

прохождения ежегодного медицинского осмотра классные руководители получают анализ результатов обследования и ведут дальнейшую работу с родителями. Физическое здоровье определяется не только наличием детских болезней, но и умением провести их профилактику. С самого начала ведём беседы о гигиене, о правильной осанке. Здоровый образ жизни играет решающую роль в предупреждении многих сердечно - сосудистых заболеваний. Он включает в себя такие компоненты, как достаточная двигательная активность, полноценный сон, рациональное питание, гармоничные отношения в семье и в коллективе, неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков). Здоровый образ жизни - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Список литературы

1. Лещинский Л. А. Берегите здоровье.
2. Куценко Г. И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни.
3. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья.
- 4.. Коростелев Н. Б От А до Я.
5. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья.
6. Руднева Ю.А. Проблема формирования здорового образа жизни в концепции К.Э.Циолковского ГМИК им. К.Э. Циолковского.
7. Грязнова М.А. Здоровый образ жизни как социальный фактор: реальное положение и проблемы.

ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ В РАЗНЫХ ДЮСШ ПО ФУТБОЛУ

Черненко А.Е., Черненко Е.Г.

Запорожский национальный технический университет, г. Запорожье, Украина

Современный футбол в Украине, как и во всем мире, является одним из зрелищных видов спорта, который пользуется популярностью у людей всех возрастов.

Утвержденная программа развития футбола на 2012-2016 годы предусматривает развитие и детского футбола. Футбол всегда был спортом

номер один в школьных заведениях нашего государства, а в последнее время он получил дополнительный импульс в своем развитии, поскольку целью и задачей развития детского футбола является формирование здорового образа жизни среди детей путем ее привлечения к занятиям физической культурой и спортом [3].

Детско-юношеская футбольная лига Украины (ДЮФЛ Украины, ДЮФЛУ) - объединение, которое занимается непосредственно организацией и проведением Всеукраинских соревнований по футболу среди команд детско-юношеских спортивных заведений [1, 3].

Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) и спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР) являются профильными внешкольными учебными заведениями, основное направление деятельности которых спортивное [2].

Основная форма учебно-тренировочного процесса - учебно-тренировочные и теоретические занятия. Длительность занятий в ДЮСШ определяется учебно-тренировочными планами и учебными программами по видам спорта с учетом физического развития и допустимой нагрузки для разных возрастных категорий и составляет для воспитанников в возрасте от 5 до 6 лет – 30 минут; в возрасте от 6 до 7 лет – 35 минут; старшего возраста – 45 минут (учебный час). Длительность одного занятия в учебно-тренировочных группах подготовки не превышает 3 академических часа [2].

Нам было интересно проанализировать учебную нагрузку в разных спортивных школах по футболу г. Запорожья. Нами были изучены программы подготовки юных футболистов трех запорожских футбольных школ: ДЮСШ ФК «Металлург», СДЮШОР «Космос Запорожье», ОО СФК «Динамо».

Анализ тренировочных программ показал, что количество часов в годовом цикле футболистов 16-17 лет, которые отводятся на подготовку, разное. Наибольшее общее количество часов предусмотрено в ДЮСШ ФК «Металлург» - 1152 часа, в СДЮШОР «Космос Запорожье» - 936, а в ОО СФК «Динамо» всего 612 часов в год. В большей степени сокращение

времени занятий в СДЮСШОР «Космос Запорожье» и ОО СФК «Динамо» приходится на тактическую (соответственно на 168 и 292 часа) и техническую (соответственно на 26 и 146 часов). Кроме этого в этих спортивных заведениях гораздо меньше внимания уделяется теоретической подготовке (соответственно на 20 и 30 часов) и проведению контрольных экзаменов (соответственно на 4 и 6 часов). В программах учебно-тренировочного процесса СДЮСШОР «Космос Запорожье» и ОО СФК «Динамо» вовсе не отводится времени на инструкторскую и арбитражную практику, а также на учебные и тренировочные игры. Но, следует отметить, что на общую физическую подготовку больше всего времени отводится в учебной программе ОО СФК «Динамо» (128 часов), в то время как в ДЮСШ ФК «Металлург» и СДЮСШОР «Космос Запорожье» на ОФП отводится 110 и 117 часов соответственно. На СФП наибольшее количество времени отводится в учебно-тренировочном процессе юных футболистов СДЮСШОР «Космос Запорожье» - 307 часов, в то время как в ДЮСШ ФК «Металлург» и ОО СФК «Динамо» 302 и 240 часов соответственно. Данное положение обуславливает разный уровень подготовленности юных футболистов, их участие в соревнованиях разного уровня.

Футболисты 16-17 лет ДЮСШ ФК «Металлург» постоянно принимают участие в играх юношеского первенства Украины высшей лиги. В сезоне 2013-2014 годов футболисты вели борьбу за место в тройке призеров. В то время как футболисты СДЮСШОР «Космос Запорожье» в сезоне 2013-2014 р.р. принимали участие в играх юношеского первенства Украины, но первой лиги. Футболисты ОО СФК «Динамо» в сезоне 2013-2014 р.р. принимали участие лишь в играх на первенство г. Запорожье и Запорожской области.

В тоже время, анализ тенденций развития футбола свидетельствует, что современный футбол характеризуется высоким уровнем атлетизма игроков, жесткостью ведения борьбы за мяч, проявлением футболистами в большинстве эпизодов игры максимальной мощности действий с мячом и без мяча. В соревнованиях на первенство Европы и Кубках мира по футболу

последних лет успеха добивались команды, игроки которых имели наиболее высокий уровень физической подготовленности. Без достаточно высокого уровня развития силы, скорости, координационных способностей и выносливости невозможно успешно применять технические приемы и осуществлять задуманные тактические действия в минимальные отрезки времени и на протяжении всей игры. Футбол требует разносторонней подготовки, что обусловлено часто меняющимися игровыми ситуациями, индивидуальными и коллективными действиями.

Таким образом, практика и научные исследования свидетельствуют, что система подготовки футболистов должна, прежде всего, предусматривать достижение определенного уровня физической подготовленности футболистов и команд, соответственно требованиям современного футбола. Физическая подготовка – важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. В результате целенаправленной учебно-тренировочной работы развиваются физические качества и формируются навыки, необходимые в игровой деятельности. Физическая подготовка футболистов состоит из общей и специальной, и эти виды подготовки органично связаны между собой и представляют единый процесс. Рационально организованный процесс общей физической подготовки, который направлен на всестороннее и в то же время пропорциональное развитие разных двигательных качеств. Это является функциональной основой для развития специальных физических качеств, эффективной работы над совершенствованием других сторон подготовленности спортсменов – технической, тактической, психологической.

Список литературы

1. Регламент Всеукраїнських змагань з футболу серед команд дитячо-юнацьких спортивних закладів сезону 2013-2014 рр. – К.: ФФУ, 2013. – 38 с.
2. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 105 с.
3. <http://www.ffu.org.ua/ukr/duflu/>