



Владимир Губа, Александр Стула

# МЕТОДОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Владимир Губа

**Методология подготовки  
юных футболистов**

«Спорт»

2015

**Губа В. П.**

Методология подготовки юных футболистов / В. П. Губа —  
«Спорт», 2015

ISBN 978-5-906131-55-3

В учебно-методическом пособии авторов доктора педагогических наук, профессора В. Губа (Россия) и доктора педагогических наук, профессора А. Стула (Польша) раскрываются вопросы многолетней подготовки футболистов на примере Польши, Германии и России. В частности, дается медико-биологическое обоснование организации тренировочного процесса и отбора перспективных детей для занятий футболом в целях дальнейшего эффективного повышения их спортивного мастерства, в учебно-методическом пособии представлена методологическая последовательность обучения и совершенствования техники и тактики игры, а также повышение физических способностей на основе применения разноплановых видов подвижных игр. Учебно-методическое пособие может быть полезно тренерам, работающим со спортивным резервом в ДЮСШ, СДЮСШОР и академиях, а также педагогам, студентам и научным работникам при изучении основ футбола в высших учебных заведениях и ВШТ.

ISBN 978-5-906131-55-3

© Губа В. П., 2015

© Спорт, 2015

# Содержание

Предисловие	5
1. Медико-биологические особенности занимающихся футболом	7
2. Модельные характеристики юных футболистов	12
3. Особенности отбора и ориентации в футболе	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Владимир Губа, Александр Стула**

## **Методологии подготовки юных футболистов**

### **Предисловие**

Подготовка спортивного резерва в футболе представляет собой целенаправленный процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств и способностей, которые обеспечивают эффективную реализацию технико-тактических действий в процессе соревновательной деятельности.

Особо важное значение для эффективной подготовки юных футболистов имеет подбор тренировочных средств, обеспечивающих обучение и совершенствование технических приемов игры и повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

В имеющейся специальной научно-методической литературе по футболу ведущее значение отводится как правилу упражнениям по технике, а также общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям которые позволяют решать многоплановые задачи спортивной тренировки.

Тенденции развития современного юношеского спорта и футбола в частности, требуют от тренера проявления широкого комплекса творческих способностей, позволяющих с одной стороны мотивировать детей к занятиям футболом, а с другой способствовать эффективному формированию двигательных действий с одновременным проявлением всего набора его способностей.

Анализ передовых наработок в области организации спортивной тренировки юных футболистов свидетельствует, что эффективно решить задачи комплексной подготовки спортсменов можно с помощью интегрального подхода, который базируется на применении подвижных игр общеразвивающего и специализированного характера, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов.

Подвижные игры представляют собой эффективное средство реализации спортивных, дидактических, а также воспитательных целей. Игры применяются, прежде всего, в тренировке двигательных действий, а также в процессе определения пригодности ребенка для занятий футболом в результате специально организованного спортивного отбора.

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола. Играя в грамотно и планомерно подобранные тренером специализированные или вспомогательные подвижные игры, юные футболисты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Целенаправленное применение подвижных игр в тренировочном процессе футболистов обеспечивает не только эффективное обучение и совершенствование навыков игры, но и способствует развитию кондиционных способностей и формированию решительности и творческих способностей, мышления, желания оставаться в коллективе.

Для повышения общей результативности проводимых тренировок рекомендуемые игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера, исходя из конкретно складывающейся спортивной ситуации.

Упражнения и игры с мячом трактуются как средство, умелое использование которого может стать существенным фактором во всесторонней подготовке юного футболиста, не только к физической активности, но и формированию психической (эмоций, мотивации) и двигательной сферы (бег, ходьба, бросок).

Часто игровой метод у тренеров занимает второстепенные позиции, хотя требования современной спортивной тренировки футболистов заключаются в применении многих форм, методов и средств, которые обеспечивают наивысший спортивный уровень.

Применяя игровой метод в процессе спортивных занятий с молодыми футболистами, существует возможность приблизительной оценки их общего физического развития, уровня скоростных способностей, волевых качеств, оценки темперамента, степени интеграции с группой, креативности и общей дисциплинированности. С возрастом и развитием ребенка место элементарных подвижных заменяют спортивные игры.

Эффективность тренировочных занятий, осуществляемых в игровой форме, зависит в значительной мере от тренера. Воспитательное и обучающее воздействие этого метода зависит от его постановки, соответствующей организации занятия, педагогических умений, а также грамотного подбора тренировочных средств. Только тренер с соответствующей подготовкой способен реализовать в простой игре учебную цель.

Предлагаемое издание учебно-методического пособия по футболу подготовлено коллективом отечественных и зарубежных авторов в лице доктора педагогических наук, профессора Владимира Губы (Россия) и доктора педагогических наук, профессора Александра Стулы (Польша). Учебно-методическое пособие является трудом, в котором обобщены методологические основы подготовки юных футболистов, а также представлены научно-методические данные исследований коллектива специалистов на протяжении многих лет. Прежде всего, учебно-методическое пособие адресовано студентам аспирантам, преподавателям высших и средних учебных заведений, а также тренерам и слушателям факультетов повышения квалификации.

*Академик РАО, заведующий кафедрой педагогики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) доктор педагогических наук, профессор Сергей Дмитриевич Неверкович*

## 1. Медико-биологические особенности занимающихся футболом

Организация учебно-тренировочного процесса тренером должна строиться с учетом периодизацией, которая способствует определению уровня развития систем, обеспечивающих точность движения, гибкость или оптимальный прирост силы, находящиеся в фазе восприимчивости к конкретным тренировочным воздействиям. Правильно оценить биологический возраст можно только при глубоком и правильном понимании индивидуального онтогенеза, закономерностей и механизмов, лежащих в его основе. Биологический возраст можно оценить с двух позиций: физиологической и морфологической (соматической).

При рассмотрении процесса роста и развития детей выделяют четыре периода:

*Первый* – (грудной возраст) охватывает время от рождения до 1,5 лет. Длина тела (ДТ) в этот период варьирует от 47,5 до 72,5 см; прирост массы тела (МТ) на каждый сантиметр ДТ составляет 3 г.

*Второй* — (раннее детство) охватывает время от 1,5 до 5,5 года. ДТ варьирует от 72,5 до 107,5 см; прирост МТ на каждый сантиметр ДТ составляет 2 г.

*Третий* (младший возраст) – от 5,5 до 12,5 года. Прирост МТ на 1 см ДТ – 2 г.

*Четвертый период* (подростковый возраст) – до 16 лет.

Понять суть биологической зрелости и ее этапность можно только при изучении филогенеза. Отражением исторического развития длительности периодов детства являются акселерация и ретардация. Р. Н. Дорохов, В. П. Губа (2003) в своих исследованиях установил, что продольные показатели тела человека у лиц мужского пола имеют тенденцию в опережение развития длины тела в 5 лет в 88 % случаев, по окончании полового созревания.

Развитие организма человека, возрастное становление морфологических признаков, функциональных параметров и двигательных функций происходит неравномерно, волнообразно. Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки. Такая неравномерность развития обусловлена генетической программой и средовыми факторами (климатогеографическими особенностями, социально-экономическими условиями жизни, постановкой физического воспитания и т. д.). Влияние генетических и средовых факторов неодинаково в процессе роста и формирования ребенка. Наиболее выражено влияние средовых факторов после рождения, особенно в так называемые узловые периоды индивидуального развития, и прежде всего грудном и подростковом возрасте.

В процессе организации многолетней подготовки юных футболистов, прежде всего необходимо основываться на знаниях о паспортном, биологическом и двигательном возрасте.

Считается, что развитие человека обусловлено тремя основными программами: *видовой* (генетической), *социальной* и *онтогенетической*. При этом онтогенетическая программа формируется в результате взаимодействия генетической и социальной.

Ведущую роль в совершенствовании двигательной деятельности футболиста играет социальная программа, подтверждающаяся практикой вида спорта, непрерывным ростом арсенала и сложности физических упражнений.

В специальной литературе можно встретить следующие термины: «паспортный возраст», «биологический возраст» и «двигательный возраст».

*Биологический возраст* показывает степень зрелости (физической, интеллектуальной), достигнутой организмом.

Индивидуальные колебания процессов роста и развития послужили основанием для введения такого понятия, как *биологический возраст*. Понятие «биологический возраст» имеет большое значение, поскольку во многих случаях важна группировка индивидов с учетом уровня развития.

Понятие «биологический возраст» возникло в связи с тем, что дети и подростки одного паспортного возраста нередко отличаются по уровню биологической зрелости на 4–5 лет, обладая в периоды гармоничной акселерации большими морфофункциональными возможностями, чем их сверстники.

Биологический возраст в большей степени, чем календарный, отражает онтогенетическую зрелость индивидуума, его работоспособность и характер адаптивных реакций. Критериями оценки биологического возраста могут быть морфологические, функциональные, биохимические, иммунологические, цитохимические параметры, ценность которых в определении степени созревания организма меняется в зависимости от этапов постнатального онтогенеза.

Биологическая проблема давно уже стала социальной в связи с гетерохронностью развития современных детей и подростков в одной популяции. Различия в возрасте, в поле, телосложении уровне биологического созревания и определяют гетерохронность в физическом развитии (В. П. Губа, 1989, 1997, 2010).

В практике используют различные индикаторы биологического возраста: *физиологические, биохимические, функциональные, морфологические, биомеханические, психофизиологические, иногда психологические, комплексные и др.*

*Основными критериями биологического возраста считаются:*

- 1) половая зрелость, оцениваемая по степени развития вторичных половых признаков;
- 2) костная зрелость или скелетная (порядок и сроки окостенения скелета);
- 3) зубная зрелость (сроки прорезывания молочных и постоянных зубов).

В зависимости от степени выраженности этих индикаторов судят о биологической зрелости организма на фоне популяционного стандарта. Индивидуум может по своему биологическому возрасту соответствовать популяционной норме своего хронологического возраста, опережать его или отставать. В этих случаях детей распределяют:

- *На развивающихся соответственно хронологическому возрасту;*
- *Ускоренно развивающихся опережающих (акселератов);*
- *Замедленно развивающихся (ретардантов).*

На всем отрезке онтогенеза (от 9 до 10 лет) девочки более зрелые, к 12 годам они опережают сверстников мужского пола на 2,5 года. *От 8,5 – 10,5 лет длина тела без учета варианта биологического развития не является ведущим типологическим признаком при отборе и ориентации.* Определить, по какому типу развивается индивид, можно по максимальной скорости продольного роста.

Критериями биологического возраста могут быть морфологические и биохимические показатели, диагностическая ценность которых меняется в зависимости от периодов детства. Из морфологических показателей чаще используют скелетную зрелость (сроки оссификации скелета), зубную зрелость (прорезывание и смена зубов), зрелость форм тела (пропорций), развитие первичных и вторичных половых признаков.

*Функциональными критериями биологического возраста* являются показатели, отражающие зрелость нервной системы, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем (дыхание, кровообращение и т. п.).

К *биохимическим показателям* относится ряд объективных критериев гормонального и ферментативного профиля у детей и подростков (И. И. Бахрах, Р. Н. Дорохов, 1975).

Зубная формула учитывает порядок, сроки прорезывания и смены зубов и является объективным показателем биологического возраста от 6 до 13 лет, но в последующие годы ее информативность теряется. Для оценки зубного возраста необходимо визуально определить

наличие или отсутствие молочных зубов, степень и число прорезавшихся постоянных зубов и результат сравнить со стандартом.

При записи зубной формулы используют сокращенные названия типов зубов гетеродонтной зубной системы: I (лат. dentes incisivi) – резцы; C (лат. d. canini) – клыки; P (лат. d. premolares) – предкоренные, или малые коренные, или премоляры; M (лат. d. molares) – коренные, или большие коренные, или моляры. За сокращенным названием типа зубов следует указание количества пар зубов данной группы: в числителе – верхней и в знаменателе – нижней челюсти.

Образец записи зубной формулы (на примере человека):

$$I_{\frac{2}{2}} C_{\frac{1}{1}} P_{\frac{2}{2}} M_{\frac{3}{3}}$$

Эта запись означает: две пары резцов, одна пара клыков, две пары малых коренных и три пары больших коренных зубов.

Для оценки биологического возраста в период полового созревания обычно используется учет стадий развития первичных и вторичных половых признаков.

Для определения биологического возраста детей и подростков целесообразно пользоваться для оценки индивидуальных особенностей роста и развития юных спортсменов так называемой «зубной формулой» – простой и доступной для тренера (табл. 1).

Таблица 1 Определение возраста по «зубной формуле» (число молочных зубов, сменившихся на постоянные)

Возраст, лет	Мальчики
6	8,0
7	8,7
8	10,8
9	13,0
10	16,7

*Паспортный возраст* – это время от момента рождения, определяемое количеством прожитых лет, месяцев, дней.

Исследования показали, что примерно 30 % детей одного и того же хронологического возраста опережают, а около 15–20 % отстают в своем развитии от сверстников. Несовпадение календарного и биологического возрастов объясняет то, что дети одного календарного возраста по разному переносят физические и умственные нагрузки (Э. Г. Мартиросов, 2011).

При распределении учащихся на возрастные группы к определенной группе «11 лет» относят детей, которым в данный момент исполнилось 11 лет ± 6 месяцев. Например, к группе 10-летних относят детей в возрасте от 9 лет 6 месяцев до 10 лет 5 месяцев 29 дней. Однако такое разделение на группы является нередко нецелесообразным. Дело в том, что дети, и особенно подростки, одного календарного возраста различаются значительными индивидуальными особенностями в темпах роста и развития организма, т. е. характеризуют разной степенью биологического созревания, или разным биологическим возрастом. Особенно увеличился диапазон таких индивидуальных различий в связи с акселерацией (Б. А. Никитюк, 2000).

*Двигательный возраст* характеризуется показателями физического развития ребенка в спортивном упражнении с учетом СТ и паспортного возраста (Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, В. Г. Петрухин, 1994; В. П. Губа, 1997). В этом случае габаритное варьирование, биологическая зрелость ребенка опускаются, что значительно снижает информативность приводимых данных, а, следовательно, и их прогностическую способность.

Построение спортивной тренировки спортсменов различной квалификации необходимо осуществлять на основе учета паспортного, биологического и двигательного возраста, что позволяет раскрыть индивидуальность каждого человека.

При планировании многолетней тренировки знания с учетом выше перечисленных особенностей позволяют наиболее полно реализовать программы развития юных спортсменов (В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа, 2000).

Таким образом, только комплексные знания индивидуальных параметров паспортного, биологического и двигательного возраста позволяют эффективно организовывать учебно-тренировочный процесс.

Качественное управление тренировочным процессом немыслимо без учета индивидуальных особенностей каждого индивида. Успешное обучение физическим упражнениям возможно при условии тщательного и систематического выявления индивидуальных причин, тормозящих развитие физических качеств, а также техники движений в избранном виде спорта.

Система подготовки футболистов имеет целевую направленность на достижение высшего спортивного мастерства и в то же время обладает своей спецификой. Принцип индивидуализации в футболе присущ и юным, и взрослым спортсменам. При подготовке футболистов нужно учитывать их индивидуальные особенности, определяемые на основании комплексных критериев, включающих оценку морфофункционального состояния организма, уровня физической подготовленности, общей и специальной работоспособности.

Специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины пришли к выводу, что к числу основных показателей, характеризующих интенсивность нагрузки в футболе, следует отнести прежде всего уровень расхода энергии игроком в процессе игры. Интенсивность метаболических превращений выражается при этом в калориях либо в количестве потребляемого кислорода.

Компонентная структура индивидуальных особенностей спортсменов включает в себя генетические предпосылки, уровень подготовленности и социальную среду. Анализ физической подготовленности и функционального состояния, свидетельствует о содержательной стороне высокого, среднего и низкого уровня развития. В настоящее время для оценки уровня физической подготовленности применяют широкий круг разнообразных тестов. Они имеют различную степень корреляции со спортивным результатом. В то же время, с точки зрения критерия рациональности, только те контрольные упражнения могут быть признаны надежными, которые отражают динамику физической подготовленности спортсменов по мере роста их мастерства.

Индивидуальных особенностей юных спортсменов характеризуются критериями, адекватно отражающие мощность, экономичность и устойчивость функционирования опорно-двигательного аппарата, кардио-респираторной системы и жизнеобеспечения организма спортсмена. Эти критерии позволяют выявить индивидуальную структуру функциональной подготовленности организма юного спортсмена к соревновательной нагрузке.

Для выявления индивидуальных особенностей в практике используются различные методики по определению индивидуальных норм физической подготовленности и функционального спортсменов. Градация индивидуальных норм устанавливается с помощью статистических процедур. За среднюю величину принимаются показатели тестов – соответствующие среднему результату в контрольном упражнении.

Таким образом, индивидуальной нормой функционального состояния спортсмена, служит диапазон возможного положительного или отрицательного изменения показателей, характеризующих ведущие функциональные системы организма, которые обеспечивают тот или иной уровень работоспособности организма.

Характерной особенностью, является тот факт, что чем шире диапазон показателей, тем выше уровень организации функциональных систем, а также уровень адаптации к физическим

нагрузкам и, тем самым выше индивидуальная норма функционального состояния организма спортсмена.

С учетом выше изложенного необходимо отметить, что в настоящее время индивидуальные нормативы контрольно-педагогических испытаний (тестов) физической подготовленности спортсменов в основном у специалистов имеют ориентацию развития систем организма на календарный (паспортный), а не на биологический возраст.

В связи с этим решение проблемы спортивной тренировки, развития основных физических качеств, обучения спортивным умениям и навыкам невозможно без осуществления учета паспортного, биологического и двигательного возрастов. Рассматриваемые показатели выступают в качестве необходимой для тренера-преподавателя системы «определителей дозировки» физической нагрузки, что так сложно делать в различные возрастные периоды.

Каждый человек проходит одни и те же стадии развития, однако в сроках и темпах биологического созревания наблюдаются большие индивидуальные различия. Установлено, что в каждом возрасте более зрелые юные спортсмены обычно имеют некоторое преимущество перед сверстниками с нормальными или замедленными темпами полового созревания по уровню развития силовых способностей, функциональной производительности и ростовесовым данным.

Примерно в 60–65 % случаев у 13–15 лет наблюдается нормальный уровень физического развития (медианты), а 3540 % – это подростки, относящиеся к акселерированному и ретардированному типам биологического развития.

Таким образом, только комплексные знания морфологических показателей, характеризующих ребенка, в сочетании с функциональными параметрами дают объемное представление о развитии организма ребенка и позволяют квалифицированно строить учебно-тренировочный процесс, производить отбор и ориентацию в виды спорта.

## 2. Модельные характеристики юных футболистов

Характеристика уровня подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки является важной составной частью нормативной основы как детско-юношеского спорта, так и спорта высших достижений. Модельные же характеристики подготовленности спортсменов, относительно возраста и квалификации, определяют основные направления развития вида спорта, а также средства и методы подготовки.

Постоянный рост достижений в спорте требует поиска новых, более эффективных форм управления тренировочным процессом спортсменов. Именно поэтому совершенствование системы различных видов контроля и управления тренировочным процессом, на основе знаний об уровне подготовленности спортсмена, является одним из перспективных направлений развития современной спортивной науки.

Наиболее информативными и несложными в реализации, методами оценки модельных характеристик спортсменов, являются педагогические контрольные испытания (тесты). Информация, получаемая при тестировании, помогает тренеру целенаправленно воздействовать на тренировочный процесс, успешно решать, как тактические, так и стратегические задачи. Стоит отметить, что в таком виде спорта как футбол, к тренировочной нагрузке, наряду с такими показателями (присущими большинству видов спорта), как интенсивность и продолжительность упражнения, длительность интервалов отдыха, число повторений и многие другие, добавляются такие факторы как размеры игрового поля, количество игроков (или соперников), степень координационной сложности упражнений и т. д.

Поэтому, контроль за уровнем общей и специальной физической, а также технической подготовленностью футболистов, осуществляемый в процессе педагогического тестирования, выбирается специалистами исходя из большинства вышеперечисленных критериев.

На сегодняшний день для определения модельных характеристик в практике подготовки футболистов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени, основные физические качества спортсменов, способность к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний. В таблице 2 представлены тесты, отражающие уровень общей и специальной физической подготовленности, а также уровень технического мастерства на различных этапах спортивного совершенствования.

Таблица 2 Нормативы общей и специальной физической и технической подготовленности в футболе (требуемый минимум, сводная таблица)

№	Наименование	Возраст, лет										Студенч. сборные
		10	11	12	13	14	15	16	17	18		
<b>Общая</b>												
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,1-4,2	
2.	Бег 60м (с)	9,9	9,8	9,6	9,4	9,0	8,6	8,3	8,0	7,7	7,4-7,5	
3.	Челночный бег 7x50м (с)	-	-	-	69,0	68,0	66,0	61,0	59,0	58,0	56-57	
4.	Бег 100м (с)	16,3	16,1	15,8	15,2	14,2	13,7	13,1	12,7	12,4	11,9-12,0	
5.	Бег 400м (мин, с)	1,31	1,27	1,24	1,17	1,13	1,10	1,07	1,05	1,03	58,0-1,01	
6.	Тест Купера (12-ти минутный бег) (м)	-	-	-	2700	2800	3000	3050	3100	3150	3200	
<b>Специальная</b>												
1.	Бег 30м с ведением мяча (с)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,0	4,7	4,6	4,4-4,5	
2.	Челночный бег 5x30м с ведением мяча (с)	39,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0-21,0	
3.	Удар по мячу на дальность. Сумма прав. и лев. ног (м)	32	37	42	51	61	71	75	80	85	90-100	
<b>Техническая</b>												
1.	Ударты на точность 30/40м, 10 раз	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	
2.	Ведение мяча 30м, обводка 5 стоек через 6м (с)	16	14,5	12,5	11	10,5	10,0	9,7	9,1	8,6	8,1	
3.	Жонглирование мячом, раз	8	10	12	20	25	30	35	40	50	60	

На практике используются упражнения для оценки, как общего, так и специального развития двигательного качества, а также упражнения, позволяющие смоделировать стандартные игровые ситуации.

Однако проблема исследования специальной подготовленности включает не только разработку тестов, отбор наиболее информативных методов и показателей, но и определение критериев оценки выбранных специальных тестов. Основными требованиями к тестирующей нагрузке является дозируемость, воспроизводимость и предельность работы, а кроме того – соответствие контрольного упражнения биомеханической структуре двигательной деятельности спортсмена.

Для оценки модельных характеристик футболистов мы предлагаем комплексный тест, рассчитываемый по формуле:

$$K = (S + J/20 - 2R) \times 10,$$

где  $K_t$  – конечный результат комплексного теста,  $S$  – результат в тесте удары на точность,  $J$  – результат в тесте прыжок в длину (см), а  $R$  – результат в тесте челночный бег 7х50.

Испытуемому футболисту предлагается по команде с высокого старта выполнить челночный бег 7х50 м, по завершении дистанции выполнить прыжок в длину и сразу переходить к заключительному тесту.

Комплексный тест составлен из испытаний совокупно отражающих общую и специальную физическую, а также техническую подготовленность спортсменов и являющихся, на наш взгляд, наиболее информативными и в тоже время несложными в исполнении упражнениями. Показатель теста  $K_t$  выражается в баллах (табл. 3). Для увеличения достоверности исследования комплексный тест может выполняться трехкратно с последующим вычислением среднего результата.

Таблица 3 Ориентировочная оценка уровня подготовленности спортсменов в футболе и мини-футболе, кол-во баллов (минимальный порог)

№	Наименование теста	Возраст, лет								Студенческие сборные	
		10	11	12	13	14	15	16	17		18
1.	$K_t$	10	20	40	60	70	80	100	120	140	160
2.	$T_o$	-	-	-	60	90	170	200	270	320	360
3.	$T_s$	10	20	30	40	60	70	90	100	120	130
4.	$T_t$	10	30	70	100	140	150	180	210	250	290

Также предлагаем ряд тестов для оценки общей и специальной физической, а также технической подготовленности футболистов, специализирующихся в футболе:

$T_o = (K/20 - (4S + R)) \times 10$ , где  $T_o$  – результат теста оценки общей подготовленности,  $K$  – результат теста Купера, выраженный в метрах (табл. 2),  $S$  – время пробегания 30 м отрезка,  $R$  – результат испытания челночный бег 7х50;

Каждое упражнение данного теста выполняется после полного восстановления организма и уменьшения ЧСС до 140 уд./мин.

$T_s = (J/10 - (S + R)) \times 10$ , где  $T_s$  – результат теста оценки специальной подготовленности,  $J$  – результат в тесте прыжок в длину (см),  $S$  – время пробегания 30 м отрезка с ведением мяча,  $R$  – результат испытания челночный бег 7х50;

$T_t = (J + Y/4 - 1,5S) \times 10$ , где  $T_t$  – результат теста оценки технической подготовленности,  $J$  – результат в тесте удары по воротам на точность,  $Y$  – результаты теста жонглирование мяча,  $R$  – время испытания ведение мяча с обводкой 5 стоек;

Для разработки математических моделей данных тестов использовались эмпирические данные спортсменов различного возраста и выполнялись стандартные математико-статистические процедуры по определению параметров составляемого уравнения.

Любой из предложенных тестов не является трудоемким и легко может быть использован для тестирования разносторонней подготовленности футболистов. В целях избежания возможных травм во время выполнения испытаний, спортсменам рекомендуется провести предварительную разминку, как и перед началом тренировки. Ориентировочная оценка необходимого уровня подготовленности футболистов представлена в таблице 3.

Данные тесты могут быть использованы на всех этапах годового тренировочного цикла футболистов. Разработанные нормативы и методики оценки общей, специальной физической и технической подготовленности, а также комплексный тест, позволяют объективно определить модельные характеристики футболистов различного возраста и целенаправленно воздействовать на структуру подготовки спортсменов с целью её коррекции и совершенствования.

### 3. Особенности отбора и ориентации в футболе

Перспективность спортсмена определяется на основе его двигательного потенциала, возможности и необходимости дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма, формирования новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Большинство специалистов считает, что отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы определения, на основе которых выявляются задатки и способности детей для специализации в том или ином виде спорта. В то же время отбор является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки – достижению высоких спортивных результатов.

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется вид спорта, которым целесообразно заниматься тому или иному ребенку.

Таким образом, задача отбора – отобрать наиболее пригодных ребят, исходя из требований вида спорта. Задача спортивной ориентации – исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Каждый вид спортивной деятельности предъявляет к спортсмену определенные требования. Но любая деятельность, исходя из законов диалектики, развивается и совершенствуется. Естественно, меняются и требования, которым должен отвечать спортсмен.

При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях – ответственных спортивных соревнованиях.

Это говорит о том, что рекордные достижения требуют не только огромного труда, но и комплекса личностных качеств, помогающих спортсмену достичь высоких результатов в экстремальных условиях.

Исследования последних лет показали, что наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты и которые необходимо учитывать при отборе, являются:

- 1) скоростно-силовые и координационные способности;
- 2) наследуемые способности;
- 3) морфофункциональные особенности;
- 4) энергетические возможности спортсменов (их аэробная и анаэробная производительность).

Из перечисленных факторов только наследуемые (генетически обусловленные) способности не подчиняются в целом педагогическому воздействию в процессе тренировки.

Проблема отбора в футболе достаточно актуальна. Это объясняется тем, что отделения футбола ДЮСШ, СДЮШОР и других до настоящего времени просто физически не в состоянии принять всех желающих.

Весьма существенны и специфичны задачи, стоящие перед спортивными школами. Они сводятся в первую очередь к подготовке для отечественного футбола высококлассного резерва. Поэтому спортивные школы вынуждены работать с отборным контингентом. Естественно, что тренеры, чувствуя большую ответственность, порой опасаются своих ошибок при отборе в отделение футбола ДЮСШ. И эти опасения имеют основания. Достаточно сказать, что в прак-

тике зафиксировано немало случаев, когда ни один из принятых в школу юных футболистов не заканчивал ее.

Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства выдающиеся достижения в футболе – результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен. Вот почему одной из главных задач отбора является поиск талантливых ребят, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в футболе. Но так как талант – это редкость, то будет неправильным ориентирование только на людей, имеющих большие или даже выдающиеся способности. Очевидно, учебная группа должна формироваться из наиболее способных (из всего числа отобранных) ребят, среди которых могут быть и таланты. В этом случае имеется возможность как для расцвета особо талантливых, так и для максимального совершенствования остальных игроков.

Самая большая сложность – в умении разглядеть у ребенка комплекс качеств, которые ему потребуются как высококвалифицированному футболисту и определяют успешность его будущей спортивной деятельности. Выявление этих качеств предопределяет принцип комплексного подхода. Такой подход позволяет не только получить обширную информацию о юном игроке, но и, сопоставив различные показатели, наметить возможности формирования специальных способностей.

На комплексе показателей, характеризующих перспективность ребят в футбольной деятельности, основана оценка их индивидуальных особенностей. Спортсмены достигают достаточно высокого уровня мастерства различными усилиями и в разное время. Поэтому спортивный отбор необходимо рассматривать как длительный по времени процесс. Большой ошибкой будет попытка кратковременного, срочного отбора детей для занятий футболом, несмотря на использование самых современных методов оценок.

Учитывая динамический характер многих важнейших для футбола спортивных и человеческих качеств, необходимо постоянно и систематически уточнять, и дополнять первоначальные оценки способностей юных игроков.

Прогнозирование в спорте – это способ предсказания уровня достижения спортивного успеха. В этом случае основная задача сводится к установлению уровня стабильности характеристик игроков в период отбора или наследственных влияний. Известно, например, что ряд человеческих характеристик имеет высокую стабильность. В первую очередь это касается таких морфологических признаков, как рост, вес и т. д. Существует и генетическая зависимость морфологических признаков. В то же время даже те свойства, которые генетически обусловлены, не обязательно наследуются.

К сожалению, прогноз конечных значений на основании начальных данных не всегда эффективен. В практике футбола известно множество примеров, когда слабые оказывались через определенное время занятий среди сильных, и наоборот. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов. Окончательная характеристика способностей в этом случае проводится по следующей схеме (табл. 4).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.