

Олег Тарновський,
здобувач першого курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник:
Андрій Чорненький,
старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ЕТАПУ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ГРАВЦІВ У МІНІ-ФУТБОЛ

Багаторічне спортивне тренування від новачка до спортсмена високого класу є процесом, який протікає за закономірностями виховання фізичних якостей, оволодіння технікою даного виду спорту, спортивної моторики, інтелектуальних та психічних здібностей. Наукове обґрунтування цих закономірностей забезпечить можливість ефективно готувати спортсменів високого класу у процесі багаторічного тренування. Змагання є відмінною рисою спорту, тому специфіка змагальної діяльності спортсменів визначає відмінні риси видів спорту та істотно впливає на побудову та утримання процесу багаторічної спортивної підготовки, вибір засобів та методів тренування, нормативних вимог [2].

Для сучасної системи підготовки спортсменів характерним є багаторічний характер. У ігрових видах спорту цей період триває 15–20 років і охоплює період із 10 до 30 і більше років. У ній виділяють дві складові частини-підсистеми: підготовка спортсменів вищих розрядів та підготовка спортивних резервів. Ці підсистеми відрізняються певною специфікою, але органічно пов'язані між собою при провідному значенні спорту вищих досягнень, що «задає» структуру та зміст процесу підготовки юних спортсменів [1; 4].

З огляду на багаторічний характер підготовки молодих спортсменів, від початку занять до демонстрації вищих спортивних досягнень, виділяють чотири етапи: перший – попередньої спортивної спеціалізації (7–9 років), другий – початкової спортивної спеціалізації (з 10–11 до 12–13 років), третій – поглибленого тренування у вибраному виді спорту (14–16) років), четвертий – спортивного вдосконалення (з 17–18 років).

Дослідниками встановлено, що в молодих спортсменів-ігровиків обмежений арсенал техніко-тактичних процесів і низький рівень спеціальних фізичних здібностей. Основною причиною цього є відсутність об'єктивних критеріїв у кількісних показниках оцінки змагальної та тренувальної діяльності, в яких як компонент оцінки виступали б техніко-тактична оснащеність юних спортсменів та показники фізичної підготовленості [5].

Фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, необхідних для здійснення тренувально-змагальної діяльності. Такі якості, як швидкість, сила, витривалість, гнучкість і спритність, виявляються у різних видах спорту специфічно [1].

Найбільш важливим завданням фізичної підготовки є комплексний розвиток рухових здібностей та відповідність їх прояву специфіки змагальної діяльності [4].

Процес загальної фізичної підготовки спрямований на всебічний і гармонійний розвиток фізичних якостей спортсмена, які не зводяться до прояву в спеціальних умовах тренувально-змагальної діяльності [4].

Спеціальна фізична підготовка забезпечує розвиток рухових здібностей, що визначають результативність діяльності у вибраному виді спорту. Спеціальну фізичну підготовку прийнято профілювати лінією специфічних вимог до рухових здібностей спортсменів. Отже, засоби її виховання

спрямовані на постійне створення передумов для покращення якісних та кількісних характеристик змагальної діяльності [5].

Спеціальна фізична підготовка орієнтується у футболі з урахуванням характеру ігрової діяльності, сприяє вдосконаленню індивідуальних, групових та командних дій. Це підтверджує низку досліджень, у яких виявлено, що футболісти за гру виконують від 600 до 900 техніко-тактичних дій з коефіцієнтом ефективності не нижче 75%, що потребує певного рівня фізичної підготовленості футболістів [3].

Дії футболістів мають переважно повторно-змінний характер, з переважанням роботи швидко-силового режиму. Таким чином, швидкісні та швидко-силові якості набувають провідного місця у структурі фізичної підготовленості футболістів [1]. Постійна зміна рухових режимів і велика варіативність у характері та ступеня нервово-м'язових зусиль у ряді ігрових моментів пов'язана з комплексним проявом фізичних властивостей, що пояснює високий рівень вимог, які пред'являються грою до розвитку якості спритності у футболістів [2; 3].

Загальна та спеціальна фізична підготовка є важливими ланками загального процесу тренування на всіх етапах багаторічного процесу. Їх співвідношення змінюється залежно від кваліфікації спортсмена та періоду підготовки. На початкових етапах найбільшого значення набуває всебічного гармонійного розвитку рухових здібностей. З підвищенням кваліфікації перше місце виходять рухові здібності, що визначають результат у вибраному виді спорту.

Протягом макроциклу співвідношення засобів загально- та спеціальної фізичної підготовки змінюється так: на початку загальнопідготовчого періоду значна частина засобів спрямована на розвиток базових фізичних якостей, у

спеціально-підготовчому періоді переважають засоби спеціального впливу, у змагальному періоді застосовуються лише спеціалізовані засоби підготовки.

У спеціальній літературі з ігрових видів спорту висвітлено питання, що стосуються співвідношення фізичної та техніко-тактичної підготовки. Вказується, що на загальнопідготовчому етапі річного циклу висококваліфікованих спортсменів фізична підготовка займає до 50% всього тренувального часу, а техніко-тактичній підготовці відводиться до 35%. Спеціально-підготовчий етап характеризується рівним співвідношенням фізичної та техніко-тактичної підготовки – по 35%. На передзмагальному етапі співвідношення змінюється у бік збільшення частки техніко-тактичної підготовки до 50%, а загальної фізична підготовка виконує «підтримуючу» функцію [2; 4; 5].

Розв'язання завдань формування взаємозв'язків між значущими компонентами тренування у спортивних іграх має замикатися на багаторазовому виконанні змагальної вправи. Завданнями інтегральної (комплексної) підготовки є: по-перше, здійснення зв'язку між компонентами підготовки: фізичної та технічної, технічної та тактичної, техніко-фізичної та тактичної; по-друге, досягнення стабільної надійності ігрових навичок у складних умовах змагань; по-третє, реалізація ефекту всіх видів підготовки у єдності ігрових процесів [3].

Провідними засобами тут є вправи на «стику» двох видів підготовки, створені задля встановлення взаємозв'язку з-поміж них, і навіть навчальні, контрольні і календарні ігри із системою завдань. Найвищою формою інтегральної (комплексної) підготовки є спортивні змагання. Відмінною рисою ігрових видів спорту є також те, що спортивний результат немає кількісно вимірюваних показників (з, кг, м та інших). Основу його становить кількість перемог над суперником, місце команди у турнірній таблиці. Для ефективного

управління процесом спортивного тренування юних спортсменів-ігровиків необхідні комплекси об'єктивних кількісно вимірюваних показників за основними компонентами тренування, насамперед із фізичної та технічної підготовки [1; 2; 5].

Команда, що має низький рівень фізичної підготовленості, не може вести гру активним пресингом. Команда з вищим рівнем фізичної підготовленості здатна краще освоїти різноманітні тактичні прийоми [4].

Взаємозв'язок видів підготовки, їх інтеграція здійснюється таким чином. Спочатку вирішуються специфічні завдання кожного виду підготовки окремо. Потім вирішуються питання взаємозв'язку: сприяння вирішенню завдань одного виду підготовки, засобами іншого виду. Це відбувається в такій послідовності: фізична та технічна, фізична та тактична, технічна та тактична, всі три види підготовки разом, за допомогою ігрових фрагментів, навчальних та контрольних ігор, змагань. Усе це, загалом, становить якийсь цикл. Після закінчення одного циклу починається наступний цикл, але вже при іншому складі та співвідношенні засобів та методів підготовки [2–4].

Взаємозв'язок тактичної та фізичної підготовки також простежується у динаміці їх співвідношення у межах певних циклів підготовки. У багаторічному аспекті більша питома вага засобів фізичної підготовки порівняно з тактичною припадає на стадію базової підготовки. Надалі, починаючи з етапу поглибленої спеціалізації, роль та питома вага засобів тактичної підготовки значно підвищується.

На етапі вищих спортивних досягнень співвідношення фізичної та тактичної підготовки в рамках кожного річного циклу співвідноситься з його цілями та завданнями щодо більшого циклу підготовки. Так, наприклад, у загальнопідготовчому періоді частка засобів фізичної підготовки сягає 60–70%, до спеціально-підготовчого знижується до 30–35 %, паралельно із цим зростає

частка техніко-тактичної підготовки з 40 % до 65 %. У період змагання техніко-тактична та фізична підготовка стабілізовані для даних умов протікання тренувального процесу [5].

У змагальній та тренувальній діяльності фізична підготовка пов'язана також із психологічною підготовкою. Низький рівень фізичної підготовленості негативно відбивається на вольових якостях спортсмена, не сприяє активному освоєнню тренувальних та змагальних навантажень та зростання спортивної майстерності [2; 4].

Отже, можна зробити такі висновки:

1. Наведена структурна характеристика міні-футболу націлює на значне вдосконалення всіх компонентів спортивної діяльності: психічного (оперативний аналіз ігрової ситуації, що швидко змінюється, прогнозування, вибір і прийняття рішення, психічна реалізація дій та інші функції), нейродинамічного (підвищення рівнів збудливості, рухливості та стійкості кіркових процесів, а також напруженості вегетативної регуляції), енергетичного (аеробної та особливо анаеробної продуктивності організму) та рухового (переважно швидко-силових якостей та спритності).

2. При аналізі літературних даних виявлено, що відчувається недостатність матеріалів про співвідношення видів підготовки у міні-футболі у віковому аспекті та на етапах спортивної спеціалізації. Простежується думка про необхідність інтеграції окремих видів підготовки, розглядається висока ймовірність оптимального поєднання фізичної та техніко-тактичної підготовки юних гравців у міні-футбол в органічному взаємозв'язку та взаємообумовленості, коли вдосконалення одного компонента тісно взаємопов'язане з іншими, обумовлює та детермінує подальший розвиток та досконалість кожного.

Список використаної літератури

1. Заболотній Д. А. Футбол. Основи методики навчання гри: навчально-метод. посібник / О.А. Заболотній, М.П. Костенко, В. П. Краснов. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 58 с.
2. Жигadlo Г. Б. Футбол, міні-футбол та методика його викладання: навч.-метод. посібник. Миколаїв: 2013. 137 с.
3. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / О. Колобич, Б. Хоркавий, Й. Фалес. *Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III Міжнар. наук.-пр. конф.* Чернівці, 2014. С. 460–464.
4. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Учебное пособие / Киев: КНТ, 2016. 208 с.
5. Наумчук В. І. Футбол, міні-футбол та методика його викладання: Програма нормативної дисципліни. Тернопіль: ТНПУ, 2014. 24 с.

Яна Ткач,

здобувачка першого курсу магістратури спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт», Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник:

Неля Маляр,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту, Західноукраїнський національний університет

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ЯК УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБІВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНО-РУХОВОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТОК

Вчені, досліджуючи роль і значення танцю в житті людини, відзначають, що танець відображає особистісні особливості і поведінкові моделі людини, структуру і характер його міжособистісних комунікацій, висвічує структуру і особливості взаємин в колективі, є засобом розвитку особистісних цінностей людини [1; 3; 8].