

Абасов Рустам Габил оглы,

магистрант группы АФКм-1601а;

Демешев Игорь Григорьевич,

старший преподаватель,

ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет»,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

КРИТЕРИИ И ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В данной статье рассказывается о требованиях к занятиям юных футболистов, а также об этапном отборе на соревнования разного ранга. В статье приведены специальные упражнения для оценки физических способностей ребенка к занятиям футболом. Описаны положительные моменты при занятиях футболом и показано, какие физические качества развиваются в большей степени.

Ключевые слова: футбол, футболист, физические качества, Гарвардский степ-тест (ГСТ), педагогическое наблюдение, антиципация.

Игра под названием «Футбол» с каждым годом предъявляет к спортсменам все больше и больше требований. По этой причине занимающимся этим видом спорта нужно иметь определённый «запас прочности», который включает в себя владение большим количеством технического мастерства, способность подстраиваться под соперников и применять тактические приёмы против них, повышать функциональные возможности своего организма и быть психологически устойчивым к различным игровым ситуациям.

В последнее время разработаны методы тренировок, которые в большей степени делают акцент на технические и тактические аспекты. Чем выше уровень команд, тем больше возможностей для применения специальных упражнений для повышения эффективности тренировок, как на футбольном поле, так и в тренажерном зале [2].

Основным критерием отбора детей в футбольные секции является отсутствие у них патологических отклонений в состоянии здоровья – всё это обычно можно узнать с помощью врачебного контроля.

В большинстве случаев занятия по футболу запрещаются при болезнях: центральной и периферической нервной системы, заболеваниях мышечной системы, деформации (изменении) позвоночника, суставов, любых костей; ревматических и врождённых пороков сердца, гипертонической болезни. Категорически запрещено отбирать в футбол детей, страдающих болезнями желудочно-кишечного тракта, системы крови и эндокринной системы, бронхиальной астмой, при хроническом гнойном воспалении среднего уха, а также при стойких заболеваниях вестибулярной системы; при заболеваниях глаз, близорукости или дальнозоркости, кожных и паразитических кишечных заболеваниях и т.д. [2; 3].

Также важно использовать в критериях отбора будущих футболистов педагогическое наблюдение. С помощью этого метода можно увидеть и зафиксировать то, что сложно измерить и оценить с помощью самой совершенной аппаратуры (настойчивость в достижении цели, смелость, творческие задатки, агрессивность и т.д.).

Благодаря педагогическому наблюдению можно заметить, насколько сконцентрирован ребенок во время тренировочного процесса; проявляется ли настойчивость при выполнении какого-либо упражнения; насколько легко или сложно поддается ребёнок обучению технике, тактике; имеется ли творческий подход в той или иной ситуации на футбольном поле; обладает ли антиципацией (предвидением ситуаций); насколько выражено желание быть лидером и т.д. [1].

На сегодня современный футбол требует высокого уровня физической подготовки спортсмена. Важно обратить внимание на скоростные возможности, перемещение по полю как в атаке, так и в обороне; быстроту действий с мячом; скоростно-силовые способности; выносливость к специфической тренировочной и соревновательной деятельности; гибкость, которая может помочь овладеть некоторыми сложными приемами игры.

В современном мире существуют множество упражнений, которые помогут оценить предрасположенность детей к занятиям по футболу. Некоторые из них будут представлены ниже.

Оценка быстроты бега. Контрольные упражнения:

1. бег с высокого старта на дистанции 20 и 60 м;
2. бег с мячом в ногах 20 м;
3. бег 60м: 30 м без мяча, вторые 30 м – с мячом.

Оценка выносливости:

1. тест Купера – 6-ти минутный бег;
2. тест «ой-ой»;
3. тест «ой-ой» с мячом.

Оценка быстроты движений, действий:

1. подбросить мяч над головой, принять мяч на грудь, после этого под подошву опустить вниз и выполнить удар по мячу с подъёма;
2. ведение мяча по прямой, после сигнала тренера нанести удар по мячу в ворота;
3. жонглирование мячом, на третьем касании подбить его вверх, во время этого сделать разворот на 360 градусов, после принять и нанести удар по воротам.

Оценка скоростно-силовых способностей:

1. подскок с места толчком двух ног;
2. прыжок в длину с места;
3. пятерной прыжок в длину с места.

Оценка ловкости:

1. подбросить мяч над собой и прожонглировать 3 раза головой, после этого опустить мяч на ноги, не давая ему упасть на землю, 4 раза подбить его выше головы (3 повторения);
2. бег по периметру квадрата со стороной 10 м;

3. разница во времени пробегания 40 м с изменением направления бега и той же дистанции (40 м), но по прямой (сек.).

Оценка гибкости:

1. надо встать на тумбу, сомкнуть прямые ноги, положить ладонь и, не сгибая ног, как можно ниже наклониться вперед;

2. сесть на скамейку, вытянуть прямые ноги, положить подошву одной из них на вертикальную, подвижную пластику прибора и, нажимая на неё, стараться как можно больше согнуть ногу в голеностопном суставе (опустить носок к низу).

Оценка физической работоспособности:

1. тест Купера;

2. гарвардский степ-тест (ГСТ) – вставать на тумбочку высотой 50 см и спускаться с неё в течение 1 минуты.

Оценка способности обучаться технике, тактике футболу:

1. ведение мяча по прямой 25 м;

2. нанести удар по мячу в ворота;

3. нанести удар по мячу ногой в дальность [1; 4].

После анализа результатов выполнения всех упражнений можно разделить детей на 2 группы: одарённые и способные к футболу.

Одарённые дети – это те, у которых с рождения более развиты физические способности, они имеют предрасположенность к успешной игре и высоким достижениям в ней.

Благодаря этим тестам можно определить, одарён ребенок или нет: чем выше показатели, тем больше шансов в дальнейшем стать профессиональным футболистом. Но никакой тренер не может гарантировать, что тот или иной ребёнок станет футболистом.

В заключении хотелось бы сказать, что футбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения по полю приставными шагами,

финты и т.д.), а также с мячом (приём, передача, ведение, удар), что, в свою очередь, требует применения скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Во время занятием футболом идёт развитие глазомера, очень хорошо увеличивается поле зрения; в футболе множество разнообразных движений, с помощью которых идёт укрепление нервной системы, двигательного аппарата, улучшение метаболизма (обмена веществ) и деятельности всех систем организма.

Игра в футбол положительно сказывается на развитии координационных и скоростных способностей, что имеет важное значение как в профессиональной деятельности игроков, так и в повседневной жизни обучающихся [5; 6].

В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятиями скорость и ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [1].

Занятия футболом также помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на воспитанников спортивных секций даёт право считать футбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол / Х. Вайн. Пер. с итал. – М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.

2. Волков Л. В. *Теория и методика детского и юношеского спорта* / Л.В. Волков – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
3. Голомазов С. В. *Теоретические основы и методика контроля технического мастерства* / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Спортакадем-пресс, 2001. – 140 с.
4. Голомазов С. В. *Методика совершенствования техники эпизодов игры* / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Спортакадем-пресс, 2001. – 190 с.
5. Горелик В.В. *Регуляция функционального состояния учащихся на основе медико-физиологической оценки напряжения регуляторных систем* // *Спортивная медицина: наука и практика*. – 2015.– № 2. – С. 5-12.
6. Чанади Арпад. *Футбол. Техника* / А. Чанади. Пер. с венг. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 280 с.