• жінки – спеціальних – 5354 км; з них засобів відносної інтенсивності (с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 хв і швидше) – 3152 км; спортивної ходьби 1 км: 4.11–4.35 хв – 756 км; спортивної ходьби 1 км: 4.10 хв і швидше – 461 км;

• чоловіки – спеціальних – 7010 км; з них засобів відносної інтенсивності (с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 хв і швидше) – 5603 км; спортивної ходьби 1 км: 4.11–4.35 хв – 381 км; спортивної ходьби 1 км: 4.10 хв і швидше – 1026 км.

Порівнюючи результати досліджень з даними науково-методичної літератури [1, 6], встановлено тенденцію до збільшення як обсягів, так і співвідношення в річному циклі спортивної ходьби зі змагальною швидкістю і вище, що становило у спортсменів близько 20–23 % загального обсягу. Таким чином, подальше удосконалення тренувального процесу скороходів пов'язане з його інтенсифікацією та акцентом на удосконалення технічної майстерності.

Важливим напрямом подальших досліджень є удосконалення процесу спеціальної підготовки протягом року з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Це є можливим на основі комплексного аналізу функціональних можливостей, фізичної, техніко-тактичної підготовленості і змісту побудови тренувального процесу провідних спортсменів світу.

ЛІТЕРАТУРА

1.Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. На примере подготовки в спортивной ходьбе / Г.И. Королев. – М.: Мир атлетов, 2005. – 192 с.

2.Легкая атлетика: учеб. / [под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина]. – М.: Физ. культура, 2010. – 448 с.

3.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – [5-е изд.]. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.

4.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с; – Кн. 2. – 752 с.

5.Совенко С.П. Тенденции изменения техники спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в спортивной ходьбе на 20 км, с ростом спортивного результата / С.П. Совенко, Т.В. Литвинчук, Г.Б. Будкевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 5. – С. 32–36.

6.Фруктов А.Л. Спортивная ходьба / А.Л. Фруктов, Ю.Г. Травин // Легкая атлетика: [учеб. для ин-тов физ. культуры]; под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – [4-е изд.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 37–41, 312–334.

7.Antonio La Torre. The training for the 20-km. what has changed and what might change? / Antonio La Torre, Gianluca Vernillo // World race walking research [Monograph / Martin Pupiš et al.]. – 2011. – P. 80–94.

8.Bauersfeld K.-H. Grundlagen der Leichtathletik: Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis / *K.-H.* Bauersfeld, G. Schroter: Meyer&Meyer Verlag, 2015. – 712 s.

9.Bompa T. Periodisation: theory and methodology of training / T. Bompa, G.G. Haff. – [5th ed.]. – Champaign (IL): Human Kinetics, 2009. – P. 63–84.

10.Brian Stephen Hanley. Biomechanical analysis of elite race walking: A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of Leeds Metropolitan University for the degree of Doctor of Philosophy / Brian Stephen Hanley. – 2014. – 303 p.

11.Drake A. The training methods of Olympic Champion Ivano Brugnetti and Italian race walkers [Електронний ресурс] / Andrew Drake. – The Coach. – 2005. – 27. 55–61. – Режим доступу: http://www.surreywalkingclub.org.uk

12.http://www.iaaf.org/results

Тихоплав М.Ю.,Гринь О.Р.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

В досліджені розглянуто різні аспекти підготовки футболістів при переході до професійних командах. Здійснено оцінювання впливу тренувальних і змагальних навантажень на футболістів. Виявлено, що при комплектуванні команди необхідно орієнтуватися на функціональні та психофізіологічні можливості гравців відповідно ігрового амплуа, характеру функцій і завдань, покладені на них. Показана необхідність поступового та систематичного підвищення рівня не тільки спеціальної фізичної підготовленості футболістів, але і звертати суттєву увагу вирішень завдань психологічної підготовки на етапі переходу до професійних команд.

Ключеві слова: *управління підготовкою, професійно-важливі якості, психалогічна підготовка, професійна команд*

Тихоплав М.Ю. Гринь О.Р. Особенности управления подготовкой квалифицированніх футболистов при переходе в профессиональные команды. *Особенности управления подготовкой футболистов 19-21-летнего возраста на основе анализа тренировочных и соревновательных нагрузок в профессиональных командах. Рассмотрены практические аспекты подготовки футболистов 19-21-летнего возраста в профессиональных командах. Данными для исследования служили результаты анкетного опроса среди тренеров и спортсменов футбольных клубов Премьер - лиги, первой и второй лиг чемпионата Украины. Оценено влияние тренировочных и соревновательных нагрузок в профессиональных командах на организм спортсменов данного возраста. Установлено, что при комплектовании команды необходимо ориентироваться на то, насколько возможности отдельных игроков отвечают их игровым амплуа, характеру функций и заданий, которые положены на них. Определена необходимость постепенно и систематически повышать уровень общей и специальной физической подготовки футболистов 19-21-летнего возраста на этапе перехода в профессиональные команды.*

Ключевые слова : *профессионально важные качества , управление подготовкой , психологичная подготовка , профессиональная команд .*

Tihoplav M.J., Green A.R. Management features by preparation of skilled footballers in transition in professional commands. *Popularity of football is in the modern world, his commercialization and professional, permanent interest and estimation of successes of footballers, on a international arena resulted in recent year in forming in many countries of the world of the high-efficiency systems of preparation of sportsmen. The sharp increase of competition became the consequence of it in the international sport arena. Practice of modern sport, numerous scientific research-and-developments the newest systems of preparation of highly skilled sportsmen, testify that the achievements of results of world level are accessible only to the especially gifted sportsmen, firstly, that have the expressed natural making, and secondly, use potential to their realization in the process of the long-term training and perfection of Features of management by preparation of footballers of 19-21-years-old age to on basis of analysis of the training and competition loading of in professional commands. The practical aspects of preparation of footballers of 19-21-years-old age of in are considered professional commands. By research data served results of the questionnaire questioning among trainers and sportsmen of FC of Premier - league first and second leagues of championship of Ukraine. Influence of the training and competition loading of in is appraised professional commands on organism of sportsmen of this age. Set, that at completing of command it is necessary to be oriented on then, as far as possibilities of separate players answer them of playing line of business, and is set character of functions that is fixed on them. An of necessity gradually and systematic to promote the level of general and special physical preparation of footballers of 19-21-years-old age the on stage of transition of in professional commands is certain.*

Key words *: professional qualities , training management, training is psychological , professional teams*

Постановка проблеми. Популярність футболу в сучасному світі, його комерціалізація та професіоналізація, постійний інтерес та оцінка успіхів футболістів на міжнародній арені призвели в останні роки до формування у багатьох країнах світу високоефективних систем підготовки спортсменів. Наслідком цього стало різке зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені [10]. Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження та розробки новітніх систем підготовки висококваліфікованих спортсменів свідчать про те, що досягнення результатів світового рівня доступні лише особливо обдарованим спортсменам, по-перше, які мають виражені природні завдатки, а по-друге, використовують потенціал до їх реалізації в процесі багаторічного тренування та вдосконалення. Аналіз фундаментальних праць в галузі теорії та методики спортивного тренування дозволяє зробити висновок, проте що, проблема управління підготовкою висококваліфікованих спортсменів [2] посідає найважливіше місце для подальшого розвитку спорту і постійно потребує вдосконалення. Сучасні тенденції розвитку футболу передбачають значні фізичні, нервово-психічні та емоційні навантаження, які висувають високі вимоги до всіх систем організму та психіки футболістів. Особливе значення це має при підготовці юних спортсменів , їх подальшого спортивного вдосконалення і, особливо, на етапі переходу до команди на професійний рівень[1,6]. Як свідчить аналіз останніх публікацій із проблеми системи підготовки футболістів, важливим є визначення проміжку часу між завершенням навчання у спеціалізованих дитячо-юнацькій школах олімпійського резерву та залученням молодих гравців до професійних команд. На думку фахівців [1,7], більшість спортсменів у цей період завершують активно займатися футболом. Можна відзначити, що лише близько 30% юнаків що продовжують кар'єру мають постійну ігрову практику в професійних командах різних за рангом ліги чемпіонату України з футболу [1]. Відсоток участі футболістів 19-21-річного віку в складах професійних команд 1-ої ліги не перевищує 10%, а в «Прем'єр-лізі» взагалі мінімальний [9]. Незважаючи на досить велику кількість наукових досліджень в області футболу (А.П. Золотарьовов (1997), В. Шамардін (2000), В.А. Блінов (2001), С.В. Дугін,2003) питання удосконалення управління тренувальним процесом футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень залишається актуальним. Тому існуюча проблема має важливе теоретичне та практичне значення для підготовки повноцінного резерву в українському футболі.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері ФК і С за темою 2.3 «Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності»

Мета роботи – визначення напрямків удосконалення управління підготовкою кваліфікованих футболістів–на етапі переходу до професійних команд на основі аналізу тренувальних і змагальних навантажень.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз сучасної науково-методичної літератури ;
- з проблеми;
- педагогічні спостереження;
- методи опитування (експертна оцанкетування, інтерв'ю);
- метод статистичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз змагальної діяльності футболістів свідчить про те, що спортсмени, які виконують різні функції в процесі командної взаємодії, демонструють різний рівень специфічної особливості змагальної діяльності в матчі. На подібні відмінності вказують фахівці. Змагальні дії гравців відрізняються великою різноманітністю і складністю, вимагають високої фізичної і психічної напруги. У зв'язку з цим, особливого значення набуває вивчення комплексу специфічних властивостей і якостей, що забезпечують ефективність тренувальної і змагальної діяльності в футболі, необхідність дослідження психофізіологічних та психомоторних характеристик спортсменів різних ігрових амплуа, використання їх в процесі моніторингу контролю та управлінні підготовкою команди [2]. В результаті проведеного анкетування серед тренерів аматорських та професійних команд які з футболу мають відповідні ліцензії (С,В,А,Pro) були отримані наступні дані, що свідчать про те що навчально-тренувальний процес на професійному рівні передбачає постійне зростання навантажень зокрема 40% респондентів відповіли, що скоріше так, чим ні; 27% відповіли, що так; 23% - скоріше ні, чим так; 7% - це залежить від індивідуальних можливостей кожного гравця команди та від ступені його відновлення і витримки певних фізичних навантажень, а також від етапу і періоду підготовки, враховуючи індивідуальні особливості гравця, 3% - та відповідно -ні.

Отриманих результатів свідчать, що навантаження в професійних командах потребує з одного боку певного збільшення,

при тому, що вони є і так досить високими. В той же час слід звернути увагу на включення тренувальний процес таких завдань і навантажень які сприяли б тренуванню функціональних можливостей спортсмена але й розвитку та вдосконаленню професійна важливих психічних якостей та умінь зокрема тренуванню властивостей уваги, оперативного мислення, спеціалізованих сприйнятть та інших якість яких можуть підвищувати ефективного виконання техніко-тактичних дій футболістів. Але це все звісно залежить від тренера та завдань, які виконуються на тренуванні. При комплектуванні команди необхідно орієнтуватися на те, наскільки можливості окремих гравців відповідають їх ігровим амплуа в команді, характеру функцій і завдань, що покладені на них .Аналіз свідчить, що на етапі підготовки до вищих досягнень футбольну діяльність завершують понад 50% молодих спортсменів [1]. Серед основних причин скорочення певної кількості талановитих футболістів в 19-21-річному віці на етапі переходу до професійних команд були виявлені наступні:

- 47% провідних футбольних тренерів України вважають, що остаточне формування моторики і вегетативних функцій у спортсменів 19-21-річного віку ще не сформовані повністю. Досягнення максимально можливих результатів значною мірою обумовлене ходом природного вікового розвитку. Робота над розвитком відповідних якостей може виявитися ефективною лише в разі збігу у часі цілеспрямованого напруженого тренування з піком вікового розвитку певної якості. На етапі переходу до професійних команд потрібно поступово підвищувати рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів даного віку з врахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей та ігрового амплуа.

- 23% вважає, що спортивна травма не дає в повному обсязі займатися футбольною діяльністю на професійному рівні;

- 17%, що невідповідність тренувального процесу індивідуальним особливостям гравців;

- 13%, що в зв'язку зі зміною виду професійної діяльності в подальшому житті (продовженням навчання у Вищому навчальному закладі) молоді футболісти завершують активно займатися футболом.

В результаті проведеного дослідження серед професійних гравців команд Прем'єр - ліги, першої та другої ліг чемпіонату України з футболу з метою виявлення основних труднощів, з якими зіткнулись футболісти на етапі переходу до професійних команд були отримані наступні дані питання рішення про продовження футбольної кар'єри в професійній команді взяли до уваги : 44% респондентів за допомогою близьких оточуючих, та рідні, 24% - тренера, 28% - самостійне рішення, та 4% - вболівальники, та інші. Таким чином можна говорити, що великий вплив на подальший вибір продовження кар'єри мають рідні та тренер. Самостійне рішення прийняти досить складно.

В той же час , 59% респондентів зазначили, що навчально-тренувальні заняття в професійній команді досить цікаві та корисні для подальшого спортивного вдосконалення. Проте фізичні навантаження мають збільшитися до постійного збільшування (53% опитуваних). Призводить до того, що 43% респондентів відповіли, що ім складно витримувати їх, і це викликає неможливість своєчасного відновлення. Серед інших факторів, що впливають на успішність спортивної діяльності гравців 19-21-річного віку в професійній команді були наступні: 21% респондентів відповіли, що їх технічна підготовка не відповідала вимогам головного тренера; 15% опитуваних морально та психологічно не були готові до професійної футбольної кар'єри; 11% - інколи не розуміли, що від них вимагає тренер, а 10% респондентів - кар'єра професійного футболіста заважала отримувати повноцінну вищу освіту.

Змагальні навантаження у спорті вищих досягнень знаходяться в нерозривному зв'язку з розвитком загальних закономірностей становлення основ спортивного тренування. Один із головних напрямків подальшого вдосконалення управління підготовкою футболістів 19-21-річного віку необхідно пов'язувати з оптимізацією технології планування та контролю тренувальних і змагальних навантажень [4]. Функціональну та психологічну підготовленість футболістів. На етапі підготовки до вищих досягнень потрібно розглядати як важливий елемент комплексного підходу щодо вдосконалення спортивно-технічної майстерності гравців даного віку [2,3,4]. В зв'язку з цим система контролю за рішенням спеціальної , а також психологічної підготовленості можна розглядатися як одну із складових технології управління підготовкою футболістів 19-21-річного віку на етапі переходу до професійних команд, а її подальше вдосконалення потрібно пов'язувати з глибоким вивченням психофізіологічних закономірностей вікового розвитку людини і особливостей протікання адаптаційних перебудов організму в умовах специфічних тренувальних і змагальних навантажень [8]. Проте, специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності футболістів на даному етапі являють собою досить складний дослід жувальний об'єкт . Ця обставина вимагає обережного підходу щодо рекомендацій відносно подальшого розгляду управління системою підготовки кваліфікованих футболістів, так і практичних аспектів реалізації її положень.

ВИСНОВОК

Результати дослідження, дозволяють стверджувати, що на етапі переходу спортсмен до професійних команд спортивна діяльність характеризується суттєвим збільшенням фізичних та психологічних навантажень, що вимагає повної мобілізації психологічних функціональних якостей. У цей період зростає змагальна-конкурентна практика, а тренувальний процес відрізняється значним підвищенням обсягів та змагальних навантажень інтенсивності основних тренувальних засобів, де всі завдання потребують виконання умов їх дії стресових факторів. Одним з основних завдань тренера при управлінні підготовкою футболістів 19-21 років на етапі переходу до професійних команд є не тільки подальше підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, але й вдосконалення психологічних можливостей футболістів що сприяють зростанню техніко-тактичної майстерності з врахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа, та дають змогу ефективно застосовувати їх в процесі ігрової діяльності.

ПЕРСПЕКТИВОЮ ПО ДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ є розгляд використання різноманітних ресурсних можливостей особистості спортсменів , що можуть бути задіяні на різних етапах в системі багаторічної підготовки в спорті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балан Б.А., Свириденко А. В. Ігрова діяльність футболістів 19-21-річного віку в професійних командах 2-ої ліги чемпіонату України з футболу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». – 2011. - № 7. – с. 3-5.

2. Дулибский А.В., Ященко А.Г., Николаенко В.В. Спортивный отбор в футболе - К.: ФФУ, 2003. - 135 с.

3. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту. – автореферат Дис. д-ра наук 24.00.01 – Київ - 2012. – 44 с.
4. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов.- К. : ФФУ. Центр Лицензирования, 2008, 104 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ.высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 2015, 808 с.
6. Ніколаєнко В. В., Байрачний О.В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 32-36.
7. Sasso E. Football coach / E. Sasso. - Moscow: Olympia Press, 2003. - 197 p.
8. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Адаптация организма футболистов к соревновательной и тренировочной деятельности. - М.: Принт-центр, 2003. - 91с.
9. MacRae HS, Mefferd KM. Dietary antioxidant supplementation combined with quercetin improves cycling time trial performance. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2006 Aug;16(4):405-19.
10. Hargreaves, M. Carbohydrates and lipid requirements of soccer. In: L'alimentation du Footballeur. Zurich:MarsIncorporated,1994.
11. Melnik Ye.V. Actual problems of athletes' psychological preparation / Ye.V. Melnik, Ye.V. Silich // Sports psychologist. - 2009. - N 1 (16). - P 51-54.

Ткаченко С. М.
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ З ФУТБОЛУ ДЛЯ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розкрито особливості організації уроків футболу з дівчатами середнього шкільного віку. Запропоновано зміст програмного матеріалу з футболу, що складається з теоретичного матеріалу, спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної та психологічної підготовки. На основі аналізу наукової літератури доведено, що недостатньо дослідженими є питання раціонального рухового режиму дівчат середнього шкільного віку на уроках футболу, добору оптимальної кількості засобів фізичного виховання та методів з урахуванням їх типологічних ознак. Заняття на основі запровадженої в процес фізичного виховання дівчат середнього шкільного віку розробленого програмного матеріалу дали змогу виявити зацікавленість школярок уроками фізичної культури з футболу, підвищення їх рухової активності, нормалізацію психофізіологічного стану, підвищення продуктивності навчання.

Ключові слова: *фізична культура, футбол, підлітки, фізична підготовка, рухові якості.*

Ткаченко С. Н. Содержание программного материала по футболу для девочек среднего школьного возраста. *В статье раскрыты особенности организации уроков футбола с девочками среднего школьного возраста. Предложено содержание программного материала по футболу, которое состоит из теоретического материала, специальной физической подготовки, технико-тактической и психологической подготовки. На основе анализа научной литературы доказано, что недостаточно исследованными являются вопросы рационального двигательного режима девочек среднего школьного возраста на уроках футбола, подбора оптимального количества средств физического воспитания и методов с учетом их типологических признаков. Занятия на основе внедренной в процесс физического воспитания девушек среднего школьного возраста разработанного программного материала позволили выявить заинтересованность школьниц уроками физической культуры по футболу, повышение их двигательной активности, нормализацию психофизиологического состояния, повышения продуктивности обучения.*

Ключевые слова: *физическая культура, футбол, подростки, физическая подготовка, двигательные качества.*

Tkachenko S. A table of contents of programmatic material is from football for the girls of middle school age. *In the article the features of organization of lessons of football are exposed with the girls of middle school age. Maintenance of programmatic material offers from football, that consists of theoretical material, special physical preparation, technic-tactic and psychological preparation. Certainly, that in modern scientific literature woman football is examined not only as means of physical preparation, mastering of technical and tactical side of this game but also increase of mental capacity, removal of tiredness that arises up during educational. Football forms such positive skills and character traits, as ability to subordinate the personal interests to interests of collective, class, command, mutual help, activity, sense of responsibility and others like that. The systematic engaging in football carry out all-round influence on the organism of schoolchildren, promote the general level of their motive activity, perfect functional activity of organism, providing correct physical development, and engaging in football is outdoors given a high tempered effect. It is well-proven on the basis of analysis of scientific literature, that investigational not enough are questions of the rational motive mode of girls of middle school age on the lessons of football, selection of optimal amount of facilities of P.E and methods taking into account their typology signs. Employments on the basis of entered in the process of P.E of girls of middle school age of the worked out programmatic material gave an opportunity to show the personal interest of schoolgirls the lessons of physical culture from football, increase of them motive activity, normalization of the psyhofiziologic state, increase of the productivity of studies.*

Key words*: physical culture, football, teenagers, physical preparation, motive qualities.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими чи практичними завданнями. Сучасна система фізичної культури та спорту характеризується зниженням інтересу школярів до занять фізичними вправами, у тому числі занять футболом. Тому виникає необхідність пошуку нових підходів до організації фізичного виховання дітей у школі. Дослідники відзначають серйозну відмінність фізичних та антропометричних показників у підлітків, особливо у дівчат. Враховуючи оздоровчу спрямованість занять