*Хамдамов Рустам Акрамович,*

*учитель физической культуры*

*МОУ СОШ №34 г. Твери*

**Подготовка юных футболистов**

Новый Закон «Об образовании» расширяет возможности для реализации уникальных образовательных программ, учитывая особенности получения образования в сфере культуры и искусства, спорта и т.п. Это очень важно, так как интерес к отдельным видам спорта среди детей и молодежи школьного возраста в последнее время увеличивается, сто связано как с предстоящей Олимпиадой в Сочи – 2014, так

Подготовка юных футболистов должна строиться с учетом современных тенденций развития футбола. Постоянно возрастает интенсивность ведения игры, т.е. увеличивается число игровых действий футболиста в единицу времени. Бескомпромиссная борьба ведется в условиях острого дефицита времени и пространства. Сокращается время на переход от атаки к обороне и обратно. Преимущество над соперником в игровых действиях имеют команды, способные быстрее и более гибко перестраивать атакующие и обороняемые порядки.

Необходимое условие успешности игровых действий - действия без мяча на всех участках поля, требующие от футболистов высокой физической и функциональной готовности. Всё жёстче становятся единоборства игроков в борьбе за мяч, поэтому возрастает значение атлетической подготовки футболистов. Лучшие игроки мирового футбола демонстрируют высокий уровень исполнительского мастерства (в первую очередь за счёт разнообразной технической оснащённости, а также умелых тактических действий и самоотверженности). Обобщение передового опыта и результаты наблюдений позволяют определить основные требования к новым футболистам, которые должны иметь высокий уровень морально-волевых качеств (смелость, решительность, инициативность и т. д.), надёжно выполнять технические приёмы в экстремальных условиях, уметь вести игру в современных тактических построениях, иметь высокий уровень развития специальных физических качеств (быстроту, скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость), обладать крепким здоровьем, быть хорошо развитым физически, уметь использовать теоретические знания для усиления командной тактики.

В последнее время в теории и практике физической культуры и спорта получил широкое распространение системно-структурный подход. Он позволяет решать конкретные задачи подготовки спортсменов эффективно и последовательно. На основании многолетних экспериментальных исследований и применения структурного подхода разработаны основные положения системы подготовки юных футболистов (А.А. Сучилин, АЛ. Лаптев , 1976). Система подготовки юных футболистов стала составной частью системы физического воспитания подрастающего поколения. Она включает в себя сеть детско-юношеских, спортивных школ, коллективов физической культуры и других специализированных организаций. Систему подготовки юных футболистов составляют следующие основные элементы:

- целевая установка;

- отбор футболистов;

- воспитательная работа;

- учебно-тренировочный процесс;

- соревнования;

- факторы, дополняющие тренировки и соревнования и анализирующие их эффект;

- материально-техническое обеспечение;

- тренерские кадры.

Система подготовки юных мастеров футбола может успешно функционировать при соответствующем управлении. Под термином «управление» понимают реализацию учебно-тренировочных программ с целью подготовки футболистов на современном уровне. Реализуются эти программы на основе комплексного контроля, что позволяет своевременно корректировать учебно-тренировочный процесс.

Управлять системой подготовки юных футболистов помогают:

- модельные характеристики юных футболистов, отвечающие требованиям времени;

- программы подготовки, раскрывающие содержание учебно-тренировочного процесса, соревнований и факторов, которые оптимизируют их эффект;

- комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья игроков и освоением ими программного материала;

- коррекция программ подготовки на основании данных комплексного контроля;

Система подготовки юных футболистов должна обеспечивать преемственность в овладение программных материалов, исключать форсирование в обучение технико-тактическим приемам и в функциональной подготовке игроков.

**Скоростно-силовые качества как интегральные физические качества** **спортсмена**

В процессе обеспечения разностороннего развития спортсменов скоростно-силовая подготовка приобретает важное значение (В.С.Рарфель,1960;1962;В.Прилин.1968;1970). В результате своих исследований авторы приходят к выводу, что скоростно-силовые качества характеризуются проявлением больших усилий в минимальное время не только за счёт физической силы и координации движений, но и за счёт быстроты сокращения мышц при преодолении массы постоянной величины.

Взаимосвязь физических качеств и формирования навыков в подготовке спортсменов в различных видах спорта выявлено в исследованиях Б.В.Валика(1962), Л.Л.Черешневой(1966), Ю.В.Верхошанского(1970). Игра в футбол также характеризуется скоростно-силовой направленностью. Так, например, Ю.А.Морозов(1973), анализируя игру одного из наиболее техничных футболистов Славича Метревелли, указывал, что основой игры были скоростно-силовые действия, внезапный спринт, непринуждённое изменение направления, движение на максимальной скорости, высокий прыжок в борьбе за верховые мячи и т.д.

Интенсивность совершаемой футболистами работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной, причем основную часть нагрузки составляет работа скоростно-силового характера (А. К. Иелев, Ю. С. Лукашин, 1967). Футбол - атлетическая игра, во время которой футболист то передвигается шагом, то бежит с разной скоростью и на различные расстояния, резко останавливается, делает ускорения, рывки, прыгает, бьет по мячу и т. д. Г. Ано (1956) считает, что скорость все больше становится необходимой принадлежностью высокой техники. Чем больше будет развиваться техника игры, тем выше станут скорость исполнения технических приемов и скорость бега.

Определение взаимосвязи между некоторыми показателями скоростно-силовой и технической подготовленностью футболистов явилось целью исследования С. А. Савина и И. М. Асовича. Используя конкретные контрольные упражнения, которые проводились перед играми, авторы определили корреляционную зависимость между показателями скоростно-силовой подготовленностью и продолжительностью владения мячом. В качестве тестов технической подготовленности скоростно-силового характера были использованы: бег с мячом, удар по мячу на дальность, выбрасывание мяча на дальность. Результаты исследований показали, что суммарная продолжительность владения мячом в процессе игры и уровень подготовленности футболистов находятся в прямой зависимости; корреляция между различными показателями скоростно-силовой подготовленности футболистов не является постоянной величиной и существенно изменяется в зависимости от возраста футболистов. Таким образом, в научно-методической литературе отличается значение скоростно-силовых качеств для повышения спортивных достижений. Особенно наглядно можно это наблюдать в видах спорта, имеющих метрическую систему оценки спортивных достижений (килограмм, метр, секунда) и в меньшей степени в видах спорта, где конечный результат определяется в баллах и очках. В игровых коллективных видах спорта, в которых общий результат встречи, как правило, не может объективно отражать индивидуальное мастерство каждого спортсмена, поэтому целесообразно оценивать индивидуальное мастерство футболистов посредством введения критерия качества игры. Таким критерием может быть «коэффициент эффективности», предложенный в футболе А. М. Невлеяновым и Р. А. Ромашевским (1973), Р. А. Акрамовым (1975).

**Методы педагогического контроля за состоянием спортсменов**

Развитие и совершенствование специальных физических качеств, вообще, и скоростно-силовых в частности, немыслимо без научно обоснованной системы педагогического контроля. Основным критерием контроля состояния спортсмена является тест, тестовая программа. Формируя основные требования к тестам, определяют возможные области их использования. Такими областями будут оперативная оценка подготовленности и отбор футболистов для участия в каком-либо турнире или игре, текущий контроль отдельных сторон тренированности, отбор способных юных футболистов с учетом их перспективных потенциальных возможностей.

Высокой надежностью отличаются: подтягивание, бег на 60м, выпрыгивание вверх после разбега, комплексный тест на ловкость (включающий в себя обороты - кувырки, бег по кругу, слаломный бег и т. д. ) и упражнение на технику владения мячом ( ведение, обводки, удар ) Хорошей надежностью характеризуются отжимания, удар на дальность, бег на 30м, челночный бег 4x8, бег спиной вперед, жонглирование в движение, вбрасывание мяча, удары на дальность, точность, обводка стоек и т. д.

Ценность педагогических наблюдений заключается в том, что на основе анализов, полученных данных можно объективно управлять тренировочным процессом футболистов. Наличие таких критериев, выраженных конкретными цифрами, позволяет дать объективную оценку выполнения футболистами различных приемов.

**Цель, задачи, методы и организация исследования**

Цель исследования - определить общее физическое состояние занимающихся с помощью применения тестов различной направленности.

Задачи исследования:

1. Обобщить имеющиеся в теории и практике футбола по исследованию
специальных учреждений скоростно-силовой направленности.
2. Выявить взаимосвязь уровня общефизической подготовленности с
эффективностью выполнения технико-тактических действий
футболистов в играх.

Методы исследования - анализ литературных источников, обобщение практического опыта, педагогическое наблюдение с регистрацией технико-тактических действий в игре.

**Взаимосвязь уровня общефизической подготовленности**

**с эффективностью выполнения технико-тактических действий футболистов в игре**

В комплексной научной группе, где автор статьи был непосредственным участником, была выявлена путем различных исследований взаимосвязь уровня общефизической подготовленности с эффективностью выполнения технико-тактических действий футболистов в игре. А истина в том, чтобы выполнить определенное игровое задание технико-тактического плана, нужен хороший запас прочности в физическом соотношении. Спортсмен должен быть достаточно координирован, быстр, вынослив, гибок, обладать определенной силовой готовностью. В противном случае неподготовленный футболист не сможет управлять мячом в интересах команды, перемещаться в необходимую игровую зону в заданном темпе, разрушать, создавать, завершать, что предусматривают определенные тактические схемы, планы.

**Результаты тестовых испытаний юных футболистов**

**на предварительном этапе подготовительного периода**

Таблица №1

Модельные характеристики общефизической подготовленности футболистовкоманд мастеров чемпионатов СССР

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды тестов | Показатели |
| 1 | Бег на 30 метров с места | 3,9 |
| 2 | Бег на 400 метров | 5,4 |
| 3 | Бег на 3000 метров | 10,20 |
| 4 | Пятикратный прыжок с места в длину | 14,40 |

Таблица №2

Результаты тестирования подготовленности футболистов команды «Тройка» (март 2005г.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ игрока** | **Бег на 30 метров** | **Пятискок** | **12-минутный бег** | **Сумма итогов** | **Общее итоговое место** |
| **результат** | **итоговое место** | **результат** | **итоговое место** | **результат** | **итоговое место** |
| **1** | 5.6 | 9 | 12.60 | 9 | 2750 | 8 | 26 | **9** |
| **2** | 5.7 | 10 | 13.05 | 4 | 3000 | 3 | 17 | **4** |
| **3** | 5.8 | 11 | 12.90 | 6 | 2950 | 4 | 21 | **7** |
| **4** | 5.1 | 4 | 12.90 | 6 | 3050 | 2 | 12 | **3** |
| **5** | 5.5 | 8 | 13.00 | 5 | 2800 | 7 | 20 | **6** |
| **6** | 5.9 | 12 | 12.80 | 7 | 2600 | 9 | 28 | **10** |
| **7** | 5.1 | 4 | 13.00 | 5 | 3000 | 3 | 12 | **3** |
| **8** | 5.0 | 3 | 13.10 | 3 | 3100 | 1 | 7 | **1** |
| **9** | 4.3 | 2 | 13.20 | 2 | 3000 | 3 | 7 | **1** |
| **10** | 4.2 | 1 | 13.30 | 1 | 2750 | 8 | 10 | **2** |
| **11** | 5.2 | 5 | 12.80 | 7 | 2800 | 7 | 19 | **5** |
| **12** | 5.2 | 5 | 12.90 | 6 | 2850 | 6 | 17 | **4** |
| **13** | 5.3 | 6 | 12.70 | 8 | 2900 | 5 | 19 | **5** |
| **14** | 5.4 | 7 | 12.60 | 9 | 2600 | 9 | 25 | **8** |
| **15** | 6.0 | 12 | 12.70 | 8 | 2500 | 10 | 31 | **11** |

В таблице №2 предоставлены результаты тестовых испытаний футболистов команды «Тройка». Сравнение результатов по местам с модельными характеристиками показывают, что в контрольном упражнении «Бег на 30 метров с места» приблизиться к контрольному результату 3,9 смогли только два футболиста; 12 спортсменов показали результаты в пределах 5 секунд, что характерно этому возрасту. Один футболист не уложился в результат. Его показатели перешагнули за 6 секунд.

Тест «12-ти минутный бег» является показателем уровня общей выносливости. 3 человека пробежали за 12 минут 3000 метров, а два - свыше 3000 метров. Обработка материалов исследования методом коэффициента эффективности показала, что первые 5 мест заняли футболисты со сравнительно высоким уровнем общефизической подготовленности, причем четверо из них являются игроками линии обороны. Последующие места с 6 по 11 занимают футболисты, выступающие в линии полузащиты. Два человека, показывающие наилучшие результаты, представляют линию нападения. Однако, известно, что стартовый состав команды определяется, помимо других, уровнем мастерства каждого отдельно взятого футболиста, его узкой специализацией на футбольном поле, тактических установок тренера, особенностей игры команды противника и многих других факторов. Можно предположить, что футболисты с невысокой физической подготовленностью в течение спортивного сезона постепенно повысят свои результаты.

**Результаты педагогических наблюдений за технико-тактическими** **действиями юных футболистов**

Выступление футбольной команды в Чемпионате области зависит от положительного сочетания большого количества различных факторов независящих от уровня и качества учебно-тренировочных занятий и подготовки футболистов в целом. Однако главным остаётся сам процесс подготовки и конечный результат выступления в соревнованиях. А также уровень физической и технико-тактической подготовленности футболистов. Результаты педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями футболистов в процессе игр представлены в таблицах №№3-5.

Таблица №3

Результаты педагогических наблюдений

за Т. Т. Д. игроков команды «Тройка» в матче №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Передачи мяча** | **Единоборства за мяч** |
| **игрока** | **короткие** | **средние** | **длинные** | **На земле** | **В воздухе** |
|  | **Кол.** | **К.Э** | **%** | **Кол** | **К.Э** | **%** | **Кол** | **К.Э** | **%** | **Кол.** | **К.Э** | **%** | **Кол.** | **К.Э** | **%** |
| 1 | 14 | 11 | 78 | 10 | 8 | 80 | 4 | 2 | 50 | 11 | 9 | 81 | 5 | 3 | 60 |
| 2 | 11 | 10 | 90 | 9 | 6 | 66 | 5 | 3 | 60 | 16 | 13 | 81 | 3 | 1 | 33 |
| 3 | 9 | 6 | 66 | 8 | 6 | 75 | 4 | 1 | 25 | 14 | 11 | 78 | 4 | 2 | 50 |
| 4 | 10 | 5 | 50 | 7 | 5 | 71 | 3 | 2 | 90 | 14 | 10 | 71 | 5 | 3 | 60 |
| 5 | 12 | 7 | 84 | 8 | 5 | 62 | 4 | 3 | 75 | 12 | 10 | 83 | 10 | 5 | 50 |
| 6 | 11 | 8 | 88 | 8 | 4 | 50 | 2 | 1 | 50 | 12 | 10 | 83 | 6 | 4 | 66 |
| 7 | 12 | 9 | 75 | 8 | 6 | 75 | 3 | 2 | 90 | 6 | 4 | 66 | 5 | 3 | 60 |
| 8 | 10 | 7 | 70 | 6 | 4 | 66 | 8 | 4 | 50 | 8 | 5 | 62 | 9 | 6 | 66 |
| 9 | 6 | 3 | 50 | 5 | 4 | 90 | 5 | 4 | 90 | 13 | 10 | 76 | 9 | 4 | 44 |
| 10 | 7 | 2 | 28 | 6 | 3 | 50 | 6 | 3 | 50 | 13 | 11 | 84 | 12 | 7 | 58 |
| 11 | 7 | 4 | 57 | 8 | 2 | 25 | 7 | 4 | 57 | 10 | 7 | 70 | 10 | 6 | 60 |

Таблица №4

Результаты педагогических наблюдений

за Т. Т. Д. игроков команды «Тройка» в матче № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Передачи мяча** | **Единоборства за мяч** |
| **игрока** | **короткие** | **средние** | **длинные**  | **На земле** | **В воздухе** |
|  | **Кол.** | **К.Э** | **%** | **Кол.** | **К.Э** | **%** | **Кол.** | **К.Э** | **%** | **Кол.** | **К.Э** | **%** | **Кол.** | **К.Э** | % |
| 1 | 15 | 12 | 80 | 10 | 8 | 80 | 5 | 3 | 60 | 14 | 7 | 50 | 3 | 1 | 33 |
| 2 | 14 | 11 | 78 | 9 | 7 | 77 | 3 | 1 | 33 | 10 | 6 | 60 | 2 | 1 | 50 |
| 3 | 16 | 11 | 68 | 11 | 9 | 8 | 4 | 4 | 100 | 15 | 12 | 80 | 6 | 3 | 50 |
| 4 | 14 | 10 | 71 | 10 | 9 | 90 | 6 | 5 | 83 | 14 | 10 | 71 | 4 | 1 | 25 |
| 5 | 10 | 8 | 80 | 10 | 9 | 90 | 5 | 4 | 80 | 13 | 8 | 61 | 5 | 2 | 40 |
| 6 | 12 | 7 | 58 | 10 | 8 | 80 | 6 | 3 | 50 | 7 | 2 | 28 | 6 | 3 | 50 |
| 7 | 14 | 8 | 57 | 11 | 9 | 81 | 7 | 4 | 57 | 8 | 6 | 75 | 7 | 4 | 57 |
| 8 | 15. | 10 | 66 | 7 | 5 | 71 | 4 | 2 | 50 | 10 | 7 | 70 | 8 | 3 | 37 |
| 9 | 10 | 8 | 80 | 7 | 4 | 57 | 2 | 2 | 100 | 15 | 10 | 66 | 6 | 2 | 33 |
| 10 | 11 | 9 | 81 | 9 | 4 | 44 | 2 | 2 | 100 | 10 | 5 | 50 | 5 | 2 | 40 |
| 11 | 11 | 9 | 81 | 8 | 4 | 50 | 2 | 1 | 50 | 10 | 6 | 60 | 4 | 3 | 75 |

Таблица №5

Результаты педагогических наблюдений

за Т. Т. Д. игроков команды «Тройка» в матче № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Передачи мяча** | **Единоборства за мяч** |
| **игрока** | **короткие** | **средние** | **игрока** | **На земле** | **В воздухе** |
|  | **Кол.** | **К.Э** | **%** | **Кол.** | **К.Э** | **%** | **Кол.** | **К.Э** | **%** | **Кол.** | **К.Э** | **%** | **Кол.** | **К.Э** | **%** |
| 1 | 15 | 12 | 80 | 10 | 8 | 80 | 5 | 3 | 60 | 14 | 7 | 50 | 3 | 1 | 33 |
| 2 | 14 | 11 | 78 | 9 | 7 | 77 | 3 | 1 | 33 | 10 | 6 | 60 | 2 | 1 | 50 |
| 3 | 16 | 11 | 68 | 11 | 9 | 8 | 4 | 4 | 100 | 15 | 12 | 80 | 6 | 3 | 50 |
| 4 | 14 | 10 | 71 | 10 | 9 | 90 | 6 | 5 | 83 | 14 | 10 | 71 | 4 | 1 | 25 |
| 5 | 10 | 8 | 80 | 10 | 9 | 90 | 5 | 4 | 80 | 13 | 8 | 61 | 5 | 2 | 40 |
| 6 | 12 | 7 | 58 | 10 | 8 | 80 | 6 | 3 | 50 | .7 | 2 | 28 | 6 | 3 | 50 |
| 7 | 14 | 8 | 57 | 11 | 9 | 81 | 7 | 4 | 57 | 8 | 6 | 75 | 7 | 4 | 57 |
| 8 | 15 | 10 | 66 | 7 | 5 | 71 | 4 | 2 | 50 | 10 | 7 | 70 | 8 | 3 | 37 |
| 9 | 10 | 8 | 80 | 7 | 4 | 57 | 2 | 2 | 100 | 15 | 10 | 66 | 6 | 2 | 33 |
| 10 | 11 | 9 | 81 | 9 | 4 | 44 | 2 | 2 | 100 | 10 | 5 | 50 | 5 | 2 | 40 |
| 11 | 11 | 9 | 81 | 8 | 4 | 50 | 2 | 1 | 50 | 10 | 6 | 60 | 4 | 3 | 75 |

**Анализ полученных результатов**

Анализируя данные, полученные в ходе наблюдения, приходишь к выводу, что знания, полученные футболистами о своих показателях, мобилизуют их заставляют более ответственно выполнять те или иные игровые задания, тем самым повышая коэффициент эффективности на футбольном поле. Немаловажным для футболиста является и повышение его грамотности по футбольной тематике.

Анализ литературных источников, обобщение практического опыта работы тренеров, исследователей, показали, что проблеме скоростно-силовой подготовки футболистов уделяется достаточно большое внимание. Результаты тестовых испытаний физической подготовленности, как правило, таковы: если спортсмен показывает хороший результат в беге на 30м, значит в большинстве случаев он может показать неплохой результат в прыжках. Это мнение подтверждается исследованиями В.Б. Пагиева(1975). По мнению автора, такое явление вполне оправдано, так как и в том и другом случае большая доля нагрузки на определенное количество или групп мышц, от состояния которых зависит результат. Надо добавить, что в практике на результат спортсмена может повлиять также «фактор координированности» или ловкости спортсмена. Наблюдаются случаи когда спортсмен, имеющий в отдельных тестах, измеряющих силу некоторых групп мышц, высокие показатели, в целом недостаточно хорошо прыгает в длину. В данном случае приходится говорить о недостаточной координированности спортсмена.

**Выводы**

Использование программ тренировочных занятий с широким
арсеналом физических средств особенно на подготовительном этапе
подготовительного периода способствует значительному росту темпа
развития физических качеств.

Выявлена тесная взаимосвязь между показателями уровня
общефизической подготовленности и эффективности выполнения
футболистами технико-тактических действий в игре.

Конечный высокий результат спортсмена в футболе в прямой
зависимости от уровня его мастерства.Под мастерством футболиста, видимо, надо понимать качественное сочетание индивидуальных способностей с уровнем физической, технической, тактической подготовленности, показателей психофизиологического состояния и личностных свойств его характера.

*Литература*

1. Акрамов Р.А. Исследование методов отбора перспективных юных
футболистов. Афтореф. кандидатской диссертации.- М., 1975г.
2. Асович И.М. Исследование скоростно-силовых качеству у подростков
и юношей в связи с особенностями их игровой деятельностью. -
Афтореф. Кандидатской диссертации. - М.,1968
3. Аванесев В. Требование теста. Футбол- хоккей. – М.,1972
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. - М., ФиС,
1970.
5. Гирис B.C. О надежности показателей некоторых тестов. Отражающих
уровень физической подготовленности//Научные труды ВНИИ ФК за
1969
6. Грюшенко С.С., Ильичев Ю.П., Четырко A.M. Секция футбола в

школе. - М., ФиС, 1959

1. Палфаи Я.Тренировка футболистам. - 1959
2. Пуних А.И. значение оценки и самооценки исключение физических
упражнений ФК в школе.- М., 1959г.
3. Фиамский В.Б. Футбольный фестиваль.- ФК,1987г.
4. Горбунев В.В. И в спортивном зале, и на стадионе. – ФК,1987г.