

тренер знаходиться у воді. Протягом одного заняття, в середньому, навчання відводиться 83,3% часу і 16,7% - вільного плавання. Структура заняття включає: підготовчу частину (загально-розвиваючі вправи на суші або в воді) основну (спеціальні та підготовчі вправи для навчання плаванню, частково ігри) та заключну (ігри та вправи на увагу, вільне плавання). За результатами навчання, уже старші дошкільники повинні оволодіти навичками плавання, показати техніку полегшеного або будь-якого способу плавання, але не у всіх програмах встановлені вимоги до довжини пропливання дистанції. Слід звернути увагу й на те, що більшість ДНЗ працює за авторськими програмами.

**Висновки.** Автори програм ставлять перед собою завдання навчити дітей впевнено і без страху триматися на воді; правильно плавати; створити педагогічні умови, що сприяють виникненню у дитини впевненості при перебуванні у воді. У проаналізованих програмах виявлено недостатнє вирішення проблеми оздоровлення дітей, в тому числі і за допомогою занять в умовах водного середовища. Методики навчання плаванню спрямовані на формування рухових умінь і навичок, рухових здібностей, формування знань про види і способи плавання, розвиток просторових орієнтувань. Більшість існуючих методик навчання плаванню покликані ефективно вирішувати завдання освоєння дітьми плавальних умінь, при непрямому вирішенні завдань їх оздоровлення.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку.

#### Література

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / [наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко]. – 3-є вид., випр. – К.: Світлич, 2009. – 430с.
2. Bol'shakova, I.A. Malen'kij del'fin [Tekst]: posobie dlja instruktorov po plavaniju, pedagogov doshkol'nyh uchrezhdenij / I.A.Bol'shakova. - M.: Arkti, 2005. – 24 s.
3. Bulgakova J. N. Igru y vodu, na vode, pod vodoj / J. N. Bulgakova. – M.: FiS, 2000. –128s.
4. Eremeeva L. F Programa obucheniya plavaniju detej: metodicheskoe posobyje / L. F Eremeeva. – SPb.: Izdatelstvo «Detstvo – PRESS», 2005 – 112 s.
5. Glazyrina L.D. Fizicheskaja kul'tura - doshkol'nikam: programma i programmnye trebovanija: Posobie dlja pedagogov doshkol'nyh uchrezhdenij / L.D.Glazyrina.- M.: Gumanitar. Izd. Centr VLADOS,2004.-143 s.
6. Metodika obucheniya plavaniju detej doshkol'nogo vozrasta[Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu : <http://yunost.ucoz.ru>
7. Nachal'noe obuchenie plavaniju detej doshkol'nogo vozrasta [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu : <http://www.dslib.net>
8. Osokina T. I. Obuchenie plavaniju v detskom sadu:kn. Dlja vospitatelej det.sada i roditelej / T. I.Osokina, E. A.Timofeeva, T. L. Bogina – M.: Prosveshchenie, 1991 –159 s.
9. Petrova N.L., Baranov V. A. Plavanie. Tehnika obucheniya detej s rannego vozrasta / N.L. Petrova, V.A. Baranov. – M.: «Izdatel'stvo FAIR», 2008.-120 s.
10. Protchenko T. Y. Obuchenie plavaniju doshkolnikov i mladshykh shkolnikov: prakticheskoe posobie. / T. A.Protchenko, Y. A.Semenov. –M.: Ayrys-Press, 2003 – 80 s.
11. Pyschychkova N. G. Obuchenie plavaniju detej doshkol'nogo vozrasta::zanyatiya, igry, prazniki. / N. G. Pyschychkova. – M.: Scriptorij, 2008. – 128 s.
12. Vasilyev V. Obychenie detej plavaniju / V. Vasilyev, B. Nikitsky. – M.: FiS, 1973. –240s.
13. Voronova E. K. Programma obucheniya plavaniju v detskom sadu. - SPb.: «DETSTVO-PRESS», 2003.-80s.
14. Ляшенко А. М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання» / А. М. Ляшенко, І. О. Делова, О. О. Колонтаєвська, З. М. Шевченко // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – № 7. – С. 19-31.
15. Програма з плавання для дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dsrusalochka.ru>

**Ніколаєнко В. В.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

### ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

*Розглянуто традиційні підходи побудови навчально-тренувального процесу та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футбол. Даними для дослідження слугували програмні документи для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ, опитування тренерів і спортсменів, матеріали педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом. Оцінено вплив тренувальних і змагальних навантажень на організм спортсменів 19-20-річного віку. Проаналізовано участь атлетів даного віку в складах команд Прем'єр-ліги та Професійної футбольної ліги України. Визначено необхідність впровадження системи поступового переходу спортсменів з юнацького футболу у дорослий.*

**Ключеві слова:** футболісти, 19-20 років, тренувальний процес, змагальна діяльність.

*Рассмотрены традиционные подходы построения учебно-тренировочного процесса и системы проведения соревнований на этапе подготовки к высшим достижениям в футбол. Данными для исследования служили программные документы для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, опрос тренеров и спортсменов, материалы педагогических наблюдений за*

учебно-тренувальним процесом. Оцінено вплив тренувальних і змагальних навантажень на організм спортсменів 19-20-річного віку. Проаналізовано участь атлетів даного віку в командах команд Прем'єр-лиги і Професійної футбольної ліги України. Визначено необхідність впровадження системи поступового переходу спортсменів з юнацького футболу до дорослого.

**Ключеві слова:** футболісти, 19-20 років, тренувальний процес, змагальна діяльність.

*Traditional approaches of construction of educational-training process and system of realization of competitions are considered on the stage of preparation to the higher achievements in football. Data for research the programmatic served as documents for child-youth sporting schools, specialized child-youth schools of olympic reserve and schools of higher sporting mastery, questioning of trainers and sportsmen, materials of the pedagogical watching an educational-training process. Influence of the training and contention loading is appraised on the organism of sportsmen of 19-20-years-old age. Participating of athletes of this age is analyzed in compositions of commands of Premiere-league and Professional football liege of Ukraine. The necessity of introduction of the system of gradual transition of sportsmen is certain from youth football in adult.*

Constant growth of sports records, competition in the international sports arena, expansion of the sports calendar have led to an intensification of the training process and competitive activity, a significant increase in the load on the body of the athlete, which requires him to maximize the mobilization of functional reserves and psychological stability in terms of training and competitive activities [7, 8, 13].

Consideration of the scientific data accumulated in the theory and method of sports training, shows a large amount of both theoretical and experimental material in the system of long-term improvement in football. However, as the analysis of recent publications shows, modern trends in the development of football involve a significant intensification of the training of athletes, which is categorically unacceptable at the age of 19-20 years. A large array of scientific knowledge is not united into a holistic system, in which the process of sports training is organically interconnected with the stages of multi-year improvement of athletes. Because it is precisely in the interval from the end of the studies at DYUSSH, SDYUSSHOR, etc. and the attraction of athletes to professional clubs, Ukrainian football loses the bulk of young and talented players [3].

In a number of urgent areas of further development of sport, one of the main points is the problem of improving training activities and the system of conducting competitions at the stage of preparation for higher achievements [9, 11].

Therefore, this problem has an important theoretical and methodological value for assessing and analyzing traditional approaches to constructing a training process and a system for conducting competitions at the stage of preparation for the highest achievements in football.

**Key words:** football players, 19-20 years, training process, competitive activities.

**Вступ.** Постійне зростання спортивних рекордів, конкуренції на міжнародній спортивній арені, розширення спортивного календаря призвели до інтенсифікації тренувального процесу і змагальної діяльності, значного збільшення навантажень на організм спортсмена, що вимагає від нього максимальної мобілізації функціональних резервів і психологічної стійкості в умовах тренувальної та змагальної діяльності [7, 8, 13].

Розгляд наукових даних, накопичених в теорії та методиці спортивної підготовки, свідчить про великий обсяг як теоретичного, так і експериментального матеріалу в системі багаторічного вдосконалення у футболі. Проте, як показує аналіз останніх публікацій, сучасні тенденції розвитку футболу передбачають значну інтенсифікацію підготовки спортсменів, що категорично неприпустимо в 19-20-річному віці. Великий масив наукових знань не об'єднаний у цілісну систему, в якій органічно взаємопов'язані процес спортивної підготовки з етапами багаторічного вдосконалення спортсменів. Тому, що саме в проміжку часу від закінчення навчання у ДЮСШ, СДЮСШОР, тощо та залученням атлетів до професійних клубів український футбол позбавляється основної маси молодих і талановитих гравців [3].

В ряді актуальних напрямів подальшого розвитку спорту одне з головних місць посідає проблема вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень [9, 11].

Тому, дана проблема має важливе теоретичне і методичне значення для оцінки та аналізу традиційних підходів побудови навчально-тренувального процесу та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі.

Дослідження проводилося відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 р. р. Міністерства освіти і науки України за темою 2.21 "Удосконалення системи підготовки на сучасному етапі розвитку футболу" (номер держреєстрації 0116U001618).

Мета дослідження: виявити особливості організації тренувального процесу та змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз сучасних літературних джерел і мережі інтернет з проблеми, що вивчаємо;
- соціологічне опитування;
- аналіз нормативно-правових документів ДЮСШ, СДЮСШОР і ШВСМ;
- педагогічне спостереження;
- статистичної обробки отриманих даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** 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 (18 – 20 р.), максимальних можливостей (21 – 26 р.) та утримання найвищих досягнень (27 – 32 р.). Вікові межі для найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не мають впливу ні системи відбору і тренування, ні час початку занять спортом, ні інші чинники [5, 10, 12].

Етап підготовки до вищих досягнень ставить за мету виявлення контингенту, у якого можна прогнозувати ріст спортивних результатів на рівні міжнародних досягнень.

В ході аналізу програмних документів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності на етапі підготовки до вищих досягнень значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, суттєво зростає обсяг змагальної практики. Основне завдання - максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів футболістів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями. Різно зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

В процесі відбору футболістів 19-20-річного віку в професійні команди враховуються: морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості, функціональні можливості організму футболістів. Розділи обстеження в комплексі дозволяють досить надійно оцінити міру підготовленості футболіста, стан окремих систем, рівень резервних можливостей організму, наявність сильних і слабких сторін [2].

В цілях відбору контингенту молодих спортсменів для проходження централізованої підготовки у складі професійної команди з футболу проводиться переглядовий учбово-тренувальний збір з обов'язковим тестуванням учасників.

Проте, в результаті комплексного тестування кандидатів у професійні команди на етапі підготовки до вищих досягнень футбольну діяльність завершують понад 50% молодих спортсменів. Відзначимо, що лише близько 30% юнаків даного віку мають постійну ігрову практику в професійних командах третьої за рангом ліги чемпіонату України з футболу. Відсоток участі футболістів 19-20-річного віку в складах професійних команд 1-ої ліги не перевищує 10%. А в «Прем'єр-лізі» взагалі мінімальний [3].

В ході аналізу традиційних підходів до побудови процесу підготовки юних гравців встановлено, що на четвертому етапі багаторічного тренування частково або повністю ігноруються загальноприйняті теоретичні положення і завдання, розроблені провідними фахівцями і пов'язані з цим етапом. Така тенденція у вітчизняному футболі була виявлена під час вивчення програмних документів для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ, опитування тренерів і спортсменів, документації по плануванню підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом.

У реальному тренувальному процесі підготовка футболістів у професійних командах впродовж усього четвертого етапу багаторічного вдосконалення підпорядкована одній установці - забезпечити успішні виступи гравців в усіх офіційних змаганнях. Зрозуміло, що така установка обумовлює значну інтенсифікацію підготовки, що категорично неприпустимо в цьому віці. Аналіз особливостей традиційної системи побудови етапу підготовки до вищих досягнень дозволив також встановити, що під час проведення навчально-тренувального заняття практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів даного віку - психологічні відмінності, схильність до розвитку того або іншого механізму енергозабезпечення і здатності до відновлення після різних навантажень [1]. При цьому загальновідомо, що саме перелік відмічених особливостей забезпечує якісне диференціювання навантажень у зв'язку із специфічністю ігрових амплуа.

В результаті педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом в дитячо-юнацькому футболі можна зробити висновок, що практичні аспекти підготовки футбольних кадрів в Україні відрізняються від програмних положень для ДЮСШ та СДЮШОР. Керівники та тренери дитячо-юнацьких команд і академії надмірно орієнтовані на поточний результат. Негативний вплив даного аспекту, в контексті підготовки юних спортсменів до діяльності у професійних клубах, полягає у засобах, що використовуються для досягнення мети, які охоплюють практично усі складові підготовчого процесу, починаючи з відбору дітей на початкових етапах підготовки. Перебуваючи у залежності від спортивних результатів команди, тренери обирають таку спрямованість навчально-тренувального процесу а також модель змагальної діяльності, які цей результат здатні забезпечити. Як показує практика, найбільш короткий шлях до перемог, у даному випадку, є пріоритетність фізичних якостей та антропометричних даних юних футболістів як в процесі комплектування навчальних груп, так і при тактичній побудові ігрової діяльності, що, здебільшого, ґрунтується на використанні довгих передач та постійній боротьбі гравців фактично без м'яча [2].

Таким чином, низький рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності юних українських футболістів є наслідком значної спрямованості навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацьких футбольних командах на фізичній підготовці.

В ході аналізу нормативно-правових документів ДЮСШ футболісти на етапі підготовки до вищих досягнень повинні мати постійну ігрову практику в кількості 36 офіційних та 36 навчально-тренувальних і контрольних матчів [6]. Проте, як показує практика, система проведення змагань серед молодих гравців 19-20-річного віку відсутня. Спортсмени після

завершенням навчання у ДЮСШ рекомендуються для відбору до команд майстрів. Але, як було зазначено вище, більшість не отримує професійного контракту й пов'язує свою подальшу життєдіяльність з отриманням освіти у вищому навчальному закладі.

Існуюча система проведення змагань серед професійних команд не враховує вікові психофізіологічні особливості більшої кількості футболістів 19-20-річного віку, за винятком чемпіонату України з футболу серед дублюючих та молодіжних команд клубів Прем'єр-ліги, де грають футболісти віком до 19 і 21 років. Таким чином, на етапі підготовки до вищих досягнень, внаслідок об'єктивної не спроможності молодого талановитого футболіста виконувати достатній об'єм фізичних навантажень в процесі ігор, створюються не сприятливі умови для вищезазначеного пріоритету розвитку фізичних даних.

**Висновки.** Досягнення максимально можливих показників на етапі підготовки до вищих досягнень значною мірою обумовлене ходом природного вікового розвитку. Робота над вдосконаленням відповідних фізичних якостей може виявитися ефективною лише в разі збігу у часі цілеспрямованого напруженого тренування з піком вікового розвитку певної якості [13, 14]. На даному етапі потрібно поступово підвищувати рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів 19-20-річного віку з врахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа.

Основним недоліком у підготовці українських юних футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень є відсутність системи поступового переходу гравців з юнацького футболу у дорослий. На наш погляд, якщо спортсмен після закінчення дитячої футбольної школи через ряд причин не потрапив до професійної команди, то він повинен мати можливість продовжувати тренуватись і брати участь у змаганнях серед команд віком до 19 і до 21 років в чемпіонатах міст і областей. Тому що, саме ці вікові межі враховують психофізіологічні особливості гравців. Адже всі органи і системи організму людини остаточно формуються в 23-25 років [3]. Крім цього футболісти даної вікової групи можуть навчатися футболу у командах колективів фізичної культури та вищих навчальних закладах.

Отримані результати будуть покладені в основу досліджень спрямованих на визначення модельних характеристик ігрової діяльності футболістів провідних студентських команд України та їх порівняльний аналіз з гравцями 19-21-річного віку і кваліфікованими спортсменами професійних клубів.

#### Література

1. Воронова В.И. Психология спорта / В.И. Воронова К.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
2. Ніколаєнко В. В., Байрачний О.В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 32-36.
3. Ніколаєнко В. В., Балан Б.А. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». – 2012. - № 9. – с. 64-68.
4. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів / В. В. Ніколаєнко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 16–20.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
6. Футбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. Ніколаєнка В. В., Авраменка В. Г., Гончаренка В. І. [та ін.]. – К. : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. – 106 с.
7. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К. : Олимп. л-ра, 2011. – 360 с.
8. Morris J. G. Enhancing opportunities for high-level sporting performance: influence of 'relative age'. A sporting chance / J. G. Morris, M. E. Nevill : Loughborough, UK: Institute of Youth Sport, Loughborough University, 2006. – 34 p.
9. Richardson D. Developing support mechanisms for elite young players in a professional soccer academy: Creative reflections in action research / D. Richardson, D. Gilbourne, M. Littlewood // European Sport Management Quarterly. – 2004. - Vol. 4. - Issue 4. – P. 195-214.
10. Smith D. J. A framework for understanding the training process leading to elite performance / D. J. Smith // Sport Med. – 2003. – Vol. 33. – N. 15. – P. 1103–1126.
11. Szilagi G. Structure and organization of Youth Football / G. Szilagi // 3-rd UEFA Youth Conference. – Vienna, 1991. – P. 79–87.
12. Turner T. Total Player Development. Indianapolis: Ohio Youth Soccer Association, 2006, 91 p.
13. Vaeyens R. The relative age effect in soccer: A match-related perspective / R. Vaeyens, R. M. Philippaerts, R. M. Malina // Journal of Sports Sciences. – 2005. – N 23(7). – P. 747–756.
14. Vaeyens R. Evaluation of the "under-21 rule": Do young adult soccer players benefit? / R. Vaeyens, A. Coutts, R. Philippaerts // Journal of Sports Sciences. – 2005. – № 23(10). – P. 1003–1012.

**Палатний А.**

*Комітет Верховної Ради України з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму*

#### ПЕРЕМОЖЦІ ТА ПРИЗЕРИ УКРАЇНИ У ЗМАГАННЯХ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА ІГРАХ ОЛІМПІАД (1992–2016 рр.)

*У статті розкрито досягнення спортсменів України в змаганнях зі спортивних єдиноборств на Іграх Олімпіад за часів незалежності (1992–2016 рр.).*

*Встановлено, що загалом у спортивних єдиноборствах представниками України було здобуто 43 нагороди.*