

6. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2008. – 288 с.

7. Сухомлинський В. О. Школа і природа // Вибрані твори: в 5-ти т. – Т. 5. – К. : Рад. школа, 1977. – С. 536-551.

8. Сухомлинська О. В. Думки В.О. Сухомлинського про здоров'я дітей в історичній перспективі. Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: здоров'я через освіту // Матеріали V Міжнародних та XIX Всеукраїнських педагогічних читань (м. Донецьк, 11-12 жовтня 2012 року). – У 4-х т. – Т.1. – Донецьк : Витоки, 2012. – С. 13.

## Функціональна підготовленість як важлива складова спортивної підготовки футболістів

*С. В. Мішин, викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури, Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Розвиток сучасного спорту зумовлює багаторічний планомірний процес досягнення вищої майстерності, диктує необхідність вдосконалення систем його поетапного формування [2]. Це повною мірою відноситься і до футболу [4;6;7]. Підготовка спортсменів повинна здійснюватися за методикою тренування, що забезпечує ефективне становлення спортивної майстерності, інтенсивне зростання функціональних можливостей та належну їх реалізацію [3; 5]. Це, в свою чергу, обумовлює необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, розробки високопродуктивних спортивних технологій, принципів модифікацій окремих розділів підготовки футболістів (С.Ю.Тюленьков, 1997; О.І.Шамардін та ін, 2000; І.М. Солопов, О.І.Шамардін, 2003).

У теорії та методиці спортивного тренування розрізняють п'ять основних видів підготовки спортсменів: технічна, тактична, фізична, психологічна і теоретична. Останнім часом виділяють ще й функціональну підготовку, як самостійний процес, оскільки: по-перше, функціональні можливості футболіста необхідно вміти вимірювати і планувати їх розвиток; по-друге, функціональна підготовка багато в чому визначає успішність роботи футболіста в змаганнях.

Функціональна підготовленість - це багатогранний стан, оцінити який можна шляхом тестування низки компонентів. Ці компоненти класифікуються за двома основними групами.

1. Компоненти, пов'язані з серцевою діяльністю. Вони включають анаеробну енергію, силу, витривалість м'язів, гнучкість і склад тканин організму.

2. Компоненти, пов'язані з набутими навичками. Ці, пов'язані зі спортивною діяльністю компоненти, включають швидкість, спритність, збалансованість, координацію, час реакції і силу, тактичні навички.

Зазначений вид підготовки спрямований на розвиток функціональних можливостей організму футболіста і вдосконалення діяльності різних систем (дихання, кровообігу, м'язової системи та ін). Під час функціональної підготовки футболіст підвищує фізичні, біохімічні, фізіологічні, морфологічні та інші резерви організму.

Функціональна підготовка повинна здійснюватися планомірно і комплексно при використанні широкого спектру найрізноманітніших засобів і методів. Слід зазначити, що для вдосконалення функціональних можливостей повинні застосовуватися не тільки

традиційні засоби з арсеналу фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки, але й сучасні технології цілеспрямованого впливу на окремі функціональні системи, в основному - на визначальні і ті, що лімітують спортивну працездатність (М.М.Булатова, В.М.Платонов, 1996:). Безумовно, вони повинні застосовуватися у поєднанні з фізичними вправами (за якими повинен залишатися пріоритет) і використовуватися як додаткові фактори, що сприяють розширенню меж адаптації та підвищенню фізіологічних резервів організму.

Останнім часом все більшого значення набуває вирішення проблеми диференціації та індивідуалізації процесу функціональної підготовки футболістів. В цьому плані вже на етапі попередньої підготовки одним із найважливіших завдань постає визначення індивідуально-типологічних особливостей футболістів, які, в подальшому, на етапах початкової та поглибленої спеціалізації будуть відправним орієнтиром і ляжуть в основу функціональної спеціалізації відповідно до особливостей ігрового амплуа [1:9-12].

У спорті функціональна підготовленість розглядається як рівень злагодженості взаємодії психічного, нейродинамічного, енергетичного і рухового компонентів, організованого корою головного мозку і спрямованого на досягнення заданого спортивного результату, з урахуванням конкретного виду спорту і етапу підготовки спортсмена (В. С. Міщенко, 1990).

У сучасному футболі тренувальний процес і змагальна діяльність характеризуються зростанням фізичних і нервових навантажень, що зумовлює високий ступінь емоційного і психічного напруження, які, в більшості випадків, негативно впливають на спортивний результат. Психофункціональна підготовленість спортсменів до засвоєння великих обсягів тренувальних навантажень, так і, особливо, до напруженої змагальної діяльності, набуває важливого значення (П.А.Рудик, 1970). У футболі останнім часом саме цьому компоненту підготовленості приділяється особлива увага.

Сучасний футбол став більш комбінаційним, більш швидким у всіх компонентах гри, більш жорстким через зростання конкуренції і «ціни» перемоги. Це неминуче тягне за собою зростання напруженості ігор і підвищення вимог до всебічної функціональної підготовленості (В.М.Платонов, 1975; А.О.Сучилін, 1997). У зв'язку з цим, в даний час практика спортивного тренування не може ефективно вирішувати свої основні завдання щодо розвитку оптимальної адаптації організму до м'язових навантажень без додаткової розробки та обґрунтування нових методів впливу, а також використання нових адаптогенних засобів. Тільки залучення ефективних сучасних, науково обґрунтованих технологій у сукупності з раціональною системою комплексного контролю може дозволити значно розширити діапазон адаптаційних перебудов при досягнутому обсязі й інтенсивності тренувальних навантажень (О.І.Шамардін, 2000).

**Висновок.** Отже, аналіз спеціальної літератури дозволяє говорити, що функціональна підготовка футболістів повинна вестися планомірно і комплексно, будуватися з урахуванням індивідуально-типологічних функціональних профілів, бути орієнтованою на прогнозовану ігрову спеціалізацію, ґрунтуватися на використанні різноманітних тренувальних засобів впливу.

Найважливішими напрямками процесу функціональної підготовки будуть:

- формування та підвищення рівня окремих функціональних можливостей організму, що визначають успішність ігрової діяльності футболістів;
- диференціація та індивідуалізація функціональної підготовки;
- удосконалення системи організації та управління процесом функціональної підготовки.

### Література:

1. Антипов, Е. Морфофункциональные особенности футболистов / Е. Антипов // Теория и практика футбола. 1999. - № 4. - С.9-12.
2. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 4. - С. 9-10.
3. Васильев Г.Ф. Системная функциональная подготовка - путь к личному рекорду спортсмена / Васильев Г.Ф., Савин Г.И. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) : (материалы конф.). - М., 1999. - С. 265-268.
4. Золотарев, А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А. П. Золотарев. - Краснодар, 1996. 76 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: уч. кн. для завершающих уровней высш. физ. образования / Л. П. Матвеев. М., 1997. - 182 с.
6. Сучилин А. А. Система подготовки футбольного резерва / А. А. Сучилин. Волгоград, 1981. - 64 с.
7. Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола / А. А. Сучилин. - Волгоград, 1997. - 237 с.

## Стан, проблеми і перспективи дитячо-юнацького спорту в Україні

*Є. О. Мутьель, тренер-викладач ДЮСШ №1, м. Кіровоград*

Загальновідомо, що спорту вищих досягнень не буває без дитячо-юнацького спорту. Тому цей напрям роботи у системі розвитку фізичної культури і спорту перебуває на особливому рахунку у всіх країнах, які хочуть мати високі спортивні показники та здорову націю. Адже все починається саме з цієї сходинки в ієрархії спорту в будь-якій країні. Не є виключенням і Україна.

Сучасний спорт вищих досягнень ставбть першочерговим завданням ефективний розвиток дитячо-юнацького спорту, формування діючої системи відбору перспективних дітей та підлітків до регулярних занять з обраного виду спорту, створення умов для реалізації ними придбаних рухових навичок і основ окремих видів спорту у подальшій спортивній діяльності. Система дитячо-юнацького спорту об'єднує спортивні школи усіх типів, які забезпечують відбір обдарованих осіб із системи дитячого спорту, поступову спеціалізацію юних спортсменів, що мають високий рівень підготовленості, для участі у міжнародних спортивних змаганнях дітей та школярів, а також для подальшого переходу в систему резервного спорту.

Станом на жовтень 2011 в Україні функціонує 1687 дитячо-юнацьких спортивних шкіл різних форм власності та підпорядкування), в яких відкрито 6215 відділень з 87 олімпійських та не олімпійських видів спорту. До навчально-тренувальної роботи в них залучено більше 720 тисяч дітей віком від 6 до 18 років або 9,5 % від учнівської молоді країни [5].

Пошук обдарованих дітей, формування в них здорового способу життя, організацію їх змістовного відпочинку та дозвілля, надання їм підтримки, розвиток здібностей та