

• Vysochina N. The influence of self-esteem on the emotional state of an athlete as personality / N. Vysochina // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. - № 3. – С. 151-153..

Николаенко В. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Полная и всесторонняя реализация природных задатков и формирование максимально доступного для конкретного спортсмена уровня мастерства могут быть обеспечены лишь планомерной многолетней подготовкой, всем своим содержанием нацеленной на достижение наивысших результатов в оптимальной для футбола возрастной зоне. Цель исследования – анализ современной системы многолетней подготовки юных футболистов. Сокращение периода базовой подготовки и форсирование тренировочного процесса, предусматривающее раннюю специализацию, ориентировано на достижение высоких результатов в соревнованиях в системе детско-юношеского спорта, связано с нарушением важнейших закономерностей и принципов, лежащих в основе рационального построения многолетней подготовки. В этом отношении пересмотр возрастных границ этапов подготовки и их содержательного компонента, реорганизация системы детских соревнований позволят футбольным талантам в полной мере реализовать свои природные задатки.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, периодизация, соревнования, возрастные группы, содержание подготовки.

Николаенко В. В. Структура і зміст багаторічної підготовки юних футболістів. Повна і всебічна реалізація природних задатків і формування максимально доступного для конкретного спортсмена рівня майстерності можуть бути забезпечені лише планомерною багаторічною підготовкою, усім своїм змістом націленою на досягнення найвищих результатів в оптимальній для футболу віковій зоні. Мета дослідження – аналіз сучасної системи багаторічної підготовки юних футболістів. Скорочення періоду базової підготовки і форсування тренувального процесу, що передбачає ранню спеціалізацію, орієнтоване на досягнення високих результатів у змаганнях в системі дитячо-юнацького спорту, пов'язане з порушенням найважливіших закономірностей і принципів, що лежать в основі раціональної побудови багаторічної підготовки. У цьому відношенні перегляд вікових меж етапів підготовки і їх змістовного компонента, реорганізація системи дитячих змагань дозволять футбольним талантам повною мірою реалізувати свої природні задатки.

Ключові слова: багаторічна підготовка, періодизація, змагання, вікові групи, зміст підготовки.

Nikolaenko V.V. Structure and content of long-term preparation of young footballers. Complete and all-round realization of the natural making and forming of maximally accessible for the certain sportsman of level mastery can be provided with only systematic long-term preparation, by all maintenance aimed at the achievement of the greatest results in the optimal for football age-related zone. A research aim is an analysis of the modern system of long-term preparation of young. Reduction of period of base preparation and forcing of training process, envisaging early specialization, are oriented to the achievement of high results in competitions in the system of child-youth sport, it is related to violation of major conformities to law and principles, being the basis of rational construction of long-term preparation. In that behalf the revision of the age-related borders of the stages of preparation and their rich in content component, reorganization of the system of child's competitions, will allow to football talents to a full degree to realize the natural making.

Key words: long-term preparation, division into periods, competitions, age-related groups, maintenance of preparation.

Введение. Следует отметить одну важную специфическую особенность современного спорта. Сегодня специалисты отмечают факт удлинения всего периода многолетней системы подготовки, прежде всего, за счет увеличения продолжительности этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей [2]. Вместе с тем данное положение требует большей продолжительности базовой подготовки. В силу уникальности представителей мировой футбольной элиты система периодизации многолетней подготовки предполагает усиление роли индивидуального подхода при планировании многолетнего учебно-тренировочного процесса на основе прогнозирования тенденций биологического развития и роста потенциальных возможностей спортсмена (Е. Е. Абрамов, 2006; В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин, 2009; Р. Х. Сабитов, 2011). Необоснованная практика проведения детских соревнований и значительные тренировочные нагрузки без учета возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов приводят к нарушениям со стороны деятельности функциональных систем организма (кардиореспираторной, нервной, костно-мышечного и суставно-связочного

аппарата). Таким образом, эксплуатация возрастных особенностей развития, провоцируя ранний рост спортивных достижений, не решает задач базовой подготовки, тем самым не обеспечивая «преемственность» уровня готовности детей, подростков и юношей к решению задач следующих этапов многолетней спортивной подготовки. Представляется, что именно целевая направленность на долгосрочную подготовку перспективных футболистов должна определять структуру и содержание системы многолетнего совершенствования юных футболистов. Исследования проводилось в рамках темы 2.3 "Научно-методические основы совершенствования системы подготовки спортсменов в футболе с учетом особенностей соревновательной деятельности" Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта Министерства по делам семьи, молодежи и спорта на 2011-2015 г. (номер государственной регистрации 0111U001722).

Цель исследования – анализ современной системы многолетней подготовки юных футболистов.

Методы исследования: анализ специальной литературы, анализ программно-нормативных документов, системный анализ, метод педагогического наблюдения.

Результаты исследования. В основе рационального построения многолетней подготовки, несомненно, должно лежать стремление к обеспечению условий, в которых спортсмен способен проявить максимально возможный результат, вытекающий из его природных задатков и закономерно развитого на их основе широкого круга способностей. Реализация этого стремления может быть обеспечена исключительно планомерной и длительной подготовкой (от 7—8 до 10—12 лет в зависимости от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена), ориентированной на оптимальную возрастную зону и включающей четыре примерно равных по продолжительности этапа: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, подготовки к высшим достижениям (В. Н. Платонов, 1997).

Такой позиции четко придерживаются специалисты, разрабатывавшие проблематику юношеского спорта и построения многолетней подготовки спортсмена (М. Я. Набатникова, 1982; В. А. Запорожанов, 1995; К. П. Сахновский, 1997; F. S. Vargas, 1998; I. Balyi, 2001; R. Michels, 2001; H. Wein, 2007; Б. Г. Чирва, 2008 и др.). В этом отношении интересен опыт построения долговременных программ подготовки футбольных талантов в странах Западной Европы, где он имеет общую структуру периодизации. В частности, в Германии [13] и Испании [8] многолетний процесс подготовки спортивного резерва в футболе делится на два периода, каждый из которых имеет приоритетную направленность:

1. период развития и обучения (7-15 лет) обеспечивает развитие индивидуальных способностей юных футболистов посредством использования большого количества игровых заданий, тренировочных и учебных игр;
2. период соревнований (с 16 лет до профессиональной команды) обеспечивает развитие игрового потенциала каждого футболиста посредством активного участия в играх на результат.

Характерным для большинства стран Западной Европы является и отношение к организации и проведению соревнований среди детских команд. Ключевые моменты: участие в официальных соревнованиях с 12 лет, до этого дети выступают во всевозможных турнирах и фестивалях; постепенный переход на стандартное (большое) поле и с 14 лет начинают играть 11 x 11.

Такой практический подход в футболе всецело соответствует ключевым положениям общей теории периодизации многолетней подготовки спортсменов [7]. Как указывает В. Н. Платонов, процесс многолетней подготовки спортсменов на современном этапе развития спорта может быть разделен на две продолжительные стадии, для каждой из которых существуют объективные критерии эффективности подготовки и организационно-методические формы построения тренировочного процесса.

Остановимся более подробно на первой стадии, которая охватывает период от начала занятий спортом до выхода спортсмена на уровень высших достижений. Критерием эффективности подготовки спортсменов в этой стадии является соблюдение закономерностей становления высшего мастерства в системе многолетней подготовки, выход на уровень высших достижений в нижней границе оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоны. Никакие внешние факторы не должны нарушать рационально построенный процесс многолетней подготовки. Прежде всего, здесь должно быть полностью устранено стремление к достижениям в детско-юношеских соревнованиях путем ранней специализации и применения объемов работы, средств и организационных форм подготовки, характерных для подготовки взрослых спортсменов высокого класса. Таким образом: от начала занятий футболом до выхода спортсмена на уровень высших достижений, соревновательная деятельность подчинена тренировочной (образовательной) деятельности.

Анализ содержания «Программы по футболу» (2003) и решений: Кабинета Министров Украины от 05.11. 2008 г. № 993 «Об утверждении Положения о детско-юношеской школе»; Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорту от 18. 05. 2009 г. № 1624 «Об организации учебно-тренировочной работы детско-юношеских школ»; Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорту от 13. 10. 2010 г. № 3607 «О состоянии и перспективах развития ДЮСШ в Украине п. 2»; Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорту от 08. 12. 2010 г. № 4405 «О внесении изменений в Учебные программы по футболу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ», которые являются основными документами планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮШОР, показал о наличии противоречий между декларируемой целью подготовки квалифицированного спортивного резерва и требованиями к ее достижению.

Во-первых, анализ результатов работы тренеров-практиков, говорит о том, что существующее в системе многолетней подготовки футболистов выделение организационно разных структур возрастно-квалификационной направленности является условным. Практически, тренеры детских спортивных школ вынуждены ориентироваться не на задачи, стоящие перед различными этапами подготовки, а на директивные документы с требованиями по выполнению разрядных нормативов, начиная с 10 летнего возраста.

Во-вторых, и как следствие, решения эти были положены в сложившуюся систему ориентации детей, подростков и юношей на соревнования возрастных групп, начиная с 9 лет.

В-третьих, в соответствии со структурой многолетней подготовки футболистов, дети должны обучаться: на этапе начальной подготовки с 6 до 10 лет, на этапе предварительной базовой подготовки с 10-16 лет, на этапе специализированной базовой подготовки с 16-19 лет и на этапе подготовки к высшим достижениям с 19 лет и старше.

Рекомендуемое разделение на этапы подготовки указывает на сокращение продолжительности первой стадии (базовой подготовки) за счет увеличения второй. Так, расширены возрастные зоны первых двух этапов и как следствие этап специализированной подготовки занял позицию заключительной стадии обучения, а этап подготовки к высшим достижениям фактически попал в зону профессионального футбола.

К сожалению, следует констатировать, что существующие нормативные документы не учитывают важнейшие закономерности становления спортивного мастерства, которые должны быть положены в основу рационально построенной системы многолетней подготовки и направлены на повышение качества учебно-тренировочного процесса, а не на достижение спортивных результатов.

Фактически такой путь, это путь противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью. Даже при самом положительном влиянии на массовость и популярность спорта в системе соревнований возрастных групп часто присутствует очень серьезный недостаток. Стремление к победам, рекордам стимулирует спортивных руководителей, тренеров, детей и их родителей к ранней узкой специализации и форсированной подготовке детей и подростков к соревнованиям в соответствующих возрастных группах. В итоге это приводит к тому, что подавляющее большинство спортсменов, добившихся высоких результатов в возрастных группах, утрачивают перспективы для дальнейшего спортивного совершенствования и покидают спорт, не выдерживая конкуренции с планомерно готовившимися атлетами [6].

В настоящее время можно говорить о том, что этот недостаток приобрел все черты, характерные для устойчивой закономерности, проявляющейся в футболе, тренировочный процесс в котором связан с исключительно высокими нагрузками на опорно-двигательный аппарат и (или) сердечно-сосудистую систему. Стремление многих тренеров и организаторов футбола любыми путями добиться высоких результатов у юных спортсменов в угоду решению частных задач (выполнение классификационных нормативов, успехи в детских и юношеских соревнованиях и т. п.) приводит к тому, что спортсмены, начиная с 9 лет, постоянно, нередко по несколько игр в неделю, выступают в соревнованиях, тем самым полноценно не восстанавливаются, а тем более не выполняют образовательных задач [5].

Такая ориентация ошибочна, так как приводит к эксплуатации наиболее мощных средств воздействия на организм спортсмена. Задолго до достижения оптимальной возрастной зоны для демонстрации наивысших результатов юные спортсмены начинают копировать методику тренировки квалифицированных спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов. Итогом форсированной подготовки является бурный рост достижений в подростковом и юношеском возрасте; спортсмены в короткое время выполняют нормативы мастера спорта, добиваются определенных успехов на представительных соревнованиях внутри страны, иногда успешно выступают на международных юношеских соревнованиях. Вместе с тем их результаты по вполне естественным причинам, связанным с морфологическими и функциональными особенностями юного организма, далеки от международных стандартов, и они не в состоянии успешно конкурировать со взрослыми спортсменами, сформировавшимися в морфологическом, функциональном и психическом отношениях [7].

Последняя особенность характерна для «переходного» периода, когда 16-17 летние юноши попадают в профессиональные команды. Специальная тренировка с использованием значительных по объему и интенсивности физических нагрузок без учета индивидуальных вариантов роста и развития юных спортсменов часто приводит к предпатологическим, а нередко и патологическим нарушениям (переутомление, перенапряжение, перетренировка). Поэтому при оценке состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей, выборе средств и методов подготовки, определении объема и интенсивности работы необходимо учитывать биологический возраст. Внимание следует обращать и на необходимость построения процесса подготовки с учетом сенситивных периодов в развитии кондиционных двигательных качеств, опорно-двигательного аппарата, возможностей важнейших физиологических систем (К. Ч. Джанузак, 1982; В. В. Ковалев, 1986; М. М. Шестаков, 1992; R. M. Malina, 1994; Е. Б. Савостьянова, Е. П. Титова, 1999; W. Schöllhorn, 1999; А.В.Антипов, 2002; П.В. Квашук, 2003; В.Шибыльский, 2007; Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова, 2010).

Таким образом, объективные закономерности возрастного развития детей, адаптации различных функциональных систем к тренировочным и соревновательным воздействиям, а также специфические

особенности футбола обуславливают рассмотрение возрастных границ, продолжительности и содержания этапов многолетнего процесса подготовки юных футболистов.

Этап начальной подготовки. При определении наилучшего возраста для начала занятий следует ориентироваться на возрастные границы, оптимальные для достижений в том или ином виде спорта, и продолжительность подготовки, позволяющей полноценно решить задачи первых четырех этапов многолетнего совершенствования [7]. Таким ориентиром могут служить сроки выполнения норматива мастера спорта и мастера спорта международного класса. В футболе продолжительность выполнения соответствующих нормативов составляет 12,2 и 14,4 [3]. Учитывая, что сейчас дети начинают заниматься футболом с 6-7 лет, то к 19-21 летнему возрасту, они выходят на уровень спорта высших достижений.

Таким образом, данный возраст согласуется с установленной нижней возрастной границей зоны, оптимальной для достижения первых больших успехов, в соответствии с которой целесообразно приступать к занятиям спортом с 10-12 лет (Н. А. Фомин, Ю.Н Вавилов, 1991; М. Я. Набатникова, В. П. Филин, 1995; В. Н. Платонов, 2013).

Раньше в семидесятые годы именно с 10 лет производился набор в спортивные школы. До этого дети приобретали значительный опыт в естественных условиях игры «улично-дворового» футбола, что позволяло каждому ребенку приобрести достаточно высокий уровень технико-тактического мастерства, но самое главное – стать креативной личностью.

Реалии сегодняшнего дня, на смену «улично-дворового футбола» пришел «организованный футбол». Сейчас детей стали отбирать, а чаще набирать с шестилетнего возраста. Основным стал (и до настоящего времени сохраняется) подход к содержанию тренировочного процесса, основанный на применении однообразных упражнений с акцентом на физическую подготовку, а с учетом раннего участия в регулярных соревнованиях с 9 лет - форсирование тренировочного процесса и возрастание нагрузок. Негативное влияние этого аспекта, как на это обращалась внимание ранее, в контексте подготовки юных футболистов определяется выбранными средствами для их реализации. Таким образом, посадив мальчишек за «футбольные» парты, заменив игру упражнением, тем самым фактически обучение начинается с уничтожения у детей всякого стимула к самостоятельному действию, свободе мышления, беспрекословному выполнению задания. Между тем, необходимо помнить, что творчество детей – это самовыражение, самоутверждение, а не выучка (П. А. Пономаренко, 1994).

Принципиально важно в возрасте с 6 до 9 лет вернуться к детской «природе», нивелировать значимость спортивного результата, создать условия для полноценного усвоения программ подготовки. Такой подход давно нашел глубокое понимание во многих футбольных странах Европы и мира, где дети начинают заниматься футболом с раннего возраста: Аргентина, Германия, Франция, Англия, Бразилия, США – с 5-6 лет; Италии, Японии – с 6-7 лет; Испании, Греции, Болгарии – с 7-8 лет (Y. Iida, K. Uemukai, M. Yamamoto, 2000; В. И. Гаврилов, 2001; G. Bisanz, N. Vieth, 2002; R. Capanna, 2007; M. Friedrich, 2007; П. Сандерсон, 2008; P. Ford, 2009; А. Скворцов, 2011; G. Melendez, 2012; R. Benítez, 2013).

Таким образом, этап начальной подготовки действительно будет направлен на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике с широким применением материала разных видов спорта, подвижных игр и игрового метода, тем самым способствуя созданию разносторонней базы общих и специальных двигательных навыков.

Этап предварительной базовой підготовки. В возрастной периодизации этот этап подготовки соответствует препубертатному периоду развития подростка (10 – 13 лет). Период высокой чувствительности для развития координационных способностей и совершенствования технического мастерства. При том, что физиологической основой техники являются координационные способности (В. И. Лях, 2000). Эту возрастную категорию юных футболистов сознательно называют «золотым возрастом» для обучения, поскольку подростки впечатляются своим желанием двигаться, играть и добиваться успеха. Быстрые и ловкие движения удаются сравнительно легко. На фундаменте обширного набора базовых знаний, умений и навыков, освоенных в детском возрасте, должна начаться целенаправленная футбольная подготовка.

В этом возрастном периоде дети должны полностью овладеть «школой» техники футбола и уметь применить основные приемы в игре. Должны быть освоены все маленькие координационные двигательные «программы», являющиеся «кирпичиками фундамента» будущего тактико-технического мастерства футболиста. Все, чему игрок научится в этом, наиболее благоприятном для обучения технике игры периоде, остается с ним на всю жизнь. На этом же этапе необходимо развивать скоростные качества и способности, проявлять быстроту и точность одновременно.

Техника и тактика составляют основу содержания учебной программы. Например, обучение групповым взаимодействиям целесообразно применять только тогда, когда психологические основы тактического действия будут уже в стадии формирования. Не ранее 10-11-летнего возраста, хотя отдельные двигательные задания в общем контексте занятия можно применять и с 8 лет. Нужно только учитывать, чтобы на ребенка не было большого давления по поводу принятия решений. Резкие замечания, конечно, повысят концентрацию и устойчивость внимания, заставят работать мышление. Однако такая постоянная активизация внимания может

дорого стоить – она поставит преграду интуитивным решениям и творчеству (А. В. Петухов, 2006; В.В.Суворов, 2007). С 12 лет юные футболисты должны начать выступать в регулярных соревнованиях. Результат важен, но без доминирующей установки: на переднем плане удовольствие от игры, качество индивидуальных и групповых действий.

Задача второго этапа решается при помощи комплексных заданий (П. П. Колупанов, 2010). Футболист должен научиться технике владения мячом в разных взаимосвязанных с игрой действиях. Комплексные задания – одна из ступенек в бесконечной лестнице совершенствования от простого к сложному.

Этап специализированной базовой підготовки. Этот этап совпадает с периодом значительных изменений в организме ребенка (пубертатный период), что неизбежно будет сопровождаться ухудшением восстановительных процессов, ломкой устоявшихся навыков и умений, а также антагонизмом между скоростью роста и развитием сердечно-сосудистой системы (А. Г. Щедрина, В. Ф. Марьин, 2000; R. M. Malina, C. Bouchard, O. Bar-Or, 2004; J. Weineck, 2004). Стоит специально подчеркнуть, что в пубертатный период даже при добросовестном отношении к тренировкам и адекватных тренировочных нагрузках у подростков отмечается стабилизация, отсутствие прироста спортивных результатов. Вследствие этого тренеры нередко «отбраковывают» этот контингент, не учитывая того, что в перспективе, как правило, по завершению пубертатного периода спортсмен «выстреливает» - отмечается резкий скачек в его достижениях (Т. В. Михайлова, 2009). Установлено, примерно 60-65% мальчиков 13-15 лет демонстрируют нормальные уровни полового развития, а 35-40% составляют подростки, относящиеся к акселерированному и ретардированному типам биологического развития, что необходимо учитывать при планировании многолетней тренировки для наиболее полной реализации генетической программы роста и развития юных спортсменов (П. В.Квашук, 2003).

Обучение командным тактическим действиям, как и разделение на игровые амплуа, должно начинаться с 13-14 лет и не раньше. Потому, что только к 14 годам «созревает» ориентировочная основа игрового действия. И групповые взаимодействия дадут результат, если создана хорошая база индивидуального технико-тактического мастерства (М. С. Полишкис, 1997; А. В. Петухов, 2006; В. В.Суворов, 2007; А. А. Кузьмин, 2011). К этому следует добавить, что этот период для юношей является значимым еще по нескольким причинам. Во-первых, с 14 лет они должны перейти на стандартное (большое) игровое поле и выступать в количественном составе 11 x 11. Во-вторых, у большинства перспективной молодежи он совпадает со сроками завершения обучения в общеобразовательной и спортивной школе. Задача третьего этапа – научить игрока эффективно и качественно применять технические приемы в экстремальных условиях, а главное решать тактические задачи до приема мяча. Этой формы организации обучения (выполнение технических приемов в экстремальных условиях) нужно придерживаться на каждом занятии, несколько видоизменяя только содержание.

Этап подготовки к высшим достижениям. Этот этап приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и иммунитет организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Длительность данного этапа обусловлена не только общими закономерностями спортивной тренировки, но и индивидуальными особенностями развития детей, так как полное формирование организма человека заканчивается к 23-25 годам [1, 3]. Вместе с тем для молодежи наступает сложный «переходный» период – заключительный этап подготовки и перехода в профессиональный футбол (Т. Т. Иманалиев, 1993). Существующая практика доводки юных талантов свидетельствует об отсутствии системы постепенного перехода из юношеского футбола во взрослый. Так, во время проведения учебно-тренировочного занятия практически не учитываются индивидуальные особенности спортсменов данного возраста - психологические различия, склонность к развитию того или иного механизма энергообеспечения и способности к восстановлению после различных нагрузок (А. В. Петухов, 2006; В. Н. Селуянов, 2012).

Те же из юношей, кто все же попадает в профессиональный футбол, должны выполнять большой объем тренировочной работы и участвовать в большом количестве игр в течение 8-9 месячного соревновательного периода. Требования профессионального футбола для большей части талантливой молодежи становятся чрезмерными, что приводит к перенапряжению, переутомления, перетренированности и высокому уровню травматизма, а в дальнейшем к преждевременному прекращению активной спортивной деятельности.

Поэтому для перспективной молодежи необходимо создать программу подготовки и условия для продолжения спортивной карьеры [4]. Показательны в этом отношении действия по подготовке перспективной молодежи в странах западной Европы. Так, в Англии, Германии, Голландии, Испании и Шотландии, если спортсмен после окончания детской футбольной школы по ряду причин не попал в профессиональную команду, то он имеет возможность продолжать тренироваться и участвовать в соревнованиях среди команд до 23 лет [9-12, 14]. Таким образом, предлагается следующая периодизация подготовки юных футболистов к достижению высшего спортивного мастерства:

8. Этап начальной подготовки: 6-9 лет.
9. Этап предварительной базовой подготовки: 10-13 лет.
10. Этап специализированной базовой подготовки: 14-16 лет.
11. Этап подготовки к высшим достижениям: 17 лет и старше.

Стоит отметить, что четкой грани между этими этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать биологический возраст и вариант развития спортсмена, уровень его физического и психо-функционального развития, уровень физической подготовленности, способность к выполнению все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок. Ориентация только на хронологический возраст занимающихся не оправдывает себя, так как темпы созревания детей школьного возраста различны. Степень биологического развития и интенсивности роста организма спортсмена должны учитываться при организации подгрупп на спортивных занятиях, при дозировании тренировочной нагрузки. В каждом конкретном случае педагогические наблюдения и медико-биологические исследования помогут правильно определить срок перехода спортсмена к очередному этапу многолетней подготовки. Огромное значение имеет и мастерство тренера, его знания и опыт, способность найти наиболее эффективное решение задач, стоящих перед спортсменом. В заключении следует отметить, что только целостная структура учебного процесса (от начинающих спортсменов до игроков национальной сборной команды) обеспечивает качественную подготовку футболистов, способных достичь самых высоких спортивных результатов в международном футболе.

ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПОСЛЕДУЮЩИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.

1. Многолетняя подготовка юных футболистов своей структурой и содержанием каждого из этапов должна строиться на основе закономерностей и принципов становления высшего спортивного мастерства, позволяющих в полной мере реализовать природные задатки спортсменов и обеспечить достижение ими наивысших спортивных результатов в оптимальной для их демонстрации возрастной зоне.

2. Эксплуатация перспективных футболистов, проявляющаяся в форсировании их подготовки, ориентации на спортивные достижения и успехи в соревнованиях в детском, подростковом и юношеском возрасте, приводит к подготовке чемпионов, однако неизбежно связана с нарушением закономерностей и принципов, лежащих в основе рациональной многолетней подготовки. У готовящихся таким образом юных спортсменов преждевременно расходуется адаптационный ресурс, часто отмечаются явления перенапряжения и перетренировки, они перестают прогрессировать и уступают сверстникам, нередко имеющим меньшие задатки, однако не допустившим форсированной подготовки.

Полученные результаты исследований будут положены в основу разработки учебной программы и методического руководства для тренеров спортивных школ, клубов и академий по футболу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека [Текст] / В. К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 2009. - 220.
2. 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.
3. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
4. 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.
5. Ніколаєнко В. В. Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячо-юнацькому футболі / В. В. Ніколаєнко // Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт). – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2013. - Вип. 12. – С. 76-85.
6. Платонов В. Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В.Н. Платонов, И. Большакова // Наука в олимп. спорте. - 2013. - № 2. - С. 37-42.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
8. Guia Metodologica Del Programa De Formacion Del Barcelona F.C. [Електронний ресурс]. Режим доступа к ист.: <http://www.futbolentrenamientostenerife.blogspot.com/2011/05/fc-barcelona-organizacion-de-la-base.html>.
9. Kormelink H. Developing Soccer Players: The Dutch Way / H. Kormelink, T. Seeverens: bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 143 p.
10. McLeish H. Review of Scottish Football: Grassroots, Recreation and Youth Development / H. McLeish. – Glasgow: Scottish FA, 2010. – 67 p.
11. Melendez G. ESTRUCTURA FUTBOL ESPAÑOL NUEVO HECHO Режим доступа к ис.: <http://ru.scribd.com/2012/doc/109800668/2-ESTRUCTURA-FUTBOL-ESPANOL-NUEVO-HECHO-POR-MI-Gines-Melendez>
12. TALENTE FORDERN UND FÖRDERN: Konzepte und Strukturen vom Kinder- bis zum Spitzenfußball / Deutscher Fussball-Bund. - Munster: Philippka-Sportverlag, 2009. – 78 p.
13. Talentförderprogramm: Leitfaden für die Ausbildung / Deutscher Fussball-Bund. - Munster: Philippka-Sportverlag, 2002. - 289 p.

14. The Future Game - Elite. The Football Association Technical Guide For Young Player Development / The Football Association. – London, 2010. – 275 p.

Пазычук О.О.

Львівський державний університет фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ – СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

Проведено дослідження централізованого та децентралізованого харчування кваліфікованих спортсменів – стрільців з лука. Визначені енергетичні витрати спортсменів хронометражно – табличним методом, а також хімічний склад і калорійність добових раціонів за даними меню – розгортки за 7 календарних днів поспіль. З'ясовано що вміст білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних елементів які, надходять в організм спортсменів, за своїм вмістом або в недостатній кількості, або в надмірній кількості.

Ключові слова. Кваліфіковані спортсмени – стрільці з лука, фактичне харчування спортсменів, збалансованість харчування, режим харчування, добовий раціон харчування, енергетичні витрати.

Пазычук Ольга. Особенности питания квалифицированных спортсменов – стрелков из лука.

Проведено исследование централизованного и децентрализованного питания квалифицированных спортсменов - стрелков из лука. Определены энергетические затраты спортсменов хронометражно - табличным методом, а также химический состав и калорийность суточных рационов по данным меню - разверток за 7 календарных дней подряд. Выяснено что содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов, которые поступают в организм спортсменов, по своему содержанию или в недостаточном количестве или в избыточном количестве.

Ключевые слова. Квалифицированные спортсмены - стрелки из лука, фактическое питание спортсменов, сбалансированность питания, режим питания, суточный рацион питания, энергетические затраты.

Pazychuk Olga. Features power of qualified athletes - arrow from a bow. Centralized and decentralized catering of qualified archers has been investigated. Energy expenditures of the athletes have been defined by means of time-keeping and tabular method, as well as chemical composition and calorific value of centralized catering dietary intake according to involute menu lists for 7 calendar days running have been described. It has been revealed that protein, fats, carbohydrates, vitamins and minerals contents, which enter the athlete's body are either insufficient or overstocked.

Key words: qualified athletes-archers, actual nourishment of athletes, balanced nutrition, nutrition routine, daily food allowance, energy expenditure.

Постановка проблеми. Питання раціоналізації харчування спортсменів в спорті вищих досягнень повинно постійно знаходитись в центрі уваги провідних наукових спортивних центрів, фахівців спорту, вчених і медичних працівників. Це обумовлено тим, що без якісної організації і впровадження науково обґрунтованого харчування спортсменів, неможливо підтримати належний рівень здоров'я та досягти високих спортивних результатів тільки за рахунок використання сучасних методів підготовки [4]. Підготовка сучасних спортсменів – стрільців з лука надзвичайно складний процес і вимагає ретельного обґрунтування стратегії всіх сторін інтегральної підготовки. Великий обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, складність змагальних програм і напружена змагальна діяльність – створюють додаткові складнощі у визначенні режимів праці та відпочинку, підборі відповідних засобів, форм і методів спортивної підготовки стрільців з лука [1]. Раціональне, а тим більше сбалансоване харчування необхідно на всіх етапах спортивної підготовки. На сьогоднішній день теоретичних знань стосовно основ раціонального харчування як у тренерів так і спортсменів є явно недостатньо [2]. Фактичний склад раціонів харчування спортсменів у місцях підготовки далекі від сучасних вимог які необхідні для якісного медико – біологічного забезпечення навчально – тренувального та змагального процесів у стрільбі з лука. Тим самим суттєво знижується ефективність всього процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів. Як наслідок більшість спортсменів протягом усього річного циклу підготовки змушені споживати продукти та страви, які не завжди відповідають завданням його підготовки як з енергетичної цінності раціонів, так і набору продуктів, і режиму харчування. Практично не враховується склад харчових раціонів в залежності від завдань конкретного етапу спортивної діяльності. Особливо виражений дефіцит вітамінів та мінеральних елементів. Досить часто недоліки в організації харчування спортсмени і тренери намагаються самостійно скорегувати за рахунок застосування спеціалізованих продуктів підвищеної біологічної цінності (СППБЦ) і біологічно активних додатків до їжі (БАД). Однак, як правило, недолік знань і практичних навичок для ефективного використання зазначених продуктів призводить до помилок, наслідком яких є нераціональне поєднання різних харчових речовин, зниження працездатності, порушення функцій різних органів і систем організму. Відновлення працездатності після високих тренувальних навантажень при збалансованому харчуванні відбувається не