

УДК 796.332:796.015

Суровов А.А., Школа Е.Н., Бойченко А.В.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НА ОСНОВЕ ЭЛЕМЕНТОВ КОНФРОНТАЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
НАПАДАЮЩИХ В ФУТБОЛЕ**

В статье авторы обосновывают опыт проведения футбольных тренировок высокого профессионального уровня как на Украине, так и за рубежом с применением новых подходов, в числе которых используют конфронтационные тренировки. Помимо рекомендаций относительно применения конфронтационных тренировок, также в статье рассматриваются конкретные способы их проведения, которые используют в своей работе тренеры профессиональной китайской футбольной лиги.

Ключевые слова: нападающий, тренировка конфронтационной направленности, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, футболисты.

Постановка проблемы. Принимая во внимание то, что подготовка футболистов на Украине не детализирована, а техническое мастерство не является всесторонним, поэтому разрыв между уровнем футбола на Украине и за рубежом становится все более очевидным. Приходится признать, что выступления украинских футбольных команд на наиболее значимых соревнованиях по футболу вызывают разочарование. Отмечается, что нападающие не владеют на достаточном уровне умением забивать голы. К тому же, уровень создания голевых ситуаций форвардами достаточно низкий. Другими словами, можно констатировать, что их умение технически осуществлять атакующие действия находится на низком уровне. Установлено, что, проводимые тренировки не способствуют повышению уровня спортивного мастерства футболистов в нападении [1, 3]. Поэтому единственный способ эффективной подготовки нападающих игроков – это переход к конфронтационным тренировкам [4-7]. Гипотетически можно предположить, что при проведении конфронтационных тренировок воссоздается сама суть соревнований, в результате чего улучшаются игровые качества спортсменов.

Отсюда предложенная работа является актуальной и требует дополнительного исследования.

Связь работы с научными программами, планами и темами. Работа выполнена в соответствии со "Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг." по теме 2.4 "Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса в физическом воспитании и спорте" (№ государственной регистрации 0112U002001), а также согласно с научно-исследовательской работой, которая выполняется за средства госбюджета на 2014-2015 гг. "Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни" (№ государственной регистрации 0113U002003).

Анализ последних исследований и публикаций. Инновации в обучении появились тогда, когда возникла необходимость массовой подготовки специалистов для работы в определенной спортивной деятельности. Они характеризуются глубоким индивидуализмом, всегда направлены на достижение максимального результата, им присущи четкая регламентация и многолетнее планирование на основе определенных закономерностей (Козина Ж. Л., 2013; Лисенчук Г. А., 2003; Лобановский В. В., 1989; Максименко И. Г., 2009; Платонов В. Н., 2009 и др.).

Футбол – самый популярный вид спорта. Не зря эту игру называют игрой миллионов. Регулярно играют в футбол на стадионах, спортивных площадках очень много людей. А стать профессиональным игроком – мечта каждого начинающего. К сожалению, квалифицированных тренеров с практическими и теоретическими знаниями о футболе не хватает, а в некоторых небольших городах нет и специальных футбольных школ. А это значит, что организовать нормальный учебно-тренировочный процесс и добиться успеха таким образом невозможно [2].

Цель и задачи исследования состоят в выявлении эффективности конфронтационных тренировок в процессе подготовки футбольных форвардов. Выдвигалась гипотеза, что на основе конфронтационных тренировок, совершенствуются игровые качества футболистов, улучшается техника атакующих действий форвардов, их физическое состояние, сосредоточенность и концентрация на поле.

Объект исследования: процесс подготовки футболистов профессиональных клубов.

Предмет исследования: конфронтационные методики подготовки футболистов.

Результаты исследования. Проблема конфронтации в спорте отечественной психологии практически не разрабатывалась. И если тема конфликта и конфликтологии уже заняла достойное место

в перечне проблем, изучаемых социальной психологией, то понятие конфронтации, хотя и является широко употребляемым, как в повседневной жизни, так и в психологической литературе, не является научно обоснованной [3, 4].

Слово "конфронтация" с английского "confrontation":

1. Конфронтация, противоборство;
2. Очная ставка;
3. Сличение, сопоставление.

А "confront" переводится "стоять лицом к лицу, стоять напротив" или "противостоять". Однако наблюдается тенденция представлять конфронтацию как противостояние, непримиримость, вражду, часто характеризующиеся наличием агрессивных действий.

Конфронтация – взаимное противостояние каждого из партнеров (в данном случае футболистов) в ситуации общения, действия, которое характеризуется целенаправленностью, выраженным поведенческим компонентом, осознанностью занятой позиции.

Отличие понятия "конфронтация" от наиболее близких по содержанию к ней понятий заключается в следующем. В ситуации конфронтации в отличие от ситуации агрессии цель объективно не зависит от средств ее достижения, тогда как в ситуации агрессии без агрессивного действия нельзя добиться цели. В отличие от конфликта в конфронтации может и не быть противоречия или противоположности, а также отсутствуют латентные отношения.

Было проведено исследование относительно поведения и чувств футбольных нападающих (форвардов) в ситуации вынужденной конфронтации (выборка 35 человек). Применяемая методика психологического исследования была использована с целью выявления личностных особенностей по шкалам эмпатии, аффилиации и сенситивности к отвержению, метод наблюдения в инсценированных ролевых играх и анкета, направленная на выявление чувств, испытываемых в ситуации вынужденной конфронтации. Сравнительный анализ групп, выделенных по критериям эмпатичности и сенситивности к отвержению, дал следующие результаты: были выделены четыре стили реагирования в ситуации вынужденной конфронтации: "боязливые эмпатичные" – высокая, "бесстрашные эмпатичные" – высокая, низкая, "индивидуалисты" – низкая, низкая и "ханжи" – низкая, высокая. Несмотря на наличие общих чувств, испытываемых футболистами из всех групп в ситуации вынужденной конфронтации, таких как: раздражение, напряжение, неудобство и неловкость, – существуют достоверные различия в стилях поведения и испытываемых чувствах в выделенных группах.

С применением конфронтационных тренировок необходимо выделить ряд особенностей, к которым следует отнести функциональную направленность конфронтационных тренировок в развитии особой силы воли у нападающих игроков. Это обосновывается тем, что участие в футбольных матчах требует от игроков присутствия волевых качеств. Футболисты должны уметь находить различные способы преодоления трудностей. Более того, им необходимо принимать быстрое решение возникшей проблемы в зависимости от обстановки, в которой они оказались в период игры, игрового действия. Каждая конкретная ситуация характеризуется целым рядом специфических факторов. Футболисты должны учитывать обстановку на соревнованиях, оппонентов, зрителей, погодные условия и т.д. Состязательные футбольные матчи требуют от наших игроков решительного, точного и мощного противостояния в жесткой борьбе. Принимая во внимание все эти обстоятельства, сила воли, которая вырабатывается в обычных условиях, не соответствует условиям, возникающим во время футбольных матчей. Преимуществом конфронтационных тренировок является то, что их проведение позволяет воссоздать дух соревнования настоящей игры. Учитывая то, что во время подобных тренировок удается предвидеть предстоящие трудности, которые могут возникнуть на протяжении матча, у форвардов появляется возможность повысить свои технические навыки, через развитие силы воли. Таким образом, у игроков постепенно развивается особая сила воли.

Второй особенностью является всестороннее развитие у форвардов осознанной игры на поле. Так называемая "осознанная игра на поле" обозначает аналитическое обдумывание ведения игры в соответствии с правилами футбола. В современном футболе практически невозможно предугадать, как будут развиваться ситуации защиты и нападения. Поэтому от спортсменов требуется умение спокойно, продумано и быстро реагировать на изменения в ходе игры. Другими словами, они должны уметь адаптироваться к изменяющимся условиям. Следовательно, можно сказать, что конфронтационные тренировки способны многогранно усилить способности нападающих к ведению осознанной игры, позволяет синтезировать теорию и практику. Во время игры, может быть ситуация в процессе которой достаточно сложно скоординировать верные и ошибочные решения игроков, а конфронтационные тренировки дают шанс компенсировать недостатки, возникающие во время футбольных матчей. Таким образом, только обратившись к преимуществам конфронтационных тренировок, нам удастся всесторонне улучшить способности игроков к осознанной игре на поле.

Третьей особенностью является – улучшение технического мастерства футболистов нападающего амплуа. Не поддается сомнению то, что базовые технические приемы и хорошая физическая форма являются основой для того, чтобы нападающие игроки могли на высоком уровне проводить игру.

Поэтому во время тренировок от футболистов требуется выдерживать нагрузку, которая даже превышает ту, с которой они сталкиваются во время матчей. К тому же, на тренировках уделяется большое внимание как скорости и силе, так и техническим приемам. Среди упражнений, которые используются на тренировках, применяется так называемая практика быстрого бега. Средняя максимальная скорость в этом упражнении достигает 4,7 ускорений за минуту. Если за матч игроку приходится совершить от 100 до 140 ускорений, то частота ускорений составляет от 1,1 до 1,6 за минуту. Это показывает, что нагрузка во время тренировок выше, чем в период игры. Две трети тренировок проводится в конфронтационных практиках. Меньшая часть объяснений дается на занятиях в классе. В соответствии с конкретными требованиями футбольных соревнований и стратегией игры, особое внимание должно уделяться формированию у игроков умения координировать технические действия и контроля над мячом. Это способствует формированию у футболистов навыков и умений применять наиболее рациональную тактику в заданных условиях игры.

Внедрение конфронтационного подхода в процесс тактических тренировок представляет собой наиболее прямой и эффективный способ улучшения игровых умений футболистов. Поэтому для игроков должно проводиться больше конфронтационных тренировок с элементами тактического видения игры, игровых ситуаций. Цель подобных тренировок для нападающих игроков – постоянное повышение качества их подготовки через повышение их технического и тактического мастерства.

Тренировка тактического характера должна начинаться с базовых методических приемов. После этого частоту конфронтационных тренировок необходимо постепенно увеличивать. К тому же, конфронтация должна быть частью процесса тактических тренировок. Даже на начальном этапе она может нести в себе все элементы противостояния. В последующих этапах различие тренировки будет заключаться только в уровне ее сложности.

Применение конфронтационных тренировок при подготовке форвардов направлено на улучшение их навыков рационального применения различных тактических приемов в игре даже, когда они испытывают значительное давление со стороны защитников. Можно условно выделить два основных аспекта подобных тренировок. Первый направлен на укрепление у нападающих умения работать в ситуации скопления игроков в одном месте, второй рассчитан на улучшения навыков быстро и с необходимой частотой применять различные техники игры. В первом случае основное внимание уделяется тому, чтобы усилить степень конфронтации и, тем самым, способствовать увеличению скорости использования движений. Во втором случае необходимо повысить скоординированность действий и, таким образом, добиться того, чтобы они отвечали различным требованиям конфронтации. Обе эти задачи дополняют друг друга, способствуя повышению уровня фактических навыков игроков.

Данные исследования позволили внести некоторые изменения конфронтационного характера в тренировочный процесс футбольных команд профессиональной ориентации. В результате внесенных изменений в тренировочном процессе были сделаны следующие выводы.

Выводы. 1. Исследование доказывает, что конфронтационные тренировки позволяют развить способности нападающих, благодаря применению разнообразных техник. Так называемые "конфронтационные тренировки" воспроизводят ход игры, что позволяет проектировать игровую ситуацию, приближенную к реальной игровой обстановке. В данных видах тренировок применяются различные техники. При воссоздании настоящего противостояния, как нападающая сторона, так и сторона защиты, должны особо следить за сознательным проведением атак и защиты. В этой связи конфронтационные тренировки по накалу приближаются к реальным матчам.

2. Можно отметить, что конфронтационные тренировки позволяют эффективно и всесторонне развивать способности нападающих игроков, что выражается в укреплении их силы, проявлению воли, четкой и осознанной игры на поле, совершенствованию технико-тактических приемов, поддержанию хорошей физической подготовки и др.

3. Нападающие игроки должны в совершенстве владеть техникой и тактикой ведения борьбы, так как это может помочь им адаптироваться в ситуации жесткого соперничества. Следовательно, большое внимание должно уделяться постепенному увеличению нагрузки в укреплении физической формы футболистов, что в дальнейшем будет способствовать повышению выносливости во время продолжительных нагрузок на футбольных матчах.

Перспектива дальнейших исследований состоит в разработке более совершенных методик конфронтационных тренировок футболистов.

Использованные источники

1. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. – М., 2007. – 127 с.

2. Бойченко А. В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій / А. В. Бойченко // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2014. – Вип. 118, – Т.3. – С. 33-36.
3. Монаков Г. В. Технічна підготовка футболістів / Г. В. Монаков. – Київ: Отчизна, 2000. – 128 с.
4. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Київ: "Олімпійська література", 2005. – 36 с.
5. Shi P. On the Role of Contention in the Cultivation of Football Skill. Journal of Yuxi Teachers College. 16(5), 2000. – S. 84-88.
6. Wang P. A Study on Confrontational Characteristics and Training in Football Matches / P. Wang // Technology Information, 2009. – V. 20. – S. 574-575.
7. Wang X. Research on the System Structure and Main Features of Football Player Athletics Technology / X. Wang // Journal of Beijing Sport University, 2011. – V. 34(8). – S. 135-138.
8. Yang D. On Fostering the Awareness of the Techniques and Tactics in Football in Sports Coaching / D. Yang, Wan MR & Ding M. // Journal of Jiangxi Normal University (Natural Science), 2011. – V. 28(6). – S. 562-564.

Surovov A., Shkola H., Boychenko A.

IMPROVEMENT OF TRAINING PROCESS ON THE BASIS OF ELEMENTS OF CONFRONTATIONAL TRAINING OF FORWARDS IN SOCCER

In the article the authors explain the experience of conducting football training high professional level both in Ukraine and abroad with the use of new approaches, including using confrontational training. In addition to recommendations regarding the use of confrontational training, the article also discusses the specific ways of their conduct, who use coaches are a professional Chinese football league. It is established that carried out the training does not enhance the level of sports skill players on offense. The object of study:: the process of preparing players for professional clubs. Subject of research: confrontational methods of training players. Therefore, the only effective method of preparation of the offensive players is a transition to a confrontational training. The purpose and objectives of the study are to identify the effectiveness of confrontational training in preparation football forwards. Confrontational workouts allow you to develop the abilities of attackers, thanks to the use of a variety of techniques. They reproduce the course of the game that allows you to design a situation, close to real game situations. A study was conducted on the behavior and feelings of football strikers (forwards) in the situation of a forced confrontation (sample 35). The paper used the following methods of research: methods of psychological research, the method of observation and comparative analysis. The result is proven: confrontational training effectively and comprehensively develop the ability of the offensive players, which is reflected in the strengthening of their power, the manifestation of the will, a clear and conscious play on the field, improvement of technical and tactical techniques, maintaining good physical fitness. Attacking players need to master the technique and tactics of warfare, as this may help them to adapt in the situation of tough competition. Therefore, great attention should be given to a gradual increase in the load in strengthening the physical shape of the players that in the future will enhance endurance during long loads at football matches.

Key words: *forward, training of a confrontational orientation, technical and tactical preparation, psychological preparation, football players.*

Стаття надійшла до редакції 07.09.2015 р.