

4. Панков В. А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В. А. Панков, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – №4. – 2004. – С. 50–53.

ІНДИВІДУАЛЬНІ І САМОСТІЙНІ ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Собко С. Г.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка
(Кропивницький)*

Постановка проблеми. На практиці самим головним пріоритетом у роботі тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл досі є кількісна характеристика підготовлених розрядників, зайнятих місць у різних турнірах і першостях. Тому і займаються тренери не роботою на перспективу, тобто не індивідуальним розвитком і підготовкою креативного і висококваліфікованого професійного футболіста, а роботою на сьогоденний результат.

У плані формування талановитої молоді, абсолютизація успішності виступів юних футболістів уже на ранніх етапах спортивної кар'єри, по суті справи «обезкровлює» футбол. Наслідками такого підходу є форсування тренувального процесу, середньогруповий критерій планування навчально-тренувальних занять, командно-групові форми проведення занять і, як наслідок, поетапне «відбраковування» дітей і підлітків [4].

Мета дослідження – пошук нових шляхів підвищення ефективності футбольної підготовки за рахунок пошуку внутрішніх резервів тренувального процесу з акцентом на його інтенсифікацію за рахунок індивідуалізації та самостійності.

У сучасній науково-практичній літературі сьогодні існує достатня кількість публікацій, пов'язаних з індивідуалізацією тренувального процесу футболістів (В. С. Келлер, В. В. Соломонко, 1975; Шестаков М. М., 2012). Фундаментальні дослідження індивідуалізації навчально-тренувального процесу юних футболістів 16-17 років спостерігаємо у Джанузакова К. Ч. (1982) та Ектора Педро Васкеса Леонарда (1984). Окремих досліджень для вікового діапазону етапів початкової та попередньої базової підготовки нами не знайдено.

Виклад основного матеріалу. Забуття індивідуальної підготовки у футболі – головний недолік нашої методики. Систематична індивідуальна робота ведеться тільки з воротарями. З гравцями інших амплуа вона проводиться недостатньо, оскільки багато тренерів, узявши курс на універсальну підготовку гравців, намагаються навчити їх

правильно грати однаково сильно і в атаці, і в обороні, на будь-якій позиції, в будь-якому ігровому епізоді, в будь-якій ситуації [3].

Індивідуальна підготовка футболіста – це технічні, тактичні, фізичні і психологічні навички, засвоєні конкретним футболістом в результаті його навчання футболу.

Кожен футболіст – свого роду продукт звичок і навичок, він наділений особливим прагненням, особливим характером і особистими якостями, які повинні глибоко вивчатися з метою найбільш ефективного підходу до індивідуальної підготовки гравця. Футболіст по природі обдарований, він прагне змагатися, намагаючись у своїй справі мати вигляд яскравіший за інших. Це прагнення і породжує процес розвитку.

Державна навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності не відображає ефективного педагогічного процесу, під час якого за участі окремих гравців, групи гравців або всієї команди майстерність вдосконалюється індивідуальним методом. Це означає, що кожен гравець або декілька гравців, що мають схожі недоліки або переваги, вирішують індивідуальні завдання різними засобами.

Індивідуальне тренування – це тренування за індивідуальним планом, виконання індивідуальних завдань. Вона може здійснюватись в командних, групових й індивідуальних заняттях. Індивідуальні тренування можуть бути двох видів: індивідуальними, що проводяться під керівництвом тренера і самостійними [2].

Для юних футболістів 14-15 річного віку об'єм індивідуального тренування повинен бути не менше 30-35% від загального бюджету тренувального часу, а самостійної – 15-29%.

Під час індивідуального тренування вирішуються наступні завдання:

1. Розвиваються кращі якості гравця з врахуванням його індивідуальних особливостей виконання технічних прийомів без порушення структури руху.

2. Виправляються недоліки у фізичній, технічній і техніко-тактичній підготовленості.

3. Розвивається творча ініціатива.

4. Вдосконалюються техніко-тактичні дії, що відповідають ігровому профілю юного футболіста.

5. Гравцю надається допомога у засвоєнні спеціальних прийомів, які необхідні при виконанні функцій, доручених йому в команді.

6. Підвищується надійність виконання техніко-тактичних дій.

7. Вдосконалюються усі рухові якості до оптимального рівня.

8. Відновлюються втрачені якості і навички після травм та інших вимушених перервах у тренуваннях.

Під час самостійних тренувань розвивається творча ініціатива. Футболісти знаходять нові нюанси виконання технічних прийомів

відповідно їх особливостям, вчать і на свій лад перероблюють нові технічні прийоми, побачені ними у гравців більш високої кваліфікації.

Під час самостійного тренування розвивається тактичне (ігрове) мислення. Гравець, вивчаючи один або інший прийом, думає, як краще його використати, коли застосувати. Підвищується індивідуальна тактична майстерність [2].

У теорії і методиці спортивного тренування загальноприйнятим є положення про те, що визначальну роль у підготовці юних спортсменів відіграє, власне, навчання. Але тренування як зовнішня причина діє через внутрішні умови, без врахування яких її вплив буде недостатньо ефективним.

До внутрішніх умов, що впливають на тренувальний ефект, відносяться індивідуальні особливості спортсмена. Це зумовлює необхідність організації навчально-тренувального процесу юних футболістів на основі врахування морфологічних і психофізіологічних особливостей, а також індивідуальних відмінностей у фізичній, технічній, тактичній і психологічній підготовленості.

Тобто тренер у роботі з юними футболістами повинен враховувати індивідуальні особливості кожного гравця. Дуже часто ті вправи, які необхідні одному гравцю, зовсім непридатні для іншого. Зовсім безперспективно витратити масу дорогоцінного часу на вправи, які не впливають належним чином на м'язи, що працюють при грі у футбол, якщо навіть вони сприяють відомому зростанню фізичної підготовки футболіста. Тому на практиці слід концентрувати свою увагу на таких методиках тренування, які сприяють покращенню функціонального стану футболіста і одночасно покращують у гравця рухові здібності. Тому одним з векторів даного напрямку повинен бути застосований принцип постійних зустрічей із м'ячем при виконанні ігрових завдань і безпосередньо гри [4].

За самою своєю природою гра ненав'язливо наштовхує її учасників глибше і повніше використовувати свої знання, уміння і навички у погоджувальних діях з товаришами по команді, розвиває увагу, оперативне мислення, почуття колективізму, відповідальності, взаємовиручки і багато інших важливих якостей [1].

Висновки. Вважаємо, що у світлі індивідуалізації і самостійності юних футболістів, дієвим засобом підвищення ефективності футбольної підготовки будуть ігрові вправи і ігри, де кожна дитина може обрати такий режим рухової активності, виконавши необхідний об'єм з належною інтенсивністю, природно чергуючи паузи відпочинку, який відповідатиме її функціональним і психічним можливостям, манері гри, задоволенню від своєї діяльності, а отже, і подальшому витоку активності. Зв'язок індивідуалізації і самостійності навчально-тренувального процесу юних футболістів з їх особистісною активністю розглядається перспективним напрямком подальшої роботи.

Список використаних джерел:

1. Губа В., Стула А. Методология подготовки юних футболистов : учебно-методическое пособие. – М.: Человек, 2015. – 184 с.
2. Воронова В. Планирование учебно-тренировочного процесса в футболе на этапе спортивной специализации (14-15 лет) / Валентина Воронова // Всеукраинский научно-практический журнал Футбол-профи, 2007. – июль-август. – С. 35–41.
3. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-методич. пособие / Под ред. проф. Н. М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
4. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успіху : учеб.-метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. – К.: Саммит-книга, 2015. – 360 с.

ADAPTIVE SPORT FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Liudmyla Shuba

*National University Zaporizhzhia Polytechnic
(Zaporizhzhia)*

Victoria Shuba

*Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports
(Dnipro)*

Introduction. The problem of the formation, strengthening and preserving health, in the broad sense, has become a common value of our time on personal and social levels, and is considered as one that fundamentally changes the further human development. Human life and health are the highest value and one of the main indicators of the civilization of society [1, 4].

Physical education is a part of universal culture, and its goal is to achieve the physical perfection of man, to increase the endurance and resistance of an organism, the ability to withstand adverse living conditions and negative environmental influences [3, 6]. As a result of the growth of disability in most countries, associated with the complication of production processes, the deterioration of the environmental situation, the widespread military conflicts, there is a huge need in the development of adaptive physical education, that is, physical culture adapted to the peculiarities of people with developmental disorders and limited physical abilities [2, 5].

An adaptive sport is a component of adaptive physical education. Adaptive sport contributes to the integration of people with disabilities into public life. It allows you to expand social contacts [5, 6]. In sports, people with disabilities are able to self-fulfill and self-improve. If physical education creates the initial basis for the versatile development of physical abilities and motor skills, the prerequisites for the formation of the motor base, then adaptive sport contributes to the full disclosure of these opportunities and allows you to experience a sense of joy, fullness of life and