
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Ван Лейбо, Геннадій Лісенчук

Аннотация. *Повышение технико-тактической подготовленности футболистов является необходимым условием реализации этапа подготовки к высшим достижениям. Оно может быть основано на разработке и реализации программы специальной технико-тактической подготовки, направленной на повышение эффективности игровых действий на основе специальных упражнений, дозированных с учетом типологических особенностей физической подготовленности и интенсивности соревновательной деятельности спортсменов. Основным элементом анализа является индивидуальная оценка комплекса показателей технико-тактической подготовленности футболистов в процессе моделирования игровой деятельности, определение типологических групп, обоснование общих и индивидуальных подходов к ее повышению.*

Ключевые слова: *футбол, многолетняя подготовка, технико-тактическая подготовленность, этап подготовки к высшим достижениям.*

Abstract. *Improvement of technico-tactical fitness of footballers is a prerequisite for the implementation of the stage of preparation for the highest achievements. It can be based on the development and implementation of a program of special technico-tactical preparation aimed at improving the effectiveness of playing actions on the basis of special exercises, dosed with account for the typological features of physical fitness and intensity of competitive activities of athletes. The main element of the analysis is an individual assessment of a set of indices of technico-tactical fitness of footballers in the process of modeling game activity, definition of typological groups, substantiation of general and individual approaches to its improvement.*

Keywords: *football, long-term preparation, technico-tactical fitness, stage of preparation for the highest achievements*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до теорії спорту, розробленої В. М. Платоновим, на етапі підготовки до вищих досягнень передбачається досягнення максимального спортивного результату у видах спорту, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика [5]. Цей період у футболі характеризується початком професійної кар'єри спортсменів, оскільки на перший план висувуються вимоги до спеціальної підготовленості [3]. Рівень фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовленості гравців повинен відповідати вимогам, які ставляться до команди в цілому [6, 12]. У зв'язку з цим важливого значення набувають наукові розробки, які дозволяють усунути відмінності або відставання молодих футболістів від спортсменів високої кваліфікації [3, 8].

На думку багатьох учених, у цей період важливою проблемою є підвищення ефективності тех-

ніко-тактичних дій, приведення їх у відповідність до вимог спеціальної підготовленості футболістів [1, 2]. На перший план виносяться питання реалізації накопиченого на ранніх етапах спортивного удосконалення рухового потенціалу спортсменів на основі інтеграції тактичної, технічної, фізичної підготовленості відповідно до вимог ігрової діяльності в сучасному футболі.

Особливої актуальності реалізація цього напрямку досліджень набуває на етапі підготовки до вищих досягнень, коли значно зростають вимоги до ефективності виконання техніко-тактичних дій в умовах напруженої змагальної діяльності. У зв'язку з цим науково-практичний інтерес становлять знання про їхню структуру, провідні компоненти, параметри інтенсивності роботи в процесі виконання основних елементів гри. На цій основі можуть бути розроблені спеціальні вправи і тренувальні заняття, спрямовані на підвищення техніко-тактичної підготовленості футболістів з урахуванням інтенсивності ігрової діяльності в атаці, при переході від оборони до атаки і в обороні.

За наявності загальної концепції техніко-тактичної підготовки в футболі [3] відчувається дефіцит науково обґрунтованих підходів до підвищення ефективності техніко-тактичних дій гравців в умовах інтенсифікації тренувального процесу та змагальної діяльності, характерної для етапу підготовки до вищих досягнень. Це пов'язано з тим, що в існуючих підходах до підготовки футболістів мало звертають увагу, з одного боку, на характер інтенсивності ігрової діяльності професійних команд, з іншого – на вимоги до фізичної підготовленості з урахуванням специфіки періоду багаторічної підготовки, коли на першому плані знаходиться проблема реалізації індивідуальних можливостей спортсменів. Особливо гостро проблема стоїть на початковому етапі під час переходу молодих гравців у професійні команди.

У зв'язку з цим розробка науково обґрунтованого підходу до формування техніко-тактичного потенціалу молодих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень стає особливо актуальною.

Дослідження проводили відповідно до теми 2.3 «Удосконалення системи підготовки спортсменів на сучасному етапі розвитку футболу» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. (номер держреєстрації 0111U001722).

Мета дослідження – проаналізувати стан питання і визначити напрями підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, досвіду провідних фахівців.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасну концепцію системи спортивного тренування найбільш повно відображено в теорії періодизації, наведеній В. М. Платоновим [4]. Згідно з цією теорією, формування мікро-, мезо-, макро- і мегаструктури спортивного тренування здійснюється за умови їх взаємозв'язку з компонентами управління тренувальним процесом – плануванням, контролем, моделюванням і прогнозуванням, відбором і оцінкою перспективних можливостей спортсменів.

Особливе місце в концепції посіла реалізація науково-методичних принципів багаторічної підготовки, де на кожному етапі вирішуються стратегічні завдання підготовки спортсменів до досягнення їх найвищого спортивного результату. Підхід до організації багаторічної підготовки розроблено у вигляді системи, де зменшення або збільшення кожного компонента впливає на ефективність спортивної підготовки в цілому [12]. Як один із компонентів системи виділено етап підготовки до вищих досягнень [4]. Відповідно до сучасної теорії періодизації В. М. Платонова, реалізація даного етапу багаторічної підготовки пов'язана з ви-

рішенням важливого стратегічного завдання – виведення спортсмена на рівень вищих досягнень. Принципово важливим моментом є «... забезпечення умов, за яких період максимальної схильності до досягнення найвищих спортивних результатів (підготовлений ходом природного розвитку та функціональних перетворень у результаті багаторічної підготовки) збігається з періодом найбільш інтенсивних і складних у фізичному, техніко-тактичному, координаційному відношеннях тренувальних навантажень» [4]. При цьому автор підкреслює, що тільки за такого збігу спортсмену вдається домогтися максимально можливих результатів.

Значення цього факту чітко простежується у футболі, де інтеграція компонентів спеціальної підготовленості спортсменів є складним багатофакторним процесом, об'єднаним в єдину систему, де зменшення або збільшення ефективності кожного компонента впливає на ефективність всієї системи в цілому [3, 9]. Тому на сучасному етапі в теорії та практиці спортивної підготовки футболістів все частіше використовують поняття, які характеризують інтегральний прояв спеціальної підготовленості і на цій основі формують цільові установки тренувального процесу. До них відносять техніко-тактичну діяльність спортсменів, яка у футболі є керованим процесом, спрямованим на досягнення оптимального результату в офіційних змаганнях [6].

Недоліком більшості наведених у теорії і практиці футболу технологій є їх вузькоспеціалізована спрямованість. Представлені в спеціальній літературі підходи до вдосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів орієнтовані на моделювання детермінованих форм організації тренувального процесу за умови використання певної системи тренувальних засобів. Вони можуть бути застосовані залежно від кваліфікації, віку та мети спортивної підготовки. Велика кількість робіт присвячена диференційованому вдосконаленню технічної або тактичної підготовленості [10, 13]. Вони більшою мірою придатні для інтеграції в систему підготовки юних або кваліфікованих спортсменів [11]. Також багато праць стосуються розробки методичних підходів, спрямованих на інтеграцію технічної і тактичної підготовленості на завершальній стадії підготовки до сезону або окремого турніру. При цьому здебільшого враховуються завдання команди і менше – індивідуальні можливості спортсменів до реалізації стратегічних установок в умовах активної командної взаємодії [14].

Стає очевидним, що досягнення стану готовності спортсменів до турніру часто вступає в суперечку з ефективністю реалізації техніко-тактичної підготовленості протягом тривалої кар'єри

футболіста [7]. Ця проблема посилюється в процесі міграції гравців, тренерів у клубах, збірних командах [3]. Наведені у спеціальній літературі технології орієнтовані на підведення спортсменів до піку спортивної форми перед змаганнями, при цьому питання формування спеціального рухового потенціалу, який вони можуть використовувати протягом всього періоду спортивного вдосконалення, розглядаються поверхово.

У зв'язку з цим високої актуальності набуває вирішення проблеми техніко-тактичної підготовки спортсменів, яка повинна бути тісно пов'язана з факторами реалізації етапу багаторічної підготовки, що забезпечує найбільш раціональний шлях спортивного вдосконалення протягом тривалої кар'єри гравців у сучасному футболі.

Склалася думка про те, що відповідний вимогам сучасної ігрової діяльності процес техніко-тактичної підготовленості на етапі підготовки до вищих досягнень стає певною проблемою для ефективного управління багаторічною спортивною підготовкою футболістів. Системних принципів, які дозволяють модифікувати успішні проекти у варіативних умовах спортивної підготовки в ігрових командних видах спорту в науковій і науково-методичній літературі не представлено. Стає очевидним, що етап підготовки до вищих досягнень у системі багаторічної підготовки у футболі вимагає особливого вивчення.

Оцінка проблеми, аналіз методологічних основ теорії спорту та теорії підготовки в футболі дозволили обґрунтувати алгоритм – спеціально організовану послідовність дій у процесі теоретичного аналізу та експериментального дослідження, спрямовану на реалізацію даних досліджень.

Алгоритм включає:

1. Вивчення сучасних тенденцій розвитку виду спорту. Конкретизацію проблеми. Обґрунтування шляхів її вирішення.

2. Аналіз структури сучасної ігрової діяльності. Виділення основних компонентів техніко-тактичних дій, особливостей їх взаємодії у варіативних умовах ігрової діяльності у футболі.

3. Розгляд вимог до фізичної підготовленості футболістів на основі оцінки функціонального забезпечення спеціальної працездатності. Оцінку базових і спеціальних проявів спеціальної витривалості.

4. Розробку тестів для оцінювання ефективності техніко-тактичних дій у процесі моделювання ігрових дій футболістів.

5. Складання програми спеціальної підготовки, спрямованої на підвищення ефективності реалізації компонентів техніко-тактичної підготовленості та змагальної діяльності футболістів у цілому.

Висновки:

1. Підвищення підготовленості футболістів є необхідною умовою реалізації етапу підготовки до найвищих досягнень. Застосування спеціальної техніко-тактичної підготовки засноване на обґрунтуванні системи забезпечення змагальної діяльності, де інтегруються фактори технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної підготовленості.

2. Ключовим елементом системи техніко-тактичної підготовленості є інтеграція індивідуальних умінь і командної взаємодії, що дозволить враховувати оперативні, поточні, довгострокові завдання підготовки команди, а також можливості застосування індивідуальних техніко-тактичних умінь у варіативних умовах спортивного вдосконалення, характерних для сучасного футболу.

3. Підвищення ефективності техніко-тактичної діяльності футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень може бути засноване на розробці і реалізації програми спеціальної техніко-тактичної підготовленості. Програма спрямована на підвищення ефективності ігрових дій на основі спеціальних вправ, дозованих з урахуванням типологічних особливостей фізичної підготовленості гравців і інтенсивності їхньої змагальної діяльності. Основним елементом аналізу є індивідуальна оцінка комплексу показників техніко-тактичної підготовленості футболістів у процесі моделювання ігрової діяльності, визначення типологічних груп, обґрунтування загальних і індивідуальних підходів до підвищення їхньої техніко-тактичної підготовленості у цілому.

Література

1. *Дорошенко Э. Ю.* Технология совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов в микроциклах соревновательного периода / Э. Ю. Дорошенко // Физ. воспитание студ. / Э. Ю. Дорошенко. – 2012. – № 4. – С. 47–54.
2. *Костюкевич В. М.* Моделирование системы подготовки спортсменов высокой квалификации / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. – 2014. – Вип. 18. – С. 147–153.
3. *Николаенко В. В.* Концептуальные подходы к разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в детско-юношеском футболе / В. В. Николаенко // Наук.-пед. пробл. фіз. культури: зб. наук. пр. – 2014. – Вип. 4 (47) 14. – С. 104–116.
4. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

5. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Т. 2. – 770 с.
6. *Слуцкий Л. В.* Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной двигательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.04 / Л. В. Слуцкий. – М., 2009. – 116 с.
7. *Тюленьков С. Ю.* Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации / С. Ю. Тюленьков // Физ. культура и спорт. – М., 2007. – 340 с.
8. *Шамардин В. Н.* Особенности проявления двигательных качеств у футболистов различной игровой специализации / В. Н. Шамардин // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2010. – № 3. – С. 74–76.
9. *Bangsbo J.* Physical Fitness of Soccer Players / J. Bangsbo. – Warszawa, 1999. – 277 p.
10. *Beswick B.* Focused for soccer / B. Beswick. – 2nd ed. United States: Human Kinetics, 2010. – 206 p.
11. *Campo D.* The relative age effect in youth soccer players from Spain / D. Campo, V. Pastor; V. Gonzalez [et al.] // J. of Sports Science and Medicine. – 2010. – N 1. – P. 72–77.
12. *Eklblom B.* Handbook of Sport Medicine and Science. Football (Soccer) / B. Eklblom. – London; Boston: Blackwell Science Publishers, 1994. – 276 p.
13. *Reyna C.* U.S. Soccer Curriculum / C. Reyna, J. Perez. – Chicago: U.S. Soccer, 2011. – 104 p.
14. *Szwarc A.* The soccer player's activity under aspect of the alteration of content results / A. Szwarc, B. Dolański // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. – 2009. – № 9. – С. 200–205.

Literature

1. *Doroshenko E. Y.* Technology for improving technico-tactical fitness of skilled footballers during competitive period microcycles / E. Y. Doroshenko // Fizicheskoye vospitaniye studentov / E. Y. Doroshenko. – 2012. – N 4. – P. 47–54.
2. *Kstiukevych V. M.* Modeling preparation system of elite athletes / V. M. Kostiukevych // Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. – Vinnytsia: VDPU M. Kotsiubynskoho, 2014. – Iss. 18. – P. 147–153.
3. *Nikolayenko V. V.* Conceptual approaches to contradiction between training and competitive activity in children and youth football / V. V. Nikolayenko // Naukovo-pedahohichni problem fizykultury: zbirnyk naukovykh prats. – 2014. – Iss. 4 (47) 14. – P. 104–116.
4. *Platonov V. N.* Sports training periodization. General theory and its practical applications / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2013. – 624 p.
5. *Platonov V. N.* System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches]: in 2 books / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – Vol. 2. – 770 p.
6. *Slutsky L. V.* Managing physical preparation of footballers based on competitive activity control: Dissertation of Ph. D. in Pedagogics: 13.00.04 / L. V. Slutsky. – Moscow, 2009. – 116 p.
7. *Tyulenkov S. Y.* Theoretico-methodical approaches to managing elite footballer preparation / S. Y. Tyulenkov // Fizkultura i sport. – Moscow, 2007. – 340 p.
8. *Shamardin V. N.* Peculiarities of motor skill manifestation in footballers of different playing specializations / V. N. Shamardin // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. – 2010. – N 3. – P. 74–76.
9. *Bangsbo J.* Physical Fitness of Soccer Players / J. Bangsbo. – Warszawa, 1999. – 277 p.
10. *Beswick B.* Focused for soccer / B. Beswick. – 2nd ed. United States: Human Kinetics, 2010. – 206 p.
11. *Campo D.* The relative age effect in youth soccer players from Spain / D. Campo, V. Pastor; V. Gonzalez [et al.] // J. of Sports Science and Medicine. – 2010. – N 1. – P. 72–77.
12. *Eklblom B.* Handbook of Sport Medicine and Science. Football (Soccer) / B. Eklblom. – London; Boston: Blackwell Science Publishers, 1994. – 276 p.
13. *Reyna C.* U.S. Soccer Curriculum / C. Reyna, J. Perez. – Chicago: U.S. Soccer, 2011. – 104 p.
14. *Szwarc A.* The soccer player's activity under aspect of the alteration of content results / A. Szwarc, B. Dolański // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problem fizvykhovania i sportu: zbirnyk naukovykh prats. – 2009. – N 9. – P. 200–205.