

Ліщенко Олександр Вячеславович,
*аспірант Сумського державного педагогічного
університету імені А.С.Макаренка*

ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ 17–21 РОКІВ

Структура тренувального процесу може бути охарактеризована: низкою взаємозв'язку і співвідношенням різних сторін спортивної підготовки (загальної та спеціальної фізичної, технічної, психологічної і т. ін.); співвідношенням параметрів тренувальних і змагальних навантажень (об'єму й інтенсивності роботи, об'єму змагального навантаження в загальному об'ємі роботи й т. ін.); послідовністю і взаємозв'язком різних ланок тренувального процесу (тренувальних занять, мікро- й мезоциклів, періодів, етапів й ін.) [3].

Структура тренувального процесу повинна базуватися на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності в конкретних видах спорту. Ці закономірності обумовлюються: чинниками, що визначають ефективність змагальної діяльності й оптимальну структуру підготовленості; особливостями адаптації до специфічних для цього виду спорту засобів і методів педагогічної дії; індивідуальними особливостями спортсмена; термінами основних змагань і їх відповідністю оптимальному для досягнення щонайвищих результатів віку спортсмена; етапом багаторічної підготовки; періодом макроциклу тощо. Усе це різноманіття причин визначає істотні відмінності в тривалості, цільовій спрямованості й змісті макроциклів, етапів, періодів, мезо- й мікроциклів як відносно закінчених, самостійних і водночас взаємозв'язаних структурних утворень тренувального процесу [4].

Структура тренувальних занять визначається багатьма чинниками: цілями й задачами, закономірними коливаннями функціональної активності організму спортсмена в процесі більш-менш тривалої м'язової діяльності, величиною навантаження, особливостями добору й поєднання тренувальних вправ, режимом роботи й відпочинку тощо [5].

Розподіл тренувального заняття на підготовчу, основну й заключну частини визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

У практиці широко застосовують заняття, які сприяють переважному розвитку окремих властивостей і здібностей, що визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів, – швидкісних або силових якостей, анаеробної чи аеробної продуктивності, спеціальної витривалості. Можуть бути виокремлені заняття, направлені на технічне або тактичне вдосконалення. Підвищення економічності роботи, ефективності використання функціональних можливостей найважливіших систем, психічної стійкості до подолання відчуттів стомлення здійснюється паралельно з розвитком інших якостей. Те саме можна сказати й про більшу

частину роботи щодо вдосконалення техніки: вона має проводитися постійно в процесі розвитку різних якостей і здібностей. Лише в цьому випадку спортсмен володітиме лабільною технікою, відповідною різноманітним завданням, котрі необхідно вирішувати в змаганні, і стану, що постійно змінюється під час виконання змагальної вправи [2].

Існують різні варіанти побудови заняття виборчої спрямованості. Наприклад, часто тренер використовує одноманітні, найбільш широко рекомендовані літературою засоби, або такі, що йому найбільш подобаються. Причому в однотипних заняттях тренувальна програма вельми стабільна протягом певного етапу. Іноді на різних етапах тренування в заняттях однієї спрямованості застосовують різні методи й засоби. Нерідко в кожному занятті використовують вельми обширний комплекс різних однонаправлених засобів, що застосовуються в режимах декількох методів. Цілком зрозуміло, що особливості побудови програм окремих занять не можуть не відобразитися на ефективності тренувального процесу.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що під час включення в заняття різноманітних однонаправлених вправ спортсмени проявляють значно більшу працездатність, ніж при застосуванні одноманітних засобів; програми таких занять побудовані на виконанні тренувальних вправ у режимах різних методів, надають більш широку дію на організм спортсменів, мобілізуючи різні функції, що визначають прояв відповідних якостей.

Якнайменше ефективний варіант занять – із тривалим використанням тих самих, хоча й достатньо дієвих, засобів. У такому разі організм спортсмена швидко адаптується до застосованих засобів, сповільнюється, а потім і припиняється зростання тренуваності [4].

Разом із тим висока ефективність занять, побудованих на використуванні різноманітних однонаправлених засобів, не означає, що необхідно повністю виключити з тренувального процесу заняття з одноманітною програмою. Такі заняття можуть, наприклад, плануватися, коли ставиться задача щодо вдосконалення здібностей спортсменів економічно виконувати задану роботу або підвищення психічної стійкості до тривалого виконання монотонної та напруженої роботи, що вельми важливо для прояву спеціальної витривалості при проходженні довгих дистанцій [1].

Отже, у тренувальному процесі розрізняють три рівні структури: мікроструктуру – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; мезоструктуру – структуру середніх циклів й етапів тренування, що включають серію цілеспрямованих мікроциклів; макроструктуру – структуру великих циклів тренування (макроциклів).

За спрямованістю використаних у заняттях засобів і методів варто розрізняти заняття виборчої (переважної) і комплексної спрямованості.

Питання про співвідношення засобів у занятті повинно розв'язуватись у кожному конкретному випадку з урахуванням їх характеру й послідовності використання, функціонального стану, рівня тренуваності, індивідуальних особливостей спортсменів, етапу й періоду тренування.

Список використаної літератури

1. Васильчук А.Г., Тий Ю.В., Останович М.В. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів: практикум з футболу. Київ, 2011. С. 24–26.
2. Марченко В.А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів: практикум з футболу. Київ, 2012. С. 21–23.
3. Кісельов В.О., Рибалко П.Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2020. Вип. 3 (44). С. 63–70.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
5. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 1997. 288 с.