

результату є потужним стимулом самовдосконалення. Проте, адаптивний спорт у цілому має переслідувати мету фізичної та соціальної реабілітації, і спрямованість на досягнення максимального результату у спорті інвалідів не може, як у Олімпійському спорті, детермінувати усі цільово-результативні відношення. Можна стверджувати, що у адаптивний спорт, як і олімпійському спорті, доцільно розглядати дві цільово-результативні форми – реабілітаційний спорт, переважно спрямований на вирішення оздоровчо-рекреаційних завдань та спорі інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху, вершиною якого є Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри, Глобальні ігри та Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад, і який переважно спрямований на демонстрацію найвищих можливостей кожного спортсмена в умовах впорядкованого суперництва.

#### **Список літератури**

1. Бріскін Ю. А. . Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін – К. : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6

2. Передерій А.В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: монографія – Л.: ЛДУФК, 2013.

3. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports / Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh // Sportlogia. – Banja Luka, 2018. – Т. 14, N 1. – P. 98-106. , 2018. – Т. 14, N 1. – P. 98

Сапрун С.Т. <https://orcid.org/0000-0003-4129-4271>

Волохатий Р.А.

### **СИСТЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ В ФУТБОЛЬНИХ АКАДЕМІЯХ ТА ШКОЛАХ**

***Тернопільський національний педагогічний  
університет  
імені Володимира Гнатюка***

***Annotation.*** *The work presents a detailed description of the structure and content of the system of long-term*

*training of the sports reserve in football academies and clubs. The organizational features of sports selection and orientation of athletes at the stages of multi-year improvement in football academies were studied. On the basis of an experimental study, the content and structure of the program of training and competitive loads in the long-term process of training the sports reserve in the football academies of Rukh Lviv is substantiated.*

**Keywords:** *training program for football players, stages, long-term training, football academies and clubs, sports reserve.*

Основним компонентом структури тренувального циклу є тренувальне заняття, кількість яких у підсумку визначає сумарну величину навантаження. Кількість тренувальних занять, який їх об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень, режими процесів енергозабезпечення тренувальної діяльності, інтервали та характер відпочинку, спрямованість та педагогічний вплив – саме такі питання є ключовими для оптимізації та періодизації змісту і структури тренувальних мікроциклів.

Удосконалення навчально-тренувального процесу підготовки футболістів різного віку пов'язано з оптимізацією змісту і структури, дослідженням і практичною побудовою усього процесу підготовки. Актуальність вдосконалення зростає в зв'язку з безперервно зростаючими вимогами до функціональних можливостей і психічної готовності спортсменів систематично виконувати високі тренувальні та змагальні навантаження.

Досягнення високих спортивних результатів у футболі обумовлюється науково обґрунтованою системою планування та контролю фізичних кондицій футболістів. Визначення закономірностей періодизації тренувальних навантажень в річному циклі підготовки у відповідність з індивідуальними та функціональними характеристиками організму юних спортсменів є основою для планування фізичної, техніко-тактичної, ментальної підготовки футболістів на різних етапах багаторічного удосконалення.

Консерваторські ідеї державної системи, наявність протиріч між задекларованою метою підготовки кваліфікованого спортивного резерву й вимогами до її досягнення, необґрунтований режим тренувальної та змагальної діяльності, недосконалі критерії оцінки ефективності праці спортивної організації й тренерського складу й низка інших причин не дозволяють раціонально побудувати систему багаторічної підготовки спортивного резерву для професійного футболу. Аналіз літературних та науково-педагогічних джерел свідчить про необхідність удосконалення системи багаторічної підготовки перспективних футболістів на підставі індивідуального підходу й сучасних принципів побудови тренувального процесу у футбольних академіях та школах.

Для розвитку футболу в Україні в цілому базове значення має стан дитячо-юнацького й резервного спорту, який забезпечує як масовість занять футболом серед дітей і молоді, так і підготовку кваліфікованих футболістів для професійних клубів і національних збірних команд. Проте в останні роки активно культивується приклад створення футбольних академій при професійних клубах (Рух Львів, Верес Рівне, ФК Олександрія, ФК Інгулець, ФК Ворскла Полтава та багато інших) для підготовки найближчого резерву та формування загальної вертикалі підготовки майбутніх футболістів для команди.

**Мета нашого дослідження** полягала в удосконаленні змісту та структури системи багаторічної підготовки спортивного резерву в футбольних академіях та клубах.

Відповідно до мети були підбрані завдання:

1. Охарактеризувати теоретико-методичні аспекти системи багаторічної підготовки у вітчизняних та зарубіжних футбольних академіях;
2. Вивчити організаційні особливості спортивного відбору та орієнтації спортсменів на етапах багаторічного удосконалення у футбольних академіях;
3. Обґрунтувати зміст та структуру програми тренувальних та змагальних навантажень в багаторічному

процесі підготовки спортивного резерву в футбольній академії Рух Львів.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження як теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел інформації та педагогічне спостереження.

За результатами проведеного спостереження вдалося визначити організаційні особливості відбору та орієнтації спортсменів на етапах багаторічного удосконалення, окреслено структуру та зміст процесу підготовки юних футболістів, дозування тренувальних навантажень у на різних етапах підготовки футболістів, охарактеризовано основи планування тренувань у окремих мікроциклах та мезоциклах та на різних періодах підготовки футбольної академії Рух Львів.

Для вирішення окреслених завдань було організовано три етапи комплексних досліджень.

Перший етап передбачав проведення теоретичних-методичних досліджень, що включають аналіз спеціальної науково-методичної літератури та інших документів.

Другий етап передбачав проведення основного етапу спостережень за організацією навчально-тренувального процесу команд футбольної академії «Рух» Львів. Для контролю за показниками розвитку фізичної та технічної підготовленості було здійснено тестування на початку підготовчого періодів тренувань тренерами футбольної академії Рух Львів.

Третій етап полягав в узагальненні отриманих даних, обґрунтуванні та підготовці результатів дослідження та оформлення магістерської роботи.

Будь-яка система складається із взаємопов'язаних елементів, метою яких є вирішення конкретних завдань. У зв'язку з цим, спортивна підготовка в футбольних академіях буде ефективною при умові узгодженості різних її аспектів і спрямованості на досягнення конкретного результату, що відзначали і в результатах досліджень провідні фахівці.

Аналіз практичної роботи в футбольній академії Рух Львів продемонстрував, що перші чотири критерії відбору

юних спортсменів різних вікових категорій на етапі підготовки особливо не відрізняються за своїм змістом. Даний алгоритм дій на основі використання спеціалізованих рухових завдань дозволяє на кожному етапі підготовки визначити індивідуальні здібності гравця. Реалізація в тренуваннях індивідуальних можливостей дозволяє забезпечити ріст спортсмена як професіонала, який в майбутньому зможе легко подолати стадію переходу із молодіжного футболу у професійний.

Основою ідентифікації, відбору та розвитку талантів у футболі є широко розвинутий скаутинг з моніторингом та базою даних інформації. Будь-які спроби ідентифікації і прогнозування розвитку таланту на основі лише одноаспектних признаков не відображають складного характеру футболу і призводять до того, що вже на початкових етапах навчання багато здібних гравців не досягають мети через неправильний відбір, помилкове планування роботи або передчасного суперництва.

Підсумовуючи визначену модель перспективного гравця для ефективного здійснення багаторічної підготовки спортивного резерву слід раціонально підходити до планування фізичного навантаження в тренувальних мікроциклах спеціалізованих занять. Ефективність розвитку рухових здібностей гравців футбольної академії Рух Львів багато в чому визначається підвищенням об'єму навантаження конкретної спрямованості.

Багаторічна підготовка спортивного резерву академії ФК «Рух» Львів – це нормативна модель спільної діяльності спеціалістів, що визначає стан вихідної системи; перспективу бажаного майбутнього; склад та структуру дій по переходу від сьогоднішнього до майбутнього. Таким чином, багаторічна підготовка спортивного резерву академії ФК «Рух» Львів – це система, в якій засоби управління дозволяють не тільки виконати поставлені цілі, але і зробити так, щоб зусилля були затрачені з максимальним ефектом

### **Список літератури**

1. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності [текст] : автореф. дис... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Валерій Вадимович Ніколаєнко; Національний ун-т фізичного виховання і спорту. – К., 2015 – 41 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – М.: Олимп. лит., 2015. – Кн 2. – 752 с.: ил.
3. Сапрун С. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчальний посібник / Станіслав Сапрун. – Тернопіль : Вектор, 2018. – 312 с
4. Сіренко П.О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Сіренко Павло Олександрович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 18 с.
5. Соломонко В.В. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів / В. В. Соломонко, О. В. Соломонко, А.О. Соломонко. Методичний посібник – К.:Олімпійська література, 2013. – 92 с.
6. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К. – 2003.
7. Agel J, Schisel J. Practice injury rates in collegiate sports. Clin J Sport Med. 2013 Jan;23(1):33–8.
8. Baker D. Applying the in-season periodization of strength and power training to football. Strength Cond J. 1998 Apr;20(2):18–27.
9. Issurin VB. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports Med. 2010 Mar 1;40(3):189–206.
10. Program design Prestes J, De Lima C, Frollini AB, Donatto FF, Conte M. Comparison of linear and reverse linear periodization effects on maximal strength and body composition. J Strength Cond Res. 2009 Jan;23(1):266–74.