

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЇ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ

Перепелиця Олександр, Перепелиця Юрій, Гудима Степан, Поліщук

Володимир

Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Статтю присвячено проблемі ефективного спортивного відбору та орієнтації спортсменів у футболі як тривалому процесу. Виділено й описано 4 етапи відбору в залежності від етапів багаторічної

The article deals with the effective selection and sports orientation of athletes in football, as a long process. Identify and describe 4 stages of the selection, depending on the stage long-term preparation: primary

Стаття посвящена проблеме эффективного спортивного отбора и ориентации спортсменов в футболе как длительному процессу. Выделено и описано 4 этапа отбора в зависимости от этапов

підготовки: етап первинного відбору, етап початкової спеціалізації, етап поглибленої спортивної спеціалізації, етап спортивного вдосконалення. На кожному етапі представлено контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів, а на останньому більш детально розглядаються підходи щодо відбору при підготовці команди до відповідальних змагань та вимоги до ігрової діяльності спортсменів. Особливу увагу приділено аналізу процесу спортивного відбору дітей при зарахуванні їх до дитячо-юнацьких спортивних шкіл з футболу.

selection stage, the stage of initial specialization, in-depth sports specialization stage, the stage of sports perfection. At each stage, presented control standards for physical and technical preparedness of the players, and at the last detail the approaches to the selection of the preparation of the team responsible for competition and requirements for gaming activities sportsmen. Particular attention is paid to the analysis of the process of sports selection of children when enrolling them in youth sports football school.

многолетней подготовки: этап первичного отбора, этап начальной специализации, этап углубленной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования. На каждом этапе представлены контрольные нормативы по физической и технической подготовленности футболистов, а на последнем более подробно рассматриваются подходы к отбору при подготовке команды к ответственным соревнованиям и требования к игровой деятельности спортсменов. Особое внимание уделено анализу процесса спортивного отбора детей при зачислении их в детско-юношескую спортивную школу по футболу.

Ключові слова:

спортивний відбір, спортсмен, спортивна орієнтація, змагання, футбол.

sports selection, sportsman, sports orientation, competition, football.

спортивный отбор, спортсмен, спортивная ориентация, соревнования, футбол.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Проблема пошуку обдарованих спортсменів набуває у сучасних умовах спорту особливу значущість. Її успішне вирішення на науковій основі повинно сприяти підвищенню ефективності багаторічного спортивного тренування як невід'ємної частини цього процесу [9]. Проблема відбору спортсменів у футболі досліджувалася провідними вітчизняними (А. В. Дулібський [4], В. М. Костюкевич [5], В. В. Ніколаєнко [7]) та іноземними [1], (М. С. Бриль [2], В. П. Губа [3], Л. В. Осташев [8], D. Harre [10], D. Martin [11]) спеціалістами. Актуальною ця проблема є і на сучасному етапі у системі підготовки футболістів.

Мета: проаналізувати та узагальнити на підставі літературних джерел структуру та зміст спортивного відбору, обґрунтувати особливості спортивного відбору на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів у футболі.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження.

Результати досліджень. Відбір та орієнтація спортсменів командних ігрових видів спорту - це тривалий процес, який змінюється залежно від тенденцій розвитку певного виду спорту. Так, у футболі А. В. Дулібський виділяє 4 етапи відбору залежно від поєднання з етапами багаторічної підготовки [4].

Перший (початковий) етап (7-9 років) - етап первинного відбору. Розглядається як етап попередньої підготовки, завдання якого полягають у тому, щоб зацікавити дітей заняттями футболу і закласти загальний «фундамент» спортивної майстерності. Крім цього, на даному етапі визначається придатність дітей до спортивного вдосконалення шляхом виявлення їх задатків, які лежать в основі розвитку здібностей, проводиться оцінка рівня рухової активності. Основним завданням цього етапу, на думку багатьох дослідників спорту, є відбір моторно обдарованих дітей і виявлення їх психомоторного статусу.

Реалізація цих завдань, крім спеціалізованих форм навчально- тренувальних занять, можна здійснювати в умовах уроків з футболу та секцій навчально- тренувальних занять, можна здійснювати в умовах уроків з футболу та секційного часу в загальноосвітніх школах, а також в рамках підготовки і проведення змагань на приз клубу «Шкіряний м'яч».

Необхідно зазначити, що цілеспрямований спортивний відбір на цьому віковому етапі підготовки є досить складним через низку причин, серед яких:

а) у дітей 7-9 років бажання займатися футболом є ще недостатньо стійким, несформованим та незакріпленим, є і мотиви занять найпопулярнішим видом спорту;

б) основні значущі для футболістів якості та функції в цьому віці розвинені слабо, проявляються не досить чітко, до того ж їх важко виявити.

Незважаючи на вищеназвані труднощі, принципова можливість спортивного відбору дітей у цьому віці не виключається, що і підтверджують результати наших досліджень.

Другий етап (10-12 років) - етап початкової спеціалізації або вторинного відбору. Основним завданням другого етапу відбору є поглиблене вивчення відповідності попередньо відібраного контингенту дітей, щодо вимог успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Наявність спеціальних якостей, властивостей особистості, елементарної спеціальної підготовленості дозволяє визначити рівень спортивної обдарованості дітей, їх придатність для вдосконалення у футболі.

Як з педагогічної, так і фізіологічної точок зору, даний етап є, на думку багатьох фахівців, найсприятливішим для початкового спортивного відбору юних футболістів. Інтереси дітей вже є достатньо стійкими, формуються і мотиви поведінки в різних життєвих ситуаціях. Всі показники, що обумовлюють рівень фізичного і техніко-тактичного вдосконалення юних футболістів, достатньо чітко проявляються та оцінюються.

На цьому етапі питання відбору і комплектування груп набувають особливої актуальності. Саме на цьому етапі проводиться основний відбір дітей для занять футболом. Крім того, виникає необхідність комплектувати однорідні (типологічні) групи з метою застосування диференційованої форми навчання. Здійснюється такий підхід на основі врахування рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості дітей, які займаються футболом.

Третій етап (13-16 років) - етап поглибленої спортивної спеціалізації. На цьому етапі формуються здібності, які виявляються у конкретній спортивній діяльності. Тренер-педагог зобов'язаний глибоко та всебічно вивчати кожного свого вихованця, робити висновки про перспективність юного футболіста і визначати його вузьку спортивну спеціалізацію.

Доцільно обирати для юних футболістів ігрові ампула з метою комплектування зв'язок, ланок і команди в цілому. Робиться це на основі оцінки індивідуальних (фізичних, техніко-тактичних, психологічних) особливостей юних футболістів. Крім цього, саме на даному етапі є сенс комплектувати юних спортсменів в однорідні за рівнем і темпами статевого дозрівання групи та згідно таких показників диференціювати навчально-тренувальний процес.

Тривалі та ретельно продумані спостереження за юними футболістами підвищують надійність висновків тренера про правильність вибору гравцем спортивної спеціалізації. Як і раніше, на цьому етапі здійснюються педагогічні спостереження, контрольні тестування, медико-біологічні, соціологічні та

психологічні дослідження з метою визначення рівня спортивної підготовленості юних футболістів.

Проте саме на цьому етапі проводити спортивний відбір та оцінювати здібності дітей досить складно, оскільки виникає необхідність врахувати різницю в біологічному і «паспортному» віці. Діти у цей час вступають в період бурхливого статевого дозрівання і у них спостерігаються різні індивідуальні темпи біологічного розвитку.

Четвертий етап (16-18 років) - етап спортивного вдосконалення. На цьому етапі проводиться спортивний відбір футболістів у юнацькі збірні, а також дорослі команди з футболу. Даний етап має певні особливості, що полягають як у підборі використовуваних тестів і в організації та проведенні навчально-тренувальних занять.

На основі педагогічних спостережень тренер визначає здатність юних футболістів долати значні тренувальні та змагальні навантаження, можливості організму юних спортсменів щодо швидкого і ефективного відновлення, виявляє темпи формування рухових навичок, темпи розвитку окремих фізичних якостей. Велику роль відіграють педагогічні контрольні тестування, за результатами яких можна робити певні висновки про розвиток фізичних якостей і можливі темпи їх спортивного приросту.

Продовжується поглиблене вивчення спортивних здібностей, оцінюється рівень підготовленості, на основі чого і здійснюється відбір та комплектування збірних команд з футболу. Тут виникає декілька підходів щодо виду відбору при підготовці команди до відповідальних змагань:

а) попередній відбір (селекція) кандидатів для підготовки до змагань. Якраз на цьому етапі проводиться суто селекційна робота: вибирається група з тих гравців, які рекомендовані головному тренеру тренерами- селекціонерами;

б) поточний відбір: оцінка готовності до змагань. Оцінюється фізична, технічна, тактична підготовленість, а також рівень функціональних і психічних можливостей футболістів. Це дозволяє визначити остаточне коло кандидатів для участі у змаганнях;

в) оперативний спортивний відбір з метою визначення складу команди на певну гру. В його основу покладено оцінку оперативного стану спортсменів. Оцінка оперативного стану полягає у визначенні типу передстартового стану та рівня емоційної збудливості (вольової стійкості).

Орієнтація пов'язана, переважно, з комплексом заходів, спрямованих на підбір для людини тих видів спорту, які найбільше відповідають з її бажаннями, здібностями і схильностями. Виявлення цих факторів специфічна мета орієнтації. Досягнення мети, з одного боку, сприяє вирішенню проблеми взаємної відповідності особистості та діяльності, з іншого - допомагає організаційно у здійсненні спортивного відбору.

Ефективність спортивного відбору у тому чи іншому командному ігровому виді спорту залежить від вимог, що ставляться до дій спортсменів. Наприклад Л. В. Осташевим були визначені такі вимоги до ігрової діяльності футболістів [8] (табл. 1).

Вимоги, що висуваються до дій футболіста

Форми рухової діяльності	Вимоги до дій
Без м'яча	
Пересування: ходьба приставними, схресні кроки, скачки, стрибки вперед, вгору, вгору- вперед; повільний біг, прискорення, ривки 3 місця (10-20 м); швидкий біг (відрізки 30- 70м) біг зі зміною напрямку і швидкості пересування.	Швидкість, легкість, швидке переключення з одного виду пересування на інші; висота підскоку, дальність стрибка, легкість; швидкість - стартова швидкість, швидкість зміни напрямку, легкість.
З м'ячем	
Ведення м'яча	Легкість, висока швидкість при мінімальному і зоровому контролі за м'ячем. Швидкість переключення з одного способу ведення на інший.
Удари по м'ячу ногами	Швидкість, оптимальна амплітуда рухів, висока точність прикладання сили, своєчасність перетворення ноги в єдиний жорсткий важіль. Висока стабільність і точність.
Удари по м'ячу головою	Точна оцінка просторово-часових характеристик польоту м'яча. Високий рівень стрибучості, точності у виборі моменту удару і місця прикладання сили. Точність, сила удару.
Обманні рухи (фінти)	Своєчасність, несподіваність, достовірність першої частини «фінта», швидкість другої частини, легкість, швидке переключення на наступну дію.
Відбір м'яча у суперника	Точна оцінка ситуації, несподіваність, швидке переключення на наступну дію
Ловля м'яча руками (воротарі)	Точна оцінка траєкторії, швидкості польоту м'яча. Своєчасні дії. Легкість, м'якість в ловінні.
Тактичні взаємодії	
В обороні	Швидка оцінка ситуації, прогнозувань дій суперника, партнерів. Швидкість пересувань і реакції. Рішучість у діях.
При переході від оборони до атаки	Гранично швидкий розвиток атаки за допомогою довгого пасу за спину суперників, які брали участь у атакуючих діях; швидкість маневру партнерів для отримання м'яча.
В атаці	Несподіваність, швидкість маневру, узгодженість у групових діях. Наявність відпрацьованих комбінацій із завершальним ударом у ворота. Агресивність, точність ударів.
При переході від атаки до оборони	Передбачення задумів суперників. Миттєвий вибір способів боротьби за втрачений м'яч. Швидкість маневру, рішучість, організованість у створенні перешкод суперникам, які починають атаку. Застосування найбільш раціональної системи.

Весь процес спортивного відбору дітей при зарахуванні їх у ДЮСШ з футболу розподіляють на чотири етапи [3]:

- 1) попередній;
- 2) підготовчий;
- 3) основний;
- 4) заключний.

Попередній етап спортивного відбору проводиться зазвичай на початку навчального року. Його тривалість - 3-4 місяці. Відібрані у спортивну школу діти проходять комплексний медичний огляд.

На *підготовчому етапі* спортивного відбору тренер уважно вивчає індивідуальні здібності дітей, проводить контрольні випробування у вигляді тестів та ігрових завдань. На цьому етапі відбувається так зване «просіювання» дітей, що дозволяє кращих із них залучати до подальших тренувальних занять.

На *основному етапі* проводять навчально-тренувальні заняття (протягом 5-6 місяців) з повторними контрольними випробуваннями.

На *заключному етапі* наказом директора ДЮСШ діти зараховуються до основного складу.

Діти перед зарахуванням в ДЮСШ з футболу беруть участь у таких тестах:

- 1) біг на 30 м;
- 2) стрибок у довжину з місця;
- 3) біг на 400 м;
- 4) біг на 60 м;
- 5) кидок набивного м'яча (вага 2 кг) із-за голови;
- 6) жонгливання м'ячем;
- 7) удар по м'ячу на дальність:
 - а) сильнішою ногою;
 - б) слабшою ногою.

Для вибору ігрових амплуа В. П. Губою розроблені модельні характеристики для юних футболістів за антропометричними і функціональними показниками [3] (табл. 2)

Таблиця 2

Модельні характеристики юних футболістів 7-9 років для вибору ігрового амплуа (В. П. Губа)

Вік	Показники	Амплуа		
		Воротарі і центральні захисники	Півзахисники і крайні захисники	Нападники
7 років	Довжина тіла, см	122-126,4	116-121,2	122,5-127,2
	Маса тіла, кг	27-31,4	16-20,4	21,5-25,9
	Човниковий біг 3x10 м,с	10,3-10,5	10,0-10,5	9,6-9,9
	Стрибок в довжину з місця, см	112,4-123,3	109,3-119,1	124,6-136,1
8 років	Довжина тіла, см	137-144,2	119-126,2	128-135,2
	Маса тіла, кг	36,6-41,1	18-26,8	29-37,8
	Човниковий біг 3x10 м,с	10,0-10,5	9,8-10,2	9,3-9,7
	Стрибок в довжину з місця, см	128,5-132,3	118,4-125,6	132,4-138,1
9 років	Довжина тіла, см	139,2-146,4	122,8-129,7	130,1-137,4
	Маса тіла, кг	39-46,6	29,1-29,6	30,4-38,8
	Човниковий біг 3x10 м,с	9,6-10,1	9,4-9,9	9,1-9,4
	Стрибок в довжину з місця, см	153,4-168,3	114,7-149,9	150,1-153,2

Для футболістів високої кваліфікації з метою відбору у клубні та збірні команди розроблені базові моделі для гравців різних амплуа, наприклад, для нападника [5].

Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів у процесі відбору та орієнтації на етапах багаторічного тренування представлені у табл. 4-7

Таблиця 4

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років				
	6	7	8	9	10
Загальна фізична підготовленість					
Біг на 15 м з місця, с	3,40	3,28	3,09	2,91	2,80
Біг на 15 м з ходу, с	2,97	2,88	2,73	2,47	2,27
Біг на 30 м, с	5,90	5,80	5,70	5,50	5,40
Човниковий біг, 3x10, с	9,90	9,60	9,10	8,80	8,60
Біг на 50 м, с	9,10	9,00	8,90	8,80	8,70
Біг на 300 м, с	-	-	63,0	60,0	59,0
Стрибок у довжину з місця, см	140	150	160	170	180
Потрійний стрибок, см	310	350	380	450	490
5-кратний стрибок, см	-	-	790	820	840
Стрибок угору з місця, см	23,0	26,0	27,0	29,0	32,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	9,00	8,50	7,00	7,00	6,20
Удар по м'ячу на дальність, м	-	-	25,0	30,0	35,0
Укидання м'яча на дальність, м	6	7	8	9	12
Жонгливання м'ячем, кількість разів	6	8	10	15	20

Таблиця 5

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років				
	11	12	13	14	15
Загальна фізична підготовка (для всіх)					
Біг на 15 м з місця, с	2,69	2,58	2,53	2,37	2,31
Біг на 15 м з ходу, с	2,26	2,17	2,09	1,89	1,83
Біг на 30 м, с	5,30	5,10	4,80	4,60	4,40
Човниковий біг, 3x10, с	8,50	8,30	8,00	7,60	7,40
Біг на 50 м, с	8,6	8,5	8,4	8,2	8,0
Біг на 400 м, с	57,0	55,0	-	-	-
Стрибок у довжину з місця, см	190	200	210	230	240
Потрійний стрибок, см	520	560	590	620	660
5-кратний стрибок, см	910	950	1030	1160	1240
Стрибок угору з місця, см	34,0	36,0	38,0	40,0	43,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка					
<u>Польові гравці</u>					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
Удар по м'ячу на дальність, м	40	45	55	65	75
Укидання м'яча на дальність, кількість разів	14	15	16	18	19
Жонгливання м'ячем, кількість разів	35	40	50	60	70
<u>Воротар</u>					
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	25	30	35	40	45
Кидок м'яча на дальність, м	14	16	20	24	26

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років		
	16	17	18
Загальна фізична підготовка			
Біг на 15 м з місця, с	2,30	2,30	2,29
Біг на 15 м з ходу, с	1,82	1,80	1,80
Біг на 30 м, с	4,30	4,20	4,10
Човниковий біг, 3x10, с	7,20	7,20	7,10
Біг на 50 м, с	7,8	7,2	6,9
Біг на 400 м, с	61,0	60,0	59,0
Човниковий біг 7x50 м, с	64,0	62,0	61,0
12-хвилинний біг, м	3100	3150	3200
Стрибок у довжину з місця, см	250	260	270
Потрійний стрибок, см	690	720	750
5-кратний стрибок, см	1270	1310	1350
Стрибок угору з місця, см	47,0	50,0	52,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка			
<u>Польові гравці</u>			
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	4,8	4,6	5,6
Удар по м'ячу на дальність, м	80	85	90
Укидання м'яча на дальність, кількість разів	21	23	26
Жонгливання м'ячем, кількість разів	80	90	100
<u>Воротар</u>			
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	50	55	60
Кидок м'яча на дальність, м	30	32	34

Таблиця 7

Контрольні нормативи з фізичної підготовленості футболістів

Контрольні вправи (тест)	Вік спортсменів	
	19	20
Біг на 15 м з місця, с	2,29	2,28
Біг на 15 м з ходу, с	1,80	1,78
Біг на 30 м, с	4,10	4,00
Біг на 400 м, с	58,0	57,0
Човниковий біг 7x50 м, с	60,0	59,0
12-хвилинний біг, м	3200	3200
Потрійний стрибок, см	800	850
5-кратний стрибок, см	1400	1450
Стрибок угору з місця, см	55,0	59,0

Висновки. Таким чином, на підставі аналізу літературних джерел та власної інтерпретації наукових даних можемо зробити висновок, що спортивний відбір - це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у обраному виді спорту. У футболі в залежності від етапів багаторічної підготовки виділяють чотири етапи відбору: етап первинного відбору, етап початкової спеціалізації або вторинного відбору; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення. В статті представлені контрольні нормативи з фізичної і технічної підготовленості на кожному з чотирьох етапів відбору.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку моделей футболістів для кожного з етапів багаторічної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. - М.: Астрель, 2003. - 259 с.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 128 с.
3. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. - М.: Советский спорт, 2010. 208 с.
4. Дублінський А.В. Спортивний відбір у футболі /А.В. Дублібський, А. В. Яценко, В. В. Ніколаєнко. - К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. - 135с.
5. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа / В.М. Костюкевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №9. – С. 67-70.
6. Костюкевич В.М. Футбол. – Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Вінниця: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.
7. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего мастерства: монография / В. В. Николаенко. - К.: Саммит- книга, 2014.-336 с.
8. Осгашев Л. В. Прогнозирование способностей футболистов. / Л. В. Осташев. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 96 с.
9. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования / О. А. Шинкарук. - К.: Олимпийская литература, 2011. - 360 с.
10. Harre D. Trainingslehre / D. Harre. - Berlin: Sportverlang, 1986. - 286 с.
11. Martin D. Leistungsentwiceland and Trainierbarkeit konditioneller and koordinativt Fahigkeiten im Kindesalter / D. Martin // Leistungssport. - 1982. №1. - S. 14-26