

Карпа І. Я. ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ. – Лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення (ТіМОВС та СПВ) (спеціалізація - футбол) (4 курс (бакалаврат))». – 11 стор. Ключові слова: футбол, підготовка, футболісти, процес, вікові групи, етапи.

Назва:

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ БАГАТОРІЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ

Автори:

Карпа І. Я.

Ключові слова:

футбол, підготовка, футболісти,  
процес, вікові групи, етапи.

Дата публікації:

2018

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<http://repository.ldufk.edu.ua>

Розташовується у зібраннях:

Конспекти лекцій

**ЛЕКЦІЯ**  
**З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Теорія і методика обраного виду спорту (футбол)»**  
**(4 курс)**  
**тема: «ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ**  
**БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ»**

План

1. Чинники, що впливають на побутову багаторічної підготовки футболістів.....2
2. Етапи багаторічного тренувального процесу футболістів.....4
3. Основні методичні положення оптимізації тренування в процесі багаторічного вдосконалення.....8

Підготував:  
викладач кафедри футболу  
Карпа І. Я.

## **1. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки футболістів.**

Визначено, що завдяки унікальності представників світової футбольної еліти система періодизації багаторічної підготовки передбачає посилення ролі індивідуального підходу при плануванні багаторічного навчально-тренувального процесу на основі прогнозування тенденцій біологічного розвитку і зростання потенційних можливостей спортсмена. Необгрунтована практика проведення дитячих змагань і значні тренувальні навантаження без врахування вікових та індивідуальних особливостей юних футболістів призводять до порушень з боку діяльності функціональних систем організму (кардіореспіраторної, нервової, кістково-м'язового і суглобово-зв'язкового апарату). Таким чином, експлуатація вікових особливостей розвитку, провокуючи раннє зростання спортивних досягнень, не вирішує завдань базової підготовки, тим самим не забезпечує «спадкоємності» рівня готовності дітей, підлітків та юнаків до вирішення завдань подальших етапів багаторічної спортивної підготовки. Видається, що саме цільова спрямованість на тривалість підготовки перспективних футболістів повинна визначати структуру та зміст системи багаторічного вдосконалення юних футболістів. В основі раціональної побудови багаторічної підготовки, безсумнівно, повинно бути прагнення до забезпечення умов, у яких спортсмен здатний проявити максимально можливий результат, що впливає з його природних задатків і закономірно розвиненого на їх основі широкого переліку здібностей. Реалізація цього прагнення може бути забезпечена виключно планомірною і тривалою підготовкою (від 7–8 до 10–12 років, залежно від специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей спортсмена), орієнтованою на оптимальну вікову зону. Вона містить чотири приблизно рівні за тривалістю етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень. Такої позиції чітко дотримуються фахівці, які розробляли проблематику юнацького спорту та побудови багаторічної підготовки спортсмена.

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих

закономірностях встановлення спортивної майстерності, що мають специфічні особливості в конкретних видах спорту. Ці закономірності обумовлюються чинниками, що визначають ефективність змагальної діяльності і оптимальну структуру підготовленості, особливостями адаптації до характерних для даного виду спорту засобів і методів, індивідуальними особливостями спортсменів, термінами основних змагань і їх відповідністю оптимальному віку для досягнення найвищих результатів, етапом багаторічного спортивного вдосконалення.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від **наступних чинників:**

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання і темпів зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен почав заняття, а також віку початку спеціалізації;
- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменів;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у ведучих для даного виду спорту функціональних системах;
- змісту тренувального процесу - складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, відновні і стимулюючі працездатність засоби).

Вказані чинники визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час, необхідний для досягнення вищих спортивних результатів, оптимальні вікові зони для їх досягнення.

## **2. Особливості побудови структури підготовки футболістів на різних етапах багаторічного вдосконалення.**

Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення. На сучасному етапі побудови тренувального процесу, при плануванні багаторічної підготовки, фахівці переважно орієнтуються на **п'ять**

**етапів:** 1) початкової підготовки; 2) попередньої базової підготовки; 3) спеціалізованої базової підготовки; 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей; 5) збереження спортивних досягнень.

Етапи підготовки до вищих досягнень – поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень – на сьогодні потребують подальшого експериментального обґрунтування і детальної розробки методологічних підходів щодо реалізації моделі побудови тренувального процесу на цих етапах.

### **Етап початкової підготовки (тривалість 1-3 роки).**

**Завдання:** - зміцнення здоров'я дітей; - придбання різнобічної фізичної підготовленості; - усунення недоліків фізичного розвитку; - оволодіння основами техніки виконання різноманітних фізичних вправ; - прищеплення інтересу до занять спортом; - визначення виду спорту для наступних занять.

**Засоби.** Різноманітні вправи з різних видів спорту і рухливих ігор, що виконуються без значних фізичних і психічних навантажень. Технічна підготовка орієнтована на освоєння комплексу різноманітних рухових дій. Не слід прагнути стабілізувати зовнішню форму рухів, домагатися стійкого рухового навичку. Необхідно концентрувати більше уваги на динаміку і ритм виконуваних вправ; це обумовлено досить швидким приростом фізичної підготовленості, що вимагає постійного коректування технічних параметрів виконуваних вправ. Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 45-50%; допоміжна підготовка (ДП) – 40-45%; СФП – 5%. Основні методи: ігровий і метод повторної вправи, при освоєнні техніки – цілісний метод. Тренувальні заняття проводяться двічі-тричі на тиждень по 40-60 хв. і повинні за можливістю поєднуватися з уроками фізичного виховання в школі. Річний обсяг 150-200 год.

### **Етап попередньої базової підготовки (тривалість 2-3 роки).**

**Завдання:** - різнобічна фізична підготовка і зміцнення здоров'я; - усунення недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості; - створення рухового потенціалу (в тому числі відповідного специфіці майбутньої спеціалізації); - уточнення спортивної спеціалізації; - придбання досвіду участі у змаганнях; - створення стійкого інтересу до багаторічного

спортивного вдосконалення.

**Засоби.** Різноманітні вправи з арсеналу обраного виду спорту та інших видів спорту. Ті, хто займається, освоюють великий обсяг спеціально-підготовчих вправ. Однак, спеціальні вправи складають відносно невеликий обсяг у різноманітних фізичних вправах. Особливу увагу слід приділяти розвитку швидкості, координації і гнучкості. Технічна підготовка переважно будується на різноманітному матеріалі обраного виду спорту. Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 35-40%; ДП – 50% і СФП – 15%. Методи: ігровий, змагальний, повторний, перемінний, круговий та ін. У технічній підготовці, поряд з цілісним, широко використовується розчленований метод навчання. Тренувальні заняття проводяться 3-5 разів на тиждень, тривалість 1,5-2 год. Загальний річний обсяг навантаження 350-600 год.

#### **Етап спеціалізованої базової підготовки (2-3 роки).**

**Завдання:** - вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості; - вдосконалення техніки обраного виду; - вдосконалення психологічної підготовленості; - придбання досвіду виступів у відповідальних змаганнях.

**Засоби.** Різноманітні вправи з арсеналу обраного виду спорту і суміжних спортивних дисциплін, що дозволяють удосконалювати специфічні рухові якості. Суттєво зростає обсяг спеціально-підготовчих вправ у загальному обсязі використовуваних засобів. Технічна підготовка будується на матеріалі обраної спортивної дисципліни. Особлива увага приділяється можливості стабільності виконання змагальних дій в різних умовах при різному функціональному стані. Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 20-25%, ДП – 35-40%, СП – 40-45%. Методи. Широко використовується весь арсенал різноманітних методів. Плануючи функціональну підготовку застосовуються високі тренувальні навантаження. Їх потрібно диференціювати, враховуючи спеціалізацію та індивідуальні особливості спортсменів. Тренувальні заняття проводяться 5-8 разів на тиждень по 2-2,5 год. Обсяг річного навантаження – 600-900 год.

#### **Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (тривалість 10-14 років).**

**Завдання:** - досягнення максимального рівня спеціальної фізичної та

функціональної підготовленості; - вдосконалення технічної майстерності; - вдосконалення тактичної майстерності; - досягнення максимальних результатів у вибраній спортивній дисципліні. **Засоби:** спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптивних процесів. Сумарні величини об'єму та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Різко зростає змагальна практика і обсяг психологічної, тактичної та інтегральної підготовки. Засоби загальної підготовки переважно використовуються як відновлювальні. На думку В. М. Платонова, принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (природній розвиток організму) збігається з поступовим виходом (багаторічне тренування) на більш інтенсивні і складні в координаційному плані тренувальні навантаження. При цьому спортсменові вдається домогтися максимально можливих результатів, в іншому випадку вони виявляються значно нижчі. Співвідношення тренувальних засобів: СП – 60%, ДП – 25%, ЗФП – 15%. Кількість занять на тиждень може досягати 15-20. Загальний річний обсяг становить 900-1400 год.

**Етап збереження досягнень (тривалість не обмежується, поки результати залишаються на досить високому рівні).**

**Завдання:** - вдосконалення технічної майстерності; - підтримання раніше досягнутого рівня фізичних і функціональних можливостей; - усунення окремих недоліків фізичної та технічної підготовленості; - підвищення психічної готовності.

**Засоби.** Спортсмени, що знаходяться на цьому етапі, вже добре адаптовані до найрізноманітніших засобів та методів тренувальних дій, тому вони вже бажаних змін в організмі не викликають. Необхідно підбирати засоби і методи досить спеціалізовані, але раніше не застосовувані, ширше використовувати різні тренажерні пристрої, нетрадиційні комплекси вправ, а також засоби, стимулюючі підвищення працездатності (медико-біологічні, кліматичні тощо). Розв'язанню проблеми можуть також сприяти неспецифічні методи організації впливу тренувальних навантажень. Наприклад, при деякому

загальному зниженню обсягу навантажень, для тих хто тренується, відбувається концентрація навантаження на окремих етапах, з реалізацією ударних мікроциклів і мезоциклів з виключно високими за інтенсивністю навантаженнями. Підготовку на цьому етапі характеризує суто індивідуальний підхід при попередньому або навіть дещо меншому обсязі тренувальної роботи. Співвідношення тренувальних засобів: СП – 65-70%, ДП – 20%, ЗФП – 10-15%. Загальний обсяг річного навантаження – 1100-1400 год.

### **Основні методичні положення оптимізації тренування в процесі багаторічного вдосконалення.**

Багаторічна підготовка забезпечується певною послідовністю тренувального процесу, яка дозволяє підтримувати постійне зростання рівня підготовленості тих, хто займається. Слід чітко виділити методичні положення, за якими здійснюють оптимальну побудову багаторічного процесу підготовки, що забезпечує створення умов для реалізації об'єктивних можливостей юних спортсменів, зокрема:

1. Єдина педагогічна система, що забезпечує раціональну наступність завдань, засобів, методів, організаційних форм тренування всіх вікових груп. Основним критерієм ефективності багаторічної підготовки є найвищий річний обсяг роботи, год. спеціальна підготовка, допоміжна підготовка, загальна підготовка, спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах для даного виду спорту.

2. Цільова спрямованість стосовно вищої спортивної майстерності в процесі підготовки всіх вікових груп. При цьому на початкових етапах установка на вищі досягнення носить характер віддаленої перспективи.

3. Оптимальне співвідношення (співмірність) різних сторін підготовленості спортсмена в процесі багаторічного тренування.

4. Облік різного ефекту утилізації фізичних якостей залежно від вікових особливостей (йдеться про знання сенситивних або чутливих періодів розвитку тих чи інших рухових якостей в онтогенезі).

5. Неухильне зростання обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється у бік обсягу



засобів спеціальної підготовки.

6. Суворе дотримання поступовості в процесі використання тренувальних і змагальних навантажень відповідно до біологічного віку і індивідуальних можливостей спортсменів.

#### **Питання для самоконтролю.**

1. Назвіть чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки футболістів?
2. Скільки етапів виділяють у системі багаторічної підготовки футболістів, назвіть їх?
3. Назвіть основні документи, які регламентують структуру побудови багаторічної підготовки футболістів?
4. Охарактеризуйте етап початкової підготовки футболістів?
5. Охарактеризуйте етап попередньої базової підготовки футболістів?
6. Охарактеризуйте етап спеціалізованої базової підготовки футболістів?
7. Охарактеризуйте етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей футболістів?
8. Охарактеризуйте етап збереження досягнень футболістів?
9. Яка вікова періодизація підготовки юних футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності?

#### **РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА:**

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
3. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Карпа І. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 53–56.
4. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична

культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

5. Карпа І. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу / Карпа І., Лапичак І., Когут Т. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. Вип. 118 (4). – С. 65–69.
6. Квашук П. В. К проблеме управления системой подготовки спортивного резерва / П. В. Квашук // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2 (72). – С. 109–112.
7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
8. 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.
9. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22.22.0
10. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студентів ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів та ун-тів / Костюкевич В. М. – Вінниця : ВАТ Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
11. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 240 с.
12. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі / В. В. Ніколаєнко, Б. А. Балан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 23–27.
13. Ніколаєнко В. В. Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячо-юнацькому футболі / В. В. Ніколаєнко // Молодіжний науковий вісник

- (фізичне виховання і спорт). Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки, – Луцьк.– 2013.– Вип. 12. – С. 76–85.
14. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов.– Киев : Олимп. лит., 2013.– 624 с.
  15. Платонов В. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Платонов, И. Большакова // Наука в олимп. спорте.– 2013.– № 2.– С. 37–42.
  16. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.
  17. Ріпак І. Футбол: навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів: Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
  18. Чорнобай І. М. Швидкість виконання технічних прийомів з м'ячем студентами спеціалізації „футбол” ЛДУФК / Чорнобай І. М., Ріпак І. М., Кузь Т. В. // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009.
  19. Dulibskiyy A. Zastosowanie nowoczesnych środków pomiaru do oceny prędkości, siły i koordynacji piłkarzy nożnych / A. Dulibskiyy, B. Khorkavyy // VI Sympozjum Współczesna myśl techniczna w naukach medycznych i biologicznych. – Wrocław, 2015. – P. 29–30.
  20. Khorkavyy B. Szkolenie młodzieży na Ukrainie / B. Khorkavyy, L. Gargula // Nowoczesna Piłka Nożna Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych: praca zbiorowa pod red. Aleksandra Stuly. – Opole, 2016. – S. 70–86.
  21. Kormelink H. Developing Soccer Players : The Dutch Way / H. Kormelink, T. Seeverens.– Versand : onLi Verlag, 1997.– 143 p.
  22. McLeish H. Review of Scottish Football : Grassroots, Recreation and Youth Development / H. McLeish.– Glasgow : Scottish FA, 2010. – 67 p.
  23. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations / Y. Imas, O. Borysova, I. Kogut, M. Yarmolenko, V. Marynych, O. Shlonska // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 5. – P. 234–238.