DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).04
УДК: 796.332.015.1406

Балан Б. А.
ст. викладач кафедри футболу
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
orcid.org/0000-0001-9282-1276

ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Балан Б. А. Фактори ефективності змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Стаття присвячена вирішенню проблеми удосконалення управління підготовкою футболістів в період переходу до професійних команд. В роботі виявлено, що система підготовки має визначальне значення для планомірної методики розвитку молодих талантів 19 – 20-річного віку. Доведено, що якісне перетворення системи змагань має визначальне значення для випускників спортивних шкіл та дитячо-юнацьких футбольних організацій щодо становлення їх спортивної майстерності, функціональних можливостей і ефективності їх реалізації в професійних командах різних ліг України. Проаналізовано особливості ефективної змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Даними дослідження слугували показники техніко-тактичної і фізичної підготовленості гравців. Визначено вимоги комплексного педагогічного контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих атлетів у професійному футболі. Підтверджено, що підготовленість спортсменів у футболі залежить від їх функціональних показників, які, у свою чергу, визначають ефективність виконання тих чи інших тактико-технічних дій.

***Ключові слова**: футбол, управління, кваліфіковані футболісти, період переходу до професійних команд, фактори ефективності змагальної діяльності.*

Balan Bogdan. Factors of the effectiveness of the competitive activity of qualified football players at the stage of preparation for higher achievements.

The article is devoted to solving the problem of improving the management of the training of football players during the transition to professional teams. The work revealed that the training system is of decisive importance for the systematic development of young talents of 19-20 years of age.

It has been proven that the qualitative transformation of the competition system is of decisive importance for graduates of sports schools and children's and youth football organizations in terms of the formation of their sportsmanship, functional capabilities and the effectiveness of their implementation in professional teams of various leagues of Ukraine.

The peculiarities of effective competitive activity of qualified football players at the stage of preparation for higher achievements are analyzed. The data of the study served as indicators of the technical-tactical and physical fitness of the players. The requirements for comprehensive pedagogical control of the special training of qualified athletes in professional football have been determined.

It has been confirmed that the fitness of athletes in football depends on their functional indicators, which, in turn, determine the effectiveness of certain tactical and technical actions.

The conducted studies testify to the importance of a systematic analysis of the factors of the effectiveness of the competitive activity of qualified football players for the improvement of the system of training athletes at the stage of preparation for higher achievements. After all, numerous studies state the fact that in football, young men reach the level of the sport of higher achievements at the age of 19-21 years after 10-12 years of regular training.

Further research will be aimed at identifying the level of physical fitness and quantitative indicators of competitive activity of young football players aged 17-19, as well as comparing the data of own research with available materials of special scientific and methodological literature, and obtaining information about the meaningful structure of physical and technical-tactical training of football players aged 17-19, taking into account the playing role of football.

***Keywords:** football, management, qualified football players, the period of transition to professional teams, factors of the effectiveness of competitive activity.*

Постановка проблеми. Однією з центральних проблем, яка сьогодні існує у футболі та інших командних видах спорту, є процес становлення молодих гравців і перехід їх до основного складу для виступу у відповідальних змаганнях. З огляду на тривалість і складність підготовки юних спортсменів, не всі футбольні клуби ведуть активну діяльність з формування резерву, воліючи при цьому робити акцент на активну трансферну політику, спрямовану на придбання досвідчених гравців, здатних відразу ж демонструвати необхідний результат.

Питання, пов'язані з вивченням підготовленості кваліфікованих спортсменів, постійно перебували у центрі уваги фахівців у сфері спорту [9]. В даний час практично жодна з проблем, що розробляються в теорії та методиці спортивного тренування, не обходиться без комплексних даних про структуру підготовленості спортсменів.

Аналіз літературних джерел показує, що існує опис трьох основних підходів про структуру підготовленості спортсменів, кожен із яких виник на певних етапах розвитку науки про спорт [3; 7].

Найбільш раннім та поширеним є підхід, відповідно до якого підготовленість спортсмена представлена такими інтегральними складовими як фізична, технічна, тактична, морально-вольова, психологічна підготовленість [8].

У зв'язку з прагненням фахівців до об'єктивізації управління тренувальним процесом на основі реалізації ідей та вимог наукового управління, використання можливостей електронно-обчислювальної техніки, викликали появу принципово іншого підходу до дослідження факторів, що визначають рівень спортивних досягнень [12].

Останній із запропонованих фахівцями підходів, є творчим розвитком описаних вище підходів і відрізняється, насамперед тим, що підготовленість спортсмена розглядається як багатокомпонентна освіта, що має зв'язки та субординаційні відносини між її окремими складовими [6].

При цьому глибокий аналіз складу того чи іншого компонента – не самоціль, а необхідність, що диктується пошуком нових підходів до спортивного вдосконалення.

Одним із перспективних напрямів у цьому плані є розробка проблеми оптимізації підходів, пов'язаних з виділенням специфічних для професійного футболу факторів підготовленості [2; 5].

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР НУФВСУ на 2021-2025 р.р. по темі 2.21 «Побудова раціональної системи підготовки у футболі»

Мета дослідження: оптимізація вимог до ефективності змагальної діяльності кваліфікованих футболістів у період переходу до професійних команд.

Методи дослідження: теоретичний аналіз сучасних літературних джерел і мережі інтернет з проблеми, що вивчаємо; педагогічне спостереження; статистичної обробки отриманих даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відмінною рисою футболу, як виду спорту, є висока різноманітність рухових якостей і здібностей, що виявляються в ході гри в різних поєднаннях та при різних співвідношеннях [5]. Це особливі специфічні вимоги до функціональних можливостей футболістів.

Аналізуючи особливості змагальної діяльності, можна зробити висновок, що підбір методів для комплексного педагогічного контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих футболістів у футболі пов'язаний з об'єктивними труднощами.

Відповідно до загальноприйнятої думки провідних фахівців у галузі теорії та методики спортивного тренування, засоби та методи педагогічного контролю повинні відповідати цілій низці вимог:

- об'єктивно відображати оцінювані якості та здібності;
- бути постійними, добре освоєними спортсменами, які беруть участь у тестуванні;
- мати необхідне обґрунтування з позиції теорії тестів;
- природно вписуватися в тренувальний процес, не порушуючи його організації та не ставлячи перед організмом спортсмена незвичних завдань, що викликають несприятливі реакції психіки та функціональних систем;
- мати орієнтацію на комплексну оцінку всіх найважливіших якостей відповідно до структури та особливостей змагальної діяльності;
- мати максимальну мотивацію для досягнення граничних результатів у тестах [1, 5].

У той же час, виділяючи для ізольованої оцінки той чи інший показник, доводиться значною мірою відходити від специфіки змагальної діяльності футболістів, у процесі якої практично відсутні моменти, що характеризуються проявом будь-яких якостей та здібностей у чистому вигляді [4].

Фахівці у своїх роботах відзначають [1, 10], що реалізовані в тренувальному процесі кваліфікованих футболістів програми комплексного контролю включають неспецифічні тести: біг на 10, 20, 40, 1000 і 3000 м; човниковий біг; стрибкові вправи. Застосування таких тестів дозволяє виявити потенційні можливості футболістів, рівень їхньої працездатності, рухових якостей. Разом з тим, коли неспецифічних тестів багато, а специфічних (технічних, тактичних) мало, виникає парадоксальна ситуація, за якої обґрунтовано планувати можна лише засоби загальної підготовки.

З огляду на це, необхідно проведення специфічних тестів, гранично наближених до особливостей змагальної діяльності. Разом з тим, як це вже було зазначено, через специфічні особливості, що пред'являються до організму футболістів у процесі ігрової діяльності, практично відсутня можливість у гранично специфічних умовах ізольовано виділити будь-яку якість чи здатність. У той самий час, однією з важливих вимог щодо виділення засобів контролю і те, що один тест повинен оцінювати по можливості точно і надійно одну певну якість [10, 12].

Аналіз теоретико-методичних і наукових праць [4, 5], присвячених вивченню змагальної діяльності в футболі показав, що на цей час у цьому напрямку проведено їх значну кількість. У ході оцінки ефективності змагальної діяльності футболістів акцентована увага фахівцями приділяється характеристиці індивідуальних та командних техніко-тактичних дій спортсменів [6]. Підставою для цього є обґрунтована думка про те, що дії, які розглядаються, визначають результативність ігрової діяльності окремих гравців і команди в цілому.

В даний час, згідно з даними спеціальної літератури [2], є підстава умовно виділити два основні підходи до диференційованої оцінки ефективності змагальної діяльності футболістів. Слід зазначити, що виділені підходи не мають суттєвих відмінностей, оскільки перший відрізняється від другого обсягом та різнобічністю одержуваної інформації.

Відповідно до першого підходу в змаганнях оцінюється кількість та точність виконання наступних дій з м'ячем: передачі м'яча (короткі, середні, назад і поперек, короткі та середні вперед), ведення, обведення, відбір, перехоплення, зупинка, гра головою, удари по воротах ногою та головою.

Відмінна риса другого підходу зводиться до того, що авторами [10] на основі класифікації пропонується враховувати пересування футболістів у грі.

На думку авторів цього підходу, на сучасному етапі розвитку футболу, і це підтверджується результатами аналізів змагальної діяльності провідних команд світу на міжнародних змаганнях [5], ефективні пересування гравців у ході

гри набувають все більшого значення, і стають одним із значущих чинників, що визначають як клас окремих гравців, так і команди загалом [10].

Не зменшуючи значущість ефективності пересувань для результативної змагальної діяльності, дуже важливо відзначити, що кінцевою метою та критерієм оцінки ефективності пересування гравців у футболі є ефективність їх технічних дій. Тому, за результатами комплексної оцінки техніко-тактичних дій (індивідуальних, групових та командних) можна судити і про ефективність пересування гравців [3, 7, 12].

Аналіз спеціальної літератури з футболу, в якій висвітлюються питання діагностики рухових якостей та здібностей, а також уявлення про ці якості [3, 7], показав, що на сьогоднішній день існує невелика кількість досліджень, виконаних із цієї проблеми. Інтегральними показниками підготовленості футболістів є специфічні прояви швидкісно-силових здібностей та спеціальної витривалості [1]. Для оцінки прояву швидкісно-силових здібностей футболістів у спеціальній літературі рекомендується багато різноманітних рухових завдань. Сюди входять тести щодо виконання стрибкових вправ, пробігання коротких відрізків, розрахункові показники, динамометричні методики [2]. Слід зазначити, що переважна більшість із перерахованих тестів має під собою необхідне експериментальне обґрунтування і, в силу цього, фахівцями рекомендується як засоби педагогічного контролю.

Педагогічна оцінка показників спеціальної витривалості, як правило, пов'язана з характеристикою часу пробігання човникових відрізків довжиною 20 і 40 м та часу подолання цих відрізків із веденням м'яча [8].

Однією з відмінних рис сучасного футболу є атлетизм, підвищені вимоги до силових можливостей тих м'язових груп, які несуть переважне навантаження в ході ефективного виконання техніко-тактичних дій у грі [12]. Все це дає повну підставу розглядати спеціальне силове тренування футболістів як одне з найважливіших, особливо якщо говорити про підготовку висококваліфікованих футболістів. У той же час існує думка, згідно з якою вправи, що використовуються «виключно для м'язової підготовки, треба включати в тренування футболістів, але в помірних дозах», оскільки «гравці, перш за все, мають бути технічними, але, крім цього, повинні бути і швидкими, спритними, стрибучими, елегантними у своїх рухах» [5]. Крім цього, підвищення силового потенціалу основних м'язових груп нерідко призводить до низки негативних явищ: збільшення власної ваги футболістів, погіршення координації [2]. Крім цього, підвищення силових можливостей груп м'язів, що розглядаються, ще не передбачає досягнення високих показників прояву сили в умовах змагальної діяльності.

На думку фахівців із футболу [5; 8; 12], для досягнення оптимальних показників сили у різних рухах необхідний високий рівень специфічності силової підготовки [7].

Однією з особливостей спортсменів, яка має суттєве значення для досягнення високих показників прояву швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості, є здатність спортсмена демонструвати граничні значення показників м'язового тонусу (тонус максимальної напруги, розслаблення, спокою та ін.). В даний час для кількісної характеристики здібностей, що розглядаються, використовується два методи: сейсмоміотонографія і реєстрація показників м'язового тонусу за допомогою механічних міотонометрів. З представлених методів перший вигідно відрізняється від другого, оскільки в ході обстеження виходить запис на приладі, що реєструє. Разом з тим обидва методи широко використовуються для оцінки показників м'язового тонусу і показали високу ефективність [10].

Координаційні здібності поряд з перерахованими якостями є одними з найбільш значущих рухових якостей кваліфікованих футболістів. Згідно з наявними даними, спритність – це складна комплексна якість, яка не має певного критерію оцінки. Тому, показниками координаційних здібностей є: складність завдання, точність його виконання [9].

Координаційні здібності, як і багато інших рухових якостей футболістів, не виявляються в чистому вигляді [1]. У той же час є підстави виділити цілу низку елементів тренувальної та змагальної діяльності, які суттєво пов'язані з проявом даної фізичної якості: ведення, обведення, відбір м'яча та удари по м'ячу на точність [3].

Для оцінки рівня прояву координаційних здібностей пропонуються тестові вправи, пов'язані з веденням м'яча по складній траєкторії та удари на точність.

Недостатній рівень розвитку гнучкості, відповідно до загальноприйнятих думок, різко підвищує показники травматизму у спортсменів, знижує ефективність прояву рухових якостей, видовищність окремих, найяскравіших моментів змагальної діяльності, ефективність навчання новим техніко-тактичним діям. Все це дає право виділяти гнучкість як одну з найважливіших якостей на рівні підготовленості кваліфікованих футболістів. Розвитку підлягає рухливість у суглобах, які несуть основне функціональне навантаження у процесі змагальної діяльності [1; 12].

Висновок. Таким чином, у структурі підготовленості кваліфікованих спортсменів у футболі можна виділити дві групи складових. Перша група – це показники ефективності техніко-тактичних дій футболістів у процесі змагань. Друга представлена руховими якостями та функціональними показниками, які визначають ефективність виконання тих чи інших техніко-тактичних дій футболістів.

Перспективи подальших досліджень. Проведені дослідження свідчать про важливість системного аналізу факторів ефективності змагальної діяльності кваліфікованих футболістів для вдосконалення системи підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень. Адже численні дослідження констатують факт, що у футболі юнаки виходять на рівень спорту вищих досягнень у 19 – 21-річному віці після 10 – 12-ти років регулярних тренувань.

В подальшому дослідження будуть спрямовані на виявлення рівня фізичної підготовленості та кількісних показників змагальної діяльності юних футболістів 17 – 19-річного віку, а також зіставлення даних власних досліджень з наявними матеріалами спеціальної науково-методичної літератури, та отриманню інформації про змістовну структуру фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів 17 – 19-річного віку з урахуванням ігрового амплуа футболу.

Література

1. Балан Б., Лунін Г. Особливості підготовки студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С.13–16.

2. Байрачний О.В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх:* тези доповідей XIV Міжнар. наук. конг. Київ. 5-8 жовтня 2010 р. С.178.

3. Без'язичний Б., Сірий О. Дослідження особливостей змагальної діяльності у міні – футболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 1999. № 20 С.14–15.

4. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография. Луганск : Знание, 2009. 258 с.

5. Ніколаєнко В., Балан Б. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. № 10. С. 45–49.

6. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт) Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки.* Луцьк. 2014. Вип. 13. С. 59–63.

7. Кириенко Н., Попов В. Системный подход к разработке информационно-моделирующего комплекса оценки функционального состояния спортсмена. *Наука в олимпийском спорте.* Киев. 2000. Спец выпуск. С.28–32.

8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев : Олимп. лит., 2013. 624 с.

9. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. – 3-тє вид., перероб. і допов. Київ : Олімп. л-ра, 2014. 304 с.

10. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография. Москва : Физ. культура, 2007. 352с.

11. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. Ніколаєнка В. В., Авраменка В. Г., Гончаренка В. І. та ін. Київ : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.

12. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев : Олимп. л-ра, 2011. 360 с.

Reference

1.Balan, B., Lunin, G. (2012) . Peculiarities of preparation of student national football teams for short-term competitions. Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, no.1, 13-16.

2. Bayrachnuy, O. (2010) . Prospects and problems of preparation of young footballers. Theses of lectures XIV International scientific congress "Olympic sport and sport for all". Kyiv, October 5-8. 178.

3.Bezyazychny, B.I., Siriy, O.V. (1999) . Research of features of competitive activity in mini-football. *Pedagogy, psychology and methods of biological problems of physical education and sports.* Kharkiv, no.20. 14 - 15.

4.Maksymenko, I. G. (2009) . Competition and training activity of footballers : monograph. Luhansk : Knowledge. 258.

5.Nikolaenko, V.V., Balan, B.A. (2012) . Analysis of playing activity of footballers in the leading commands of Europe. *Pedagogics, psychology and medical-biological problems of P.E and sport*. no. 10. 45-49.

6.Nikolaenko, V.V. (2014) . Technology of increase of tactics of technician mastery on the stages of long-term preparation of footballers. *The Youth scientific announcer (P.E and sport).* Lutsk : no. 13. 59-63.

7.Kirienko, N., Popov, V. (2000) . A systematic approach to the development of an information-modeling complex for assessing the functional state of an athlete. *Science in Olympic sports.* Special issue. 28-32.

8.Platonov, V.N. (2013) . Division into periods of the sport training. General theory and her practical application. K. : Olympus. Lit. 624.

9.Solomonko, V.V., Lisenchuk, G.A., Solomonko, O.V. (2014) . Football. Pidruchnik for students VNZ FV and S. Olimpiyska literature, 304.

10. Tyulenkov, S. (2007) . Theoretical and methodological approaches to the management system for training highly qualified football players : monograph, Phys. Culture. 352.

11. Nikolayenko, V.V., Avramenko, V.G., Goncharenko, V.I. (2003) . Football: advanced program for child-youth sports school, special child-youth school olympian reserve school sports training. *Science.-method. FFU committee*. 106.

12. Shunkaruk, O.A. (2011) . Selection of sportsmen and orientation of their preparation in the process of long-term perfection (on material of olympic types of sport). K. : Olympus lit. 360.