

ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО:
обучение, развитие, управление талантами

Клименко Виктор Иванович,

инструктор-методист

МБУДО «Спортивная школа № 6»

г. Белгород,

Хабибулина Жанна Юрьевна,

инструктор-методист

МБУДО «Спортивная школа № 6»,

г. Белгород

**МЕТОДЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ
К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ**

Аннотация. В статье изложены основные направления отбора детей и подростков к занятиям футболом. На основе многолетнего опыта работы с юными спортсменами, наблюдений и исследований определены медицинские показатели и требования к уровню физической подготовленности детей при наборе.

Первичным критерием, определяющим пригодность детей и подростков к занятиям футболом, является отсутствие у них патологических отклонений в состоянии здоровья. Выявить их могут и должны специалисты путем **врачебного обследования**.

Учитывая специфику футбола, мы сочли целесообразным обратить внимание тренеров на серьезное отношение к организации врачебных обследований. Задача такого обследования на первом (предварительном) этапе отбора заключается в том, чтобы к участию в конкурсных испытаниях, соревнованиях допускались здоровые дети.

На втором (определяющем) этапе отбора роль врачебного освидетельствования возрастает. Именно специалисты должны определить, у

**ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО:
обучение, развитие, управление талантами**

каких детей и подростков функциональное состояние органов, систем организма отвечает или будет отвечать требованиям, предъявляемым современным футболом. При этом нельзя забывать и о тех детях, у которых обнаружены отклонения от нормы в состоянии здоровья, но эти отклонения можно со временем устранить. Своевременные консультации, советы врачей помогут отдельным подросткам через какие-то сроки вернуться к любимому виду спорта и даже показывать в нем высокие результаты.

По данным врачей, противопоказанием к занятиям футболом являются: заболевания центральной и периферической нервной системы, заболевания мышечной системы, деформация позвоночника, суставов, костей любого происхождения; ревматические и врожденные пороки сердца, гипертоническая болезнь. Нельзя привлекать к отбору 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 (в любой степени) следует допускать детей к конкурсным испытаниям лишь после разрешения врача. Кожные и паразитарные кишечные заболевания являются противопоказанием для допуска к занятиям футболом вплоть до полного излечения. В случаях плоскостопия необходимо, определив его степень и возможности устранения, дать рекомендации родителям.

Очень важны при отборе **педагогические наблюдения**. Они дают возможность тренерам увидеть и зафиксировать то, что сложно измерить и оценить с помощью самой совершенной аппаратуры (настойчивость в достижении цели, смелость, творческие задатки, способность

**ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО:
обучение, развитие, управление талантами**

взаимодействовать с партнерами, психологическую устойчивость, агрессивность и т. д.). Следует отметить, что педагогические наблюдения позволяют получать ценную информацию лишь при условии тщательной разработки программы и методики наблюдений (что и как наблюдать), а также способов регистрации результатов наблюдений.

С помощью педагогических наблюдений можно получить ответы на важные вопросы: велик ли и устойчив у детей (подростков) интерес к занятиям; внимателен ли подросток на занятиях, умеет ли сосредоточить внимание на главном, а также удерживать и своевременно переключать внимание в процессе учебно-тренировочной деятельности; настойчив ли юный спортсмен в достижении цели при выполнении даже незначительных заданий тренера; способен ли подросток самостоятельно осмысливать, критически оценивать собственную тренировочную деятельность и находить пути самосовершенствования в футболе; как быстро обучается он технике, тактике футбола и какие приемы игры удаются ему особенно легко, какие с трудом, с чем это связано; обладает ли мальчик способностью к творчеству в процессе игровых упражнений, состязаний и проявляется ли потребность найти оригинальные способы решения тактических задач; как часто это наблюдается; какова способность подростка к вероятностному прогнозированию событий; каковы игровая активность и агрессивность юных футболистов в занятиях и состязаниях; какова помехоустойчивость подростков к различным неблагоприятным факторам; какова устойчивость спортсменов к различным заболеваниям, в том числе простудного характера; стремится ли подросток быть лидером в ходе игровых упражнений, состязаний и способен ли взять на себя эту роль в сложных условиях состязаний.

ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

На современном этапе развития футбола отчетливо проявляется значимость высокого уровня физической подготовленности спортсменов. При отборе к занятиям футболом особое внимание надо обратить на скорость бега и перемещений (важны для освобождения от соперника, сковывания действий подопечного игрока, при всех маневрах в атаке и обороне); скорость действия с мячом; ловкость (это сложное двигательное качество во многом определяет возможности футболиста в овладении сложными техническими приемами игры, а также эффективность использования собственных функциональных возможностей в сложных условиях занятий и состязаний); скоростно-силовые показатели юных спортсменов (от них зависят скорость бега, прыгучесть, в известной степени выносливость и, конечно, качество маневра футболистов); выносливость к специфической тренировочной и соревновательной деятельности; гибкость (высокий ее уровень создает предпосылки для успешного овладения некоторыми сложными приемами игры).

Оценка скорости бега. Контрольные упражнения:

1. *Бег с высокого старта на дистанции 20 и 60 м.* На коротком отрезке (20 м) отчетливо проявляется стартовая скорость, а она зачастую имеет решающее значение в технико-тактических действиях футболиста. Стремительное пробегание 60-метрового отрезка позволяет атакующим футболистам своевременно (после срыва атаки) вернуться на свою половину поля для участия в организации оборонительных действиях, мгновенно переходить от обороны к атаке, что создает благоприятные условия для нападения против малых сил соперников на значительном стратегическом пространстве..

2 *Бег с мячом на отрезке 20 м.* Футболист обязан сделать не менее трех касаний мяча, последнее на заключительных 5 м (с 16 по 20 м).

**ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО:
обучение, развитие, управление талантами**

3. *Бег 60 м*: первые 30 м без мяча, вторые – с мячом, не менее трех касаний мяча, последнее - на заключительных пяти метрах.

Оценка скоростных способностей детей и подростков дается на основании результатов, показанных в беге на 20 и 60 м.

Оценка выносливости. При оценке выносливости подростков целесообразно использовать комплексное испытание, включающее в себя упражнения, характеризующие скоростно-силовые качества и ловкость спортсмена.

Примерное комплексное испытание:

А) разминка (10 мин.): упражнения в движении (ходьба, подскоки, бег с маховыми движениями рук и ног-1 мин), наклоны туловища, маховые движения с привлечением к работе крупных мышечных групп-4 мин., игра в «Салки» -1 мин. после нее медленный бег-1 мин.,

два ускорения по 20 м (пауза между ускорениями- 20 сек.), ходьба, упражнения в расслаблении;

Б) три удара по мячу (сильной ногой) на дальность;

В) пятерной прыжок с места (2 попытки);

Г) сразу после этого – «челночный бег» (4х30 м), после него медленный бег, ходьба 2 мин., упражнения в расслаблении-30 сек;

Д) пятиминутный бег с заданием убежать как можно дальше (тест Купера). После бега-ходьбы, упражнения в расслаблении-2 мин;

Е) двухсторонняя игра (30 мин. Для 10-11 – летних и 40 мин. Для 13-14 – летних). Сразу после игры повторно проводятся упражнения Б, В, Г, Д. Результаты испытаний (до двухсторонней игры и после нее) заносятся в протокол. При оценке выносливости к специфической деятельности следует принимать во внимание результаты Д, а также разницу в результатах Б, В, Г до и после игры. Целесообразно определять места в ис-

**ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО:
обучение, развитие, управление талантами**

пытаниях выносливости по результатам в составных частях единого комплексного испытания, т.е. место, занятое подростком в испытании выносливости. Общее место равно сумме среднего арифметического мест, занятых им в дальности ударов, результатов пятерного прыжка и «челночного бега» (до и после двухсторонней игры и пятиминутного бега).

Оценка выносливости подростков в процессе отбора дает возможность тренерам сравнивать футболистов по этому показателю, а также следить за темпами роста юных спортсменов.