

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Смагло Віталій

Вінницький державний педагогічний університет імені
М.Коцюбинського

Анотація:

У статті представлено результати аналізу літературних джерел стосовно питань організації тренувального процесу юних футболістів. Наведено дані авторів щодо структури тренувальних мікроциклів, особливостей навчання техніки та розвитку фізичних якостей, застосування тренажерних пристроїв.

The article presents the results of the analysis of literature sources on the organization of the training process of young football players. The author's data on the structure of training microcycles, the features of teaching techniques and the development of physical qualities, the use of training devices are described.

В статье представлены результаты анализа литературных источников по вопросам организации тренировочного процесса юных футболистов. Описаны данные авторов по структуре тренировочных микроциклов, особенностям обучения технике и развития физических качеств, применение тренажерных устройств.

Ключові слова:

Юні футболісти, мікроцикли, фізичні якості.

Young footballers, microcycles, physical qualities.

Юные футболисты, микроциклы, физические качества.

Актуальність дослідження. Результативність спорту вищих досягнень в країні і в світі багато в чому залежить від організації роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) як установ, до числа завдань яких входить створення необхідних умов для максимальної реалізації здібностей дітей і молоді у вибраному виді спорту, підготовка резерву національних збірних команд, а також змістовний відпочинок, повноцінне оздоровлення і загартування, формування здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту (Нестерова А., 2008; Бондар А. С., Котляр С. М., Тихонова Н. В., 2014; В.Костюкевич, 2010) [6, 12].

Таким чином, підготовка юних футболістів повинна будуватися з урахуванням тенденцій розвитку сучасного футболу, а саме, зростання інтенсивності гри, збільшення числа ігрових і рухових дій, ведення гри в умовах гострого дефіциту часу і простору. У той же час, висока ефективність ігрових дій багато в чому визначається не тільки швидкістю їх виконання, а найчастіше нестандартністю і непередбачуваністю прийомів гри.

Мета роботи – розглянути питання особливостей підготовки юних футболістів на початкових етапах тренування.

Методи дослідження: – теоретичні: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, вивчення документальних матеріалів для виявлення стану досліджуваної проблеми.

Особлива увага приділялася аналізу наявних в літературі засобів тренування юних футболістів і їх впливу на розвиток фізичних якостей та показники ефективності застосування та освоєння техніки на початкових етапах тренування.

Результати дослідження. Аналіз стану питання вдосконалення системи управління багаторічною фізичною підготовкою дозволяє зробити висновок, що сучасній спортивній педагогікою, психологією і суміжними дисциплінами медико-біологічного циклу накопичений значний матеріал по окремим аспектам даної проблеми (Ніколаєнко В.В., 2014) [11].

В системі багаторічної підготовки футболістів на сьогодні накопичено чималий обсяг науково-методичної інформації, що дозволяє раціоналізувати методику тренування, зокрема є ряд наукових досліджень, присвячених теоретико-методичним основам управління підготовки футболістів [5], описано технологію побудови тренувальних занять на основі методів моделювання, описано етапи контролю за змагальною діяльністю в елітному футболі [6], визначена структура техніко-тактичної діяльності футболістів [7], виявлено найбільш значущі показники фізичної підготовленості в залежності від виконуваних ігрових функцій на футбольному полі та отримано дані кореляційного аналізу фізичної підготовленості юних футболістів різного ігрового амплуа [14].

У той же час нами проведена систематизація даних щодо особливостей розвитку фізичних якостей юних футболістів, яка дозволяє виділити наступні роботи: Денисенковим А.С. (2005) описано застосування силових і швидко-силових вправ для підвищення працездатності юних футболістів в підготовчому періоді. Автор розробив методичні підходи та обґрунтував технологію фізичної підготовки юних футболістів в умовах короткострокових навчально-тренувальних зборів на підставі біомеханічних і фізіологічних закономірностей швидкості і точності виконання різних за тривалістю і спеціалізовані рухових дій. Також у даній роботі були визначені підходи до розробки методики розвитку у футболістів дитячого та юнацького віку локальної працездатності нижніх кінцівок, які передбачають дотримання принципу паралельності навантажень, спрямованих на поліпшення рухових можливостей і техніки володіння м'ячем [3].

Необхідно звернути увагу на питання формування спеціальних швидко-силових здібностей 12-14 річних футболістів в період статевого дозрівання. В даній роботі автором

(Антипов А.В., 2002): вивчені індивідуальні відмінності за рівнем біологічної зрілості 12 - 14-річних футболістів, що дозволило виділити три типологічні групи: з прискореним, звичайним і уповільненим варіантом розвитку; розроблена методика комплексного формування рухових якостей юних футболістів з акцентом на розвиток швидкісно-силових здібностей; виявлена позитивна динаміка фізичного розвитку, функціональної і рухової підготовленості в залежності від типологічних особливостей юних футболістів [1].

Не залишаються поза увагою спеціалістів і розвиток інших фізичних якостей юних футболістів. Так, Фриха Мохаммедом (1998) розроблена комплексна тренувальна програма, заснована на раціональному поєднанні вправ на розвиток координації рухів, просторової орієнтації і здатності довільного розслаблення м'язів у юних футболістів 11-13 років.

В процесі даної роботи визначені достовірні форми контролю за рівнем координації рухів і просторової орієнтації у юних футболістів; розроблені рекомендації щодо змісту та методики комплексного розвитку координації рухів і просторової орієнтації у юних футболістів [13].

Матяш В.В., Мітова О.О. (2011) розроблена нами методика послідовного навчання технічним прийомам футболістів на етапі попередньої базової підготовки характеризується об'єднанням декількох прийомів, які найчастіше сполучено виконуються під час змагальної діяльності футболістів [9].

Цікавою є робота щодо методики початкового навчання техніки володіння м'ячем на основі асиметрії розвитку рухової функції юних футболістів (Богданец В.В., 2005). Автор використовуючи сучасні наукові методи дослідження процесу підготовки юних футболістів з теоретичних і практичних позицій, отримав дані щодо особливостей асиметрії розвитку рухової функції і рівня фізичного розвитку та підготовленості юних футболістів 7-10 років, що займаються в групах початкової підготовки дитячо-юнацьких шкіл; розробив комплекс оригінальних спеціальних вправ з надувною кулькою для початкового формування досвіду володіння м'ячем незручною (слабкою) ногою; а також інноваційну методику початкового навчання технічним прийомам володіння м'ячем з урахуванням асиметрії розвитку моторної функції у юних футболістів 7-10 років [2].

Мулик В. В., Перепелиця П. Є. (2013) застосували експериментальні методики тренування, які спроможні робити істотний вплив на показники ігрової діяльності. Автори зазначають, методики, які використовувалися в першій експериментальній групі в умовах «комбінаційного коридору» можуть скласти основу тренування юного футболіста і є доповненням до періодів навчання комбінаційній грі. У міру того як тренер переходить від застосування однієї комбінації до іншої з'явиться можливість кожного разу відтворювати нові ігрові ситуації. Вивчивши комбінації, футболісти зможуть вибирати найбільш раціональний варіант у кожній ігровій ситуації, оволодіваючи технікою точної передачі м'яча [10].

Щодо питання побудови тренувального процесу юних футболістів можемо виділити роботу, у якій обґрунтовано структуру тренувальних мікроциклів різної спрямованості та обсягу у юних футболістів 10 - 12 років (Єрмолов Ю.В., 2007). Даним автором визначено кумулятивний тренувальний ефект від впливу мікроциклів різної спрямованості і об'єму, обґрунтовано вплив тренувальних навантажень в межах одного мікроциклу; виявлено критерії допустимості мікроциклів при підготовці юних футболістів; становлені допустимі тренувальні мікроцикли різної спрямованості та обсягу [4].

Звернемо увагу на методику контролю і вдосконалення складної реакції попередження на рухомий об'єкт у юних воротарів у футболі (Лейбовский А.Ю., 2005). Автор відмічає, що однією з причин, що обумовлюють невисокий рівень підготовки спортивного резерву та, зокрема, воротарів, є дуже мале використання в навчально-тренувальному процесі футболістів тренажерних пристроїв, що дозволяють моделювати ситуації, які виникають в ігрових умовах ситуації і цілеспрямовано розвивати конкретні якості, що забезпечують успішність змагальної діяльності [8].

В роботі вищезначеного автора розроблена методика тренування юних воротарів із застосуванням тренажерного пристрою для розвитку антиципації (реакції попередження на рухомий об'єкт) і простежено динаміку розглянутих показників спортсменів різного віку протягом одного року підготовки. А також встановлена вікова динаміка структури техніко-тактичних дій юних воротарів в діапазоні 9-16 років в умовах змагальної діяльності; виявлено взаємозв'язок між адекватністю висловлюваних припущень воротарів 9-16 років про направлення майбутнього удару з 11-метрової позначки і ефективністю їх оборонних дій; визначені пріоритети у виборі юними воротарями напрямку майбутнього удару; виявлено сенситивні періоди для розвитку у юних воротарів реакції попередження на рухомий об'єкт.

Висновки. Незважаючи на досить велику кількість наукових досліджень в області футболу, питання структури і змісту тренувальних мікроциклів, різних за величиною і спрямованості педагогічних впливів, адекватних функціональному стану і особливостям вікового розвитку юних спортсменів, залишаються маловивченими і потребують додаткової розробки.

Список використаних джерел:

1. Антипов А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14 летних футболистов в период полового созревания. / А.В. Антипов - дис.канд.пед.наук : 13.00.04 Москва, 2002 - 126 с.
2. Богданец В.В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7-10 лет. / В.В. Богданец - дис.канд.пед.наук : 13.00.04 Смоленск, 2005. - 149 с.
3. Денисенков А.С. Технология применения силовых и скоростно-силовых упражнений для повышения работоспособности юных футболистов в подготовительном периоде. / А.С. Денисенков - автореф.дис. - Москва, 2005. - 98 с.
4. Ермолов Ю.В. Обоснование структуры тренировочных микроциклов различной направленности и объема у юных футболистов 10-12 лет. / Ю.В. Ермолов - автореф.дис.канд.пед.наук : 13.00.04 / Сиб.гос.ун-т физ.культуры и спорта. - Омск, 2007. - 24 с.
5. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М.Костюкевич – Вінниця: Планер, 2013 – 194 с.
6. Костюкевич В.М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі. / В.М. Костюкевич. - // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. - Випуск 9. - Вінниця, 2010. - С. 80-88.
7. Костюкевич В.М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В.М. Костюкевич. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. - Харків, 2009. - № 9. - С. 67-70.
8. Лейбовский А.Ю. Методика контроля и совершенствования антиципирующих способностей юных вратарей в футболе. / А.Ю. Лейбовский - автореф.дис.кан.пед.наук : 13.00.04 : Краснодар., 2005 - 164 с.
9. Матяш В.В. Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів / В.В.Матяш, О.О.Мітова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - № 11. – 2011. - С. 72 - 76
10. Мітова Олена. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх / Олена Мітова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 1(20). – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – С. 353-360.
11. Николаенко В. В. Здоровьясберегающая направлено ость физической подготовки юных футболистов / В.В. Николаенко //Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 9 (50)' 2014. С. 98- 105.
12. Нестерова А. Особливості функціонування системи дитячо-юнацького спорту в Україні / Анастасія Нестерова // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип.. 11: У 5-и т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2007. – С. 227 – 228.

13. Фриха Мохамед бен Хабиб. Развитие координации движений и пространственной ориентации юных футболистов 11-13 лет. / Мохамед бен Хабиб Фриха - дис.канд.пед.наук : 13.00.04 : СПб., 1998 - 122 с.

14. Шамардин В.Н. Особенности проявления двигательных качеств у юных футболистов различной игровой специализации / В.Н. Шамардин // Слобожанський науково-спортивний вісник - № 3 (23). – 2010. – С. 74-76