

Дутко Т. Р

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна

Методика оцінки перспективності юних футболістів

У статті представлена методика оцінки перспективності юних футболістів по ефективності їх попередньої підготовки. Науково обґрунтовано методика навчання технічним прийомам у футболі учнів ДЮСШ, визначена мотивація і інформативні показники в навчанні руховим умінь юних спортсменів 10-12 років, створений алгоритм навчання технічним прийомам і на цій основі розроблена методика диференційованого визначення перспективності юних футболістів в процесі зайняття футболом.

Ключові слова: тести, швидкість, спритність, підготовленість, здібності.

Дутко Т.Р. Методика оценки перспективности юных футболистов.

В статье представлена методика оценки перспективности юных футболистов по эффективности их предшествующей подготовки. Научно обоснована методика обучения техническим приёмам в футболе учеников ДЮСШ, определена мотивация и информативные показатели в обучении двигательных умений юных спортсменов 10-12 лет, создан алгоритм обучения техническим приёмам и на этой основе разработана методика дифференцированного определения перспективности юных футболистов в процессе занятия футболом.

Ключевые слова: тесты, быстрота, ловкость, подготовленность, способность.

Dudko T. Methodology of estimation of perspective of young footballers.

In the article methodology of estimation of perspective of young footballers is presented on efficiency of their preceding preparation. Methodology of educating to the technical receptions is scientifically reasonable in football of students of ДЮСШ, motivation and informing indexes are certain in educating motive abilities of young sportsmen 10-12, the algorithm of educating to the technical receptions is created and on this basis methodology of the differentiated determination of perspective of young footballers is worked out in the process of engaging in football.

Key words: tests, speed, adroitness, preparations, ability.

Сучасний футбол пред'являє виключно високі різноманітні вимоги до здоров'я спортсменів, до їх фізичних якостей, психічним можливостям. Проте, рівень підготовленості футболістів, передусім, визначається комплексом необхідних фізичних якостей, психічних і індивідуальних особливостей. Узагальнення передового досвіду підготовки юних футболістів, а також раннє проведені дослідження з цього питання свідчать, про те, що фізичні аспекти підготовленості футболістів знаходять своє відображення в першу чергу, у високій стартовій швидкості, швидкісно-силових здібностях, швидкісній витривалості, загальній і спеціальній спритності. Слід зазначити, що особливо важливим в цьому напрямі, являється також визначення комплексу і характеру взаємозалежності цих фізичних якостей і здібностей у футболістів. Велике значення для оптимізації відбору мають показники часу різних видів реагування і особливо, антиципації [1-6]

Роботу виконано по плану НДР Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна.

Формулювання цілей роботи.

З цією метою для визначення перспективності юних футболістів і з'ясування ефективності їх попередньої підготовки нами була розроблена програма тренувальної дії спеціальної спрямованості і проведено тестування юних футболістів 10-12 років. СДЮШОР «Метеор».

Результати дослідження.

Таблиця 1

Програмний матеріал для груп початкової підготовки

№/п.	Зміст матеріалу	Вік 10-12 років	Вік 11-12 років
	I. Спеціальна фізична підготовка	+	+
	Вправи для розвитку стартової швидкості: - ривки на 5-10 м з різних И.П - стартової ривки з м'ячем і подальшим ударом по воротах	+	+
	Вправи для розвитку дистанційної швидкості: - прискорення з м'ячем і без нього на 15 м - біг змійкою - біг стрибками	+	+

	Вправи для розвитку швидкості і перемикання дії з одного на інше: - біг зі зміною напрямку - човниковий біг 2х10 м; 4х5; - човниковий біг 2х15 м; 4х10; - човниковий біг (особою вперед, назад – спиною вперед) - біг з «тінню» без м'яча		
	Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей: - вистрибування вгору з присіду - теж вправа з просуванням - стрибки на одній і двох ногах з просуванням - естафети з елементами бігу - естафети з елементами стрибків - рухливі ігри («Вовк в рові») - кидки футбольного і набивного м'яча на дальність - стрибки із скакалкою на місці і в просування на одній і двох ногах	+ - + + + + + + +	+ + + + + + + +
	Вправа для розвитку спеціальної витривалості: - виконання бігових і стрибкових вправ повторно - естафети, рухливі ігри у кінці заняття	+ +	+ +
	<u>Вправи для розвитку спритності:</u> - вистрибування з поворотом і імітацією удару головою і ногами - жонглювання м'ячем - введення м'яча в парах - введення м'яча в обведенням стоек - естафети з елементами акробатики, рухливі ігри («Квач з м'ячем», «Живий ланцюжок»)	+ + + + - +	+ + + + + +
	II. Технічна підготовка Техніка польового гравця Техніка пересувань Біг: - звичайний, спиною вперед, скрестними і приставними кроками - по прямій, дугами, зміною напрямку і швидкості - стрибки з двох ніг з просуванням - стрибки на скакалці на двох ногах, лівій і правій - зупинки випадом, стрибком поєднання прийомів техніки пересування с технікою оволодіння	+ + + - + +	+ + + + + +

	м'ячем		
	Техніка оволодіння м'ячем удари по мячу ногою:	+	+
	- внутрішньою стороною ступні по м'ячу(який може бути нерухомим, котитися, стрибати і літати)	+	+
	- теж внутрішньою стороною підйому ступні	-	+
	- теж середньою частиною підйому ступні	+	+
	- теж зовнішньою частиною підйому ступні	+	+
	- шкарпеткою ступні	+	+
	- п'ятою	-	+
	удари на точність, силу, дальність:	+	+
	- після зупинки ведення м'яча, ривків, обманних рухів	+	+
	- в русі	-	+
	- в стрибку	-	+
	- з поворотом	-	+
	у єдиноборстві:	+	+
	- з пасивною опорою	+	+
	- з активною опорою	+	+
	різані удари по м'ячу, який:	+	+
	- нерухомий	+	+
	- котиться	+	+
	удари по м'ячу головою:	+	+
	серединою лоба:	+	+
	- без стрибка	-	+
	- в стрибку	-	+
	- в стрибку з поворотом	-	+
	- з місця	-	+
	- з розгону	-	+
	- в падінні	-	+
	- на точність	-	+
	- на силу	-	+
	- на дальність	+	+
	бічною частиною лоба:	+	+
	- без стрибка	+	+
	- в стрибку	+	+
	- з місця	+	+
	- з розгону	+	+
	- на точність	+	+
	у єдиноборстві з пасивною і активною опорою зупинки м'яча:	+	+
	підшвою:	-	+
	- на місці	+	+
	- в русі	+	+
	- м'яча, який котиться	+	+
	- м'яча, який у польоті знижується	+	+
	внутрішньою стороною стопи:	-	+

- на місці	+	+
- в русі	+	+
- м'яча, який котиться	-	+
- м'яча, який у польоті знижується	-	+
середньою частиною підйому :	+	+
- на місці	-	+
стегном:	+	+
- на місці	-	+
- в русі	+	+
грудьми:	-	+
- на місці	+	+
- в русі	-	+
ведення м'яча:	-	+
- зовнішньою стороною підйому	+	+
стопи	+	+
- по прямій, кругу, зі зміною напрямку	+	+
швидкості руху	-	+
- середньою частиною підйому стопи	+	+
- внутрішньою частиною підйому	+	+
шкарпеткою	+	+
- внутрішньою стороною стопи	+	+
у єдиноборстві:	+	+
- з пасивною опорою	+	+
обманні рухи («хитрощі»)	+	+
«відходом»:	-	+
- випадом	+	+
- перенесенням ноги через м'яч	+	+
«ударом» ногою:	+	+
- з відходом	+	+
- з «пропусканням» м'яча	+	+
- з «зупинкою» ноги з	+	+
«пропусканням» м'яча	+	+
- «зупинкою» тулубом з	-	+
«пропусканням» м'яча	-	+
у єдиноборстві:	+	+
- з пасивною опорою	+	+
відбирання м'яча :	+	+
- у випаді	+	+
- в підкаті	-	+
у єдиноборстві:	-	+
- з пасивною опорою	+	+
вкидання м'яча	+	+
- з місця	+	+
- на точність	+	+
Техніка гри воротаря	+	+
Техніка пересування:	-	+
- біг скресний, приставними кроками	-	+
- стрибки поштовхом однієї і двома	-	+
ногами	-	+
Техніка володіння м'ячем :	-	+
Лов м'яча двома руками знизу:	-	+
- на місці	-	+

	- в русі - в стрибку	+	+
	збоку:	+	+
	- на місці - в стрибку	+	+
	- м'яч, який котиться - м'яч, який летить		
	відбиття м'яча:		
	однією рукою:		
	- без падіння - з падінням		
	- на місці, в стрибку, в русі - м'яч, який котиться - м'яч, який летить		
	двома руками:		
	- без падіння - з падінням		
	- на місці, в стрибку, в русі - м'яч, який котиться - м'яч, який летить		
	кидок м'яча:		
	однією рукою:		
	- згори - збоку - знизу		
	перекидання м'яча:		
	однією рукою:		
	- без падіння - з падінням		
	- на місці - в стрибку		
	двома руками:		
	- без падіння - на місці - в стрибку		
	вибивання м'яча без землі:		
	- на точність - з рук: - на точність		

Після завершення застосування засобів тренувальної дії спеціальної спрямованості (3 місяці) було проведено тестування фізичної і технічної підготовленості юних футболістів, в яких буди включені: біг 10 м, біг 30 м, стрибок вгору поштовхом двома ногами, стрибок в довжину з місця, з жонглювання м'яча (стопою, головою, стегном), кидок м'яча на дальність, м; удар по м'ячу на точність, кількість попадань; ведення м'яча, обведення стоек і удар по воротах, с.

Таблиця 2

**Показники тестування фізичної підготовленості юних футболістів
10-12 р. СДЮШОР «Метеор»**

№	Прізвище спортсмена	Біг 10м	Біг 30м	Стрибок вгору поштовх 2- ма ногами	Стрибки в довжину с місця
1	К-н	2.6	5.4	37	161
2	П-й	2.2	5.1	38	167
3	Т-к	2.3	5.3	36	162
4	Ш-а	2.3	5.2	35	163
5	П-й	2.1	5.2	36	165
6	В-в	2.0	5.3	35	164
7	Л-й	2.3	5.2	36	162
8	Ш-а	2.2	5.3	37	164
9	Г-й	2.4	5.2	35	160
10	П-к	2.2	5.1	35	162
11	Г-к	2.3	5.2	36	166
12	Я-ко	2.3	5.3	37	165
13	Г-ов	2.4	5.2	36	158
14	С-й	2.2	5.1	38	165
15	Д-о	2.4	5.5	37	162
16	Ц-а	2.3	5.6	34	157
17	Н-к	2.3	5.3	38	162
18	Ш-к	2.2	5.3	35	161
19	Р-й	2.2	5.2	38	162
20	Р-ц	2.3	5.2	39	163
21	М-в	2.2	5.1	40	164
22	С-к	2.4	5.3	39	162

Отримані результати буди порівняні з нормативними показниками по фізичній і технічній підготовці юних футболістів, які представлені в учбовій програмі для СДЮШОР (1995).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз отриманих показників по загальній фізичній підготовці (для польових гравців и воротарів)

№	Прізвище спортсмена	Біг 10м	Біг 30м	Стрибок вгору 2-ма ногами	Стрибок в довжину з місця
1	К-н	>0.1	>0.2	>3	>6
2	П-й	0	0	>1	>2
3	Т-к	>0.1	>0.1	0	>3
4	Ш-а	>0.2	>0.1	>1	>5
5	П-й	>0.3	0	0	>4
6	С-й	0	>0.1	>1	>2
7	Л-й	>0.1	0	>2	>4
8	Ш-а	<0.1	>0.1	0	0
9	Г-й	>0.1	>0.2	0	>2
10	К-к	0	>0.1	>1	>6
11	Г-к	0	0	>2	>5
12	Я-до	<0.1	>0.1	>1	<2
13	Г-ов	>0.1	>0.2	>3	>5
14	С-й	<0.1	<0.2	>2	>2
15	Д-о	0	<0.3	<1	<3
16	Ц-а	0	0	>3	>2
17	Н-к	>0.1	0	0	>0.1
18	Ш-к	>0.1	>0.1	>3	>2
19	Р-й	0	>0.1	>4	>3
20	Р-ц	>0.1	>0.2	>5	>4
21	М-в	<0.1	0	>4	>2

< - нижче середніх значень

0 – виконання нарівні з середнім значенням

> - вище показників середніх значень

При порівнянні отриманих результатів з нормативами вказаними в учбовій програмі для ДЮСШ (1995) по цьому віку слід зазначити, що у бігу на 10 м у 10 юних футболістів показники вищі за потрібні, що складає (43,5%). У 7 юних спортсменів (30,4%) відповідає середньому значенню і у 5 (21,7%) вони дещо гірші за норму. У бігу на 30 м у 12 юних футболістів результати кращі за середні значення. Це дорівнює 52,5%. У 7 (30,4%) юних спортсмена вони відповідають нормі і у 3 чоловік (13%) нижче необхідно рівня. При порівнянні отриманих результатів в стрибку вгору поштовхом двома ногами і загальноприйнятими нормативами виявилось, що у 16 юних футболістів

(69,6%) вони значно вищі за середні значення. У 5 спортсменів(21,7%) вони дорівнюють нормі і тільки у однієї людини (4,3%) вони дещо гірші. У стрибках в довжину, результати у 19 юних футболістів вищі за середні значення, що складає (82,6%). У одного юного спортсмена (4,3%) він дорівнює нормі і у 2 чоловік (8,7%) гірше за середнє значення. Таким чином, порівнюючи результати юних футболістів з показниками попереднього тестування слід зазначити, що скоректована нами програма засобів тренувальної дії має позитивний вплив на фізичну підготовленість юних футболістів, а також спостерігається позитивна динаміка в зростанні їх спортивної майстерності.

Таблиця 4

Показники тестування фізичної підготовленості юних футболістів 10-12 р. СДЮШОР «Метеор»

№	Прізвище спортсмена	Жонглювання, кількість разів	Кидок м'яча на дальність	Удар по м'ячу на точність, кількість попадань	Ведення м'яча, ведення стоек і удар по воротам
1	К-н	7	12	6	12.0
2	П-й	18	14	8	11.4
3	Т-к	13	15	7	11.5
4	Ш-в	16	13	9	10.5
5	П-й	12	12	6	10.3
6	В-в	14	13	8	10.2
7	С-й	14	15	9	9.8
8	Л-й	15	13	8	11.1
9	Ш-а	12	14	7	11.6
10	Г-й	15	14	7	10.4
11	П-к	16	13	6	10.5
12	К-к	10	11	4	12.5
13	Г-к	15	16	7	11.3
14	Я-до	14	12	6	11.3
15	Г-ов	17	18	8	10.2
16	С-й	10	12	6	12.3
17	Д-о	8	11	5	13.2
18	Ц-а	11	12	8	10.6
19	Н-к	14	13	7	11.4
20	Ш-к	15	14	9	11.1
21	Р-й	12	13	8	12.0

22	Р-ц	13	15	7	11.0
----	-----	----	----	---	------

Таблиця 5

Порівняльний аналіз отриманих показників по технічній підготовці (для польових гравців) з середніми значеннями загальноприйнятих параметрів

№	Прізвище спортсмена	Жонглювання Кількість раз	Кидок м'яча на дальність	Удар по м'ячу на точність Кількість попадань	Ведення м'яча обведення стойок і удар по воротам
1	К-н	<5	0	0	0
2	П-й	>6	>2	>2	>0,6
3	Т-к	>1	>3	>3	>0,5
4	Ш-а	>4	>1	>3	>1,5
5	П-й	0	0	0	>1,7
6	В-в	>2	>1	>2	>1,8
7	С-й	>2	>3	>3	>2,2
8	Л-й	>3	>1	>2	>0,9
9	Ш-а	0	>2	>1	>0,4
10	Г-й	>3	>2	>1	>1,6
11	П-к	>4	>1	0	>1,5
12	К-к	<2	<1	<2	>0,5
13	Г-к	>3	>4	>1	<0,7
14	Г-в	>4	>6	>2	<1,8
15	С-й	<2	0	0	
16	Д-о	<4	<1	<1	<1,2
17	Ц-а	<1	0	>2	>1,4
18	Н-к	>2	>1	>1	>0,6
19	Ш-к	>3	>2	>3	>0,9
20	Р-й	0	>1	>2	0
21	Р-ц	>1	>3	>1	>1
22	М-в	>2	0	0	>0,7

При порівнянні отриманих результатів юних футболістів 10 років за середніми значеннями загально прийнятими параметрів виявилось, що при жонглюванні м'яча (стопою, головою, стегном) у 14 юних футболістів показники значно вищі, що складає (63,6%) у 3 юних спортсменів (13,6%) відповідає середнім значенням і у 4 чоловік (18,1%) дещо гірше за норму. У

кидку м'яча на дальність у 15 юних футболістів (68,2%) результати вищі за середні значення, у 5 юних спортсменів (22,7%) відповідає нормі і у 2 чоловік (9%) нижче середнього значення. Кількість попадань в ударі по м'ячу на точність у 15 юних спортсменів перевищує норму. Це складає (68,2%). У 5 юних футболістів (22,7%) відповідає середньому значенню і в 2 чоловік (9%) менше загальноприйнятих параметрів. Результати ведення м'яча, ведення стійок і удару по воротах вище у 17 юних футболістів (77,2%), а у 2 юних спортсменів (9%) вони відповідають нормі, і лише у 3 чоловік (13,6%) дещо нижче.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного результату свідчать про те, що рівень фізичної і технічної підготовленості юних футболістів експериментальної групи значно підвищився в порівнянні з попередніми обстеженнями. Позитивний вплив на зростання майстерності юних спортсменів зробила збалансована цілеспрямована програма засобів тренувальної дії, яка систематично використовувалась в тренувальному процесі СДЮШОР «Атлет».

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем взаємозв'язку показників, що обумовлюють перспективність юних футболістів.

ЛІТЕРАТУРА

- 1) Агашин Ф.К Биомеханика ударных движений. – М.,1997.-207 С.
- 2) Запорожанов В.А, Сахновский К.П, Кузьмин А.И Система оценки перспективности спортсменов в условиях центра отбора // Теория и практика физ.культуры. – 1990. -№4.-с27-29
- 3) Запорожанов В.А, Кузьмин А.И, Х.Созаньский. Комплексная система оценки перспективных возможности юных спортсменов//Наука в олимпийском спорте.-1994.-с.30-36
- 4) Лисинчук Г.А, Догадайло В, Колотов В и др.. Отбор и прогнозирование достижений как інструмент управления соревновательной деятельности в футболе//Наука в олимпийском спорте.-1997.-№1.-с.57-67
- 5) Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы підготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320с.
- 6) Соломонко В.В. , Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 286с.

7. Hollman W., Hettinger T. Sportmedizin Arbeit und Trainingsgrundlagen. – New York: 1980. 773 p.
8. Karlsson J. Biopsia muscular e nutricao durante o exercicio muscular // Med. Esporte (Madrid) – 1975.-3.-P.1-35
9. Komi D.V. Stretch – Shortening Cycle. // Strength and Power in Sport. Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1991.-P. 169- 179.