількості спрощених суворо регламентованих вправ для навчання та удосконалення техніки і тактики футболу без урахування їх впливу на розвиток фізичних якостей.

Практика засвідчує, що часте використання таких 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].

Вирішення цієї проблеми можливе тільки за умов збільшення відсоткової частки ігрових засобів (вправ техніко-тактичного характеру та рухливих ігор) з чітким плануванням їх спрямованості на розвиток тих чи інших фізичних якостей та систем енергозабезпечення (застосування методу поєднаних впливів). Переважне використання у навчально-тренувальному процесі специфічних ігрових вправ дасть можливість комплексно вирішувати проблеми підвищення рівня індивідуальної техніко-тактичної та психологічної

підготовленості юних футболістів без збільшення загальних об'ємів тренувальної роботи.

Також необхідно відмітити, 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 досліджувалися [2; 5; 8].

Висновки:

1. Основна причина недоліків в організаційних аспектах підготовки юних футболістів зумовлена недотриманням вимог програмних документів (зокрема, навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2003 р.)) 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 та міських федерацій футболу.

2. Часте 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. 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 досліджувалися.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с. : ил. – (Наука – спорту).

2. Козіна Ж. Л. Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу 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» / Ж. Л. Козіна. – К., 2010. – 43 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» / В. М. Костюкевич. – К., 2012. – 41 с.

4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.

5. Лапшин О. Б. Теория и методика юных футболистов : метод. пособ. / О.Б. Лапшин. – М. : Человек, 2010. – 174 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» / І.Г. Максименко. – К., 2010. – 44 с.

7. Ніколаєнко В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні / В.Ніколаєнко, О. Байрачний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 32-35.

8. Петухов А. В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов: проблемы и пути решения : монография / А. В. Петухов. – М. : Сов. спорт, 2006. – 232 с.

9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – 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 / В.Г.Авраменко, О.Є.Бобарико [та ін.] ; відп. за вип. В. Г. Свинцова ; Держ. ком. Укр. з питань фіз. культури і спорту. – К., 2003. – 105 с.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.