

УДК 796.332-053.2(045)

*Шаргави Али Шакир, П.К. Петров***АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА СООТВЕТСТВИЕ НОРМАТИВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

В тренировочном процессе на любом его этапе необходимы контроль и мониторинг за общей и специальной физической подготовленностью спортсмена.

Цель статьи – изучение состояния физической подготовленности юных футболистов на тренировочном этапе и сопоставление полученных результатов с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, а также выявление основных видов физической подготовленности, не соответствующих требованиям стандарта. Для достижения поставленной цели проведен анализ современной научно-методической литературы, связанной с основными тенденциями в развитии футбола, а также – требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол; организовано тестирование юных футболистов по основным нормативным требованиям стандарта; математико-статистическая обработка результатов тестирования позволила выявить расхождения их с требованиями стандарта и определить основные направления дальнейшего совершенствования их физической подготовки.

Ключевые слова: юные футболисты, физическая подготовка, Федеральный стандарт спортивной подготовки.

Введение

В начале декабря 2010 г. исполком ФИФА объявил, что Россия в 2018 г. будет принимать чемпионат мира по футболу, что для организаций, ответственных за развитие и популяризацию футбола в России, стало катализатором для модернизации и нормативной базы, и методико-теоретической и практической составляющей в российском футболе. Так, уже в 2011 г. Федеральный закон [2] ввёл новое понятие: федеральные стандарты спортивной подготовки (далее – ФССП) как совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. В 2012 г. ведущие специалисты ФГБУ ФНЦ ВНИИФК разработали проект, а в 2013 г. в соответствии с Федеральным законом [1] на основании Приказа Минспорта России [3] был утвержден ФССП по виду спорта *футбол*.

Утверждение ФССП по виду спорта *футбол*, кроме прочих требований, обязывало переработать действующие на тот момент программы подготовки в спортивных футбольных школах. Так, в 2015 г. была приведена в соответствие с требованиями ФССП по виду спорта футбол и переиздана программа спортивной подготовки специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Футбольный клуб «Зенит-Ижевск» (далее – школа «Зенит-Ижевск»); срок реализации программы – 15 лет.

Известно, что подготовка спортивного резерва в футболе – это целенаправленный и многолетний процесс, связанный с формированием двигательных умений и навыков, развитием физических качеств и способностей, которые обеспечивают эффективную реализацию технико-тактических действий в процессе соревновательной деятельности [6]. Не менее важен для эффективной подготовки юных футболистов подбор тренировочных средств, обеспечивающих обучение и совершенствование технических приемов игры и повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Также неоспоримо, что физическая подготовленность футболистов – один из ключевых факторов, влияющим на активность и эффективность командных, групповых, а также технико-тактических действий [5].

Поэтому подготовка всесторонне развитых юных футболистов – это приоритет спортивных школ, готовящих пополнение группы олимпийского резерва. Однако сегодня и в российском футболе в целом, и в детско-юношеском, в частности, существуют проблемы в построении учебно-тренировочного процесса: часто не прослеживается динамика развития физических качеств; недостаточно отслеживается индивидуальный уровень технической и физической подготовленности с целью их развития; не просматривается рациональность тренировочных результатов.

Современный футбол развивается в направлении высокой подвижности игроков, скоростной техники, творческих действий футболистов, дальнейшей интенсификации, проявляющейся в увеличении скорости игры обеспечивающий лучший результат [7-9]. Именно поэтому необходимо уделять особое внимание развитию двигательных возможностей спортсмена, учитывая их возрастные осо-

бенности, и грамотно планировать учебно-тренировочную работу, позволяющую проводить анализ и коррекцию технической и физической подготовленности как основного звена в достижении высокого уровня спортивных результатов.

В утвержденном ФССП по виду спорта *футбол* [3] четко определены показатели общей и специальной физической подготовленности футболистов в зависимости от этапа подготовки, что требует постоянного мониторинга этих показателей, подбора соответствующих средств и методов учебно-тренировочного процесса, в связи с чем мы попытались проанализировать состояние общей и специальной физической подготовленности юных футболистов на примере школы «Зенит-Ижевск», оценить их соответствие требованиям стандарта и наметить пути дальнейшего совершенствования.

Цель исследования – изучить состояние общей и специальной физической подготовленности юных футболистов и оценить их с точки зрения соответствия нормативным требованиям ФССП по виду спорта футбол.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод контрольных испытаний.

Организация исследования. Для анализа и сопоставления результатов тестов с нормативами ФССП по виду спорта футбол были проведены контрольные испытания переводных групп юных футболистов школы «Зенит-Ижевск». Контрольные испытания юные футболисты проходили для зачисления их в группы спортивной подготовки на тренировочном этапе третьего года обучения (Т-3, возраст 13 лет). В контрольных испытаниях участвовали 47 юных футболистов.

Все контрольные упражнения проводились с тренерско-педагогическим сопровождением в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в программе спортивной подготовки по футболу школы «Зенит-Ижевск» и на основе рекомендуемых методик [4].

Результаты и их обсуждение

Спортивная подготовка в школе «Зенит-Ижевск» осуществляется на следующих этапах: начальная подготовка – 3 года; тренировочный этап (спортивная специализация) – 5 лет; этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства без ограничений. Анализ программы спортивной подготовки по футболу школы «Зенит-Ижевск» на соответствие требованиям ФССП по виду спорта футбол показал, что нормативы комплекса контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для оценки общей, специальной физической и технико-тактической по всем этапам подготовки соответствуют требованиям стандарта. Но поскольку данный ФССП не предъявляет требования к переводным нормативам по годичным циклам внутри этапов (и для начального, и для тренировочного), то анализ результатов проведен на соответствие требованиям программы спортивной подготовки по футболу школы «Зенит-Ижевск».

Для проведения исследования были отобраны 9 контрольных тестов общей физической и специальной физической подготовки к зачислению в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) соответственно ФССП по виду спорта футбол, нормативы которых представлены в табл. 1.

Таблица 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе [3]

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив |
|---------------------------------|---|--------------------|
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта | не более 2,8 с |
| | Бег на 15 м с хода | не более 2,4 с |
| | Бег на 30 м с высокого старта | не более 4,9 с |
| | Бег на 30 м с хода | не более 4,6 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 1 м 90 см |
| | Тройной прыжок | не менее 6 м 20 см |
| | Прыжок в высоту без замаха рук | не менее 12 см |
| | Прыжок в высоту со взмахом рук | не менее 20 см |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы | не менее 6 м |

Таким образом, ФССП по виду спорта футбол в качестве контроля скоростных способностей, в частности быстроты, предусматривает контрольные упражнения: бег на дистанции 15 и 30 м с пози-

ций высокого старта и с хода. Для контроля развития скоростно-силовых качеств предусмотрены контрольные испытания: прыжок в длину с места, тройной прыжок, прыжок в высоту без замаха и со взмахом рук. Для контроля силового развития предусмотрено контрольное упражнение – бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы.

В табл. 2 представлены средние результаты выполнения юными футболистами контрольных упражнений, коэффициент вариации, а также процент футболистов, выполнивших норматив.

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний юных футболистов школы «Зенит-Ижевск»

| Контрольные упражнения (тесты) | Норматив Зенит (Т-3) | $\bar{x} \pm \sigma$ | Коэффициент вариации | Выполнили норматив |
|------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Бег на 15 м с высокого старта, с | 2,7 | 2,85±0,31 | 11 % | 36 % |
| Бег на 15 м с хода, с | 2,3 | 2,32±0,25 | 11 % | 55 % |
| Бег на 30 м с высокого старта, с | 4,8 | 5,12±0,41 | 8 % | 21 % |
| Бег на 30 м с хода, с | 4,5 | 4,37±0,44 | 10 % | 62 % |
| Прыжок в длину с места, см | 200 | 209,11±31,65 | 15 % | 57 % |
| Тройной прыжок, см | 640 | 612,17±21,95 | 4 % | 15 % |
| Прыжок в высоту со взмахом рук, см | 24 | 39,77±4,26 | 11 % | 100 % |
| Прыжок в высоту рук без замаха, см | 15 | 33,34±3,77 | 11 % | 100 % |
| Бросок набивного мяча, м | 7 | 9,95±2,61 | 26 % | 85 % |

Из табл. 2 видно, что в меньшей степени нормативам соответствуют результаты контрольных упражнений по среднему значению из группы развиваемого физического качества – быстрота. Так, контрольное упражнение бег на 15 м с высокого старта выполнили лишь 17 футболистов (36 %), бег на 15 м с хода – 26 футболистов (55 %), бег на 30 м с высокого старта – 10 футболистов (21 %) и бег на 30 м с хода – 29 футболистов (62 %). Соответственно средние значения первых трех упражнений не соответствуют нормативам.

Результаты скоростно-силовых контрольных упражнений в большей степени удовлетворяют нормативам, за исключением тройного прыжка. Здесь лишь 7 футболистов (15 %) показали результат, удовлетворяющий нормативу. По контрольному упражнению прыжок в длину норматив, отражающий скоростно-силовые и координационные способности, выполнен 27 футболистами, что соответствует 57 %. С силовым упражнением бросок набивного мяча справились 40 учащихся, или 85 %.

Анализ коэффициента вариации полученных результатов по каждому контрольному упражнению в целом свидетельствует об однородности исследуемой группы, поскольку его значение не превышает 33 % ни по одному из тестов.

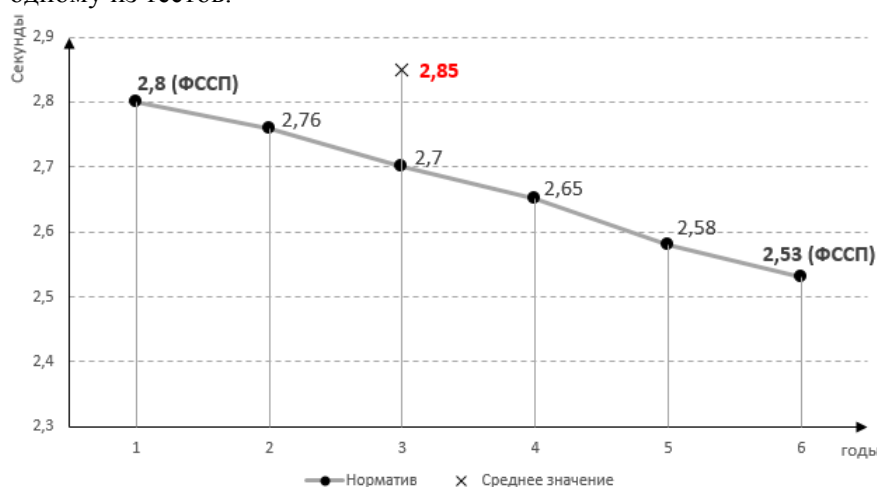


Рис. 1. Возрастные требования к нормативу «бег 15 м с высокого старта» с первого года тренировочного этапа до этапа совершенствования спортивного мастерства

Для наглядного представления того, где находятся некоторые средние значения результатов тестирования, рассмотрим их на графиках, где вместе с этим значением показана динамика требова-

ний в соответствии с ФССП (на графиках 1-й год – начало тренировочного этапа и 6-й год – начало этапа совершенствования спортивного мастерства) по виду спорта *футбол* и действующей программы спортивной подготовки по футболу школы «Зенит-Ижевск» (промежуточные требования соответственно со 2-го по 5-й год тренировочного этапа).

Среднее значение результата в упражнении бег на 15 м с высокого старта на графике представлено на рис. 1. Из графика видно, что среднее значение находится за пределами норматива для 1-го года тренировочного этапа.

Аналогичная ситуация со средним значением результата в упражнении бег на 30 м с высокого старта (рис. 2). Из графика видно, что среднее значение этого теста находится также за пределами норматива для 1-го года тренировочного этапа.

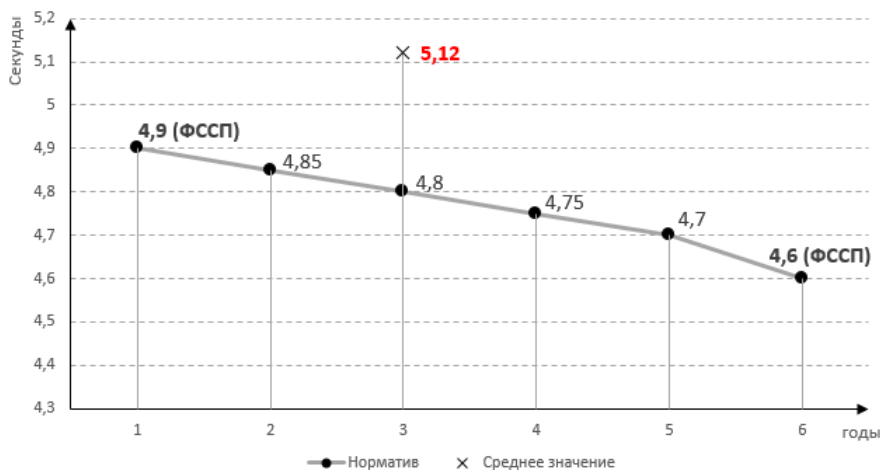


Рис. 2. Возрастные требования к нормативу «бег 30 м с высокого старта» с первого года тренировочного этапа до этапа совершенствования спортивного мастерства

Также отметим низкий средний уровень в контрольном упражнении тройной прыжок (рис. 3).

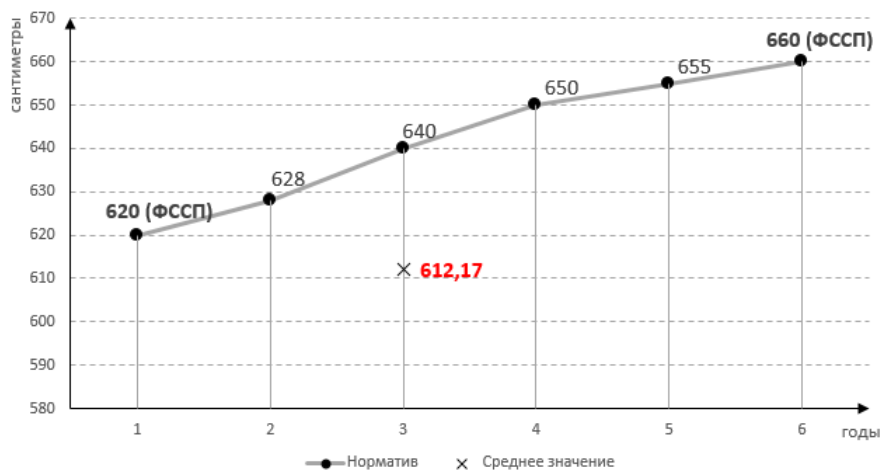


Рис. 3. Возрастные требования к нормативу «Тройной прыжок» с первого года тренировочного этапа до этапа совершенствования спортивного мастерства

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что реализация существующей программы спортивной подготовки по футболу школы «Зенит-Ижевск» на тренировочном этапе не в должной мере обеспечивает достижение результатов по некоторым контрольным нормативам. В большей мере это выражено в несоответствии нормативам показателей быстроты (бег на 15 и 30 м с высокого старта и бег на 15 м с хода) и в контрольном упражнении – тройной прыжок.

Выводы

Одним из главных результатов реализации программы спортивной подготовки на тренировочном этапе ФССП по виду спорта футбол ставит повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки. Анализ полученных результатов показал, что в большинстве случаев показатели общей и специальной физической подготовленности не соответствуют требованиям ФССП по виду спорта футбол, что требует серьезного пересмотра программы спортивной подготовки школы «Зенит-Ижевск» на начальных этапах подготовки юных футболистов, акцентируя внимание на повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки с учетом сенситивных периодов и возрастных особенностей юных футболистов. Вместе с тем, учитывая, что большую часть времени на поле игрок проводит без мяча, все ключевые физические качества, к которым прежде всего можно отнести быстроту, координацию движений и скоростно-силовые качества, необходимо развивать в рамках общей и специальной физической подготовки, применяя различные средства, включая средства основной гимнастики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 17.04.2017) // Справочная правовая программа Консультант.
2. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральный закон от 06.12.2011 № 412-ФЗ (ред. от 25.12.2012) // СПС Консультант.
3. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол». URL: <http://minsport.gov.ru/2015/doc/prikaz147-27032013.pdf> (Дата обращения 15.06.2017).
4. Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-методич. пособие. М.: Советский спорт, 2008. 152 с.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. 272 с.
6. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. М.: Советский спорт, 2010. 208 с.
7. Губа В.П., Стула А. Методологии подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2015. 184 с.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2014. 176 с.
9. Макаров Д.С. Тенденции развития современного футбола в России // Молодой ученый. 2015. № 21. С. 531-535.

Поступила в редакцию 17.10.17

Shargavi Ali Shakir, P.K. Petrov

**ANALYSIS OF THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS
ACCORDING TO THE NORMATIVE REQUIREMENTS OF THE FEDERAL STANDARD
OF SPORTS TRAINING IN THE SPORT FORM OF FOOTBALL**

Control and monitoring of the overall and special physical fitness of the athlete is an essential element of any training process, at any stage. In that regard, the training stage of sports preparation of young football players is no exception.

The purpose of the article is to study the condition of physical fitness of young players at the training stage and to compare the results obtained with the requirements of the Federal standard of sports preparation in the sport form of football, as well as to identify the main types of physical fitness that do not meet the requirements of the standard.

To achieve this goal, the analysis of modern scientific and methodological literature related to the main trends in the development of football was carried out, the analysis of the requirements of the federal standard of sports training in the sport form of football was carried out, young players were tested according to the basic regulatory requirements of the standard, the results were processed by means of mathematical and statistical methods of investigation in order to identify the discrepancy between the results obtained and the requirements of the standard, and the main directions for further development of physical training were determined.

Keywords: young football players, physical training, Federal standards of sports preparation.

Шаргави Али Шакир, аспирант
E-mail: vivaali12@gmail.com

Петров Павел Карпович,
доктор педагогических наук, профессор
E-mail: pkpetrov46@gmail.com

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1

Shargavi Ali Shakir, postgraduate student
E-mail: vivaali12@gmail.com

Petrov P.K.,
Doctor of Pedagogy, Professor
E-mail: pkpetrov46@gmail.com

Udmurt State University
Universitetskaya st., 1, Izhevsk, Russia, 426034