
УДК 796.332
ББК 75.578
Ш 51

М.М. Шестаков

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории, истории и методики физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: shmm@mail.ru

ТЕХНОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ И УСЛОВИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

(Рецензирована)

Аннотация. В статье обосновывается технология индивидуализации тренировочного процесса футболистов, в основе которой лежит учет уровня подготовленности, функционального состояния и соревновательной деятельности отдельных игроков, определяющих возможности спортсменов по реализации задач, обеспечивающих эффективную коллективную деятельность во время матча.

Ключевые слова: футболисты, технология, индивидуализация, нагрузка, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность.

М.М. Shestakov

Doctor of Pedagogy, Professor, Head of the Department of the Theory, History and Technique of Physical Training, the Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism; E-mail: shmm@mail.ru

TECHNOLOGY OF THE INDIVIDUALIZATION OF FOOTBALL PLAYER TRAINING PROCESS AND CONDITIONS OF ITS REALIZATION

Abstract. The paper substantiates the technology of an individualization of the football player training process. It is grounded on the accounting of level of readiness, functional condition and competitive activity of individual players defining possibilities of athletes to realize tasks, providing the effective collective activity during a match.

Keywords: football players, technology, individualization, loading, training activity, competitive activity.

Рост спортивных результатов в современном спорте специалисты связывают не столько с наращиванием объемов нагрузки, сколько с рациональным соотношением ее компонентов, а также с учетом при этом индивидуальных особенностей спортсменов.

Однако на практике это перспективное направление повышения эффективности учебно-тренировочного процесса реализуется недостаточно, что связано в том числе и со спецификой деятельности спортсменов в процессе тренировок и соревнований [1, 2].

Особую актуальность решение этого вопроса представляет для командных спортивных игр и для футбола, в частности. Ведь успех команды в игре зависит как от эффективности коллективных взаимодействий, лежащих в основе создания выгодных ситуаций для завершающих ударов по воротам соперника, так и от индивидуальных действий, лежащих в основе не только создания, но и реализации этих ситуаций [3, 4].

В связи с этим тренер стремится укомплектовать состав команды таки-

ми футболистами, которые бы смогли успешно реализовать модель игры, обеспечивающую достижение поставленной цели — победы в матче. Однако путем только лишь отбора создать идеально подобранную команду крайне проблематично.

Устранение этой проблемы за счет изменения модели игры в полном соответствии с реальным составом команды представляется нецелесообразным, так как сама игра постоянно совершенствуется [4, 5].

Следовательно, в любой команде всегда существуют противоречия между индивидуальной подготовленностью и функциональным состоянием футболистов, с одной стороны, и задачами коллективной игры, которые независимо от возможностей игроков необходимо решать, с другой стороны [6].

Поэтому тренеру постоянно приходится решать вопрос: «Что, прежде всего, совершенствовать, коллективные взаимодействия или индивидуальное мастерство?».

Для выхода из этой ситуации они применяют индивидуальные занятия, а также коллективные тренировки с использованием индивидуальных, групповых и командных упражнений [4, 7].

Однако индивидуальные упражнения и тренировки, в которых нагрузка может максимально соответствовать возможностям отдельных футболистов, практически не решают задачу совершенствования коллективных взаимодействий.

В групповых же упражнениях, где предполагается участие сразу нескольких игроков, выполняемая нагрузка уже в меньшей степени соответствует индивидуальным особенностям футболистов, как и не в полной мере совершенствуется эффективность коллективных взаимодействий из-за ограниченного числа участников.

В командных же упражнениях, когда возможно максимально эффективное совершенствование коллективных взаимодействий, учет индивидуальных возможностей игроков очень сильно затруднен. Это приводит к тому, что

у разных игроков тренировочный эффект при выполнении одного и того же упражнения может быть различен. Причем с ростом количества участвующих в упражнении игроков проектирование индивидуального и коллективного тренировочного эффекта становится весьма проблематичным [3, 4].

В связи с этим перед данным фрагментом исследования были поставлены следующие задачи: 1. Разработать технологию индивидуализации процесса подготовки футболистов, позволяющую учитывать особенности игроков при проведении индивидуальных, групповых и командных тренировок. 2. Определить условия эффективной реализации разработанной технологии в условиях учебно-тренировочного процесса.

Важность учета индивидуальных особенностей спортсменов в процессе тренировки подчеркивается и соответствующим специфическим принципом теории и методики спорта [8, 9], что подтверждает перспективность этого направления повышения эффективности подготовки футболистов.

В футболе существующие подходы к индивидуализации подготовки игроков ограничиваются лишь расчетом критериев оценки показателей соревновательной деятельности игроков, расчетом модельных характеристик соревновательной деятельности игроков, использованием критериев и моделей для оценки показателей и определения лимитирующих компонентов соревновательной деятельности, а также составлением программ подготовки с учетом выявленных лимитирующих компонентов.

Однако в данном случае остаются неясными вопросы о подходе к выбору критериев оценки соревновательной деятельности, подготовленности и функционального состояния игроков; о субординационном отношении между критериями индивидуальной и коллективной соревновательной деятельности; о критериях доступности нагрузки; о критериях целесообразности нагрузки; о методике учета критериев и их использовании в процессе индивидуаль-

ного дифференцирования тренировочной нагрузки.

Представляется, что в качестве критериев оценки подготовленности, функционального состояния и соревновательной деятельности футболистов должны использоваться такие показатели, которые влияют на эффективность игры команды. Тогда становится возможным определение сильных и слабых сторон подготовленности игроков, отражающих уровень индивиду-

альных и коллективных возможностей по реализации требований эффективной командной соревновательной деятельности, а также конкретизация целей и задач дальнейшей подготовки. Методика учета подобных критериев и системы специальных оценочных шкал с целью конкретизации индивидуальных и коллективных задач повышения уровня подготовленности может быть представлена в виде следующей схемы (рис. 1).



Рис. 1. Схема методики учета критериев эффективной соревновательной деятельности и системы оценочных шкал при определении задач подготовки отдельных игроков и футбольной команды.

Очевидно, что конкретизация же задач подготовки отдельных игроков и команды в целом позволяет приступить к непосредственному планированию учебно-тренировочного процесса. Представляется, что наличие не только индивидуальных, но и коллективных задач повышения эффективности соревновательной деятельности обуславливает необходимость их обоюдного

учета в учебно-тренировочном процессе футбольной команды.

Известно, что действия отдельных футболистов во время матча осуществляются в рамках командных взаимодействий. Поэтому приоритетным направлением построения учебно-тренировочного процесса в футболе должно быть планирование нагрузки, соответствующей, прежде всего,

требованиям повышения эффективности коллективной соревновательной деятельности с последующей ее коррекцией на основе учета индивидуальных возможностей и задач повышения уровня подготовленности и функционального состояния игроков. В данном случае сопоставление планируемой командной нагрузки с возможностями конкретных игроков позволяет установить для них уровень ее индивидуальной доступности.

Представляется, что если планируемая нагрузка или ее компоненты превосходят возможности конкретного футболиста, то уровень трудности задания необходимо индивидуализировать так, чтобы он стал доступен.

Определив индивидуальный уровень доступности планируемой тренировочной нагрузки, можно установить и степень ее целесообразности, т.е. ориентации заданий на повышение эффективности коллективной соревновательной деятельности. В данном случае, если планируемая командная нагрузка, ориентированная на достижение высоко-

кого спортивного результата в соревнованиях, отвечает также и требованиям повышения уровня подготовленности и функционального состояния конкретного футболиста, то она может считаться индивидуально целесообразной.

Таким образом, индивидуализация планируемой командной нагрузки, позволяющей повысить эффективность коллективной соревновательной деятельности, осуществляется в два этапа, сначала по параметрам доступности, а затем по параметрам целесообразности заданий.

После конкретизации задач по индивидуализации данных компонентов планируемой командной нагрузки можно приступать и к непосредственному проектированию изменений в соответствии с возможностями спортсменов и требованиями повышения эффективности соревновательной деятельности. В целом же методика учета индивидуальных возможностей спортсменов при планировании тренировочной нагрузки в футболе представлена на рисунке 2.

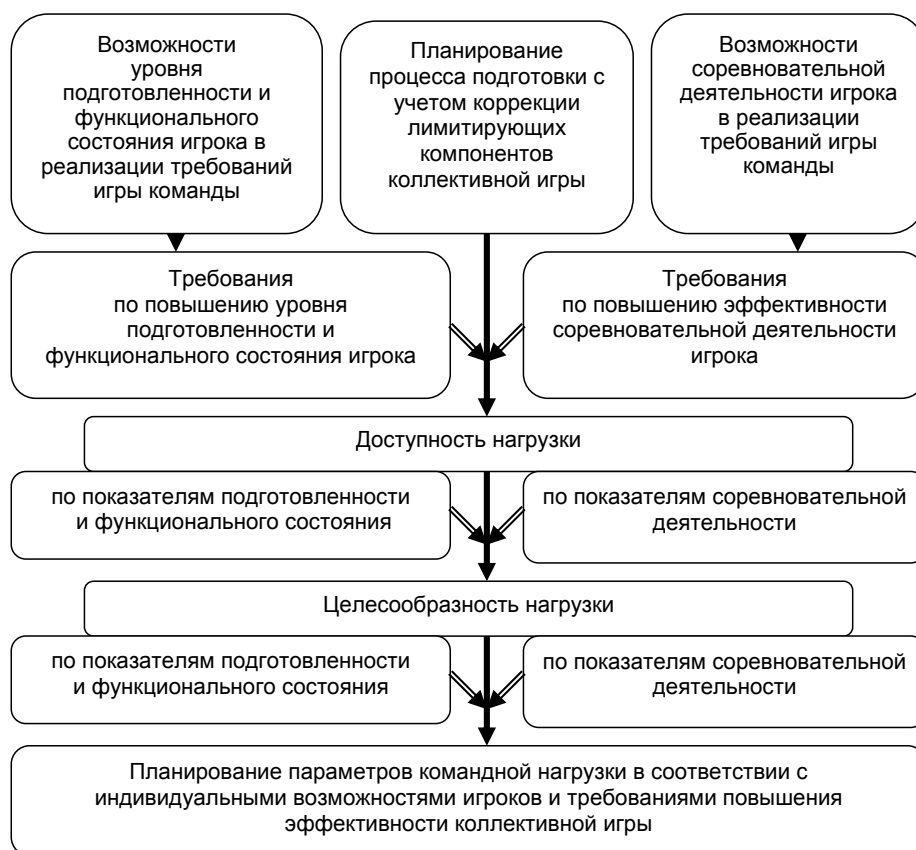


Рис. 2. Схема методики учета индивидуальных возможностей игроков при планировании тренировочной нагрузки в футболе.

Данная методика, структура установленных взаимосвязей между показателями подготовленности, функционального состояния, соревновательной и тренировочной деятельности игроков, а также основные положения теории управления позволяют разработать технологию индивидуализации подготовки футболистов, которая представляется в виде определенной последовательности конкретных процедур (рис. 3).

Ключевым этапом управления учебно-тренировочным процессом является практическая реализация индивидуализированных планов подготовки. Особенно проблематичным решение этой задачи представляется в футболе, где в силу специфики соревновательной деятельности основной объем упражнений составляют коллективные (групповые и командные) задания и тренировки.



Рис. 3. Схема технологии индивидуализации подготовки футболистов.

Современная система спортивной тренировки выделяет три основные формы организации занятий (индивидуальную, групповую и командную) и три метода организации занимающихся (индивидуальный, групповой и фронтальный). При этом упражнения

могут выполняться как одновременно всеми игроками, так и поочередно: точно или раздельно.

Необходимо отметить, что в командных спортивных играх вообще специалистами неоднократно предпринимались попытки индивидуализиро-

вать процесс подготовки игроков как путем индивидуальных занятий, так и при выполнении упражнений в группах, а также при взаимодействии всей команды. Вместе с тем эти исследования не решали проблему в целом, что заставляет тренеров и по настоящее время искать свои методические подходы.

Чаще всего в футболе тренировки строятся с применением в различных сочетаниях всех форм и методов организации занятий и игроков. Исключения составляют лишь всевозможные игры, игровые упражнения и специально организованные индивидуальные занятия. Однако различные формы организации футболистов и проведения тренировок не исключают возможности реализации индивидуализированных планов подготовки путем создания соответствующих условий выполнения упражнений.

Так, при выполнении специально организованной индивидуальной тренировки каждый игрок выполняет, как правило, те задания и в том объеме, которые определены тренером и обусловлены планом индивидуальной подготовки.

При проведении же групповых или командных тренировок, когда совершенствуются коллективные взаимодействия, индивидуализированные планы подготовки отдельных игроков, должны реализовываться уже в рамках тех форм и методов организации учебно-тренировочного процесса, которые обеспечивают эффективное решение поставленных в занятии общих задач.

Исследования показывают, что при поточном выполнении упражнений группами игроков их условия можно изменить таким образом, что на отдельных футболистов они будут оказывать избирательное воздействие. Так, например, контроль за выполнением подобного упражнения, в процессе которого футболист выполняет длинную передачу мяча свободному игроку, затем преодолевает с максимальной интенсивностью расстояние от 30 до 35 метров и бьет по воротам катящийся обратно после передачи партнера мяч, показал, что после его выполнения ЧСС

спортсмена колеблется в пределах 130-150 ударов в минуту. Перед началом же выполнения следующей попытки, через 80-90 секундную паузу отдыха, ЧСС игрока не превышает 120 ударов в минуту.

Однако увеличение пробегаемой с максимальной интенсивностью дистанции в 3 раза повышает ЧСС игрока к окончанию упражнения до 180-186 ударов в минуту. А сокращение паузы отдыха до 40-50 секунд не позволяет ЧСС снижаться ниже 150 ударов в минуту. Следовательно, подобная коррекция условий выполнения данного упражнения позволяет в случае необходимости совершенствовать не скоростно-силовые качества, а скоростную выносливость игрока.

Более сложной представляется задача по практической реализации индивидуализированных планов подготовки при выполнении игроками групповых упражнений, когда условия заданий требуют одновременного участия всех задействованных в упражнении футболистов. Анализ применяемых на практике средств тренировки показал, что подобные упражнения можно классифицировать на две группы:

1. Задания, оказывающие относительно одинаковое воздействие на всех участвующих игроков.
2. Задания, оказывающие разное воздействие на участвующих игроков.

Примером упражнений 1-ой группы могут служить распространенные в футболе специализированные упражнения «квадраты» с равным числом противоборствующих игроков. Подобные упражнения в составе средств тренировки футболистов позволяют объединять игроков в группы по совпадению конкретных параметров индивидуализированных планов подготовки. Также очевидно, что дифференцированный подход в процессе выполнения футболистами групповых упражнений возможен путем «групповой индивидуализации» заданий.

Примером упражнений 2-ой группы, оказывающих различное воздействие на игроков, могут служить те же «квадраты», но с неодинаковым количеством противоборствующих

спортсменов. Представляется, что подобные средства тренировки позволяют, не изменяя состава игроков (звено, линия, связка), решать поставленные в упражнении задачи с учетом индивидуально планируемой нагрузки. Следовательно, дифференцированный подход при выполнении заданий группой футболистов возможен и путем «индивидуализации групповых упражнений».

Таким образом, дифференцированный подход при групповых формах организации занятий в футболе возможен либо путем «групповой индивидуализации», либо путем «индивидуализации групповых упражнений». Очевидно, что практическая реализация этих вариантов индивидуализации учебно-тренировочного процесса квалифицированных игроков возможна как при дополнительных специально организованных индивидуальных занятиях, так и в процессе основных коллективных тренировок.

Наибольшую же сложность представляет реализация принципа индивидуализации в тех упражнениях, которые выполняются при взаимодействии всех игроков команды. Причина этого видится в том, что использование таких упражнений в тренировке, как правило, связано с необходимостью совершенствования коллективных взаимодействий, когда деятельность всех футболистов должна быть подчинена решению общей для команды задачи независимо от состояния и подготовленности отдельных спортсменов.

Вместе с тем диапазон воздействия данных упражнений на организм игрока настолько широк, что позволяет путем постановки определенных условий индивидуализировать нагрузку в соответствии с необходимым тренировочным эффектом. В тех случаях, когда вводимые ограничения снижают основной планируемый эффект коллективных взаимодействий по решению задачи конкретного тренировочного упражнения, то индивидуализацию нагрузки командного задания проводить нецелесообразно.

Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют сделать следующие выводы:

1. Организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки в футболе возможна не только при проведении индивидуальных тренировок, но и в условиях проведения коллективных занятий при выполнении групповых или общекорпоративных упражнений.

2. Дифференцирование нагрузки при выполнении индивидуальных заданий требует либо организации специальных индивидуальных занятий, либо изменения условий выполнения упражнений в соответствии с проектируемым тренировочным эффектом для конкретного игрока.

3. При выполнении групповых упражнений дифференцирование нагрузки возможно либо путем «групповой индивидуализации», либо путем «индивидуализации групповых упражнений». В первом случае комплектование групп футболистов осуществляется по совпадению какого-либо планируемого параметра нагрузки. Во втором же случае условия выполнения упражнения изменяются так, чтобы параметры его нагрузки соответствовали программам подготовки всех участвующих в упражнении игроков.

4. Индивидуализация нагрузки при выполнении командных упражнений возможна путем введения ограничений и изменения условий выполнения задания без снижения проектируемого эффекта коллективных взаимодействий. В противном же случае индивидуализация нагрузки командных упражнений представляется нецелесообразной.

5. Индивидуализация тренировочной нагрузки должна осуществляться по возможно большему числу критериев подготовленности и функционального состояния игроков, обуславливающих эффективность соревновательной деятельности.

6. Наибольшей эффективностью отличается процесс подготовки, планирование которого осуществляется с учетом наибольшего числа индивидуально рекомендуемых изменений в показателях нагрузки. Минимальный уровень соответствия между реальными и рекомендуемыми изменениями параметров

тренировочной нагрузки, при котором начинают происходить преимущественно положительные сдвиги в подготовленности, функциональном состоянии и соревновательной деятельности футболистов, равен 50%.

Примечания:

1. Желязков Ц., Дашева Д. Основы спортивной тренировки. София: Гера арт, 2002. 432 с.
2. Лымарь А.О. Техническая подготовка квалифицированных футболистов различных соматотипов: автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук. Краснодар, 2010. 24 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Сов. Спорт, 2010. 340с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2004. 863 с.
5. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. М.: Сов. Спорт, 2010. 310 с.
6. Игнатъева В.Я. Физическая готовность как фактор отбора игроков 16-17 лет в команды высокой квалификации по гандболу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. №3. С. 35-37.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2005. 480 с.
8. Сучилин А.А., Золотарев А.П., Шестаков М.М. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов: монография. Волгоград: Изд-во ВГАФК, 2005. 101 с.
9. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. М.: Физическая культура, 2007. 352с.

References:

1. Zhelyazkov Ts., Dasheva D. Fundamentals sports training. Sofia: Gera art, 2002. 432 pp.
2. Lyamar A.O. Technical training of the qualified football players of various somatic types: Dissertation abstract for the Candidate of Pedagogy degree. Krasnodar, 2010. 24 pp.
3. Matveev L.P. General theory of sports and its applied aspects. M.: Sov. sport, 2010. 340 pp.
4. Ozolin N.G. Trainer's hand: the science to win. M.: Astrel, 2004. 863 pp.
5. Platonov V.N. Sports of the highest achievements and the training of national teams for Olympic Games. M.:Sov. sport, 2010. 310 pp.
6. Ignatyeva V.Ya. Physical readiness as a factor of selection of 16-17-year-old players in handball teams of high qualification // Physical culture: education, teaching, training. 2006. No. 3. P.35-37.
7. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and methods of physical education and sports. M.: Academia, 2005. 480 pp.
8. Suchilin A.A., Zolotaryov A.P., Shestakov M.M. Methodological foundations of research of the problem of young football players training: a monograph. Volgograd: VGAFK Publishing house, 2005. 101 pp.
9. Tyulenkov S.Yu. Theoretical and methodical approaches to the control system of high qualification football players training. M.: Physical culture, 2007. 352 pp.