

УДК 796.332.071

**СУЧАСНА СИСТЕМА ПЕРІОДИЗАЦІЇ
БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
У ФУТБОЛІ****Валерій НІКОЛАЄНКО***Національний університет
фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна, e-mail: braight@bigmir.net*

Анотація. Повна і всебічна реалізація природних задатків і формування максимально доступного для конкретного спортсмена рівня майстерності можуть бути забезпечені лише планомірною багаторічною підготовкою, усім своїм змістом спрямованою на досягнення найвищих результатів в оптимальній для футболу віковій зоні. *Мета дослідження* – аналіз сучасної системи періодизації багаторічної підготовки юних футболістів. Скорочення періоду базової підготовки і форсування тренувального процесу, що передбачає ранню спеціалізацію, орієнтацію на досягнення високих результатів у дитячих змаганнях, пов'язане з порушенням найважливіших закономірностей і принципів, що лежать в основі раціональної побудови багаторічної підготовки. Перегляд щодо цього вікових меж етапів підготовки і їх змістовного компонента, реорганізація системи дитячих змагань дають змогу футболістим талантам повною мірою реалізувати свої природні задатки.

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

Постановка проблеми. Слід звернути увагу на одну важливу специфічну особливість сучасного спорту. Сьогодні фахівці відзначають факт продовження усього періоду багаторічної системи підготовки насамперед за рахунок збільшення тривалості етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей [2]. Водночас це положення потребує більшої тривалості базової підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту відповідно до теми 2.3 «Науково-методичні засади вдосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» (номер держреєстрації 0111U001722).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Визначено, що завдяки унікальності представників світової футбольної еліти система періодизації багаторічної підготовки передбачає посилення ролі індивідуального підходу при плануванні багаторічного навчально-тренувального процесу на основі прогнозування тенденцій біологічного розвитку і зростання потенційних можливостей спортсмена (Е. Е. Абрамов, 2006; В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Нікітушкін, 2009; Р. Х. Сабітов, 2011).

Необґрунтована практика проведення дитячих змагань і значні тренувальні навантаження без врахування вікових та індивідуальних особливостей юних футболістів призводять до порушень з боку діяльності функціональних систем організму (кардіо-респіраторної, нервової, кістково-м'язового і суглобово-зв'язкового апарату). Таким чином, експлуатація вікових особливостей розвитку, провокуючи раннє зростання спортивних досягнень, не вирішує завдань базової підготовки, тим самим не забезпечує «спадкоємності» рівня готовності дітей, підлітків та юнаків до вирішення завдань подальших етапів багаторічної спортивної підготовки.

Видається, що саме цільова спрямованість на тривалість підготовки перспективних футболістів повинна визначати структуру та зміст системи багаторічного вдосконалення юних футболістів.

Мета дослідження – аналіз сучасної системи періодизації багаторічної підготовки юних футболістів.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, аналіз програмно-нормативних документів, системний аналіз, метод педагогічного спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. В основі раціональної побудови багаторічної підготовки, безсумнівно, повинно бути прагнення до забезпечення умов, у яких спортсмен здатний проявити максимально можливий результат, що впливає з його природних задатків і закономірно розвиненого на їх основі широкого переліку здібностей. Реалізація цього прагнення може бути забезпечена виключно планомірною і тривалою підготовкою (від 7–8 до 10–12 років, залежно від специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей спортсмена), орієнтованою на оптимальну вікову зону. Вона містить чотири приблизно рівні за тривалістю етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень (В. М. Платонов, 1997).

Такої позиції чітко дотримуються фахівці, які розробляли проблематику юнацького спорту та побудови багаторічної підготовки спортсмена (М. Я. Набатникова, 1982; В. А. Запорожанов, 1995; К. П. Сахновський, 1997; F. S. Vargas, 1998; I. Balyi, 2001; R. Michels, 2001; H. Wein, 2007; Б. Г. Чирва, 2008 та ін.).

Щодо цього цікавим є досвід побудови довготривалих програм підготовки футбольних талантів у країнах Західної Європи, де він має загальну структуру періодизації. Зокрема, в Іспанії [8] та Німеччині [13] багаторічний процес підготовки спортивного резерву у футболі поділяється на два періоди, кожен з яких має пріоритетну спрямованість:

- період розвитку та навчання (7–15 років) забезпечує розвиток індивідуальних здібностей юних футболістів за допомогою використання великої кількості ігрових завдань, тренувальних і навчальних ігор;

- період змагань (з 16 років до професійної команди) забезпечує розвиток ігрового потенціалу кожного футболіста за допомогою активної участі в іграх на результат.

Характерним для більшості країн Західної Європи є ставлення до організації та проведення змагань серед дитячих команд. Ключові моменти: участь в офіційних змаганнях з 12 років, до цього діти виступають у всіляких турнірах і фестивалях; поступовий перехід на стандартне (велике) поле; від 14 років починають грати 11 x 11.

Такий практичний підхід у футболі цілком відповідає ключовим положенням загальної теорії періодизації багаторічної підготовки спортсменів [7]. Як вказує В. М. Платонов, процес багаторічної підготовки спортсменів на сучасному етапі розвитку спорту може бути розподілений на дві тривалі стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії оцінювання ефективності підготовки та організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу.

Зупинимось детальніше на першій стадії, що охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Критерієм оцінювання ефективності підготовки спортсменів у цій стадії є дотримання закономірностей становлення вищої майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень у нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони. Ніякі зовнішні чинники не повинні порушувати раціонально побудований процес багаторічної підготовки. Насамперед тут має бути повністю усунуто прагнення до досягнень у дитячо-юнацьких змаганнях шляхом ранньої спеціалізації та застосування обсягів роботи, засобів і організаційних форм підготовки, характерних для підготовки дорослих спортсменів високого класу.

Таким чином, від початку занять футболом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень змагальна діяльність підпорядковується тренувальній (освітній) діяльності.

Аналіз змісту «Програми з футболу» (2003) та рішень Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку школу»; Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 18.05.2009 № 1624 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких шкіл»; Міністерства України у справах

сім'ї, молоді та спорту від 13.10.2010 № 3607 «Про стан та перспективи розвитку ДЮСШ в Україні п. 2»; Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 08.12.2010 № 4405 «Про внесення змін до Навчальної програми з футболу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ», які є основними документами планування та організації навчально-тренувального процесу в ДЮСШ та СДЮШОР, виявив наявність суперечностей між декларованою метою підготовки кваліфікованого спортивного резерву та вимогами до її досягнення.

По-перше, аналіз результатів роботи тренерів-практиків свідчить про те, що наявне в системі багаторічної підготовки футболістів виокремлення організаційно різних структур віково-кваліфікаційної спрямованості є умовним. Практично тренери дитячих спортивних шкіл змушені орієнтуватися не на завдання, що стоять перед різними етапами підготовки, а на директивні документи з вимогами щодо виконання розрядних нормативів, починаючи з 10-річного віку.

По-друге, і як наслідок, рішення ці були покладені в основу сформованої системи орієнтації дітей, підлітків та юнаків на змагання вікових груп, починаючи з 9 років.

По-третє, відповідно до структури багаторічної підготовки футболістів, діти повинні навчатися на етапі початкової підготовки з 6 до 10 років, на етапі попередньої базової підготовки від 10 до 16 років, на етапі спеціалізованої базової підготовки з 16 до 19 років і на етапі підготовки до вищих досягнень від 19 років і старші.

Рекомендований поділ на етапи підготовки вказує на скорочення тривалості першої стадії (базової підготовки) за рахунок збільшення другої. Так, розширено вікові зони перших двох етапів, і, як наслідок, етап спеціалізованої базової підготовки став заключною стадією навчання, а етап підготовки до вищих досягнень фактично потрапив у зону професійного футболу.

На жаль, слід констатувати, що в наявних нормативних документах не враховано найважливіші закономірності становлення спортивної майстерності, які повинні бути в основі раціональної побудови системи багаторічної підготовки і спрямовані на підвищення якості навчально-тренувального процесу, а не на досягнення спортивних результатів.

Фактично такий шлях, це шлях суперечності між тренувальною та змагальною діяльністю.

Навіть при позитивному впливі на масовість і популярність спорту в системі змагань вікових груп часто наявний дуже серйозний недолік. Прагнення до перемог, рекордів стимулює спортивних керівників, тренерів, дітей та їхніх батьків до ранньої вузької спеціалізації і форсованої підготовки дітей і підлітків до змагань у відповідних вікових групах. У результаті це призводить до того, що переважна більшість спортсменів, котрі домоглися високих результатів у вікових групах, втрачає перспективи для подальшого спортивного вдосконалення і залишає спорт, не витримуючи конкуренції з атлетами, які планомірно готувалися [6].

На сьогодні можна говорити про те, що цей недолік набув всіх рис, які характерні для стійкої закономірності, що виявляється у футболі, тренувальний процес у якому пов'язаний з надзвичайно високими навантаженнями на опорно-руховий апарат і (або) серцево-судинну систему.

Прагнення багатьох тренерів та організаторів футболу будь-що досягти високих результатів у юних спортсменів заради вирішення приватних завдань (виконання класифікаційних нормативів, успіхи в дитячих та юнацьких змаганнях тощо) призводить до того, що спортсмени, починаючи з 9 років, постійно, нерідко по кілька ігор на тиждень, виступають у змаганнях, тим самим повноцінно не відновлюються, а тим більше не виконують освітніх завдань [5].

Така орієнтація помилкова, оскільки спричиняє експлуатацію найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена. Задовго до досягнення оптимальної вікової зони для демонстрації найвищих результатів юні спортсмени починають копіювати методику тренування кваліфікованих спортсменів з характерним для неї арсеналом засобів і методів. Підсумком форсованої підготовки є бурхливе зростання досягнень у підлітковому

та юнацькому віці; спортсмени за короткий час виконують нормативи майстра спорту, досягають певних успіхів на представницьких змаганнях у межах країни, іноді успішно виступають на міжнародних юнацьких змаганнях. Водночас їхні результати через цілком природні причини, пов'язані з морфологічними і функціональними особливостями юного організму, далекі від міжнародних стандартів, і вони не в змозі успішно конкурувати з дорослими спортсменами.

Остання особливість характерна для «перехідного» періоду, коли 16–17-річні юнаки потрапляють у професійні команди.

Спеціальне тренування з використанням значних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень без урахування індивідуальних варіантів зростання і розвитку юних спортсменів часто призводять до передпатологічних, а нерідко і патологічних порушень (перевтома, перенапруження, перетренування). Тому під час оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку і функціональних можливостей, вибору засобів і методів підготовки, визначення обсягу та інтенсивності роботи необхідно враховувати біологічний вік. Увагу слід звертати і на потребу побудови процесу підготовки з урахуванням чутливих періодів у розвитку кондиційних рухових якостей, опорно-рухового апарату, можливостей найважливіших фізіологічних систем (К. Ч. Джанузаков, 1982; В. В. Ковальов, 1986; М. М. Шестаков, 1992; R. M. Malina, 1994; Е. Б. Савостьянова, Є. П. Тітова, 1999; W. Schöllhorn, 1999; А. В. Антіпов, 2002; П. В. Квашук, 2003; В. Пшибильский, 2007; Т. Ф. Абрамова, Т. М. Нікітіна, Н. І. Кочеткова, 2010).

Таким чином, об'єктивні закономірності вікового розвитку дітей, адаптації різних функціональних систем до тренувальних і змагальних впливів, а також специфічні особливості футболу обумовлюють вивчення вікових меж, тривалості та змісту етапів багаторічного процесу підготовки юних футболістів.

Етап початкової підготовки. Визначаючи найкращий вік для початку занять, слід орієнтуватися на вікові межі, оптимальні для досягнень у тому чи іншому виді спорту, і тривалість підготовки, що дає змогу повноцінно вирішити завдання перших чотирьох етапів багаторічного вдосконалення [7].

Таким орієнтиром можуть слугувати терміни виконання нормативу майстра спорту і майстра спорту міжнародного класу. У футболі тривалість виконання відповідних нормативів становить 12,2 і 14,4 року [3].

Ураховуючи, що зараз діти починають займатися футболі з 6–7 років, то до 19–21 річного віку, вони виходять на рівень спорту вищих досягнень.

За даними наукової та медичної літератури, такий вік узгоджується зі встановленою нижньою віковою межею зони, оптимальною для досягнення перших великих успіхів, відповідно до якої доцільно розпочинати заняття спортом з 10–12 років (Н. А. Фомін, Ю. Н. Вавілов, 1991; М. Я. Набатникова, В. П. Філін, 1995; В. М. Платонов, 2013).

Раніше, у сімдесяті роки ХХ ст., саме з 10 років проводився набір у спортивні школи. До цього діти набували значного досвіду в природних умовах гри «вулично-дворового» футболу, що давало змогу кожній дитині набути досить високого рівня техніко-тактичної майстерності, але найголовніше – стати креативною особистістю.

На сьогодні на зміну «вулично-дворового футболу» прийшов «організований футбол». Зараз дітей стали відбирати, а частіше набирати з шестирічного віку. Основним став (і до сьогодні зберігається) підхід до змісту тренувального процесу, заснований на застоюванні одноманітних вправ з акцентом на фізичну підготовку, а з урахуванням ранньої участі в регулярних змаганнях з 9 років – форсування тренувального процесу і зростання навантажень. Негативний вплив цього аспекту, на що ми звертали увагу раніше, у контексті підготовки юних футболістів визначається вибраними засобами для їх реалізації.

Таким чином, педагоги, посадивши хлопчаків за «футбольні» парти і замінивши гру вправою, тим самим фактично знищують у дітей усякий стимул до самостійних дій, свободи мислення, беззаперечного виконання завдання. Проте необхідно пам'ятати, що

творчість дітей – це самовираження, самоствердження, а не програмування (П. А. Пономаренко, 1994).

Принципово важливо у віці з 6 до 9 років повернутися до дитячої «природи», нівелювати значущість спортивного результату, створити умови для повноцінного засвоєння програм підготовки.

Такий підхід давно знайшов глибоке розуміння в багатьох футбольних країнах Європи та світу, де діти починають займатися футболі з раннього віку: в Аргентині, Німеччині, Франції, Англії, Бразилії, США – з 5–6 років; Італії, Японії – з 6–7 років; Іспанії, Греції, Болгарії – з 7–8 років (Y. Iida, K. Uemukai, M. Yamamoto, 2000; В. І. Гаврилов, 2001; G. Bisanz, N. Vieth, 2002; R. Capanna, 2007; M. Friedrich, 2007; П. Сандерсон, 2008; P. Ford, 2009; А. Скворцов, 2011; G. Melendez, 2012; R. Benítez, 2013).

Таким чином, етап початкової підготовки дійсно буде спрямований на зміцнення здоров'я, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніки з широким застосуванням матеріалу різних видів спорту, рухливих ігор та ігрового методу, тим самим сприяючи створенню різнобічної бази загальних і спеціальних рухових навичок.

Етап попередньої базової підготовки. У віковій періодизації цей етап підготовки відповідає препубертатному періодові розвитку підлітка (10–13 років).

Це період високої чутливості для розвитку координаційних здібностей і вдосконалення технічної майстерності при тому, що фізіологічною основою техніки є координаційні здібності (В. І. Лях, 2000).

Названу вікову категорію юних футболістів свідомо називають «золотим віком» для навчання, оскільки підлітки вражають своїм бажанням рухатися, грати і досягати успіху. Швидкі та спритні рухи їм вдаються порівняно легко. На основі базових знань, умінь і навичок, засвоєних у дитячому віці, повинна початися цілеспрямована «футбольна» підготовка.

У цьому віковому періоді діти повинні повністю опанувати «школу» техніки футболу і вміти застосувати основні технічні прийоми в грі. Повинні бути опановані всі маленькі координаційні рухові «програми», що є «цеглинками фундаменту» майбутньої тактико-технічної майстерності футболіста. Усе, чого гравець навчиться в цьому, найбільш сприятливому для навчання техніки гри періоді, залишається з ним на все життя. На цьому ж етапі необхідно розвивати швидкісні якості і здібності, проявляти швидкість і точність одночасно.

Техніка і тактика становлять основу змісту навчальної програми. Наприклад, навчання групових взаємодій доцільно застосовувати лише тоді, коли психологічні основи тактичної дії будуть уже в стадії формування, тобто не раніше ніж у – 10–11-річному віці, хоча окремі рухові завдання в загальному контексті заняття можна застосовувати і з 8 років. Потрібно тільки враховувати, щоб на дитину не було великого тиску щодо прийняття рішень. Різкі зауваження, звичайно, підвищують концентрацію і стійкість уваги, змусять працювати мислення. Однак така постійна активізація уваги поставить перешкоду інтуїтивним рішенням і творчості (А. В. Петухов, 2006; В. В. Суворов, 2007).

Від 12 років юні футболісти повинні почати виступати в регулярних змаганнях. Результат важливий, але без домінантної настанови на першому плані – задоволення від гри, якість індивідуальних і групових дій.

Завдання другого етапу вирішують за допомогою комплексних завдань (П. П. Колупанов, 2010).

Футболіст повинен навчитися техніки володіння м'ячем у різних взаємопов'язаних з грою діях. Комплексні завдання – одна зі сходинок у вдосконаленні від простого до складного.

Етап спеціалізованої базової підготовки. Цей етап збігається з періодом значних змін в організмі дитини (пубертатний період), що неминуче супроводжуватиметься погіршенням відновних процесів, ламкою усталених навичок і вмінь, а також антагонізмом

між швидкістю росту і розвитком серцево-судинної системи (А. Г. Щедрина, В. Ф. Мар'їн, 2000; R. M. Malina, C. Bouchard, O. Bar-Or, 2004; J. Weineck, 2004).

Варто зауважити, що в пубертатний період, навіть при сумлінному ставленні до тренувань і адекватних тренувальних навантажень, у підлітків спостерігається стабілізація, відсутність зростання спортивних результатів. Унаслідок цього тренери нерідко «відбраковують» цей контингент, не враховуючи того, що в перспективі, як правило, після завершення пубертатного періоду, спортсмен «вистрілює» – відзначається різкий стрибок у його досягненнях (Т. В. Михайлова, 2009).

Установлено, що приблизно 60–65 % хлопчиків віком 13–15 років демонструють нормальні рівні статевого розвитку, а 35–40 % становлять підлітки, що належать до акселеративів і ретардантів, що потрібно враховувати при плануванні багаторічного тренування для найбільш повної реалізації генетичної програми росту і розвитку юних спортсменів (П. В. Квашук, 2003).

Навчання командних тактичних дій, як і поділ на ігрові амплуа, має починатися з 13–14 років і не раніше. Тому що тільки до 14 років «дозріває» орієнтовна основа ігрового дії. І групові взаємодії дадуть результат, якщо створена добра база індивідуальної техніко-тактичної майстерності (М. С. Полішкіс, 1997; А. В. Петухов, 2006; В. В. Суворов, 2007; А. А. Кузьмін, 2011).

До цього слід додати, що цей період для юнаків є значущим ще з кількох причин. По-перше, з 14 років вони повинні перейти на стандартне (велике) ігрове поле і виступати в кількісному складі 11 x 11. По-друге, у більшості перспективної молоді він збігається з термінами завершення навчання в загальноосвітній і спортивній школі.

Завдання третього етапу – навчити гравця ефективно і якісно застосовувати технічні прийоми в екстремальних умовах, а головне вирішувати тактичні завдання до прийому м'яча. Цієї форми організації навчання (виконання технічних прийомів в екстремальних умовах) потрібно дотримуватися на кожному занятті, дещо видозмінюючи тільки зміст.

Етап підготовки до вищих досягнень. Цей етап припадає на період життя спортсмена, коли переважно завершується формування всіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність та імунітет організму до несприятливих чинників, що виявляється в процесі напруженого тренування. Тривалість цього етапу зумовлюється не тільки загальними закономірностями спортивного тренування, а й індивідуальними особливостями розвитку дітей, оскільки формування організму людини продовжується до віку 23–25 років [1, 3].

Окрім того, для молоді настає складний «перехідний» період – заключний етап підготовки і переходу в професійний футбол (Т. Т. Іманалієв, 1993).

Наявна практика свідчить про відсутність системи поступового переходу з юнацького футболу в дорослий. Так, під час проведення навчально-тренувального заняття практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів цього віку – психологічні відмінності, схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозабезпечення та здатності до відновлення після різних навантажень (А. В. Петухов, 2006; В. М. Селуянов, 2012).

Ті з юнаків, хто все ж потрапляє в професійний футбол, повинні виконувати великий обсяг тренувальної роботи та брати участь у великій кількості ігор упродовж 8–9-місячного змагального періоду. Вимоги професійного футболу для більшості талановитої молоді стають надмірними, що призводить до перенапруження, перевтоми, перетренованості і високого рівня травматизму, а надалі до передчасного припинення активної спортивної діяльності.

Тому для перспективної молоді потрібно створити програму підготовки та умови для продовження спортивної кар'єри [4].

Показові щодо цього дії з підготовки перспективної молоді в країнах західної Європи. Так, в Англії, Німеччині, Нідерландах, Іспанії та Шотландії, якщо спортсмен після

закінчення дитячої футбольної школи з певних причин не потрапив до професійної команди, то він має можливість продовжувати тренуватися і брати участь у змаганнях серед команд до 23 років [9–12, 14].

Таким чином, пропонуємо таку періодизацію підготовки юних футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності:

- Етап початкової підготовки: 6–9 років.
- Етап попередньої базової підготовки: 10–13 років.
- Етап спеціалізованої базової підготовки: 14–16 років.
- Етап підготовки до вищих досягнень: 17 років і старші.

Варто відзначити, що чіткої межі між цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, слід **враховувати біологічний вік і варіант розвитку спортсмена, рівень його фізичного та психофункціонального розвитку, рівень фізичної підготовленості, здатність до виконання великих тренувальних і змагальних навантажень**. Орієнтація тільки на хронологічний вік юних футболістів не виправдовує себе, оскільки темпи дозрівання дітей шкільного віку різні. Ступінь біологічного розвитку та інтенсивності росту організму спортсмена повинні враховуватися під час організації підгруп на спортивних заняттях, при дозуванні тренувального навантаження.

У кожному конкретному випадку педагогічні спостереження та медико-біологічні дослідження допоможуть правильно визначити термін переходу спортсмена до чергового етапу багаторічної підготовки.

Величезне значення має і майстерність тренера, його знання і досвід, здатність найефективніше розв'язати завдання, що стоять перед спортсменом.

У висновку слід зазначити, що тільки цілісна структура навчального процесу (від початківців до гравців національної збірної команди) забезпечує якісну підготовку футболістів, здатних досягти найвищих спортивних результатів у міжнародному футболі.

Висновки:

1. Багаторічна підготовка юних футболістів за своєю структурою та змістом кожного з етапів повинна будуватися на основі закономірностей і принципів становлення вищої спортивної майстерності, що дозволять повною мірою реалізувати природні задатки спортсменів і забезпечити досягнення ними найвищих спортивних результатів в оптимальній для їх демонстрації віковій межі.

2. Одностороння підготовка чемпіонів з перспективних футболістів неминуче пов'язана з порушенням закономірностей і принципів, що лежать в основі раціональної багаторічної підготовки. У юних спортсменів, які тренуються таким чином передчасно витрачається адаптаційний ресурс, часто трапляються явища перенапруження і перетренування, вони перестають прогресувати і поступаються одноліткам, які нерідко мають менші задатки, але не зазнали форсованої підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати досліджень будуть покладені в основу розробки навчальної програми та методичного керівництва для тренерів спортивних шкіл, клубів і академій з футболу.

Список літератури

1. *Бальсевич В. К.* Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. *Квашук П. В.* К проблеме управления системой подготовки спортивного резерва / П. В. Квашук // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2 (72). – С. 109–112.
3. *Никитушкин В. Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 240 с.

4. *Николаєнко В. В.* Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі / В. В. Николаєнко, Б. А. Балан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 23–27.
5. *Николаєнко В. В.* Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячо-юнацькому футболі / В. В. Николаєнко // Молодіжний науковий вісник (фізичне виховання і спорт). Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки, – Луцьк. – 2013. – Вип. 12. – С. 76–85.
6. *Платонов В. Н.* Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Н. Платонов, И. Большакова // Наука в олимп. спорте. – 2013. – № 2. – С. 37–42.
7. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
8. Guia Metodologica Del Programa De Formacion Del Barcelona F.C. [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.futbolentrenamientostenerife.blogspot.com/2011/05/fc-barcelona-organizacion-de-la-base.html>.
9. *Kormelink H.* Developing Soccer Players : The Dutch Way / H. Kormelink, T. Seeverens. – Versand : onLi Verlag, 1997. – 143 p.
10. *McLeish H.* Review of Scottish Football : Grassroots, Recreation and Youth Development / H. McLeish. – Glasgow : Scottish FA, 2010. – 67 p.
11. *Melendez G.* Estructura Futbol Español Nuevo Hecho [Resource electrónico] Acceso : <http://ru.scribd.com/2012/doc/109800668/2-ESTRUCTURA-FUTBOL-ESPANOL-NUEVO-HECHO-POR-MI-Gines-Melendez>
12. Talente Fordern Und Fördern : Konzepte und Strukturen vom Kinder- bis zum Spitzenfußball / Deutscher Fussball-Bund. – Munster : Philippka-Sportverlag, 2009. – 78 s.
13. Talentfrei der programm: Leitfaden für die Ausbildung / Deutscher Fussball-Bund. – Munster : Philippka-Sportverlag, 2002. – 289 s.
14. The Future Game – Elite. The Football Association Technical Guide For Young Player Development / The Football Association. – London, 2010. – 275 p.

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Валерий НИКОЛАЄНКО

*Национальный университет
физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, Украина, e-mail: braight@bigmir.net*

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

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

THE MODERN SYSTEM OF LONG-TERM CONDITIONING PERIODIZATION IN FOOTBALL

Valeriy NIKOLAENKO

*National University of Physical Education
and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine,
e-mail: braight@bigmir.net*

Abstract. Complete and comprehensive implementation of the natural instincts and the formation of the maximum available for a particular athlete's skill level can be achieved only due to systematic long-term training which is aimed at achieving the best results in the optimum age for football. The *purpose of the research* is the analysis of the current system of periodization of long-term training of young football players. The shortening of the basic training period and boost the training process, that foresees providing of the early specialization, focusing on the achievement of high results in the junior's competitions, due to the violation of the most important laws and principles that underlie rational development of long-term training. In this regard, the revision of the boundaries of the age stages of training and a substantial component of the reorganization of the junior's competitions will enable promising footballers to fully realize their natural inclinations.

Keywords: long-term training, periods, competition, age group, the content of training, junior footballers.

References

1. *Bal'sevych V.K.* Ocherki po vozrastnoy kynezyolohyy cheloveka [Essays on Human Kinesiology age], Moskva : Sovet·skyy sport, 2009, 220. (*in Russian*)
2. *Kvashuk P.V.* K probleme upravleniya sistemoy podgotovki sportivnoho rezerva [On the problem of the control system of training sports reserve] // Uchenye zapysky unyversyteta ymeny P.F. Les·hafta, 2011, № 2 (72), S. 109–112. (*in Russian*)
3. *Nykytushkyn V.H.* Mnoholetnyaya podgotovka yunykhn sportsmenov [Long-term training of young athletes] : monohrafiya, Moskva : Fyzycheskaya kul'tura, 2010, 240 s. (*in Russian*)
4. *Nikolayenko V.V., Balan B.A.* Praktychni aspekty vdoskonalennya trenuval'noy diyal'nosti ta systemy provedennya zmahan' na etapi pidhotovky do vyshchykh dosyahnen' u futboli [Practical aspects of training activity and improve the competition system in preparation for higher achievements in football] // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu, 2013, № 2, S. 23–27. (*in Ukrainian*)
5. *Nikolayenko V.V.* Shlyakhy vdoskonalennya orhanizatsiyi zmahan' u dytyachoyunats'komu futboli [Ways of improving the organization of competitions in children's and youth football] // Molodizhnyy naukovyy visnyk (Fizyчне vykhovannya i sport), Luts'k : Skhidnoyevrop. nats. un-t imeni Lesi Ukrayinky, 2013, Vyp. 12, S. 76–85. (*in Ukrainian*)
6. *Platonov V., Bol'shakova Y.* Forsirovanie mnoholetney podgotovki sportsmenov i Yunosheskie Olimpiyskie Ihry [Forcing a many years of training athletes and the Youth Olympic Games] // Nauka v olymp. sporte, 2013, № 2, S. 37–42. (*in Russian*)
7. *Platonov V.N.* Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primenenie [Periodization of athletic training. General theory and its practical application], Kiev : Olymp. lyt., 2013, 624 s. (*in Russian*)
8. Guia Metodologica Del Programa De Formacion Del Barcelona F. C. [Electronic resourse]. – Access mode : <http://www.futbolentrenamientostenerife.blogspot.com/2011/05/fc-barcelona-organizacion-de-la-base.html>. (*in Spanish*)
9. *Kormelink H., Seeverens T.* Developing Soccer Players : The Dutch Way, bfp Versand, onLi Verlag, 1997, 143 p. (*in English*)

10. *McLeish H.* Review of Scottish Football : Grassroots, Recreation and Youth Development, Glasgow : Scottish FA, 2010, 67 p. *(in English)*
11. *Melendez G.* Estructura Futbol Español Nuevo Hecho [Electronic resource], Access mode : <http://ru.scribd.com/2012/doc/109800668/2-ESTRUCTURA-FUTBOL-ESPANOL-NUEVO-HECHO-POR-MI-Gines-Melendez> *(in Spanish)*
12. Talente Fordern Und Fördern: Konzepte und Strukturen vom Kinder- bis zum Spitzenfußball / Deutscher Fussball-Bund, Munster : Philippka-Sportverlag, 2009, 78 p. *(in German)*
13. Talentfrei der programm: Leitfaden für die Ausbildung / Deutscher Fussball-Bund, Munster: Philippka-Sportverlag, 2002, 289 p. *(in German)*
14. The Future Game – Elite. The Football Association Technical Guide For Young Player Development / The Football Association, London, 2010, 275 p. *(in English)*

Стаття надійшла до редколегії 15.09.2015

Прийнята до друку 13.10.2015

Підписана до друку 30.09.2015