

Богдан Балан

Управління підготовкою футболістів 19—21 років на етапі переходу до команди майстрів

Резюме

Проведен теоретический анализ особенностей управления подготовкой футболистов 19—21 года на этапе перехода в команду мастеров: раскрыта сутність поняття управління тренувальним процесом, проанализированы возрастные особенности развития психофизиологических функций и основных двигательных качеств футболистов, а также определено влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на их организм.

Summary

The further football education of a player at the stage of his transfer to the team of masters is characterized by overcoming of heavy physical loadings, which demands complete mobilization of psychological properties. Management technologies for the process of football players' training are connected with decision of urgent practical problems which arise under conditions of competitive and training activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією із проблем у системі підготовки футболістів є дослідження проміжку часу між завершенням навчання у ДЮСШ, СДЮШОР і залученням молодих гравців до професійного футболу.

Саме у 19—21-річному віці, як це не парадоксально, футболіст виходить на рівень “застою” (К. Л. Вихров, В. Г. Догадайло). Майже 50 % спортсменів у цей період завершують активно займатися футболом (О. Н. Джус). Пояснити цю тенденцію можна тільки недоліками в організації та плануванні тренувального процесу, коли обсяг та інтенсивність застосування тренувальних і змагальних навантажень у професійному футболі спричиняє передчасне вичерпання функціональних і психологічних можливостей молодих спортсменів.

Інтенсифікація футболу як наслідок тренувального процесу пов'язана з підвищеними вимогами до основних систем організму спортсменів, вимагає використання засобів, методів, показників тренувального впливу, адекватних віковим особливостям та рівню спортивної кваліфікації атлетів. Особливого значення набуває “перехідний” період, коли футболісти досягають 19—21 років [1, 3, 14, 15].

Незважаючи на досить велику кількість наукових досліджень із футболу, виконаних О. П. Базилевичем (1989), М. М. Шестаковим (1992), А. П. Золотарьовим

(1997), Г. С. Лалаковим (1998), А. Шамардіним (2000), В. А. Бліновим (2001), С. В. Дугіним (2003) і багатьма іншими, наукові дані про тренувальну і змагальну діяльність футболістів 19—21-річного віку фактично відсутні.

Тому ця проблема має важливе теоретичне та практичне значення для підготовки повноцінного резерву в українському футболі.

Мета дослідження — провести теоретичний аналіз особливостей управління підготовкою футболістів 19—21 років на етапі переходу до команди майстрів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Спроби пояснити причини втрати талановитих футболістів при переході до команди майстрів здійснювалися неодноразово. Причини вельми істотні, але всі вони, на жаль, проявляються на будь-якому етапі підготовки. Можливо, така втрата найобдарованіших футболістів на попередніх етапах підготовки — закономірність, особливо для нашого футболу. Пояснити, що відбувається, можна лише за умов тренувального процесу, який має бути повністю спеціальним [5, 6].

Управління тренувальним процесом, у широкому сенсі цього слова, — це заздалегідь спланований перехід спортсмена з одного стану в інший. Якщо проектувати це поняття на

тренувальний процес футболістів, то кінцевою метою управління вважають досягнення високих результатів у змагальних вправах на основі стійкого поліпшення фізичного стану [8, 11, 17]. Пріоритетними чинниками, що безпосередньо впливають на перехід з одного стану в інший, є спеціальні засоби (переважно фізичні вправи), харчування, умови життя, навколишнє середовище тощо.

Розрізняють три типи станів спортсмена:

1) перманентний — змінюється протягом довгого часу з року в рік від одного етапу тренування до іншого;

2) поточний — проходить щодня та є наслідком щоденних тренувальних навантажень;

3) оперативний — відтворює швидкі реакції організму спортсменів на навантаження [3].

Управління як складна ієрархічна система, на думку А. П. Золотарьова, складається з комплексу спеціальної фізичної підготовленості, що обумовлює рівень спеціальної працездатності спортсмена або ж його стану, низки зовнішніх взаємодій і тренувального навантаження [6].

У структурі управління підготовкою спортсменів Г. С. Туманян виділяє наступні компоненти:

— пошук індивідуальних можливостей і здібностей спортсмена;

— постановку мети і термінів її досягнення;

— визначення конкретних завдань навчання, виховання, підвищення функціональних можливостей;

— відбір засобів і методів тренування;

— контроль та облік тренувальних і змагальних навантажень [18].

Однією з умов успішного функціонування комплексу складових є керівництво. В. В. Пет-

ровський, подаючи характеристику процесу управління, вказує на необхідність розробки при цьому моделей функціональної підготовленості, моделей циклів і уроків, моделей змагальної діяльності з заздалегідь відомим ефектом і системою науково-методичного контролю.

Для успішної реалізації ідей управління на практиці В. М. Платонов пропонує виконувати комплекс заходів:

— збір інформації, що оцінює рівень підготовленості спортсмена, її сильні і слабкі сторони, а також умови, в яких він живе, тренується і змагається;

— аналіз отриманої інформації, порівняння модельних показників із функціональними можливостями конкретного спортсмена;

— складання програми, планів тренування; обрання стратегії підготовки; вибір тренувальних засобів;

— здійснення програми і планів тренування;

— оцінка ефективності “роботи” своєї програми;

— корегування подальших дій і внесення необхідних змін у документи планування;

— використання системи комплексного контролю;

— постановка нових завдань, складання відповідних програм і планів.

Особливу увагу необхідно приділяти об’єктивності отриманої початкової інформації, оскільки від її достовірності залежить зміст подальших завдань і установок [12].

Важливі достовірні відомості про якісний і кількісний бік змагальної діяльності та підготовленості футболіста, адже, вони є основою для розробки модельних характеристик.

На основі аналізу даних про змагальну діяльність і підготовленість футболіста ґрунтується розробка системи поетапного контролю. Аналіз результатів, відмічає В. М. Платонов, визначає основні напрями роботи і шлях досягнення планованого

ефекту, зумовлюють підбір засобів і методів педагогічної дії [12]. Використовуючи отриману інформацію, планують побудову мікро-, мезо- і макроструктури тренувального процесу.

У процесі реалізації досліджуваних нами програм необхідно постійно з’ясовувати, наскільки реальні зміни тренуваності футболістів відповідають запланованим, враховувати темпи приросту показників підготовленості від етапу до етапу тренування, а також динаміку навантажень та здійснювати водночас медико-біологічний контроль [12].

Особливо актуальним є використання всіх компонентів управління тренувальним процесом у практиці підготовки юних футболістів, які є резервом команд вищої ліги. Деякі вчені висувають наступні завдання підвищення якості підготовки юних футболістів:

— визначення основних тенденцій розвитку футболу і здійснення прогнозу на 10—15 років, це, у свою чергу, дасть можливість встановити вимоги до футболіста на майбутнє;

— виявлення рівня рухових спроможностей, структури особи та інших якостей юних футболістів, особливо на початковому етапі підготовки, їх класифікацію за результатами контролю і здійснення прогнозованих досягнень;

— організація відбору юних спортсменів на початковому етапі підготовки в умовах спланованої структури тестів [9, 11, 17].

Робота тренерів із групою вимагає диференційованого та індивідуального підходу до тренування футболістів [6]. Разом з колективною грою важлива роль відводиться індивідуальній підготовленості футболістів. В певні моменти успіх гри може залежати від дій навіть одного гравця. Аналіз робіт фахівців теорії та методики фізичного виховання (Набатникової, Савіна, Озоліна, Кузнецова, Новікова, Філі-

на та ін.) дав можливість укласти необхідність індивідуалізації навчально-тренувального процесу. Правильне тактичне застосування індивідуальної і колективної гри може значною мірою сприяти стратегічному успіху.

З метою раціональної побудови тренувального процесу підготовки спортивних резервів і скорочення тимчасових параметрів реалізації поставленої мети, необхідно планувати розвиток тих рухових якостей, які спричиняють ефективні ігрові дії у змагальній діяльності. Так, до 17 років завершується пубертатний стрибок зростання. Виразніше проявляються індивідуальні морфофункціональні особливості, формується тип статури, багато в чому пов'язаний з фізіолого-біохімічною організацією і адаптивними можливостями організму. Продовжують розвиватися легені, їх життєва ємність наближається до рівня дорослих (Матицин, 2001). Серцево-судинна система змінюється порівняно незначно. Частіше трапляються випадки захворювань на вегетативно-судинну дистонію і підліткову гіпертонію [16]. Може спостерігатися підвищення артеріального систолічного тиску до 130—140 мм рт. ст. Це результат посилення гормональної функції системи гіпоталамус—гіпофіз, надниркових, статевих залоз. Із закінченням пубертатного періоду артеріальний тиск нормалізується [10].

В юнацькому віці завершується формування типологічних властивостей нервової системи. Природжені генотипічні особливості стають стабільними. Складається індивідуальний тип нервової діяльності. Нервові механізми регулюють кровообіг мають велику потенційну лабільність. У 17—18-літніх хлопців формування всіх фізичних і рухових якостей майже завершується, розвивається кірковий руховий апарат і припиняється зростання мозку. Пізніше, до 18—20 років, відбувається зрощення потиличної і клиноподібної кіс-

ток, припиняється зростання в довжину основи черепа, що є ознакою переходу до дорослого періоду життя. Після 17 років темпи зростання тіла сповільнюються і до 20 років — завершуються. Деякі автори зазначають, що цей процес сягає до 17—19 років, хоча чоловіки продовжують зростати до 23—25 років. Дані Л. С. Дворкіна свідчать, що процес окостеніння ключиці, лопатки, плечових кісток завершується до 20 років. Такого ж погляду дотримуються В. М. Волков і В. П. Філін. У той же час відбувається процес окостеніння ребер, який триває до 25 років [16]. Процес окостеніння шийних, грудних і поперекових хребців в осіб до 17—18 років ще не завершується (Матицин, 2001). На думку А. А. Сучиліна (1983), повне окостеніння хребта закінчується в осіб до 20—25 років, зрощення тазових кісток — до 18—21 років [15, 16], остаточне злиття кісток таза відбувається у 20—25 років.

У віці 18—19 років трубчасті кістки містять менше хрящової тканини, дещо тоншим стає окістя, що вказує на уповільнене їх зростання в довжину і товщину. Проте у цьому віці вони еластичніші, ніж у дорослих. Ділянки стегнової кістки зливаються.

У 16—18 років повністю закінчується формування стопи, інтенсивно змінюються хімічні й фізичні властивості м'язів. До 17-літнього віку скелетні м'язи і суглобово-зв'язковий апарат досягають досить високого рівня розвитку. У цей період відбувається бурхливе наростання м'язів (Матицин, 2001). Проте незважаючи на це, мікроструктура основних елементів опорно-рухового апарату ще не тождна тій, що в дорослих людей. Поперечник м'язових волокон і маса окремих м'язів збільшуються до 20—25 років. До 18 років відбувається збільшення маси м'язів до 44,2 %. Зростання м'язових волокон у довжину продовжується до 20—25 років,

а в товщину — до 30—35 років. В цілому до 20—25 років завершується формування м'язів і скелета людини [10, 16].

У хлопців у віці 17 років спостерігається високий рівень витривалості й працездатності дихальної мускулатури, продовжується посилений розвиток грудної клітки, помітно підвищується анаеробна продуктивність. Станова сила 17-річних наближається до сили 20—30-річних (Матицин, 2001), життєва ємність легень досягає 4000 мл. У цей період показники ЧСС становлять 65—75 уд·хв⁻¹ і практично не відрізняються від ЧСС дорослих [16].

У віці 17—18 років ще не завершується остаточне формування моторики і вегетативних функцій. Досягнення максимально можливих результатів значною мірою обумовлене процесом природного вікового розвитку. Робота над розвитком відповідних якостей може виявитися ефективною лише у випадку збігу в часі цілеспрямованого напруженого тренування з піком вікового розвитку цієї якості. Основними завданнями підготовки футболістів груп спортивного вдосконалення є подальше підвищення рівня спільної та спеціальної фізичної підготовки, підвищення техніко-тактичної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей, ігрового амплуа, вдосконалення технічних прийомів і виховання уміння ефективно застосовувати їх в процесі гри. Для 18—19-літніх спортсменів притаманна підвищена схильність до швидкісно-силової роботи в анаеробних умовах енергозабезпечення [7, 15]. Вважається, що в цьому віці значною мірою можуть проявитися спеціальні швидкісно-силові здатності футболіста, що обумовлюють успішність виконання технічних дій (Майнас, 2000). Досягають

свого максимуму показники вибухової сили (Матицин, 2001). На думку В. М. Волкова і В. П. Філіна (1983), починати тренувальні заняття з розвитку швидкісної і силової витривалості потрібно з 16—17 років, оскільки у цей віковий період відбувається підвищення витривалості, яка досягає свого піку до 23—26 років (Мінаков, 1982). Після періоду статевого дозрівання дуже важливо адаптувати засвоєні раніше ритмові структури рухів до різко зростаючих фізичних навантажень [16].

Таким чином, ті біологічні перелаштування організму, а також морфофункціональні особливості, які пов'язані із завершенням періоду статевого дозрівання, вимагають виняткової уваги при плануванні тренувального процесу. В зв'язку із цим великого значення набуває питання відповідності величини тренувального навантаження функціональному стану організму спортсменів [10, 15]. Знання закономірностей впливу тренувальних навантажень на організм футболістів дозволить побудувати тренувальний процес методично правильно та раціонально.

Слід пам'ятати, що раптового зльоту на етапі переходу футболіста до команди майстрів не буває. Успіх може принести лише тренувальна робота, в якій слід дотримуватися основних закономірностей процесу і враховувати індивідуальні особливості гравця [9, 18]. Тому, щоб не втратити талановитих футболістів, тренувальний процес повинен набувати індивідуального спеціалізованого змісту. На цьому етапі істотно змінюються власне принципи підготовки. Під час навчання на різних етапах головним засобом спеціальної підготовки були вправи та кількість їх повторень [8].

На етапі переходу футболіста до команди майстрів його по-

дальша футбольна діяльність ґрунтується на подоланні великих фізичних навантажень, що вимагає повної мобілізації психологічних якостей. У цей період зростає змагальна практика, а тренувальний процес відрізняється значним підвищенням об'єму й інтенсивності основних тренувальних засобів, де всі завдання вирішуються тимчасово. Умови тренувань поступово наближаються до умов офіційних ігор [9, 18].

Якщо раніше ми вказували на необхідність прищепити учням любов і прихильність до футболу, то на цьому етапі ставимо конкретне завдання — сформулювати в грі та в ігрових ситуаціях мотивацію переможця, розвинути здатність налаштовуватися на активну гру. Завдання на цьому етапі вирішуються за допомогою різних методичних прийомів — зміни зовнішніх умов, а також зміни внутрішнього достатку самого гравця, тобто зміни його фізичних і психологічних якостей. Завдання тренера — організувати процес підготовки так, щоб футболістові було цікаво знати всі специфічні вимоги гри, що має бути мотивацією щоденного вдосконалення. Тому тренеріві необхідний постійний пошук нових, результативніших і доступніших засобів у навчанні [1, 4, 5, 9]. У цей період істотно змінюються показники деяких біомеханічних характеристик, а також функціональна і фізична підготовленості. Логіка тренування вимагає постійно збільшувати навантаження, а це, звичайно, веде до психічних перенапружень. На цьому етапі формується відношення до занять як до складної праці з її щоденними навантаженнями і вимогами.

Висновки

Технології управління процесом підготовки футболістів пов'язані з вирішенням актуальних практичних завдань, що виникають в умовах змагальної та тренувальної діяльності. В процесі реалізації зап-

ланованих програм необхідно постійно з'ясовувати, наскільки реальні зміни тренуваності футболістів відповідають запланованим; враховувати темпи приросту показників підготовленості від одного етапу тренування до іншого, а також динаміку навантажень та здійснювати медико-біологічний контроль. Подальше вдосконалення технології управління підготовкою футболістів 19—21 років на етапі переходу до команд майстрів необхідно пов'язувати із вивченням основних закономірностей становлення рівня спеціальної підготовленості футболістів відповідно до вікового розвитку.

У футболістів 19—21 років спостерігається високий рівень витривалості й працездатності дихальної мускулатури, продовжується посилений розвиток грудної клітки, помітно збільшується анаеробна продуктивність. Станова сила наближається до сили 25—30-літніх, життєва ємність легенів досягає 4000 мл. У цьому віці показники ЧСС становлять 60—65 уд·хв⁻¹ і майже не відрізняються від ЧСС дорослих. Проте остаточне формування моторики і вегетативних функцій ще не закінчено. Досягнення максимально можливих результатів значною мірою обумовлене ходом природного вікового розвитку. Робота над розвитком відповідних якостей може виявитися ефективною лише у разі збігу в часі цілеспрямованого напруженого тренування з піком вікового розвитку певної якості. Основними завданнями підготовки футболістів 19—21 років на етапі переходу до команд майстрів є подальше підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, підвищення техніко-тактичної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей, ігрового амплуа, вдосконалення технічних прийомів і виховання уміння ефективно застосовувати їх у процесі гри.

На етапі переходу футболіста до команди майстрів подальша футбольна освіта ґрунтується на подоланні значних фізичних навантажень, що вимагає повної мобілізації психологічних якостей. У цей період зростає змагальна практика, а тренувальний процес відрізняється значним підвищенням обсягу й інтенсивності основних тренувальних засобів, де всі завдання вирішуються тимчасово. Умови тренувань поступово наближаються до умов офіційних ігор. На цьому етапі ставиться конкретне завдання — сформулювати мотивацію переможця в грі та ігрових ситуаціях, розвинути здатність налаштуватися на активну гру. Логіка тренувань вимагає систематично збільшувати навантаження, тому тренерів необхідний постійний пошук нових, результативних і ефективних засобів у процесі тренування.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення психологічних якостей футболістів 19—21 років на етапі переходу до команди майстрів залежно від ігрового амплуа.

1. *Воронова В. І.* Психологія спорту / В. І. Воронова. — К.: Олімп. л-ра, 2007. — 298 с.
2. *Галинский В.* Валерий Лобановский. Четыре жизни в футболе / В. Галинский. — К.: Компьютер-пресс, 2002. — 336 с.
3. *Годик М. А.* Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М.: Терра-Спорт; Олимпия-Пресс, 2006. — 272 с.
4. *Голомазов С. В.* Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. — 2-е изд. — М.: Дивизион, 2006. — 112 с.
5. *Дулібський А. В.* Спортивний відбір у футболі / А. В. Дулібський, А. Г. Яценко, В. В. Ніколаєнко. — К.: ФФУ. Центр Лицензирования, 2003. — 135 с.
6. *Искусство* подготовки высококлассных футболистов : науч.-метод. пособие / ред. Н. М. Люкшинов. — 2-е изд., испр., доп. — М.: Сов. спорт, 2006. — 432 с.
7. *Ланда Б. Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. — М.: Сов. спорт, 2005. — 185 с.
8. *Лисенчук Г. А.* Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. — К.: Олімп. л-ра, 2003. — 271.
9. *Монаков Г. В.* Подготовка футболистов: теория и практика / Г. В. Монаков. — 2-е изд., стереотип. — М.: Сов. спорт, 2007. — 288 с.
10. *Орджоникидзе З. Г.* Физиология футбола : Олимпия—человек / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов. — М., 2008.

11. *Планирование* учебно-тренировочного процесса футболистов. — К.: ФФУ. Центр Лицензирования, 2008. — 104 с.
12. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олімп. лит., 2004. — 808 с.
13. *Сассо Э.* Футбольный тренер / Э. Сассо. — М.: Терра-Спорт, 2003. — 200 с.
14. *Селуянов В. М.* Физическая подготовка футболистов / В. М. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. — М.: ТВТ Дивизион, 2004. — 192 с.
15. *Селуянов В. Н.* Адаптация организма футболистов к соревновательной и тренировочной деятельности / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. — М.: Принт-центр, 2003. — 91с.
16. *Смирнов В. М.* Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. — М.: Вларс-Пресс, 2002. — 608 с.
17. *Соломонко В. В.* Футбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. — К.: Олімп. л-ра. 2005. — 295 с.
18. *Туманян Г. С.* Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера / Г. С. Туманян. — М.: Сов. спорт, 2006. — 496 с.