

*with increasing age, declining interest in sports activities and sports school, most students do not see sport as a means for harmonious development of personality (only 13.6 % of athletes view sports as a means of developing their personalities). Almost half of the athletes assess their knowledge in the field of sports as insufficient. Improving the educational component in conjunction with the development of creative abilities, helps educate harmoniously developed personalities who correspond objective needs of society and interests of athletes.*

**Key words:** *sport, a young athlete, need-motivational sphere, value of sports culture.*

УДК796.2.015.1 (477)

*Игорь Максименко*

### **Особенности системы подготовки юных украинских спортсменов, специализирующихся в спортивных играх**

*ГУ “Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко” (г. Луганск)*

**Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований.** По данным ведущих учёных и тренеров, эффективность процесса многолетней подготовки в спортивных играх во многом обуславливается качеством реализации на практике теоретико-методических положений, связанных с каждым из этапов такой подготовки [1–7]. Материалы анализа последних исследований и публикаций свидетельствуют о том, что особенную актуальность проблема применения на практике указанных положений приобрела в спортивных играх на этапах начальной и предварительной базовой подготовки, так как именно данный возрастной период характеризуется интенсификацией подготовки юных игроков, что категорически недопустимо [2; 3; 5; 7]. В связи с вышеизложенным особенную актуальность приобретает исследование эффективности традиционной системы подготовки, сложившейся на первом и втором этапах многолетней тренировки в спортивных играх, а также оценка качества реализации общеизвестных теоретических положений в реальной тренировочной практике [2; 3; 7; 8]. Работа выполнена в соответствии с темой 2.8 “Совершенствование подготовки спортсменов в отдельных группах видов спорта” Сводного плана НИР Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.

Вышеизложенное обусловило **цель** исследования – на примере футбола, баскетбола и футзала провести сравнительный анализ программных документов, материалов педагогических наблюдений и рекомендаций ведущих специалистов, связанных с построением этапов начальной и предварительной базовой подготовки в указанных видах спортивных игр, и выявить особенности традиционной системы тренировки.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** По данным анализа материалов литературных источников установлено, что создание качественной “базы” на первом этапе возможно при условии реализации в этот период определенных особенностей подготовки. К таким особенностям относят необходимость разносторонней физической подготовки игроков и обучения технике не только избранного вида, но и других видов спорта. В то же время анализ традиционных подходов к подготовке игроков в таких видах спорта, как футбол, мини-футбол и баскетбол, позволяет утверждать, что на этапе начальной тренировки частично или полностью игнорируются изложенные выше теоретические положения. Об этом свидетельствуют программы для ДЮСШ, тренерская документация по планированию и результаты педагогических наблюдений за тренировочным процессом начинающих в этих видах спорта. Так, например, в ходе изучения программных документов для ДЮСШ по футболу установлено, что годичный объём занятий для 6–7-летних детей должен составлять 384 ч, для 7–8 и 8–9-летних – по 480 ч, соответственно. Рекомендуемое количество тренировок в неделю – 3–4, длительность одной тренировки – до 90 мин. Как видно из программных документов для ДЮСШ по футболу, объёмы годичных нагрузок превышены, по сравнению с теми, которые рекомендуются ведущими специалистами, в 2,5–3,5 раза. Для выполнения таких объёмов тренеры вынуждены увеличивать количество недельных занятий до 4–5 (вместо трёх рекомендуемых) и повышать длительность каждой тренировки до 1,5 ч (вместо рекомендуемых 60 мин). Выделение в годичных макроциклах тренировки 6–9-летних спортсменов подготовитель-

ного (длительностью 8 мес.), переходного (1 мес.) и соревновательного (3 мес.) периодов указывает на необходимость определенной специальной подготовки к самим соревнованиям, что противоречит отдельным теоретическим положениям, связанным с особенностями построения первого этапа многолетней тренировки. Также следует отметить, что начинающим, согласно программе, рекомендуется принимать участие не менее, чем в 10–12 соревнованиях в год. В ходе анализа ряда программных документов для ДЮСШ не только по футболу и баскетболу, но и по другим видам спортивных игр (волейбол, гандбол и др.) было установлено, что практически все программы имеют одинаковые недостатки. Так, зафиксировано превышение в 1,5–3 раза рекомендуемых ведущими специалистами годовых объемов занятий: 6–7-летние футболисты и игроки в мини-футбол тренируются в среднем 360–380 ч в год, 7–9-летние – 460–480 ч. У 8–9-летних баскетболистов эти показатели, соответственно, составляют 340 – 350 ч, в 9–10-летних 430–440 ч в год. В большинстве ДЮСШ по футболу, баскетболу и в большинстве футзальных секций занятия для детей первого года обучения проводят 3–4 раза в неделю, для спортсменов второго и третьего годов – 4–5 раз. Длительность таких тренировок достигает 70–80 мин и 70–90 мин, соответственно. Анализ материалов исследований позволяет утверждать, что традиционно в тренировочном процессе детских спортивных школ и разнообразных секций не только по футболу, мини-футболу и баскетболу, но и по другим видам спортивных игр игнорируется одно из ведущих положений, использование которого обуславливает эффективность процесса подготовки на первом и на следующих этапах многолетней тренировки. Установлено, что в ДЮСШ практически не применяют один из главных компонентов наглядного метода обучения – демонстрацию видеозаписей и разнообразных компьютерных программ. В то же время, опираясь на материалы педагогических исследований, опроса специалистов и спортсменов и анализа тренерской документации, выявили игнорирование еще одного из положений, связанного с качеством тренировки на этапе начальной подготовки. Так, в реальном тренировочном процессе соревнования превратились из средства, которое должно способствовать повышению интереса детей к занятиям и поддержанию определенной эмоциональности в фактор, который обуславливает “форсирование” процесса подготовки на первом этапе многолетнего совершенствования.

Как известно, к основным задачам этапа предварительной базовой подготовки относят укрепление здоровья; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; формирование стойкого интереса к постоянному совершенствованию мастерства; развитие технико-тактических навыков; расширение “базы” разносторонней подготовленности занимающихся. Кроме того, данный этап, в сравнении с предыдущим, характеризуется использованием в тренировочном процессе больших по объёму и интенсивности нагрузок, в том числе – специально-подготовительных упражнений. При этом приоритетной установкой, которая должна быть реализована на этом этапе, является постепенное совершенствование технико-тактического мастерства на фоне формирования мощной “базы” разносторонней подготовленности. Также категорически недопустимо использовать в тренировочных занятиях комплексы высокоинтенсивных упражнений с короткими интервалами отдыха, планировать ответственные соревнования, выполнять значительные и большие нагрузки. В связи с этим на тренировках необходимо достаточно четко контролировать и адекватно уровня подготовленности спортсменов дозировать нагрузку. Реализация указанных выше рекомендаций возможна, в том числе, при условии использования в реальном тренировочном процессе индивидуального подхода к построению занятий. Данный подход связывают с планированием нагрузок на основе изучения психологических особенностей юных игроков и их склонности к развитию определенных физических качеств, технического мастерства, а также способностей к восстановлению работоспособности. Необходимость формирования “базы” разносторонней подготовленности на этом этапе также предусматривает недопустимость ранней специализации занимающихся. Одним из условий, реализация которого обеспечивает высокую эффективность процесса подготовки на втором этапе многолетней тренировки, специалисты также считают участие юных игроков в достаточно ограниченном количестве соревнований. При этом цель таких соревнований должна заключаться не в достижении победы любой ценой, а в совершенствовании мастерства и формировании стойкой мотивации к занятиям. В ходе анализа традиционных подходов к построению процесса подготовки юных игроков, которые специализируются в футболе, футзале и баскетболе, установлено, что на этапе предварительной базовой тренировки частично или полностью игнорируются отмеченные выше общетеоретические положения и задачи, разработанные ведущими специалистами и связанные с этим этапом. Такая тенденция в отечественных спортивных играх была обнаружена во время изучения программных документов для ДЮСШ, данных опроса и анкетирования тренеров и спортсменов, документации по планированию

подготовки, а также материалов педагогических наблюдений за тренировочным процессом. Так, например, в Программе для ДЮСШ по футболу на этапе предварительной базовой подготовки юным спортсменам предлагается выполнять такой годичный объём работы, направленной на развитие и совершенствование технико-тактического мастерства, который в 1,5–3,5 раза (в зависимости от возраста игроков) превышает объём общефизической подготовки. При этом в отмеченных программных документах достаточно непропорционально в возрастном аспекте увеличиваются количественные показатели годичных объёмов работы, направленной на специальную физическую подготовку. Также в программе говорится о том, что уже на втором этапе многолетней тренировки должно быть чётко определено игровое амплуа спортсменов; при этом содержание программных документов обуславливает создание всех необходимых условий для осуществления специализированной подготовки юных игроков именно в определённом амплуа. Также следует отметить, что контрольные нормативы, предложенные программой, не способствуют созданию условий для разностороннего развития в ходе тренировочного процесса основных физических качеств юных игроков. Отсутствуют в программных документах также положения о необходимости применения интерактивных технологий с целью оптимизации процесса технико-тактической, а тем более теоретической, подготовки юных спортсменов. В процессе анализа программных документов для ДЮСШ по баскетболу выявлены практически идентичные, в сравнении с программой для футболистов, недостатки. Главные из них связаны со стремлениями составителей за счёт использования уже на втором этапе многолетней тренировки повышенных объёмов специализированной работы сформировать у игроков высокий уровень мастерства; что должно достигаться, в том числе, за счёт участия спортсменов в максимально-возможном количестве игр с установками на победу. Материалы опроса тренеров и спортсменов, анализ документации по планированию и результатов педагогических наблюдений за тренировочным процессом юных спортсменов, занимающихся в ДЮСШ и секциях по футболу, футзалу и баскетболу, свидетельствуют об игнорировании на практике ряда теоретических положений, связанных с построением тренировки на этапе предварительной базовой подготовки. На наш взгляд, это игнорирование в определённой мере обусловлено попытками тренеров реализовывать требования программных документов и стремлениями выполнять целевые установки на получение призовых мест в разных соревнованиях. Так, реальный тренировочный процесс в названных видах спорта характеризуется использованием повышенных объёмов специализированных средств на фоне применения уменьшенных показателей работы, направленной на развитие общефизической подготовленности. Кроме того, на втором этапе многолетней подготовки наблюдается акцентированное развитие общей и специальной выносливости, скоростно-силовых и скоростных качеств спортсменов; гораздо меньше внимания уделяется совершенствованию силовых, координационных способностей и гибкости. Понятно, что согласно современным представлениям о построении системы подготовки такое „форсирование” тренировочного процесса в последующем приводит к преждевременному исчерпанию функциональных ресурсов организма юных игроков и делает невозможным последующий рост их спортивного мастерства. Анализ материалов педагогических наблюдений позволил выявить, что участие, например, юных футболистов в большом количестве официальных матчей и контрольных игр (более 20–30 соревнований в год) побуждает тренеров к организации специальной подготовки. Также следует учитывать тот факт, что осуществлению такой подготовки способствуют чёткие установки руководителей ДЮСШ и клубов на завоевание побед в различных соревнованиях. В ходе исследований также установлено, что участие в большом количестве матчей обуславливает соответствующее построение структурных образований тренировочного процесса юных спортсменов. Выявлено, что в реальном тренировочном процессе 13–15-летних игроков в футбол, футзал и баскетбол достаточно часто используют микро- и мезоциклы, приближенные по своей структуре к аналогичным образованиям квалифицированных спортсменов. При этом во время планирования нагрузок не учитывают индивидуальные особенности игроков, а также их возможности к восстановлению после применения различных нагрузок. Об этом свидетельствует анализ материалов педагогических наблюдений и опроса спортсменов: на занятиях все игроки большинства детско-юношеских команд, как правило, выполняют одну и ту же работу. Кроме того, по результатам исследований установлено, что традиционное построение второго этапа многолетней подготовки в спортивных играх характеризуется практически полным отсутствием использования в занятиях мультимедийных и видеопрограмм. Также выявлено, что одной из особенностей традиционного тренировочного процесса указанного этапа многолетней подготовки в спортивных играх является отсутствие применения научного подхода к построению занятий. По нашему мнению, этот подход должен заключаться, в первую очередь,

во внедрении лишь тех технологий подготовки, которые имеют четкое научное обоснование, а также в качественном научном обеспечении тренировочного процесса юных спортсменов.

**Выводы.** На основе анализа программных документов для ДЮСШ, данных анкетирования и опроса тренеров и спортсменов, а также материалов педагогических наблюдений выявлена низкая эффективность традиционных подходов к построению тренировочного процесса на этапах начальной и предварительной базовой подготовки в спортивных играх. Выявленные в процессе исследования недостатки необходимо использовать с целью оптимизации многолетнего процесса подготовки юных украинских спортсменов в различных игровых видах.

В ходе исследований установлено, что при традиционном построении тренировочного процесса в спортивных играх на этапе начальной подготовки игнорируются основные теоретические положения, применение которых обеспечивает эффективную реализацию задач данного этапа. К таким нарушениям необходимо отнести отсутствие необходимых условий для формирования у детей стойкого интереса к занятиям, необходимого запаса умений и навыков, комплекса основных физических качеств и интенсификацию подготовки. Так, в ходе исследований зафиксировано превышение, вопреки рекомендациям специалистов, времени, которое отводится на тренировку на протяжении года, в 2–3 раза; выполнение повышенных объемов работы, направленной на развитие технико-тактического мастерства детей; применение в занятиях большого количества упражнений, связанных с развитием отдельных физических качеств; использование с целью контроля уровня подготовленности начинающих комплекса неадекватных тестов и контрольных нормативов; отсутствие в практике подготовки детей одного из главных компонентов процесса обучения – демонстрации техники упражнений с помощью видео- и компьютерных программ; участие начинающих в повышенном количестве соревнований и двусторонних игр.

Анализ традиционной системы тренировки юных спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки позволил выявить следующие недостатки:

- увеличение оптимальных годовых объемов работы в 1,5 раза и, как следствие, повышение длительности занятий и применение в подготовке значительных и больших нагрузок; отсутствие учета в тренировочном процессе сенситивных периодов развития физических качеств; использование повышенных параметров нагрузок, направленных на развитие технико-тактического мастерства юных игроков;

- ранняя специализация; участие юных игроков в значительном для этих возрастных категорий количестве официальных соревнований и двусторонних матчей, целью которых является достижение победы, что обуславливает наличие специально организованной подготовки к таким соревнованиям;

- отсутствие учёта в тренировочном процессе индивидуальных особенностей спортсменов – психологических отличий, склонности к проявлению определенных физических качеств и технического мастерства, а также способностей к восстановлению работоспособности после соревнований и тренировок;

- использование комплекса восстановительных средств, большинство которых заимствованно из подготовки квалифицированных игроков; копирование определенных схем построения микро-, мезо-, макроциклов тренировки, которые применяют в процессе подготовки взрослых спортсменов;

- отсутствие использования в реальном тренировочном процессе мультимедийных и видео-программ для повышения уровня технико-тактического мастерства и теоретической подготовленности юных игроков; отсутствие научного обеспечения процесса подготовки юных спортсменов.

**Перспективы дальнейших исследований** в данном направлении заключаются в экспериментальном обосновании путей оптимизации системы подготовки юных спортсменов-игровиков.

#### *Список использованной литературы*

1. Булгакова Н. Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема / Н. Ж. Булгакова, В. А. Румянцев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 21–24.
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Лисенчук Г. А. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – 272 с.
3. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / Максименко И. Г. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Матвеев Л. П. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 2004. – 808 с.

6. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / Филин В. П. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
7. Duprat E. Enseigner le football en milieu scolaire, au club / Duprat E. – Paris : Editions Actio, 2007. – 192 p
8. Maksimenko I. Soccers training foundations / I. Maksimenko, A.-S. Mutate. – Amman : Daraltakfa, 2006. – 352 p.

#### Аннотации

*В настоящее время достаточно актуальной является проблема оптимизации подготовки юных спортсменов в спортивных играх. Цель исследования – выявление особенностей традиционной системы тренировки, используемой на первом и втором этапах многолетней подготовки в спортивных играх в Украине. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение. В статье охарактеризовано современное состояние проблемы построения традиционной системы подготовки спортсменов в спортивных играх на первом и втором этапах многолетней тренировки. Представлены общетеоретические рекомендации, связанные с этими этапами в футболе, футзале, баскетболе. Дается оценка эффективности системы, традиционно используемой в спортивных играх в работе с начинающими.*

**Ключевые слова:** анализ, игроки, интенсификация, многолетняя, оптимизация, опыт, параметры, проблема, тренировка.

**Igor Maksymenko. Особливості системи підготовки юних українських спортсменів, які спеціалізуються зі спортивних ігор.** На сучасному етапі достатньо актуальною є проблема оптимізації підготовки юних спортсменів у спортивних іграх. Мета дослідження – виявлення особливостей традиційної системи тренування, що використовується на першому та другому етапах багаторічної підготовки в спортивних іграх в Україні. Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення, педагогічне спостереження. У статті охарактеризовано сучасний стан проблеми побудови традиційної системи підготовки спортсменів у спортивних іграх на першому та другому етапах багаторічного тренування. Представлено загальнотеоретичні рекомендації, пов'язані з цими етапами у футболі, футзалі, баскетболі. Надано оцінку ефективності системи, яка традиційно використовується у спортивних іграх у роботі з початківцями.

**Ключові слова:** аналіз, гравці, досвід, інтенсифікація, оптимізація, параметри, проблема, тренування.

**Igor Maksymenko. Peculiarities of the System of Preparation of Young Ukrainian Team Players.** Nowadays on of the burning problems is a problem of optimization of long-term preparation of young sportsmen in team games. The purpose of the research is to define the main features of traditional long-term preparation system at the first and second stages in team games in Ukraine. The methods used in the study are: theoretical analysis, generalization and pedagogical observation. Recent research of the problem of traditional long-term preparation system in team games at the first and second stages is characterized in the article. General theoretic recommendations, related to these stages in soccer, futsal and basketball are given. Efficiency of the system is estimated/ It is traditionally used in team game while training novices.

**Key words:** analysis, players, intensification, long-term, optimization, experience, parameters, problem, training.

УДК 796.03

Сергій Ніколаєв,  
Юрій Ніколаєв

### Показники сили основних груп м'язів пауерліфтерів після силового навантаження

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Перед сучасною наукою та практикою спортивного тренування в силових видах спорту постає чимало проблем: раціонального розподілу силових навантажень, розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних резервів організму. Вони є багатограничними й розв'язуються комплексно із застосуванням педагогічних, психологічних, медико-біологічних критеріїв їх оцінки.

Під час занять фізичними вправами в організмі людини відбувається комплекс морфологічних та функціональних змін, які обумовлюють значне розширення функціональних можливостей органів і