**Тема № 5: «Управління підготовкою футболістів високої кваліфікації. Комплектування команди і управління нею під час змагань. Організація і проведення змагань з футболу».**

**Питання:**

1. Загальні поняття про управління.

2. Планування підготовки футболістів.

3. Перспективне планування.

4. Поточне (річне) планування.

5. Оперативне планування.

6. Контроль змагальної діяльності.

7. Організація і проведення змагань з футболу.

8. Система контролю за процесом підготовки.

9. Управління футбольною командою під час змагань.

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Привила гри у футбол, міні-футбол і футзал.

2. Положення про змагання з футболу.

3. Колова і "Олімпійська" та змішана системи проведення змагань з футболу.

4. Структура і зміст заявки команди для участі у змаганнях.

5. Заповнення і ведення протоколу змагань.

**Контроль за рівнем засвоєння знань:**

1. Усне експрес-опитування.

2. Комп’ютерне тестування.

3. Перевірка конспектів.

4. Експертна оцінка.

**Студентам необхідно знати:**

1. Загальні поняття про управління.

2. Планування підготовки у футболі.

3. Методика контролю за змагальною діяльністю і підготовленістю футболістів.

**УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

 Під управлінням у найбільш загальному смислі розуміють процес цілеспрямованого впливу на який-небудь об'єкт з метою підвищення його функціонування та розвитку.

У більш вузькому розумінні управлінням називаються переведення якоїне будь системи у бажаний стан.

Відносно управління підготовкою футбольної команди потрібно:

1. Визначити вихідний рівень різних боків підготовленості футболістів своєї команди.

2. Розробити (вивчити, скласти) модельні характеристики різних боків підготовленості та змагальної діяльності футболістів цієї ж і вищої кваліфікації.

3. Порівняти вихідний рівень підготовленості футболістів своєї команди з модельними.

4. Підібрати слушні засоби підготовки і розробити методику тренувального процесу.

5. Спланувати підготовку футболістів: багаторічну, етапну, поточну і оперативну.

6. З метою безпосереднього керування підготовкою футболістів здійснювати:

• планування і проведення окремих занять, мікроциклів, мезоциклів;

• контроль за тренувальними навантаженнями;

• контроль і аналіз змагальної діяльності;

• визначення (тестування) різних боків підготовленості: функціональної, загальної фізичної, спеціальної фізичної у взаємозв'язку з технікою;

• корекцію тренувального процесу залежно від співвідношення запланованих і дійсних результатів підготовки футболістів;

• відновлення працездатності футболістів.

**Планування підготовки футболістів**

У сучасному футболі неможливо досягти високих результатів у змагальній діяльності без чіткого і науково обґрунтованого планування, яке включає в себе систему заздалегідь розроблених на певний термін організаційних і методичних заходів, що дозволять з найбільшою ефективністю вирішувати завдання спортивної підготовки.

Планування у футболі поділяється на перспективне (багаторічне), поточне (річне) і оперативне (від одного дня до місяця).

**Перспективне планування**

Перспективні плани складаються як для команди в цілому, так і для кожного гравця окремо з урахуванням його ігрового амплуа. Перспективний план має відображати основні розділи роботи футбольної команди і передбачати поступальне зростання спортивної майстерності.

Перспективне планування передбачає створення комплексної цільової програми підготовки, яка орієнтовно складається з таких розділів:

1. Характеристика вихідного стану:

а) стисла характеристика команди: вік, кваліфікація, рівень функціональної, фізичної, техніко-тактичної, теоретичної і вольової підготовленості; стан здоров'я за даними поглибленого медичного обстеження (ПМО);

б) аналіз та оцінка сучасного етапу і тенденцій розвитку футболу в районі, області, країні і за кордоном (залежно від рівня команди);

в) кадрове, матеріально-технічне та фінансове забезпечення.

2. На засадах потенційних можливостей гравців команди з урахуванням майбутнього росту їх спортивної майстерності встановлюється основне завдання перспективного плану. Наприклад, для команди, що виступає у другій лізі, може бути поставлено за мету: "Через три (чотири) роки перейти у вищу лігу".

3. Концепція підготовки. Стисло викладаються головні вимоги до різних розділів підготовки футболістів на певних етапах. Характеризується система підготовки: добір та комплектування команди; наукове та методичне забезпечення; прогнозування росту спортивно-технічних показників.

4. Модельні характеристики. Розробка модельних характеристик має передбачати динаміку зміни всіх показників по етапах підготовки. Модельні показники різних боків підготовки повинні бути орієнтовані на модельні характеристики змагальної діяльності, які визначають спортивний результат команди.

5. Комплексний контроль. Залежно від етапу підготовки і завдань контролю плануються: етапні комплексні обстеження (ЕКО); поточні обстеження (ПО); обстеження змагальної діяльності (ОЗД); поглиблене медичне обстеження (ПМО).

6. Матеріально-технічне забезпечення. Будівництво і обладнання спортивних баз; придбання спортивного інвентарю; вказуються орієнтовний кошторис витрат по етапах підготовки (навчально-тренувальні збори, змагання, оренда спортивних споруд, придбання спортивної форми й інвентарю та інші витрати).

Індивідуальний перспективний план складається для кожного гравця з урахуванням його амплуа і завданнями команди. Як правило, він містить у собі:

1. Дані про футболіста: загальні й антропометричні.

2. Спортивно-технічну характеристику: ігрове амплуа, спортивне звання, стаж виступів за команди певного рівня, найвищий спортивний результат, особливості ігрового стилю тощо.

3. Мету і завдання підготовки: основна мета підготовки; завдання щодо участі у змаганнях; завдання з різних аспектів підготовки.

4. Термін контрольних випробувань: тестування і проходження поглиблених і етапних медичних обстежень.

5. Графік підготовки (за формою командного графіку).

**Планування річного тренувального циклу**

Типовий річний тренувальний цикл складається з трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного. Це обумовлено закономірностями розвитку спортивної форми – фазами становлення, зберігання і тимчасової втрати. Періодизація тренування у футболі тісно пов’язана з календарем змагань: головні змагання повинні проводитися у змагальному періоді, а контрольні і навчально-тренувальні – у підготовчому (особливо на спеціальнопідготовчому етапі).

Річний план підготовки складається з двох розділів: текстової частини і плана-графіка основних показників (табл. 7).

ПЛАН

підготовки команди \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ з футболу до

назва змагання \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20…. року

1. Стисла характеристика команди: вік гравців, росто-вагові показники, спортивна кваліфікація, ігрове амплуа, змагання, в яких брали участь, і зайняте місце, відмітні особливості у грі тощо.

2. Головні змагання року та запланований результат:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Назва змагань | Термін | Місце проведення | Запланований результат |

3. Головні етапи підготовки

3.1. Загально-підготовчий етап

Завдання підготовки:

1. Підвищення загального рівня функціональних можливостей організму футболістів.

2. Різнобічне розвинення рухових і психічних якостей.

3. Поповнення фондів рухових вмінь і навичок.

3.1.1. Базовий утягуючий цикл.

Завдання підготовки:

1. Визначення вихідного рівня підготовленості футболістів (тестування).

2. Характер тренувальних навантажень має сприяти серцево-судинної та дихальної систем, нервово-м'язовій діяльності.

3. Відновлення рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, вправності та гнучкості).

4. Поступовий вихід на високий рівень тренувальних навантажень.

3.1.2. Базовий розвиваючий мезоцикл

Завдання підготовки:

1. Визначення раціонального співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень з метою адаптації систем організму спортсменів до специфічних особливостей майбутньої ігрової діяльності.

2. Розвинення аеробної продуктивності, підвищення рівня МСК до модельних показників.

3. Розвинення анаболічних та лактатних здібностей футболістів (сила, швидкість, швидкісно-силові якості).

3.2. Спеціально-підготовчий етап

Завдання підготовки:

1. Розвинення спеціальних компонентів підготовленості, які відображають специфіку гри у футбол.

2. Поглиблене засвоєння техніко-тактичних навичок

3.2.1. Базовий стабілізуючий мезоцикл

Завдання підготовки:

1. Комплексний розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей).

2. Адаптація організму футболістів до навантажень, які характерні для ігрових мікроциклів.

3. Усунення індивідуальних технічних недоліків, засвоєння нових ігрових прийомів і спеціальних тактичних навичок.

4. Розвинення психологічної стійкості гравців (вольових якостей).

3.2.2. Передзмагальний мезоцикл

Завдання підготовки:

1. Підвищення швидкості, витривалості та удосконалення спеціальної спритності засобами технічної й тактичної підготовки (опрацювання низки ігрових рухів і комбінацій, тренувальні ігри).

2. Освоєння спеціальних знань з тактики й стратегії гри.

3. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів з урахуванням специфіки ігрового амплуа.

4. Визначення оптимального складу команди.

5. Оцінка рівня фізичної й технічної підготовленості та зіграності команди.

3.3. Змагальний етап

Завдання підготовки:

1. Розвивати та підтримувати досягнутий рівень працездатності гравців.

2. Удосконалювати техніку й тактику гри шляхом підвищення ефективності дій кожного футболіста, а також комбінацій і організації гри в цілому, розвивати спеціальні навички і творчі здібності гравців.

3. Шляхом систематичного впливу на моральні та вольові якості футболістів, підвищувати рівень їх психічної підготовки.

3.4. Перехідний етап

Завдання підготовки:

1. Відновлення нервових і фізичних сил.

2. Активний відпочинок.

Примітка: умовні позначення:

1. Етапи: ЗПЕ – загально підготовчий етап; СПЕ - спеціально-підготовчий етап; ЗЕ - змагальний етап; ПЕ- перехідний етап.

2. Мезоцикли: УМ – утягуючий мезоцикл; БРМ – базовий розвиваючий мезоцикл; БСМ – базовий стабілізуючий мезоцикл; ПЗМ – передзмагальний мезоцикл; ЗМ – змагальний мезоцикл; МІМ – міжігровий мезоцикл; ТМ – тренувальний мезоцикл; ПМ – перехідний мезоцикл; ВМ – відновлювальний мезоцикл.

3. Обстеження: ПКО – поглиблене комплексне обстеження; ЕО – етапне обстеження; ПО – поточне обстеження.

4. ІП – ігрова (інтегральна) підготовка.

5. ЗП – змагальна підготовка.

Таблиця 7

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки футболістів команди високої кваліфікації**

**Поточне планування**

Поточне планування пов’язано з плануванням мікроциклів та мезоциклів підготовки футболістів у річному тренувальному циклі.

**Загальнопідготовчий етап**

Утягуючий мезоцикл. На початку підготовчого періоду проводиться утягуючий мезоцикл, який складається з двох загально-підготовчих ординарних мікроциклів. Головне завдання кожного мікроциклу – забезпечення поступової адаптації всіх систем організму до фізичних навантажень.

У цих мікроциклах не потрібно практикувати швидкісні вправи (виконання таких вправ спричиняє граничну напругу м’язів, до якої футболісти в цей час ще не готові).

Спрямованість тренувальних занять в мікроциклах з позиції біоенергетики переважно аеробна. Що ж стосується їх спрямованості по видах підготовки, то вона (з метою забезпечення більшого тренувального ефекту) варіюється згідно з визначеними закономірностями (табл. 8). Так, заняття для розвинення сили, швидкості і вправності доцільні на початку мікроциклів (їх ефективність буде значно вищою на відносно "свіжому" фоні нестомленого організму). Крім цього, взаємодія тренувальних занять і завдань, які підсилюють тренувальний ефект, буде позитивною, якщо завдання чи заняття анаеробної алак-татної спрямованості (швидкісні і швидкісно-силові) проводяться перед анаеробно-гліколітичними заняттями на швидкісну витривалість, анаеробно-гліколітичної спрямованості - перед аеробними (підвищення загальної витривалості.

Для мікроциклів утягуючого мезоциклу є характерним використання широкого кола засобів загальної фізичної підготовки, які забезпечують всебічний вплив на органи і системи організму. Динаміка навантаження у цих мікроциклах носить хвилеподібний характер: у перші чотири дні – значне збільшення (переважно за рахунок різкого зростання обсягу і незначного підвищення інтенсивності), наприкінці мікроциклів – зниження з переходом на активний відпочинок у поєднанні з відновлювальними засобами.

*Таблиця 8*

**Спрямованість тренувальних занять стосовно розвитку рухових якостей у тижневому мікроциклі**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рухові якості | Понеділок | Вівторок | Середа | Четвер | П’ятниця | Субота | Неділя |
| Сила | +++ | ++ | ++ | + | + |  |  |
| Швидкість  | ++ | +++ | ++ | + |  |
| Швидкісно-силові  | ++ | ++ | +++ | + |  |
| Швидкісна витривалість  |  |  |  | +++ |  |
| Загальна витривалість  |  |  |  |  | +++ |
| Спритність  | +++ | +++ | +++ | ++ | + |
| Гнучкість  | + | + | + | ++ | +++ |

**+-** мало доцільно; ++-доцільно; +++-дуже доцільно.

Базовий розвиваючий мезоцикл. Побудова мікроциклів у цьому мезоциклі відрізняється від попереднього насамперед обсягом і змістом тренувального навантаження. Що ж стосується послідовності тренувальних занять по днях мікроциклів, то вона теж змінюється.

Зміст мікроциклів носить більш визначений специфічний характер за рахунок включення засобів і методів підготовки, більш адекватних до футболу. Базовий розвиваючий мезоцикл об’єднує два-три мікроцикли (лише за величиною навантаження вони можуть бути ординарними чи ударними). Для ударних мікроциклів характерне значне збільшення навантаження – головним чином за рахунок збільшення інтенсивності виконання вправ.

**Спеціально підготовчий етап**

Базовий стабілізуючий мезоцикл. Особливість підготовки футболістів у цьому мезоциклі – оптимальне поєднання тренувальних занять специфічної і неспецифічної спрямованості. Вирішуються завдання розвитку спеціальних компонентів підготовленості, які визначають специфіку гри у футбол і поглибленого засвоєння техніко-тактичних навичок. Чергування занять різної спрямованості по днях мікроциклу відповідає раніше розглянутим закономірностям. Водночас значно більше занять, ніж в попередніх мікроциклах, присвячується техніко-тактичній та ігровій підготовкам.

Динаміка сумарного навантаження, як і в попередніх мікроциклах, хвилеподібна. У четвертий і п’ятий дні мікроциклу сумарне тренувальне навантаження досягає великих значень - переважно за рахунок підвищення інтенсивності спеціальної підготовки. Техніко-тактичні вправи виконуються здебільшого в умовах 2-го та 3 -го режимів координаційної складності.

Передзмагальний мезоцикл. Проводиться за два-три тижні до початку офіційних змагань. Спрямованість занять – техніко-тактична та ігрова. Підготовка футболістів носить визначений «інтегральний» характер. У цьому мезоциклі не потрібно забувати про зберігання раніше досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості. Підтримання його протягом всього передзмагального мезоциклу є однією з найважливіших передумов неухильного зростання тренованості, але склад засобів значно змінюється за рахунок підвищення питомої ваги спеціальних техніко-тактичних вправ.

На цьому етапі доцільно провести декілька контрольних ігор. Навантаження протягом мезоциклу поступово знижується як за рахунок обсягу, так і за рахунок інтенсивності.

Відновлювальні мікроцикли. З метою відновлення організму після попередніх великих тренувальних навантажень наприкінці етапу чи мезоциклу треба провести відновлювальні мікроцикли. їх характерні особливості – невелика тривалість (3-5 днів) і невисоке сумарне навантаження (за рахунок зниження обсягу і насамперед зменшення інтенсивності). Спрямованість і зміст тренувальних занять в поєднанні з психологічними і лікарсько-біологічними відновлювальними заходами мають забезпечити ефективність відновлення та якісну підготовку футболістів до початку наступного тренувального етапу.

**Змагальний етап**

Ігрові мікроцикли. Будуються залежно від форми календаря проведення змагань.

Міжігрові мікроцикли. Головні завдання міжігрових мікроциклів у змагальному етапі – зберігання та подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості. Тренувальні заняття у цих мікроциклах носять комплексний інтегральний характер.

**Перехідний етап**

Тренувальні мікроцикли на перехідному етапі будуються з метою вирішення завдань активного відпочинку і відновлення нервових і фізичних сил футболістів.

Спрямованість тренувальних занять у мікроциклах переважно аеробна. Зменшуються обсяг та інтенсивність спеціальної підготовки: цим досягається відновлення центральної нервової системи, знімається психічна і фізична напруга. Вправи техніко-тактичної спрямованості виконуються здебільш в умовах 1-го режиму координаційної складності.

У перехідному етапі проводяться два-чотири тренувальних мікроцикли.

**Оперативне планування**

Оперативне планування стосується планування окремих тренувальних занять. Планування окремого тренувального заняття здійснюється залежно від співвідношення різних компонентів тренувального навантаження (характер вправи, тривалість, інтенсивність, координаційна складність тощо). Тренувальне заняття може бути спрямоване переважно на формування техніки рухів, розвинення тієї чи іншої фізичної якості, підтримку рівня тренованості тощо.

**Контроль за змагальною діяльністю**

Для цілеспрямованого управління підготовкою футбольної команди потрібний ефективний контроль за змагальною діяльністю футболістів.

Змагальна діяльність футболістів стенографується за допомогою портативного магнітофону чи диктофону з подальшим перенесенням умовних звукових символів на спеціальні бланки (див. протокол № 1).

З метою оцінки ігрової активності та ефективності кожного гравця і команди в цілому фіксується кількість техніко-тактичних дій (ТТД) і розраховується коефіцієнт ефективності (КЕ) їх виконання (відношення точно виконаних ТТД до їх загальної кількості). Реєструються такі ігрові дані: ефективний тиск на гравця, що володіє м'ячем, відбір м'яча, перехоплення м'яча, ведення м'яча і обведення суперника, передачі (короткі, середні, довгі), удари по воротах.

При виконанні інтенсивних фізичних вправ враховується не чистий час виконання вправи, а час, який включає безпосереднє виконання вправи і відновлення ЧСС до того показника, з якого почалась виконуватись вправа. Наприклад: біг 30 м (максимально) відбувався при ЧСС 120 уд/хв. Після закінчення вправи відновлення ЧСС до 120 уд/хв. тривало 2 хвилини.

Щоб отримати дані про змагальну діяльність за відсутності технічних засобів можна використовуватися спеціальним стенографічним записом гри. Футбольне поле розбивається на 32 умовні ділянки: кожна з них носить назву ігрової зони і кодується (див. рис. 31).

Техніко-тактичні дії позначаються такими символами:

V - перехоплення м'яча;

^- зупинка м'яча;

∅ - відбір м'яча;

т - тиск на суперника, що володіє м'ячем, в результаті чого він втрачає м'яч;

~ - ведення м'яча;

~ - обведення суперника;

- - удари по воротах ногою;

- удари по воротах головою;

- короткі передачі;

= середні передачі;

≡ довгі передачі;

А – м’яч укидається з-за бічної лінії;

К - кутовий удар;

СА - м'яч, вибитий суперником за бічну лінію;

СК - м'яч, вибитий суперником за лінію власних воріт;

Ф - порушення правил при відборі чи перехопленні м'яча;

П - порушення правил суперником;

VС - перехоплення м'яча суперником;

Н - неточна дія;

(в) - втрата м'яча;

(н) - неточна передача;

(А) - м'яч, вибитий за бічну лінію;

(к) - м'яч, вибитий за лінію власних воріт;

5 - номер гравця;

А11 - ігрова зона;

10,6 - тривалість ігрового епізоду, протягом якого команда володіла м’ячем;

v - місце воріт, куди був спрямований м’яч.

Мал. 31. Умовні позначення ігрових зон поля.

При фіксації ігрової діяльності передбачено суворе чергування умовних позначень: номер гравця – ТТД з м'ячем – ігрова зона.

Наприклад: 5VБ2~В2=10 В4~В44≡9Г22— v - гол - 12,1с.

Стенографічний запис розшифровується таким чином: гравець під номером 5 перехопив м'яч в зоні Б2, далі просунувся з ним в зону В2 і виконав середню передачу гравцеві під номером 10 в зону В4, який зупинив м’яч і провів його у зону В44, виконав довгу передачу гравцеві під номером 9 у зону Г22, який ударом голови послав м’яч у ворота суперника. Вся ігрова комбінація тривала 12,1 с.

Для визначення ступеню координаційної складності виконання технічних прийомів розглядається у трьох варіантах:

а) на місці чи на зручній швидкості пересування (1-й РКС),

б) в русі з достатньо високою швидкістю (2-й РКС),

в) у боротьбі з суперником (3-й РКС).

У цьому випадку ТТД підкреслюється однією, двома чи трьома рисками. Наприклад:

5∅ = 6 Б22≈Б22Н - 8,6 с

 ≡ - = ≡

Цей запис означає, що гравець під номером 5 у 3-му РКС відібрав м'яч, на зручній швидкості пересування (1-й РКС) виконав середню передачу гравцеві номер 6, який на достатньо високій швидкості бігу (2-й РКС) зупинив м'яч і зробив спробу обіграти суперника у зоні Б22, але втратив м’яч. Ігрова,комбінація тривала 8,6 с.

Реєстрації також підлягає рухова діяльність окремих футболістів у процесі всього матчу. Ураховуються прискорення, ривки, біг з помірною інтенсивністю, а також стояння і ходьба (див. протокол № 2).

**ПРОТОКОЛ № 2**

рухової діяльності гравця команди

в матчі з командою \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ігрове амплуа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ігровий номер

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_ р. м. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тайм | Ходьба  | Стояння  | Біг з помірною інтенсивністю | Прискорення | Ривки |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Разом, хв.

% співвідношення

Для визначення ефективності гри кожного гравця окремо та команди у цілому може використовуватись оцінювальна шкала у балах. Ефективність ігрової діяльності визначається за двома розділами: 1-й – фаза відбору м’яча; 2- й – фаза володіння м'ячем.

1-й розділ, бали:

Відбір м'яча - +3.

Перехоплення м'яча - +3.

Ефективний тиск на суперника, що володіє м'ячем - + 1.

Неповний відбір м'яча (м'яч відбивається в аут чи за лінію воріт і цим зменшується напруга ігрової ситуації) - +1.

Неповне перехоплення м'яча - + 1.

Відбір чи перехоплення м'яча у явній небезпечній ситуації біля власних воріт - +5.

Відбір чи перехоплення м'яча тоді, коли створюється реальна можливість для ефективної атаки воріт суперника - + 5.

2-й розділ, бали:

Коротка передача м’яча - + 1.

Середня передача - +2.

Довга передача - + 3.

Коротка гольова передача м'яча - +6.

Середня гольова передача м'яча - +7.

Довга гольова передача м'яча - +8.

Точний удар по воротах - +5.

Удар по воротах, що завершився голом - +10.

"Зароблений" одинадцятиметровий штрафний удар - +10.

Ведення м'яча - +1.

Обведення суперника - +2.

Ведення м'яча на достатньо високій швидкості бігу, внаслідок чого загострюється ігрова ситуація на користь своєї команди - +3.

Обведення з метою створення більш сприятливих умов для атаки воріт суперника - +5.

Неточний удар по воротах із зон Г22, Г33 - -5.

Неточний удар по воротах із зон Г2, Г3 - -3.

Неточний удар по воротах із інших зон - -1.

Втрата м'яча у зонах А2, А3, А22, А33 - -5.

Втрата м'яча у зонах А1, А11, А4, А44, Б1, Б3 - -3.

Втрата м'яча в інших зонах - -1.

Оцінювальна шкала гри воротаря.

Перехоплення м’яча - +5.

Підбір легкого м'яча - +1.

Перехоплення м'яча у складній рухливій дії - +8.

Відбивання одинадцятиметрових штрафних ударів і ліквідація явних гольових моментів - +10.

Неправильний вибір ігрової позиції - -3.

Неправильна дія, що призвела до голу - -10.

Не відбитий «складний» удар у ворота - -5.

Не відбитий «легкий» удар у ворота - -8.

*Примітка.* Усі атакуючі дії воротаря оцінюються так само, як і дії польового гравця.

**Тестування підготовленості футболістів**

З метою об’єктивного визначення рівня підготовленості футболістів на різних етапах тренувального циклу потрібно періодично проводити їх комплексне обстеження (тестування).

За допомогою тестування (контрольних випробувань) можна вирішити такі завдання:

1) виявити рівень розвитку окремих рухових якостей;

2) оцінити ступінь техніко-тактичної підготовленості;

3) урівняти підготовленість окремих гравців і груп (команди) в цілому;

4) провести відбір спортсменів;

5) проводити об’єктивний педагогічний контроль;

6) виявити недоліки і переваги тих чи інших засобів і методів тренування;

7) більш об'єктивно управляти тренувальним процесом. Комплексне обстеження передбачає: оцінку функціональної підготовленості і тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості; визначення рівня технічної підготовленості.

**Оцінка функціональної підготовленості**

Для оцінки фізичної працездатності футболістів може використовуватись тест РWС170 (по В.Л. Карпману зі співавт., 1974). Спортсмен на велоергометрі виконує два 5-хвилинні навантаження субмаксимальної потужності, які східчасто підвищуються.

Частота педалювання постійна (60-80 обертів). Потужність навантаження добирається з таким розрахунком, щоб різниця між ЧСС під час першого і другого навантажень складала не менш 40 уд./хв. Потужність першого навантаження складає 1 Вт на 1 кг маси тіла, другого – 2 Вт. Якщо не досягається потрібна різниця у ЧСС, то призначається трете навантаження з розрахунку 2,5 - 3 Вт.

РWС170=N1 + (N2-N1)

де N1, N2 – потужності відповідно 1-го і 2-го навантажень (кг⋅м/хв чи Вт).

Максимальне споживання кисню (МСК) можна приблизно визначити за формулою (Карпман В.Л. і співавт., 1974):

МСК=2,2 РWС170+ 1070.

**Тестування загальної фізичної підготовленості**

Змагальна діяльність футболістів вимагає високої фізичної підготовленості, компонентами якої є стартова і дистанційна швидкість, швидкісна та загальна витривалість, а також швидкісно-силові якості.

Стартова швидкість визначається тривалістю пробігання 30 м з високого старту, дистанційна – тривалістю бігу 60 м. Виконуються дві спроби, інтервал відпочинку – не менш 3 хв.

Швидкісна витривалість у комплексі з вправністю оцінюється за допомогою човникового бігу (спортсмени пробігають по прямій 180 м плюс відстань на поворотах). Для проведення човникового бігу ставляться три стояки на відстані 15 м один від одного (мал. 32). Учень починає біг від стояка 1, пробігає 15 м, оббігає стояк 2, повертається назад, оббігає стояк 1, і в такій послідовності вся вправа повторюється ще раз без перерви.

Мал. 32. Схема виконання човникового бігу 180 м.

Результат оцінюється тривалістю виконання всієї вправи. Як додатковий показник можна визначити ІПА (інтегрований показник адаптації).

ІПА = t (f1 +f2),

де t - час, за який спортсмен подолав дистанцію;

f1- сума ЧСС за 10 с наприкінці першої хвилини відновлення;

f2 - сума ЧСС за 10 с наприкінці другої хвилини відновлення.

ІПА визначається в умовних одиницях. Чим вища швидкість бігу і менша сума пульсу (економічний кровообіг), тим краща працездатність (ІПА – менше).

Для футболістів молодшого віку для оцінки швидкісної витривалості використовується човниковий біг 3x10 м.

Для оцінки загальної витривалості (аеробних можливостей) використовується біг на 3000 м або тест Купера: відстань, яку пожми» спортсмен за 12 хв. (6 хв.) бігу.

За результатом 5-разового стрибка з місця оцінюються швидкісно-силові якості. Для учнів 11-13 років використовується стрибок у довжину з місця.

Для оцінки силових якостей використовується підтягування у висі.

Тестування проводиться протягом двох днів: перший день – біг 30, 60 і човниковий біг 180м (3x10 м); другий день – 5-разовий стрибок з місця (стрибок у довжину з місця), підтягування і біг 3000 м або 12 хв. (6 хв.).

**Тестування спеціальної фізичної підготовленості**

Враховуючи специфічні особливості футболу, для оцінки спеціальної фізичної підготовленості футболістів використовують такі тести:

1.Біг 30 м з м’ячем. Виконується з високого старту (з місця), м’яч можна вести будь-яким способом, але потрібно торкнутись м’яча на дистанції не менше трьох разів. Вправа вважається закінченою, коли учень перетне лінію фінішу. Суддя на старті фіксує слушність старту та кількість дотиків до м'яча, а суддя на фініші – час бігу.

2.Біг 5x30 м з м’ячем. Виконується так само, як і біг 30 м з м’ячем. Всі старти – з місця. Час для повернення на старт – 25 с. У випадку порушення правил проходження дистанції учнів повертають на старт (за рахунок 25 с) і вправа повторюється. Час виконання всіх п’яти спроб підсумується.

3.Доставання підвішеного м’яча головою в стрибку. Виконується з розбігу. Спортсмен відштовхується будь-якою ногою. Висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м’яча і ростом спортсмена. На кожну висоту даються три спроби. Враховується кращий результат.

4.Удар по м’ячу ногою на дальність. Виконується правою і лівою ногою по нерухомому м’ячу з розбігу будь-яким способом. Вимір дальності польоту м'яча здійснюється від місця удару до точки першого дотику м’яча землі. Для 144 удару кожною ногою надаються три спроби. Зараховується кращий результат ударів кожною ногою. Кінцевий результат визначається за сумою кращих ударів обома ногами.

5.Кидання м'яча на дальність. Виконується згідно правил гри у футбол у коридорі 2 м завширшки. М’яч, що вилетить за межі коридору, не зараховується. Надаються три спроби. Враховується кращий результат.

**Тестування технічної підготовленості**

1.Жонглювання м'ячем. Виконуються удари правою і лівою ногою (серединою, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому), стегном і головою. Удари виконуються у будь-якій послідовності без повторення одного удару більше двох разів поспіль. Ураховуються тільки удари, які виконуються різними способами, з них не менше одного разу головою, правим і лівим стегнами.

2. Удари по воротах на точність. Виконуються по нерухомому м’ячу правою і лівою ногами з відстані 17 м (учні 11-12 років - з відстані 11 м). М’яч посилається по повітрю у прямокутник висотою 120 см і завширшки 250 см. Удари виконуються будь-яким способом. Виконується десять ударів кожною ногою. Враховується сума влучань.

3. Ведення м’яча, обведення стояків і удар по воротах. Виконуються з лінії старту (за 30 м до лінії штрафного майданчика), вести м’яч 20 м, далі обвести «змійкою» чотири стояки (перший стояк ставиться за 10 м від штрафного майданчика до центра поля, далі через кожні 2 м ставляться ще три стояки), і, не дійшовши до штрафного майданчика, слід забити м'яч у ворота (Мал. 33).

Мал. 33. Схема виконання тесту: ведення м’яча, обведення стояків і удар по воротах.

Час фіксується з моменту старту до перетинання м'ячем лінії воріт. У випадку, якщо м’яч не буде забитий у ворота, вправа не зараховується. Надаються три спроби. Враховується кращий результат.

Для воротарів.

1.Діставання підвішеного м’яча кулаком витягнутої руки у стрибку. Виконується з розбігу, відштовхування – будь-якою ногою. Висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м’яча і висотою витягнутої руки (кисть зажата в кулак). На кожну висоту надається три спроби. Враховується кращий результат.

2.Удар по м’ячу ногою з рук на дальність (розбіг не більше чотирьох кроків). Виконується з розбігу, не виходячи за межі штрафного майданчика, у коридорі завширшки 10 м. М’яч, що вилетить за межі коридору, не враховується. Надаються три спроби. Враховується кращий результат.

Кидання м'яча рукою на дальність (розбіг не більше чотирьох кроків). Виконується у коридорі завширшки 3 м. М'яч, що вилетить за межі коридору, не зараховується. Надаються три спроби. Враховується кращий результат.

**Медико-біологічний контроль**

До завдань медичного забезпечення входять: діагностика спортивної придатності дитини до занять футболом, оцінка його перспективності, функціонального стану, контроль за адаптацією організму до навантажень, оцінка адекватності засобів і методів в процесі навчально-тренувальних зборів (НТЗ), санітарно-гігієнічний контроль за місцями занять та умовами проживання футболістів, профілактика травм та захворювань, надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у випадку необхідності.

З цією метою проводяться початкове обстеження, поглиблене і етапне обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження в процесі навчальнотренувальних занять (табл. 9). Все це виконує лікар школи, який працює у тісному контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського контролю поліклініки, тренерами.

*Таблиця 9*

**Форми медико-біологічного контролю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид обстеження  | Завдання  | Зміст і організація  |
| Поглиблене  | 1. Контроль за станом здоров’я, виявлення відхилень від норми, складання рекомендацій з профілактики та лікування.2. Оцінка спеціальної тренованості та розробка індивідуальних рекомендацій з удосконалення навчально-тренувального процесу.  | Комплексна диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері; обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом, проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, аналіз крові і сечі.  |
| Етапне  | 1. Контроль за станом здоров’я, динамікою показників, виявлення залишкових наслідків травм і захворювань.2. Перевірка ефективності рекомендацій, їх корекція.3. Оцінка функціональної підготовленості після визначеного етапу підготовки та розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу.  | Вибіркова диспансеризація в лікувально-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта у спеціалістів, які мають зауваження до стану здоров’я футболістів, електрокардіографія, аналізи.  |
| Поточне  | 1. Оперативний контроль за функціональним складом футболістів, оцінка адаптації організму до навантажень, рекомендації щодо планування і індивідуалізації, навантажень, засобів і методів тренування.2. Виявлення відхилень в стані здоров’я та вчасне призначення лікувально-профілактичних заходів.  | Експрес-контроль до, у процесі і після тренування (виконується лікарем і тренером): візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимірювання артеріального опору, теппінг-тест, координаційні проби.  |

До його обов’язків входить: організація диспансерного спостереження та лікарського контролю за юними футболістами, проведення профілактичних та лікувальних заходів, поточний санітарний нагляд за місцями спортивних занять, проведення з юними футболістами бесід з гігієни, загартування, самоконтролю, спеціального харчування, засобів та методів відновлення, профілактики травматизму.

Усі діти, які зараховуються до секцій футболу, подають довідку від шкільного лікаря чи лікаря районної поліклініки про допуск до занять. Потім діти знаходяться під наглядом лікарсько-фізкультурного диспансеру. Два рази на рік усі спортсмени мають пройти поглиблене обстеження, а кожні три місяця – повторне. Крім цього, повторні етапні обстеження (ЕО) проводяться до початку і наприкінці НТЗ, а також перед змаганням. Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли травми. Вони повинні пройти обстеження і отримати висновок лікаря.

Лікарю потрібно аналізувати об’єктивні дані медичного контролю (пульс, електрокардіограма, хімічний склад крові тощо) за динамікою їх розвитку з урахуванням педагогічних спостережень тренерів, даних самоконтролю футболістів у поєднанні з їхніми результатами на тренуваннях і змаганнях. Потрібно також проводити профілактичні заходи (курси ультрафіолетового опромінювання, давати батькам рекомендації з раціонального харчування і режиму дітей тощо). Для порівняння досягнень футболістів у різних тестах і визначення інтегрального рівня підготовленості, використовується Т-шкала. У розрахунках середня величина прирівнюється до 50, стандартне відхилення - 10 очок.

 Т = 50 + 10

де х - показаний результат;

x, σ - середня величина і стандартне відхилення.

σ

де п - кількість футболістів, які взяли участь у тестуванні.