

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-4>

## APPROACHES TO DIFFERENTIATING THE TRAINING PROCESS WITH YOUNG FOOTBALL PLAYERS

### ПІДХОДИ ДО ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ЮНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ

**Kostenko Ye. V.**

*PhD student, Lecturer  
at the Department of Football,  
National University of Ukraine  
on Physical Education and Sport  
Kyiv, Ukraine*

**Костенко Є. В.**

*аспірант, викладач кафедри футболу  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Nikolaienko V. V.**

*Doctor of Science in Physical Education  
and Sports, Professor,  
Professor at the Department of Football  
National University of Ukraine  
on Physical Education and Sport  
Kyiv, Ukraine*

**Ніколаєнко В. В.**

*доктор наук з фізичного виховання  
і спорту, професор,  
професор кафедри футболу  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

Сучасний стан вітчизняного футболу спонукає багатьох фахівців замислюватися над розробкою нових підходів і методів підготовки, оцінкою стану підготовленості, якості побудови та ефективності управління навчально-тренувальним процесом. Одним з пріоритетним, і одночасно складним, напрямом дослідження є підготовка спортивного резерву, яка обумовлена великою кількістю ознак, що відображають індивідуальні особливості юних спортсмена, а саме морфофункціональні показники, рівень біологічного зрілості, вікові закономірності розвитку рухових і психічних якостей, формування умінь та навичок спортивної майстерності, що визначають тактичні кроки адаптації до тренувальних впливів, а в підсумку, стратегію підготовки кваліфікованої молоді для професійного футболу.

Реальні можливості управління підготовкою юних спортсменів пов'язані з виділенням та обліком не всіх, а лише деяких типових ознак, найбільш значущих для тренування та спортивної спеціалізації.

У дитячо-юнацькому спорті на перший план виходить не індивідуальний, а диференційований підхід до побудови тренувального процесу, що пропонує облік характерних особливостей для різних груп юних спортсменів, важливих для побудови тренувальних навантажень, навчання техніко-тактичним діям, участі у змагальній діяльності [2, с. 37; 7, р. 67; 11, р. 1536].

В цілому фахівці визнають, що диференційовані програми підготовки для типологічних груп молодих спортсменом більш прогресивні, ніж традиційні, уніфіковані програми [8, р. 1460; 9, р. 217].

Звісно, що на етапах багаторічної підготовки юних футболістів побудова індивідуальних програм пов'язана з низкою труднощів. По-перше, необхідно точно визначити адаптаційні можливості дитини; по-друге, враховувати та регламентувати стан здоров'я та соціальні умови життєдіяльності; по-третє, об'єктивні проблеми, які створюють великі за чисельністю та різномірністю контингенту навчальні групи; в-четверте, превалювання групової форми навчання з орієнтацією на «середнегруповий рівень підготовленості вихованців тощо.

Таким чином, у реальній практиці дитячо-юнацького футболу індивідуалізація завжди відносна, а диференційований підхід дозволяє розподіл спортсменів на групи за різними ознаками та застосовувати до цих груп засоби та методи підготовки, адекватні індивідуальним типологічним властивостям вихованців [1, с. 117; 3, с. 106: 11, р. 1538]. Його сутність полягає в тому, що у спортивних клубах необхідно створювати об'єднані групи перспективних спортсменів без урахування їхнього віку. Ця міжвікова група додатково (в рамках навчального розкладу) займається 1–2 рази на тиждень. Це відповідає сучасним уявленням теорії спортивного тренування, а саме заняття мають бути акцентовані на розвиток сильних сторін спеціальної підготовленості юних футболістів [4, с. 82; 9, р. 213: 10, р. 234].

Разом з тим практика свідчить, що найчастіше фізичне і розумове дозрівання дитини, функціональна дієздатність рухового апарату та внутрішніх органів, загальний стан організму, тобто все те, що характеризує так званий біологічний вік, не узгоджується з календарним віком, випереджаючи його чи навпаки, помітно відстаючи. Така розбіжність може ще більше посилюватися акселерацією, а саме: прискореним фізичним розвитком, ранніми термінами статевого дозрівання, збільшенням розмірів тіла [6, р. 110]. Слід зазначити, що біологічний вік більшою мірою, ніж паспортний відображає онтогенетичну зрілість дитини, дає уявлення про працездатність, рівень прояву рухових якостей та характер пристосувальних реакцій на різні за обсягом та інтенсивністю тренувальні завантаження [7, р. 145].

Критеріями оцінки біологічного віку можуть бути морфологічні, функціональні та біохімічні показники, діагностична цінність яких змінюється залежно від періоду дозрівання організму: соматотип, «зубна формула», інтенсивність зростання (варіант розвитку) тощо.

У практичній діяльності тренер може дотримуватися наступних рекомендацій:

1. З початку систематичних занять футболістом визначити варіант розвитку дитини. Для цього необхідно щорічно проводити

вимірювання росту та за величиною приросту спрогнозувати швидкість та тривалість ростових процесів у дитини.

2. Не допускати перенапруги дитини. Для цього необхідно контролювати вагу дитини, спостерігаючи, щоб не було ні її зменшення, ні різкого збільшення.

3. Дітям, особливо з пізнім варіантом розвитку, необхідно надавати більше часу для відновлення, ніж їхнім одноліткам із прискореним розвитком.

Для групи юних футболістів, сформованих за варіантом розвитку, не враховуючи їх габаритного варіювання, можна планувати однаково тренувальні режими. На початкових етапах навчання такий варіант тренування кращий, але надалі потребує корекції. При спортивній орієнтації доцільно створювати групи однорідними за довжиною, масою тіла та варіантом розвитку.

Необхідно відзначити і такий момент, що диференціювання юних футболістів за соматичними типами призводить до формування однорідніших груп, ніж при розподілі за варіантами біологічного розвитку.

Наступне, відомо, що організм до однієї і тієї ж кінцевої рухової мети може прийти різними шляхами, використовуючи набір одних і тих же реакцій у відповідь. Тренера цікавлять рухові можливості дитини, а, отже, в основному будова його рухового апарату та системи регуляції рухів. Оцінка стану цих систем повинна проводитися за допомогою тестових вправ, що не потребують спеціальної рухової навички та вміння. В іншому випадку будуть оцінюватися не рухові якості дитини, а рухові якості плюс набутий навик у виконанні цієї рухової дії та індивідуальні вміння, що в більшості випадків неприпустимо.

Подальший науковий пошук буде спрямований на переорієнтування навчально-тренувального процесу від уніфікованого до індивідуально-диференційованого підходу, пошук раціональних критеріїв управління тренувальним процесом та визначення факторів, що обмежують прояв рухових здібностей та реалізацію резервних можливостей юних футболістів.

### Література:

1. Лизогуб В. С., Пустовалов В. О., Супрунович В. О., Коваль Ю. В. Підготовленість футболістів 13–14 років з різними індивідуально-типологічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2014. № 8. С. 114–118.

2. Линець М., Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 2 (24). С. 34–44.

3. Ніколаєнко В. В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожанський науковий спортивний вісник*. 2014. № 2(40). С. 104–110.

4. Ніколаєнко В. В. Технологія фізичної підготовки юних футболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 5(49). С. 78–85.

5. Jayanthi N., Schley S., Cumming S. P. (2022) Developmental training model for the sport specialized youth athlete: a dynamic strategy for individualizing load-response during maturation. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*. 2022. № 14(1). P. 142–153.

6. Kozina Zh. L. Theoretical concept of individualization in sport. Poznań :Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji, 2018. 243 s.

7. Lloyd R. S., Oliver J. L. The Youth Physical Development Model. Strength and *Conditioning Journal*. 2012. № 34(3). P. 61–72.

8. Lloyd R. S., Oliver J. L., Faigenbaum A. D., Myer G. D., De Ste Croix Mark B. A. Chronological Age vs. Biological Maturation: implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014. № 28(5). P. 1454–1464.

9. Nikolaienko V., Chopilko T. (2023) Management Technology of a Long-term Process of Sports Skills Development by Young Football Players. Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle: Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”. 2023. P. 170–283.

10. Platonov V. N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico. Barcelona: Paidotribo, 2002. 686 p.

11. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nikolaienko V. (2019) Differentiated approach to physical education of adolescents with different paces of biological development. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19(3). P. 1532–1443.