

## ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПАХ ПОПЕРЕДНЬОЇ І СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Дулбський Андрій, старший викладач  
Львівського державного інституту фізичної  
культури, кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту*

На початку даних етапів багаторічної підготовки, перш за все, варто визначити відповідність будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей майстрів високого класу. перспектив розвитку футболу як виду спорту і враховувати це при визначенні перспективності спортсмена. Морфологічні відмінності між представниками різних видів спорту є наслідком природного відбору, оскільки особливості будови тіла дають спортсмену певну перевагу в змаганнях в конкретному виді спорту, в тому числі, в футболі.

На даних щаблях відбору ставлять завдання виявити юних футболістів, здатних до досягнення високих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. Розв'язати це завдання можна лише на основі комплексного аналізу, в якому необхідно враховувати морфологічні, функціональні та психологічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакцію організму на високі тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування попередніх років.

Ефективність відбору у футболі значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здатності до вдосконалення спортивної техніки, економності рухів, здатності витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись. Ці показники повинні знаходитись у полі зору тренера, який працює з юними футболістами.

Перспективність юного футболіста у багатьох випадках пов'язана з досконалістю спеціалізованого сприйняття — комплексних психофізіологічних характеристик, до яких відносяться відчуття простору і часу, темпу, ритму, зусиль, що розвиваються, а також специфічні відчуття: м'яча, партнерів, позиції тощо.

Оцінюючи перспективність футболіста згідно з показниками морфологічного типу, треба визначати не тільки загальну перс-

ективність (за тими ж показниками, що й на попередньому етапі відбору), але й орієнтувати спортсмена на спеціалізацію у певному ігровому амплуа, враховувати перспективи і динаміку спортивного зростання юного спортсмена. При цьому, увагу треба звертати не стільки на абсолютні показники тренуваності й спортивних досягнень, як на темпи їх приросту.

Враховуючи те, що різні ігрові позиції (амплуа) висувають неоднакові вимоги до спеціальної фізичної підготовленості футболістів, в процесі відбору дуже важливо орієнтуватися на ті якості, які є важливими для даного амплуа. На спеціалізацію, скажімо, заднього або переднього центрального захисника варто орієнтувати підлітків із зростом вище середнього, з великими силовими можливостями м'язів ніг; крайнього захисника — підлітків з невеликим індексом маси та зросту, високими можливостями киснево-транспортної системи. Довжина тіла в даному випадку не має істотного значення. І хоча конституція людини дещо змінюється з віком, однак в цілому вона, як правило, постійна і значною мірою визначається спадковими факторами (табл. 1).

Таблиця 1

**РІВЕНЬ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І  
МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ  
ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФУТБОЛІ ДЛЯ ГРАВЦІВ РІЗНИХ  
АМПЛУА**

(в умовних балах: 0 — нема впливу, 1 — незначний вплив,  
2 — середній вплив, 3 — значний вплив)

Амплуа гравця	Фізичні якості						
	будова тіла	м'язова сила	витривалість	швидкісні якості	координнація	гнучкість	вестибулярна стійкість
Воротар	3	3	1	2	3	3	3
Задній центральний захисник	2	3	3	3	2	2	2
Передній центральний захисник	2	3	3	3	2	2	2
Крайній захисник	2	2	3	3	3	2	2
Опорний півзахисник	3	3	3	2	3	2	3
Центральний півзахисник	1	2	3	2	3	2	2
Крайній півзахисник	1	2	3	3	3	2	2
Центральний нападник	3	3	3	3	2	2	3
Крайній нападник	2	2	3	3	3	2	2

Для оцінки схильності спортсмена до спеціалізації у швидкісно-силових видах спорту, або тих, де необхідна витривалість, а

саме ці якості необхідні у футболі, бажано користатися методом мікробіопсії м'язової тканини. Аналіз м'язової тканини на другому етапі багаторічного відбору доцільно проводити раз на рік (Келлер В.С., Платонов В.М., 1993).

Одним з найважливіших показників аеробних можливостей людини, своєрідним енергетичним критерієм працездатності є величина максимального поглинання кисню (МПК). МПК визначається, як правило, при виконанні інтенсивної та тривалої м'язової діяльності, скажімо, при бігу на тредбані чи їзді на велоергометрі. МПК як надійний показник потужності аеробного процесу відображає ефективність основних шляхів енергозабезпечення і, в першу чергу, дихальної та серцево-судинної систем.

Оскільки на даному етапі велике значення має оцінка показників, які відображають рівень аеробних можливостей, наводимо показники МПК, ЖЕЛ і життєвого показника легень (ЖПЛ), які були продемонстровані юними футболістами різних амплуа (табл. 2).

#### ПОКАЗНИКИ АЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СИСТЕМ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗМУ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 років

Таблиця 2

Амплуа гравця		Життєва ємність легень (ЖЕЛ), мл	Максимальне поглинання кисню (МПК), мл/кг/хв	Максимальне поглинання кисню (МПК), л/хв	Життєвий показник легень (ЖПЛ) мл/кг
<b>Воротар</b>		4400-4800	50-54	3,0-3,2	68-70
<b>Захисник</b>	Задній центральний	4500-4900	54-58	3,2-4,0	70-73
	Передній центральний	4600-4900	55-59	3,3-4,2	70-75
	Крайній	4600-5200	56-60	3,5-4,3	72-77
<b>Півзахисник</b>	Опорний	4600-5100	56-60	3,4-4,3	72-75
	Центральний ("плеймейкер")	4500-5000	55-59	3,2-4,2	70-75
	Крайній	4800-5200	56-60	3,5-4,4	75-80
<b>Нападник</b>	Центральний ("плеймейкер")	4500-4900	54-58	3,2-4,0	70-75
	Центральний ("центрфорвард")	4500-4900	55-59	3,3-4,0	72-75
	Крайній	4600-5000	56-60	3,4-4,3	72-77

Важливою на цьому етапі є оцінка техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ. У футболі оцінюють володіння базовими і профілюючими елементами техніки і тактики, кількіс-

ну, якісну та структурну різноманітність елементів техніко-тактичної підготовленості, доцільність застосування, і навіть артистизм, елегантність, виразність їх виконання.

На другому і третьому етапах багаторічного відбору підвищується значення показників особистісно-психічних якостей — мотивації, волі, прагнення до лідерства. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, цілеспрямованістю, здатністю витримувати високі фізичні й психічні навантаження. Оцінюючи здатність юного футболіста виконувати вимоги, що висуваються до спортсменів високого класу, особливу увагу треба звертати на його впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання вести спортивну боротьбу, тренуватися і змагатися із сильними партнерами і суперниками.

Велике значення для відбору дітей має оцінка стану їх здоров'я. Як і при початковому відборі, на другому етапі багаторічного відбору у футболі значну увагу надають медичному контролю. Етапні комплексні обстеження (ЕКО) юних футболістів проводяться 3 — 4 рази в рік на важливих етапах підготовки (на початку і в кінці підготовчого, середині та кінці змагального періодів підготовки), передбачених планом-графіком роботи тренера.

Важливою стороною даного етапу спортивного відбору є всебічний аналіз попереднього тренувального етапу, визначення якостей, завдяки яким юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Адже не є таємницею, що багато юних футболістів на другому етапі багаторічної підготовки виконують великі обсяги роботи, беруть участь у багатьох змаганнях, широко застосовують заняття з великими навантаженнями, тренуються по два і більше разів на день і тому досягають високих для свого віку спортивних результатів. Як правило, спортсмени, які пройшли таку підготовку, бувають безперспективними для подальшого вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Перевагу варто віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня підготовленості й спортивних результатів завдяки тренуванням з оптимальними, а не максимальними навантаженнями, всебічній фізичній і технічній підготовленості.

З метою ефективного ведення навчально-тренувальної роботи на даному етапі спортивного відбору юних футболістів необхідно особливу увагу зосередити на розвитку основних рухових якостей і специфічних умінь за допомогою техніко-тактичних вправ. Проте не варто ігнорувати і спеціальні засоби для розвитку та вдоско-

налення певних рухових якостей. Основними, на нашу думку, на даному етапі можуть бути такі види вправ:

**1. З метою вдосконалення техніко-тактичних дій, характерних для гравців окремих амплуа і певних ігрових ланок, при різних тактичних варіантах ведення гри в захисті та нападі:**

- а) вдосконалення техніко-тактичних дій у формі індивідуальних, групових і командних вправ з моделюванням і відшліфовуванням різноманітних ігрових ситуацій;
- б) вдосконалення точності та ефективності техніко-тактичних дій в обороні і атаці, специфічних для гравців певних амплуа (захисників, півзахисників, нападників);
- в) вдосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності в захисті та нападі в різних рухових режимах, в головних і другорядних зонах футбольного поля:
  - пресинг;
  - відбір м'яча;
  - єдиноборства на землі та в повітрі;
  - звільнення від "опіки" суперника;
  - удар у площину воріт;
- г) вдосконалення колективної тактики в обороні та атаці за участю гравців різних амплуа (захисників, півзахисників, нападників):
  - моделювання різноманітних ігрових комбінацій, відшліфовування стандартних положень (вільні, штрафні, кутові удари, вкидання м'яча за бокової лінії);
  - моделювання тактичних взаємодій у зонному, персональному і комбінованому захисті;
  - застосування захисних тактичних дій з "ліберо" ("чисильником"), "стопером" ("хвилерізом"), гри захисту "в лінію");
- д) гра в футбол на обмежених ділянках (1/2, 1/3, 1/4 футбольного поля) з виконанням різноманітних тактичних завдань:
  - міні-футбол (1 × 1, 2 × 1, 2 × 2, 3 × 2, 3 × 3, 4 × 2, 4 × 3, 4 × 4);
  - гра в одні ворота (5 × 5, 5 × 4, 6 × 4, 6 × 5, 6 × 6)
  - гра в повних складах (11 × 11) на 1/2 футбольного поля;
  - моделювання швидкого переходу від оборони до атаки;
  - моделювання тактичних варіантів ведення гри з трьома і чотирма захисниками.

**2. Для розвитку спритності юних футболістів при грі без м'яча і виконанні техніко-тактичних прийомів з м'ячем:**

- а) бігові вправи з м'ячем і без м'яча з виконанням різноманітних поворотів, зупинок, підскоків тощо;
- б) естафети з м'ячем і без м'яча;
- в) індивідуальні, групові та командні вправи для вдосконалення контролю над м'ячем при виконанні різноманітних техніко-тактичних елементів гри в футбол;
- г) вправи для вдосконалення елементів боротьби за м'яч:
  - поштовху плечем в плече;
  - вибору правильної позиції на лінії (шляху) руху суперника;
  - зупинка суперника грудьми (індивідуально, в парах, ланками, групами гравців лінії захисту і нападу);
- д) використання спортивних ігор та елементів з інших ігрових видів спорту — баскетболу, волейболу, гандболу, регбі, тенісу за спрощеними правилами, пристосованими до вимог футболу:
  - баскетбол з використанням двох кілець і двох гандбольних воріт, розташованих на бокових лініях баскетбольного майданчика один навпроти одного;
    - волейбол з переважним використанням гри головою;
    - гандбол з виконанням удару головою в м'яч у завершальній фазі атаки воріт суперника;
    - регбі в межах штрафного майданчика футбольного поля з виконанням завершального удару головою в м'яч у звичайні та переносні ворота;
    - теніс ногами з використанням м'ячів різної ваги та величини (тенісного, волейбольного, футбольного).

### **3. Для розвитку швидкості реакції при виконанні техніко-тактичних прийомів:**

- а) ривки і прискорення з різних положень з наступним виконанням техніко-тактичних елементів:
  - передач м'яча на коротку, середню та велику відстань;
  - ведення м'яча;
  - ударів у площину воріт;
  - ведення м'яча і ударів у площину воріт;
- б) ривки і прискорення на 10-15 метрів з поверненням назад, зупинками та стрибками згідно звукових і зорових команд з одночасним виконанням техніко-тактичних прийомів:
  - обведенням стійок;
  - обведенням стійок і передач м'яча на коротку, середню та велику відстань;
  - обведенням стійок і ударів у площину воріт;
- в) групові вправи (для 2-5 юних футболістів), спрямованих на

швидку "окупацію" визначених завчасу позицій на футбольному полі з виконанням техніко-тактичних прийомів:

- ривки на 3 — 5 метрів при протидії суперника та наступною передачею м'яча на коротку, середню та велику відстань;
- ривки на 4 — 6 метрів з наступним відбором м'яча і переходом у контрастувальні тактичні дії;
- ривки на 4 — 6 метрів з наступним прийомом м'яча після передачі партнера і переходом у контрастувальні тактичні дії;

#### **4. Для розвитку швидкості пересування при виконанні техніко-тактичних прийомів:**

- а) ривки і прискорення на 15-20 і 25-30 метрів з використанням різних елементів техніки пересування та наступним виконанням техніко-тактичних дій:
  - біг приставним і "схресним" кроком з наступними ривками та прискореннями на 15-20 і 25-30 метрів та передачею м'яча на коротку, середню та велику відстань;
  - біг стрибками ("біг оленів") з наступними ривками та прискореннями на 15-20 і 25-30 метрів та ударами у площину воріт;
  - біг спиною вперед з наступними ривками та прискореннями на 15-20 і 25-30 метрів та обведенням стійок і ударами у площину воріт;
- б) серія ривків 4 × 10 метрів, 3 × 15 метрів, 3 × 20 метрів з наступним виконанням техніко-тактичних дій (тривалість відпочинку поступово зменшується з 1,5 до 1 хв.):
  - передач м'яча на коротку, середню та велику відстань;
  - обведенням стійок і передач м'яча на коротку, середню та велику відстань;
  - обведенням стійок і ударів у площину воріт;
- в) гра в футбол 3 × 3, 4 × 4 в різних зонах футбольного поля з використанням різноманітних елементів техніко-тактичних дій, специфічних для певних амплу.

#### **5. Для розвитку сили при виконанні техніко-тактичних прийомів:**

- а) стрибки на одній або двох ногах з виконанням удару головою в м'яч;
- б) виконання техніко-тактичних дій (ведення, передач, ударів) після різких зупинок, поворотів і ривків на короткі дистанції (10-15 метрів);
- в) виконання техніко-тактичних дій (відбір м'яча, пресинг, пе-

редачі м'яча на коротку, середню та велику відстань) у групах з 3 — 4 гравців після 5 — 10 стрибків з високим підніманням стегна;

- г) гра в футбол з однаковою або нерівною кількістю гравців (1 × 2, 2 × 2, 2 × 3, 3 × 3, 3 × 4, 4 × 4, 4 × 5, 5 × 5, 5 × 6, 6 × 6 і т. д.) на двоє або четверо воріт з виконанням різних тактичних завдань і з додатковим навантаженням (пояси, жилети вагою 1-3 кг);
- д) гра в футбол на піску, глибокому снігу в бутсах з високими шипами.

**6. Для розвитку загальної витривалості в інтервалах між повторним виконанням техніко-тактичних прийомів:**

- а) біг на рівній (доріжка стадіону) або складній (ліс, парк, гори) поверхні місцевості на 800, 1200, 1600, 2000 метрів;
- б) біг з прискореннями різної довжини (20, 30, 40, 50 метрів) з інтервалами відпочинку від 15 — 30 секунд до 1,5 хвилини;
- в) естафети та ігри з використанням прискорень на 60 метрів.

**7. Для розвитку спеціальної витривалості:**

- а) багаторазове виконання техніко-тактичних дій, специфічних для різних амплуа та ліній футболістів;
- б) моделювання тактичних взаємодій гравців у "парах";
- в) моделювання тактичних взаємодій гравців у "трійках" з виконанням конкретних ігрових завдань при пасивній і активній протидії суперника;
- г) моделювання тактичних взаємодій гравців у "четвірках" без протидії та з протидією суперника.