

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛУ УКРАЇНИ

Ф У Т Б О Л

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності

Київ - 2003

Футбол:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності.

Навчальну програму підготували:

- В.Г. Авраменко - канд. біол. наук, доцент, зав. кафедрою спортивних ігор і гімнастики Тернопільського педагогічного університету;
- О.Е. Бобарико - фахівець науково-методичного і технічного комітету ФФУ;
- В.І. Гончаренко - канд. пед. наук, доцент, голова наукового-методичного та технічного комітету ФФУ, зав. кафедрою Олімпійського і професійного спорту Сумського державного педагогічного університету;
- О.М. Джус - канд. пед. наук, професор, лектор ФФУ;
- П.М. Дуніхін - фахівець науково-методичного і технічного комітету ФФУ;
- В.М. Костюкевич - канд. пед. наук, професор, зав. кафедрою спортивних ігор Вінницького державного педагогічного університету;
- В.А. Марченко - канд. пед. наук, професор, зав. кафедрою ХДАФКС;
- В.В. Ніколаєнко - доцент кафедри футболу НУФВСУ;
- В.Г. Олешко - канд. пед. наук, зав. відділом ДНДІФКС;
- В.В. Соломонко - канд. пед. наук, професор, зав. кафедрою фізичного виховання Львівської державної ветеринарної академії;
- В.М. Шамардін - зав. кафедрою футболу ДДІФК;
- Й.Г. Фалес - канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрою футболу ЛДІФК.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією футболу України та отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.

Редактор О.П.Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

© Республіканський науково-методичний кабінет
Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту

ВСТУП

Розробка програми обумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу футболістів та у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки футбольного резерву.

Практика роботи спортивних шкіл свідчить, що спортивна майстерність футболістів і перспективи її вдосконалення тісно пов'язані насамперед з визначенням оптимального віку для початку занять цим видом спорту і критеріїв відбору на всіх етапах багаторічної підготовки, забезпеченням різнобічної підготовки та дотриманням основних методичних положень спортивного тренування.

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих юнаків, здатних поновити лави провідних спортсменів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Дитячо-юнацькі спортивні школи за чіткої організації їх роботи та високої якості педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу є базами для залучення бажаючих до систематичних занять спортом.

Програма з футболу складена на підставі директивних і нормативних документів Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту та типового Положення про спортивні школи Держкомспорту України з урахуванням багаторічного досвіду роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень.

Програма складається з семи розділів. У розділі "Загальна характеристика спортивної підготовки" розкриваються мета, завдання, зміст, засоби, методи, принципи спортивної підготовки, структура тренувального процесу, навантаження та адаптація у процесі підготовки, засоби відновлення, надаються характеристика вікових особливостей навчання та тренування футболістів і зміст різних сторін підготовки.

Розділ "Організація навчально-тренувальної роботи" відображає планування та зміст підготовки футболістів, основні питання періодизації тренувального процесу.

У подальших розділах викладений матеріал щодо підготовки у початкових, навчально-тренувальних і групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності: відбір, підготовка, змагальна практика, контроль підготовки, основний програмний матеріал, тренувальні програми, приблизні плани-схеми на кожний річний цикл підготовки тощо.

Програма є основним нормативним документом, що визначає спрямованість та зміст навчального процесу у відділеннях з футболу комплексних і спеціалізованих спортивних шкіл.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна підготовка - багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування - складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найвищих результатів у футболі.

Мета спортивної підготовки - досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою виду спорту та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки:

- всесторонній гармонійний розвиток учнів;
 - формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у футболі;
 - засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;
 - забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у футболі;
 - виховання належних моральних і вольових якостей;
 - забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості;
 - придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.
- Викладені завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: технічну, фізичну, психологічну й інтегральну.

Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки:

1. Різде зростання обсягу тренувальної та змагальної діяльності.
2. Суворе дотримання належного співвідношення системи тренування спортсменів високого класу із специфічними вимогами обраного виду спорту, що виявляється в різкому зростанні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи.
3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації при розробці всієї системи багаторічної підготовки, визначення раціональної структури змагальної

діяльності.

4. Постійне підвищення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів, стимуляція адаптаційних процесів футболістів і підвищення на цих засадах ефективності їх підготовки.

5. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.

6. Організація системи підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

7. Поширення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, обладнання та методичних прийомів, застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей, проведення тренувань у умовах середньо - та високогір'я.

8. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності.

9. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на засадах об'єктивного визначення структури змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у футболі, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на підставі постійного вивчення та урахування як загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту, так й особливостей розвитку футболу – зміни правил змагань та умов їх проведення, використання нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Засобами спортивної підготовки у футболі є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності футболістів. Умовно їх поділяють на чотири групи: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До загальнопідготовчих належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму футболіста.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють дії, що мають елементи змагальної діяльності та такі, що наближені до них за формою, структурою, а також характером прояву якостей та діяльності функціональних систем організму.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого удосконалення спортивної

діяльності.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.

Засоби спортивного тренування розрізняють також за напрямками впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - технічної, тактичної, фізичної; спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи - це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набуваються знання, вміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд.

Умовно методи поділяють на : словесні, наочні та практичні. Кожен з методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у футболі. Під час вибору методів треба враховувати відповідні завдання, загальнопедагогічні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові особливості спортсменів, їх кваліфікацію.

До словесних методів належать розповідь, пояснення, лекції, бесіди, аналіз та обговорення. Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них треба віднести методично вірний показ окремих вправ та їх елементів, навчальні фільми, відеомагнітофонні записи, комп'ютерні програми для демонстрування тактичних схем, комп'ютерні ігри.

Практичні методи умовно поділяють на дві основні групи: 1) що переважно спрямовані на засвоєння техніки й тактики футболу, тобто на формування рухових умінь та навичок, що характерні для обраного виду спорту; 2) що переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови додержання принципів, що поділяються на три групи:

1. Загальнопедагогічні (дидактичні) - науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією. Крім цього, діють і загальні принципи фізичного виховання: всебічний та гармонійний розвиток особистості, оздоровчий напрям занять, зв'язок з трудовою діяльністю.

2. Специфічні - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність та взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості.

3. Методичні - випередження (випереджаючий відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей); розмірність (оптимальний та

збалансований розвиток фізичних якостей); сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас вирішувати декілька завдань - поєднання технічної та фізичної підготовки); надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2-3 рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що за своєю інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (всестороннє використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі).

1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки футболістів

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною та спрямованістю навантажень.

Навантаження класифікуються:

за характером дії - тренувальні, змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні;

за величиною - малі, середні, значні та великі;

за спрямованістю - такі, що розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні анаеробні, аеробні можливості), і такі, що удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності;

за координаційною складністю - виконуються у стереотипних умовах чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;

за психічною напруженістю - ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Потрібно розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро - і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із "зовнішнього" та "внутрішнього" боків. "Зовнішній" бік навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи - загальний обсяг роботи у годинах, кілометрах, кількість тренувальних занять і змагальних днів. Для оцінки "зовнішнього" боку навантаження використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків, кількість вправ, величина обтяжень, довжина відрізків. Найбільш повно навантаження характеризується з "внутрішнього" боку, тобто за реакцією організму на виконувану роботу: показники характеру та

тривалості періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи при їх виконанні; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Здатність організму змінювати діяльність деяких систем відповідно до характеру й сили навантаження називається адаптація. Адаптація - процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому самому після виконаної роботи.

Розрізняють два види адаптації: термінова та накопичувана (кумулятивна та довгострокова). Термінова адаптація - це пристосування, що відбувається безперервно і з'являється у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища. Основними закономірностями термінової адаптації є: безперервний перебіг пристосувань на засадах саморегулювання організму;

відносно нестійкий характер пристосувань; специфічна психологічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувань характеру й силі зовнішніх впливів;

наявність перехідних (перехід від певного рівня функціонування до нового) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування в нових стандартних умовах) режимів;

адекватні реакції організму, який може відповідати тільки на ті впливи, що за своїм характером і силою не перевищують функціональні можливості однієї чи декількох систем організму. В іншому випадку можуть наступити патологічні зміни.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частотою, з'явиться накопичуваний ефект. Такі пристосування є накопичуваними.

Основні особливості перебігу тривалої адаптації:

у процесі накопичуваної адаптації відбувається саморозвиток, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;

процес накопичуваної адаптації відбувається за умови оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти та достатньої кількості їх повторень;

організм прагне до точної відповідності пристосувань щодо характеру та сили подразника;

у процесі накопичуваної адаптації спостерігаються перехідні та стаціонарні режими діяльності організму: перехідні - якщо відбувається процес пристосування окремих систем і всього організму до впливів, що повторюються; стаціонарні - якщо досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру і сили впливів стійкий рівень пристосування.

Для адаптації потрібні: достатня кількість часу і повторень, вірний розподіл впливу за етапами підготовки.

У процесі накопичуваної адаптації організм спроможний водночас адаптуватися до декількох паралельно запропонованих програм. Кожній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування. Зовнішні програми можуть проникати незалежно, підкріпляти чи пригнічувати одна одну. Організм за рахунок саморегулювання пристосовується до найсильніших програм і може подавляти менш значущі у даний час. Під час тривалого повторення стандартних подразників тренувальний вплив адаптації знижується.

У процесі спортивного тренування адаптація проходить за такими напрямками:

накопичування енергетичних потенціалів і спеціалізація обмінних процесів відповідно до характеру впливу;

удосконалення рухових навичок;

удосконалення регуляторних механізмів організму;

психічне пристосування до місця та умов виконання роботи (занять, змагань).

Стомлення - особливий вид функціонального стану спортсмена, що проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, яка призводить до зниження її ефективності. Вдома виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час однакової роботи, сповільненні реакцій та швидкості перероблення інформації, утрудненні процесу зосередження й переключення уваги та ін. Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп: фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні й спортивно-педагогічні (мал. 1).

Відновлення - процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності футболістів.

Відновлення після фізичних навантажень - це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витрачанням потенціалу функцій, його

Фізіологічні:

порушення функції ЦНС і процесу передачі нервового імпульсу до м'язів, недостатнє енергопостачання мозку, мала потужність, емність та ефективність систем енергопостачання м'язів, порушення периферичного кровообігу

Психологічні:

невпевненість, зниження працездатності, спортивних результатів і сприйняття, неухважність, зниження активності, поганий психологічний мікроклімат у групі тощо

СТОМЛЕННЯ**Медичні:**

перевтома, перетреновання, хронічні травми, наявність прихованих осередків інфекції, зниження імунітету тощо

Матеріально-технічні:

недостатньо якісний спортивний одяг, взуття, інвентар, незадовільний стан спортивних споруд, важкі погодні й кліматичні умови, неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення тощо

Спортивно-педагогічні:

нерациональні засоби та методи підготовки, недоліки у плануванні навантажень, відпочинку, змагань - без урахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів тощо

Мал. 1. Причини, що прискорюють розвиток стомлення у системі підготовки та змагальної діяльності футболістів

відновленням до робочого рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсмена. Вирізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів у футболі

До змісту спортивної підготовки належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту), та спеціальну фізичну підготовку (СФП), що скерована на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей футболістів.

Технічна підготовка містить у собі навчання, закріплення та удосконалення рухових дій, прийомів та елементів футболу.

Тактична підготовка включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби; вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди в змаганнях сезону.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації) підготовку.

Теоретична підготовка - це формування у футболістів спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших футбольних команд з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики гри, самостійної роботи з літературою.

Інтегральна підготовка - процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального навантаження, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як у процесі офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки команди до відповідальних змагань.

Основним засобом інтегральної підготовки футболістів є виконання змагальних вправ з обраного виду спорту в умовах змагань різного рівня. Застосовують також спеціальні вправи, що максимально наближені за структурою та особливостями діяльності функціональних систем до змагальних.

Інтегральна підготовка спрямована на удосконалення індивідуальних

техніко-тактичних дій, командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму та переключення максимальної рухової активності на відносно розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікація змагальної діяльності тощо.

Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися в міру наближення до відповідальних змагань.

1.4. Структура тренувального процесу у футболі

У системі підготовки футболістів фахівці олімпійського та професійного спорту виділяють: багаторічну підготовку - як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів; макроцикли, річну підготовку й періоди; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх складові.

Тривалість і структура багаторічної підготовки футболістів залежать від: структури змагальної діяльності;

закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму;

індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;

віку, в якому спортсмен почав займатися спортом, і терміну, коли він приступив до спеціальних тренувань;

змісту тренувального процесу - засобів і методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників інтенсифікації тренувального процесу (раціональне харчування, тренажери, засоби, що сприяють відновленню та стимуляції працездатності).

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів - перших великих успіхів, максимальних можливостей та утримання найвищих досягнень.

Вікові межі спортивних досягнень у футболі, років:

Перші великі успіхи 18—20

Максимальні можливості 21—26

Утримання найвищих досягнень 27—32

Вікові межі для найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не мають впливу ні система відбору і тренування, ні час початку занять спортом, ні інші чинники.

Багаторічну підготовку поділяють на п'ять етапів, кожен з яких має чітко

визначені цілі, завдання та зміст:

I - початкової підготовки;

II - попередньої базової підготовки;

III - спеціалізованої базової підготовки;

IV - максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

V - збереження досягнень.

Вікові межі спортсменів на різних етапах

багаторічної підготовки у футболі, років:

Початкова підготовка 6—10

Попередня базова підготовка 11—15

Спеціалізована базова підготовка 16—19

Максимальна реалізація індивідуальних можливостей 20—26

Збереження досягнень 27—32

Етап початкової підготовки

Завдання: зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики.

Підготовка юних футболістів характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих і спортивних ігор тощо); використовується ігровий метод. На цьому етапі не треба планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Під час технічного удосконалення потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ. Треба стабілізувати техніку рухів і добиватися формування стійкої рухової навички. У цей час в юного спортсмена закладається різнобічна технічна база - такий підхід є засадою для наступного технічного удосконалення. Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

На етапі початкового навчання можна залучати юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами (на малих футбольних майданчиках) та до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи.

Етап попередньої базової підготовки

Завдання: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму футболістів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу треба приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу

спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному удосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводять до різкого зростання результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності футболістів.

На цьому етапі технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі з футболу. Футболіст повинен добре засвоїти технічні прийоми. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки, що відповідає його морфофункціональним можливостям, а надалі забезпечує спортсмену вміння користуватися різними варіантами техніки залежно від тактичних умов конкретних змагань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

На попередньому базовому етапі не треба планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням.

Етап спеціалізованої базової підготовки

Основне місце на цьому етапі продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється предмет майбутньої спортивної спеціалізації. Широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищувати функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціального напрямку потрібно планувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На даному етапі треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у цьому віці легко виконують таку роботу, до того ж різко зростають спортивні результати. Тому тренери-практики часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю. Це пояснюється ще й потребою створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої у футболіста буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них.

У спортсменів, схильних як у морфологічному, так і в функціональному аспектах до швидкісно-силової та складнокоординаційної роботи, така підготовка часто стає бар'єром у зростанні їх майстерності. У засадах цього - перебудова м'язової тканини, через що підвищується спроможність до роботи на витривалість і пригнічується здатність до прояву швидкісних якостей. Тому

до планування функціональної підготовки на цьому етапі, де присутні високі тренувальні навантаження, потрібно підходити зважаючи на індивідуальні здібності футболіста.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, суттєво зростає обсяг змагальної практики.

Основні завдання - максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів футболістів, та індивідуалізація підготовки.

Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями. Різко зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

Етап збереження досягнень

Підготовка на цьому етапі характеризується переважно індивідуальним підходом. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності.

Потрібно прагнути до змін засобів і методів тренування, до застосування комплексів вправ, які ще не використовувались у підготовці, нових тренажерів, специфічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Вирішенню цих завдань будуть сприяти суттєві коливання тренувальних навантажень: наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

Рациональне планування багаторічної підготовки зумовлене співвідношенням її видів, роботи різного переважного напрямку, динамікою навантажень. Від етапу до етапу співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися залежно від специфіки конкретного виду спорту, індивідуальних особливостей спортсмена, засобів і методів тренування (табл.1).

У процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією їх на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів. У цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості.

Таблиця 1.
Спрямованість змагань і підготовки до них на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Напрямок підготовки
Початкова підготовка	Визначення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі у змаганнях	Зміцнення здоров'я дітей, навчання засад техніки, розвиток фізичних якостей
Попередня базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання запланованих нормативів	Різномісний фізичний розвиток, засвоєння різноманітних технічних прийомів, формування мотивації
Спеціалізована базова підготовка	Удосконалення запланованого рівня спортивних результатів	Місце та результат у головних змаганнях, виконання запланованих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різномісне технічне удосконалення, тактична та психологічна підготовка
Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Досягнення найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Збереження досягнень	Збереження найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону	Збереження максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

Принциповою особливістю річної підготовки у макроциклі є те, що вона будується на засадах відносно самостійних структурних утворень, усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням - досягнення конкретного рівня підготовленості футболіста, який забезпечить успішний

виступ у головних змаганнях року.

Система річної підготовки з одним макроциклом називається одноцикловою, двох - двоцикловою, трьох - трицикловою тощо.

У кожному макроциклі виділяють три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна й безпосередня підготовка до головних змагань та участь в них.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психологічного потенціалу футболіста після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, що скеровані на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. На початковому та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Мезоцикл - відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів. Частіше застосовують 4-тижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних засобів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основне завдання утягуючих мезоциклів - поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується завдяки використанню вправ, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, шляхом вибіркового удосконалення швидко-силових якостей та гнучкості, становлення рухових умінь та навичок.

У базових мезоциклах провадиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму футболістів, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної

підготовленості.

Тренувальна програма у цьому мезоциклі характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості футболіста, що досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовують змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли мають за мету усунення незначних недоліків у підготовці, удосконалення технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на засадах навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість та структура змагальних мезоциклів у тренуваннях футболістів визначаються особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та рівнем підготовленості спортсменів.

Мікроцикл - серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів. Найпоширеніший 7-денний мікроцикл (табл. 2).

Розрізняють такі типи мікроциклів: утягуючий, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

Утягуючий мікроцикл спрямований на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли підготовки. Відрізняються невисоким сумарним навантаженням у порівнянні з навантаженнями наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів - на початку року після перехідного періоду. У подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів сумарне навантаження утягуючих мікроциклів може підвищуватися і досягати 70-75% навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду.

Відновлювальні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне

навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Таблиця 2
Сполучення та сумарне навантаження тижневих мікроциклів у базових мезоциклах на різних етапах багаторічної підготовки футболістів

Етап багаторічної підготовки	Мікроцикл (тип і сумарне навантаження)			
Попередньої базової підготовки	Утягуючий-середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	Ударний-велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний-мале навантаження
Спеціалізованої базової підготовки	Утягуючий-середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний-мале навантаження
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Ударний-велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значне навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний-велике навантаження (6 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний-мале навантаження

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку футболістів до змагань. Їх зміст досить різноманітний і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на заключному етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення й психологічного настроювання. Ці мікроцикли становлять зміст 2-3-тижневого мезоциклу, який передує головним змаганням. Перші 2-3 підвідні мікроцикли передбачають проведення вузькоспеціалізованої підготовки до конкретних змагань за відносно невисоким навантаженням і загального обсягу роботи, проте за умов високої інтенсифікації програми окремих занять, їх максимальної спрямованості на

спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передують стартам у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних, але на фоні загального фізичного навантаження на початку або у середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Їх структура та тривалість визначаються специфікою змагань, загальною кількістю матчів та паузами між ними. У змагальних мікроциклах максимальні навантаження припадають на дні змагань. Залежно від кількості змагань фахівці виділяють одно-, дво- або багатопікові мікроцикли. Під час планування таких мікроциклів більша увага приділяється повноцінному відновленню та забезпеченню умов для досягнення піку працездатності спортсменів у дні змагань. Це потребує організації спеціального режиму, відпочинку та тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного настроювання, використання засобів відновлення.

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом макроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями футболіста. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості поєднання окремих занять (табл. 3).

1.5. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності

Засоби відновлення розподіляються на такі основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення належить педагогічним засобам, що є засобами управління працездатністю спортсменів і регулюють відновлювальні процеси футболістів шляхом оптимізації їх м'язової діяльності (мал. 2).

Можливості педагогічних засобів відновлення різноманітні. Це вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять, різноманітність та особливості сполучення навантажень при побудові мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів при плануванні мезоциклів.

Таблиця 3
Приблизні схеми тренувальних мікроциклів

День мікроциклу	Мікроцикл					
	Утягуючий		Ударний		Відновлювальний	
	Спрямованість занять	Навантаження	Спрямованість занять	Навантаження	Спрямованість занять	Навантаження
1-й	Удосконалення технічної майстерності	Значне	Удосконалення технічної майстерності	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє
2-й	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Велике	Розвинення спеціальної витривалості	Велике	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Середнє
3-й	Підвищення швидкісних можливостей	Середнє	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє	Підвищення швидкісних можливостей	Мале
4-й	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Значне	Підвищення швидкісних можливостей	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
5-й	Комплексна (паралельне підвищення швидкісних та аеробних можливостей)	Мале	Підвищення аеробних можливостей	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
6-й	Підвищення аеробних можливостей	Мале	Підвищення аеробних можливостей	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
7-й	Відпочинок		Контрольні змагання		Відпочинок	

Педагогічні засоби відновлення

Планування навантажень і побудова процесу підготовки	Розпорядок життя та спортивної діяльності
Відповідність навантажень можливостями спортсменів	Умови для тренування
Відповідність змісту підготовки щодо етапу багаторічної підготовки, періоду макроциклу тощо	Умови для відпочинку
Раціональна динаміка навантажень у різних структурних утвореннях	Поєднання роботи (навчання) із заняттям футболу
Планування вправ, занять у мікроциклах відновлювального характеру	Постійність часу тренувань, навчання, роботи та відпочинку
Рухові переключення у програмах занять мікроциклів	Раціональне використання індивідуальних і колективних форм роботи
Раціональна розминка у заняттях і змаганнях	Недопущення до тренувань і змагань у разі захворювання, гострих та хронічних травм
Раціональна побудова заключних частин занять	Урахування індивідуальних особливостей спортсменів

Мал. 2. Педагогічні засоби відновлення

За допомогою психологічних засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувану чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальної

норми напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі. До важливих засобів психологічного відновлення відносяться: аутогенне та психорегулююче тренування, навікований сон-відпочинок, самонавіювання, відео-психічний вплив. Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп футболістів (мал. 3).

Посилюється роль тренера-викладача в управлінні вільним часом учнів, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психологічної сумісності спортсменів.

Медико-біологічні засоби відновлення повинні сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів потрібно розрізняти: гігієнічні та фізіологічні засоби, раціональне харчування, фармакологічні засоби (мал. 4).

Гігієнічні засоби відновлення - це вимоги до розпорядку дня, праці, навчально-тренувальних занять, відпочинку, харчування спортсменів. Потрібно обов'язково дотримуватися гігієнічних вимог до місця занять, побутових приміщень, інвентарю.

Під час організації раціонального харчування на навчально-тренувальних зборах потрібно враховувати рекомендації Інституту харчування, що ґрунтуються на принципах збалансованого харчування. Додаткове вживання вітамінів передбачається у зимово-весняний, а також у період напружених тренувань.

Фізіологічні засоби відновлення є великою групою засобів, що використовуються у фізіотерапії. У спортивній практиці широко застосовуються різновиди масажу, сольові та хвойні ванни, сауна, локальні фізіотерапевтичні дії (гальванізація, іонофорез, солюкс), електростимуляція тощо.

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються лікарем і здійснюються під його наглядом. Засоби відновлення використовуються лише під час зниження спортивної працездатності або за умови погіршення перенесення тренувальних навантажень.

Психологічні засоби відновлення

Психорегулюючі	Психогігієнічні
Аутогенне тренування	Психологічний клімат у команді
Психорегулююче тренування	Взаємовідносини з тренером і партнерами по команді
М'язова релаксація	Добрі стосунки у сім'ї, з друзями та оточуючими
Самонавіювання в активному стані організму	Позитивна емоційна насиченість занять
Навіюваний сон-відпочинок	Цікаве та різноманітне дозвілля
Гіпнотичне навіювання	Комфортні умови для занять та відпочинку
Музика і світломузика	Достатнє матеріально-технічне забезпечення

Мал. 3. Психологічні засоби відновлення

Медико-біологічні засоби відновлення

Гігієнічні	Фізіологічні	Харчування	Фармакологічні
Раціональний та стабільний розпорядок дня	Масаж загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідромасаж	Збалансованість за енергетичною цінністю	Речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу
Повноцінний відпочинок і сон	Сухоповітряна (сауна) і парна лазні	Збалансованість за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни)	Препарати пластичної дії
Відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням та умовам підготовки та змагань	Гідропроцедури: різновиди душів, ванн	Відповідність характеру, величині та спрямованості навантажень	Речовини, що стимулюють функцію кровотворення
Стан та обладнання спортивних споруд	Електропроцедури: електрофорез, міостимуляція, аероіонізація, електропунктура, діатермія тощо	Відповідність кліматичним та погодним умовам (спека, холод тощо)	Вітаміни та мінеральні речовини
	Світлове опромінення: інфрачервоне, ультрафіолетове, видимої частини спектру		Адаптогени рослинного походження
	Гіпероксія		Адаптогени тваринного походження
	Магнітотерапія: ультразвук, фонофорез		Зігріваючі, знеболюючі та протизапальні препарати

Мал. 4. Медико-біологічні засоби відновлення

1.6. Вікові особливості раціональної побудови багаторічної підготовки

Період занять футболом для більшості спортсменів збігається з періодом інтенсивного вікового розвитку (табл. 4). Цей чинник обов'язково треба брати до уваги під час проведення занять.

Таблиця 4

Вікові особливості навантаження та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

Вік спортсменів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання і тренування
1	2	3
6-9	<p>1. У молодшому шкільному віці відбуваються суттєві зміни у процесах мислення та пам'яті. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення.</p> <p>2. Інтенсивний розвиток усього організму, щорічне збільшення зросту на 3-4 см, процес окостеніння не закінчений, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації, м'язи та зв'язковий апарат слабкі, треба докладати зусиль аби підтримувати хребет у правильному положенні.</p> <p>3. У дітей в цьому віці відносно більше, ніж у дорослих, ЧСС (90-92 уд./хв.), серцевий м'яз слабкий: навіть при незначному навантаженні ЧСС різко збільшується, але й швидко повертається до норми.</p>	<p>Навчати техніки футболу у цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу</p> <p>Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, сильних поштовхів і струсів тіла, різних зупинок та поворотів, перенапруження опорно-рухового апарату. Нерівномірне навантаження на праву та ліву ноги може спричинити зміщення кісток поясу верхньої кінцівки й таза</p> <p>Обмежуються вправи з різними напруженнями, доданням значного опору, не можна ставити завдання, що є важкими для виконання і спричиняють велике нервово напруження. Слід пам'ятати про неприпустимість тривалого навантаження під час бігу</p>

Продовження табл. 4

1	2	3
	<p>4. Дихання у дітей часте, поверхнєве, близько 22 разів за 1 хв.</p> <p>5. Процеси збудження переважають гальмувальні, тому для дітей цього віку характерними є більша рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший</p>	<p>Навчати глибокого, рівномірного дихання через ніс</p> <p>Застосовувати рухові дії з частою їх зміною та обмеженою кількістю повторень</p>
10-12	<p>Розвиток організму підлітків відбувається відносно рівномірно:</p> <p>1. Хребет відрізняється значною гнучкістю.</p> <p>2. Суглобо-зв'язковий апарат еластичний але недостатньо міцний.</p> <p>3. Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи.</p> <p>4. Відбуваються істотні зміни рухових функцій. Створюються якнайсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей.</p> <p>5. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення.</p> <p>6. Силкові та статичні вправи викликають швидке стомлення</p>	<p>Тренувальні вимоги підвищуються повільно. Більше уваги приділяється формуванню правильної статури, цілеспрямовано, але обережно розвивається гнучкість</p> <p>При виконанні рухів з великим розмахом вводити в рухову діяльність невеликі дози дрібних і точних рухів. Значна увага приділяється м'язам-розгиначам та розвитку координації рухів</p> <p>Ефективно навчати нових складних рухів, активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості</p> <p>Мають переважати мовні методи</p> <p>У тренуванні бажано дотримуватися швидко-силового режиму, статичні навантаження обмежуються</p>
13-15	<p>3 фізіологічної точки зору, підлітковий вік – період статевого дозрівання:</p>	

1	2	3
13-15	<p>1. Він характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищеним обміном речовин, посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою всіх систем організму.</p> <p>2. Відбувається перебудова діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення деяких фізичних якостей.</p> <p>3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи можуть призводити до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення.</p> <p>4. Збудженість переважає гальмування, реакції за силою та характером частіше є неадекватними подразникам, що їх викликали</p>	<p>Аби уникнути надмірного підвищення зросту та маси тіла, потрібно неухильно, проте обережно підвищувати тренувальні навантаження</p> <p>Проте треба опанувати нові складні рухові дії, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати гнучкість, швидкісно-силові якості</p> <p>Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль</p> <p>Потрібна спокійна ділова обстановка, доброзичливість та виховання якостей особистості</p>
16-18	<p>Цей вік характеризується високим ступенем функціонального удосконалення:</p> <p>1. Серцево-судинна система готова до значних навантажень.</p> <p>2. Можливі високі спортивні результати (відповідно до вікової групи), але функціональні можливості спортсменів ще не досягають рівня дорослих</p>	<p>Планомірно чергуються режими роботи та відпочинку. Враховуються закономірності підвищення інтенсивності навантажень</p> <p>Психологічно підготувати спортсменів до участі у змаганнях. Враховувати, що це період закінчення школи, вступу до середніх та вищих навчальних закладів – важливих подій у житті, що потребують психічного напруження</p>

1	2	3
19-21	Закінчується формування систем організму, спортсмени спроможні переносити великі фізичні та психічні навантаження	Спортсменам надається право самостійного тренування

2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Згідно з етапами багаторічної підготовки комплектуються навчальні групи - початкової підготовки, навчально-тренувальні, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності (табл. 5).

Чіткої межі між етапами не існує. Вирішувати питання про перехід до чергового етапу підготовки треба з врахуванням паспортного та біологічного віку спортсмена, рівня його підготовленості та показників контролю, відповідності до зростаючих тренувальних і змагальних навантажень та кваліфікаційних вимог.

Таблиця 5

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	учнів у групі	годин на тиждень	
1	2	3	4	5	6
Спортивно-оздоровчі групи					
	6 і старші	1 і більше	16	8	Виконати контрольні нормативні вимоги за віковими групами
Групи початкової підготовки					
1-й	6-8	2	16	8	Виконати контрольні нормативні вимоги програми
Більше 1	8-11	2	14	10	
Навчально-тренувальні групи					
1-й	11-12	2	12	12	50% III юн.розряду
2-й	12-13	2	12	14	III юн.розряд
3-й	13-14	2	12	18	50% II юн.розряду
Більше 3	14-15, 15-16	2	12	20	50% II, I юн.розрядів

Продовження табл. 5

1	2	3	4	5	6
Групи спортивного удосконалення					
1-й	16-17	2	8	24	III розряд
2-й	17-18	2	8	26	II розряд
Більше 2	18-19	2	8	28	II, 50% I розряду
Групи вищої спортивної майстерності					
Увесь термін	18 і старші	2	6	32	I розряд, 50% КМС, увійти до складу професійної команди

3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація процесу спортивної підготовки футболістів передбачає створення потрібних умов для проведення занять і вирішення завдань навчання або тренування, а саме:

- матеріально-технічне забезпечення;
- вибір місця занять;
- урахування метеорологічних умов;
- забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків.

Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- організація учнів, комплектування груп;
- визначення форм проведення занять;
- визначення місця перебування тренера під час занять;
- контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є заняття **групові та індивідуальні**. Крім того, можна організувати різноманітні змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні носити виховний характер і провадитися за однією системою.

Види занять з футболу зумовлюються контингентом учнів, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Заняття бувають:

- навчальні** - навчання техніки й тактики;
- навчально-тренувальні** - навчання техніки, розвинення фізичних якостей, тактична та інші види підготовки;
- тренувальні** - розвинення фізичних якостей, тактична підготовка;
- контрольні** - контроль рівня підготовленості, вирішення поставлених завдань і ступеня досягнення мети, складання контрольних нормативів.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних (академічних) годин на тиждень. Тривалість одного заняття у групах початкової підготовки не повинна перевищувати 90 хв., у навчально-тренувальних – 120 хв.

Навчальні групи комплектуються з урахування віку спортсменів, вимог зі спортивної підготовки та уміння грати у футбол.

У групах початкової підготовки, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності проводяться групові заняття, що не виключає індивідуальних.

Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом учні повинні кожний день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки спортивним розрядом учнів, але й виконанням навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або подовжити час навчання окремих футболістів. Тренер має право зменшити термін спортивних занять у період між іспитами, враховуючи успішність у загальноосвітній школі, а також визначаючи індивідуальні домашні завдання.

3.1. Планування процесу підготовки футболістів

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

- планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;
- використання комплексного підходу;
- досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів;
- планування - не від доби початку підготовки, а від дня, передбаченого для досягнення кінцевого результату.

У роботі з футболістами використовують: перспективне планування (на засадах комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років); річне (за схемою-графіком, в якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів); оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки); поточне (на підставі робочого плану-графіку складається план тижневого тренувального

циклу; тижневий план являє собою набір кількох тренувальних занять; логічна схема тижневого тренувального циклу повинна відбивати головну спрямованість циклу в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять); планування заняття (для кожного тренувального заняття складається модель).

Модель тренувального заняття

1. Спрямованість заняття (технічна підготовка, навчання, розвиток фізичних якостей).
2. Метод тренування.
3. Тривалість заняття.
4. Діапазони швидкості, темпу виконання вправ та їх інтенсивності.
5. Інтервали відпочинку між вправами чи серіями
6. Порядок виконання вправ (серіями, із зміною інтервалів, без зупинки тощо).
7. Характер відпочинку в інтервалах (активний, пасивний, його тривалість).
8. Кількість повторень (відривків, серій).
9. Вимоги до оцінки ефективності прийнятої системи навантажень та вправ (характер виконання вправ, швидкість, точність, самопочуття, ЧСС тощо).

3.2. Структура навчально-тренувального заняття

Вступна частина навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів і систем організму футболістів до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загальнорозвиваючих та спеціальних рухових дій. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загальнорозвиваючі вправи, у спеціальній - спеціальні вправи футболіста, у комбінованій - загальнорозвиваючі та спеціальні вправи.

Основну частину заняття складає рухова діяльність футболіста, скерована на вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, тактичну підготовку.

Заключна частина має за мету зниження навантажень, відновлення систем організму, що активно функціонують в основній частині заняття.

Підбір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від поставлених завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку тих, хто займається.

Послідовність розвинення основних фізичних якостей повинна бути такою: після вступної частини виконуються вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у вступній частині заняття належить починати з найпростіших, які дадуть навантаження на великі групи м'язів. Потім

виконуються вправи для окремих м'язів тулубу й ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, треба виконувати вправи на розслаблення, біг малої інтенсивності. Треба суворо дотримуватись дозування навантажень, чергувати їх з активним відпочинком.

Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ, використання зовнішнього навантаження (ваги обтяження) або зміни вихідних положень, подовження тривалості прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення занять. Дозування навантаження визначається загальною кількістю вправ і серій у занятті, кількістю їх повторень, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю.

Відповідно до зростання тренуваності учнів навантаження у занятті збільшують за рахунок скорочення інтервалів відпочинку між окремими вправами або їх серіями.

Під час використання засобів і методів тренування належить виходити з того, що кожна фізична вправа має по-різному впливати на учнів: коли змінюється дозування навантаження, вправи в одному випадку можуть сприяти зростанню рівня тренуваності, в іншому - його утриманню, у третьому - правити засобом активного відпочинку.

Поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня тренуваності, розвитку фізичних і вольових якостей, зміцнює та удосконалює органи та системи організму, сприяє виробленню найбільш досконалої координації рухів.

Форсоване застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю учнів, особливо в юнацькому віці.

3.3. Зміст тренувального процесу

Програмний матеріал для навчальних груп, його розподіл і планування ґрунтуються на періодизації процесу цілорічної підготовки. Засади періодизації процесу підготовки футболістів складаються за умови врахування таких чинників:

закономірностей розвитку і становлення рівня спортивної підготовленості (важливими віхами структури тренувального процесу є головні змагання - відносно до них плануються вся система підведення спортсмена до максимальних досягнень та динаміка навантажень);

календаря спортивно-масових заходів;
 кліматичних умов.

Зважаючи на це, періодизація процесу підготовки футболістів різного віку та кваліфікації має свої розбіжності та особливості (табл. 6, 7).

Таблиця 6

Показник	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість, міс.: підготовчого періоду	8	7	6	5
змагального періоду	3	4	5	6
перехідного періоду	1	1	1	1
Кількість: тренувань на тиждень	3-4	4-5	5-8	6-12
тренувань на добу	1	1-2	1-2	1-2
ігор за рік	10-20	20-30	20-30	30-40

Таблиця 7

Приблизне співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки у процесі багаторічного удосконалення футболістів, %

Вид підготовки	Етап підготовки				
	Початкова	Попередня базова	Спеціалізована базова	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Збереження досягнень
Спеціальна	5	15	40	60	65
Допоміжна	45	50	40	25	20
Загальна	50	35	20	15	15

Навчально-тренувальний процес триває цілий рік і провадиться згідно з встановленим режимом наповнення груп і даною програмою. Навчальний план передбачає заняття безпосередньо в умовах спортивної школи та за індивідуальними планами учнів.

4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Загальна характеристика відбору футболістів у системі багаторічної підготовки

Відбір дітей для занять футболу має за мету: пошук спортсменів з природними здібностями до футболу;

зменшення витрат і засобів на навчання тих, хто може досягти високих спортивних результатів.

Відбір здібних до високих спортивних досягнень у футболі дітей тісно пов'язаний з багаторічним тренуванням – від новачка до гравця високого класу. Стосовно до цього передбачені й відповідні етапи відбору. Для кожного з них характерні свої завдання, методичні критерії, точність оцінки та категоричність висновку (табл. 8).

Таблиця 8

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	З'ясування доцільності спортивного удосконалення у футболі	Початкова
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередня базова
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізована базова
Основний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження досягнень

На кожному етапі відбору виявляють не лише доцільність подальшої підготовки футболіста, але й готують докладну оцінку його задатків і здібностей, сильних та слабких сторін підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей, здійснюють аналіз попереднього етапу підготовки. Одержані дані є підставою для орієнтації підготовки футболістів на черговому етапі багаторічного удосконалення. Відбір є практично безперервним процесом, зумовленим потребою чітко визначити здібності на окремому етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими чинниками, що виявляються у вигляді природних задатків, і набутими, що є наслідком спеціально організованого тренування.