

*Байрачний О. В., Дейнеко І. В. (Україна), Діалло Ісса Садіо (Гвінея)*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**Мета.** Проаналізувати організаційно-методичні основи навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

### **Задачі.**

1. Вивчити сучасні підходи до побудови навчально-тренувального процесу юних футболістів на етапі початкової підготовки.

2. Розробити методичні вказівки навчально-тренувальних занять на етапі початкової підготовки.

Рухова функція людини є інтегральним поняттям. Вона сформована навичками, прояв яких забезпечується руховими якостями – силою, витривалістю, швидкістю, спритністю, гнучкістю.

Утворення рухових навичок відбувається на базі отриманих знань та вмій, які формуються у процесі вікового розвитку людини та базі навичок, що вже існують. Окремі фахівці вважають, що до зазначених компонентів слід додати інстинктивні дії і руховий досвід.

На початковому етапі тренувань юних футболістів чи не найважливішим чинником є педагогічна складова занять та педагогічна майстерність тренера. Отже пропонуємо, як таке що має важливий сенс, базові дидактичні принципи.

Система запропонованих дидактичних принципів:

1. Доступність навчання.
2. Системність навчання.
3. Наочність навчання.
4. Свідомість навчання.
5. Активність навчання.
6. Міцність засвоєння.

No pain, no gain – нема болю, нема перемоги

Кожна гра – це специфічний досвід, досвід який повинен накопичуватися протягом всієї підготовки. Це певною мірою стосується і самого тренера. Без оновлення спеціальних знань, період набуття практичного досвіду може розтягнутися на довгий час. Час, якого завжди не вистачає.

Рухові якості людини розвиваються гетерохронно (нерівномірно) відповідно до віку та сенситивного періоду свого розвитку. Тренеру необхідно контролювати техніку виконання кожної вправи таким чином, щоб усі положення тіла не сприяли (провокували) травмуванню гравця. Фізична підготовка юного футболіста значною мірою обумовлена швидкою зміною ігрових ситуацій, високою динамікою виконання технічних елементів та необхідністю специфічної витривалості.

Нижче розглядатимуться основи розвитку рухової функції юних футболістів на початковому етапі їх підготовки.

Фізична підготовка повинна бути зорієнтована на розвиток:

- витривалості та загальної витривалості;
- швидкості, стартової швидкості;
- сили (сила удару, передачі);
- координації та спритності;
- гнучкості.

На початковому етапі підготовки юні футболісти мають засвоїти ряд основних положень, базові рухові дії, вправи та рухові навички. Так ФІФА рекомендує зосередити

увагу на ключових моментах тренування при навчанні технічним і тактичним прийомам, а також при спеціальній силовій підготовці, враховуючи психологічні аспекти різних вікових груп, зберігаючи методологію на кожному етапі. В даний час рухові здібності поділяються на дві частини: кондиційні та координаційні.

Кондиційні (фізичні) якості загалом залежать від морфологічних факторів: біомеханічні, гістологічні перебудови у м'язах і організмі в цілому.

До кондиційних рухових якостей відносяться: силові і швидкісні особливості, а також витривалість, в той час як гнучкість, розглядається на кордоні двох частин.

Координаційні здібності переважно обумовлені центрально-нервовими впливами (психофізіологічними механізмами управління і регулювання).

При плануванні навчально-тренувального заняття, тренер повинен пам'ятати:

- функціональні можливості юних футболістів мають індивідуальні особливості;
- виявлення цих особливостей, дозволяє індивідуалізувати підготовку;
- і пам'ятати, що як раз на цьому етапі формується розуміння переваги індивідуальних можливостей та технічних навичок (техніки володіння м'ячем).

Організація тренувального процесу.

Шляхи вдосконалення.

1. М'яч повинен використовуватися на етапі початкової підготовки, по можливості, у всіх вправах у кожному занятті.

2. Під час занять пріоритетом є формування розуміння гравцями тактичних схем та дій при атаці «широко» і «глибше» «вузько» і «компактно» при захисті.

3. Тренувальні навантаження необхідно планувати на основі результатів тестування індивідуальних фізичних якостей.

Треба зазначити, що фізичне навантаження характеризується наступними 4-ма показниками:

1. Спеціалізованість.
2. Спрямованість.
3. Координаційна складність.
4. Величина навантаження.

Спеціалізованість – розвиток необхідних фізичних якостей. Тільки засобами свого виду спорту

Спрямованість – залежно від планів тренера заняття розрізняють по характеру спрямованості.

Координаційна складність (координація, спритність, гнучкість) – фізичні якості, які швидко втрачаються, якщо їх постійно не підтримувати тому їх потрібно частіше впроваджувати в тренувальні заняття.

Величина навантаження на функціональні системи організму має індивідуальні складові: внутрішні та зовнішні.

Внутрішня величина навантаження – визначається по ЧСС, МПК аеробне, анаеробне, змішане).

Зовнішня величина навантаження визначається:

- тривалістю або обсягом;-
- інтенсивністю вправи;
- час на відпочинок;
- характером паузи;
- числом повторень.

Фізична підготовка повинна поєднувати в собі комплекс вправ на розвиток рухових якостей. Вони в свою чергу сприяють кращому оволодінню технікою роботи з м'ячем. На даному етапі підготовки юних футболістів можемо також звернути увагу на впровадження елементів кросфіту, які останнім часом почали використовувати в футзалі. Ці вправи можуть використовуватися в мікроциклах та циклах річної підготовки, в турнірах, фестивалях і у впродовж діючих змагань.

Все залежить від кількості повторень, інтервалів і інтенсивності. Саме таким чином ефективність впливу вправ і тестів на організм оцінюють багато провідні фахівці і тренерів.

Вправи з кросфіту можуть використовуватися як в підготовчій частині тренувань, так і в основній. У виборі засобів, методів і величин навантажень, важливу роль відіграє необхідність творчих можливостей тренерів. Тренованість юного футболіста – це комплексний прояв, показником якого є спортивний результат.

Таким чином, різні форми тренування можуть проводитися у формі усунення помилок, удосконалення рухових якостей, окремих індивідуальних завдань тренера в тренуваннях та різноманітних іграх.

#### **Література:**

1. Вихров К.М. Футбол в школі. – К.: Радянська школа, 1990.
2. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол – К.: Олімпійська література, 2005.
3. Шальнов В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 22 с.