

## **Контроль функциональной подготовленности футболистов на этапе специализированной базовой подготовки**

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)*

**Постановка научной проблемы и ее значение.** Одним из направлений совершенствования системы подготовки спортсменов высокого класса является ориентация на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. Это предусматривает не только совершенствование всех ее компонентов, значимых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, но и создание соответствующего функционального фундамента на ранних этапах многолетней подготовки. Одновременно следует учитывать, что в структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства значимыми часто оказываются компоненты, которые на ранних этапах многолетней подготовки часто выпадают из поля зрения тренера и спортсмена. Допущенные ошибки трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [4]. Эти положения имеют принципиальное значение для футбола, где принципы теории спорта требуют реализации в процессе совершенствования спортивной подготовки квалифицированных спортсменов.

В этой связи все большее внимание специалистов привлекает анализ структуры этапа специализированной базовой подготовки. Важно учитывать, что на данном этапе спортивной подготовки юные квалифицированные футболисты решают задачи повышения уровня функциональных возможностей и достижения спортивного результата в процессе участия в регулярном чемпионате страны по футболу среди молодежных команд [3]. Проблемой является определение количественных и качественных характеристик структуры подготовки, когда футболисты имеют возможность использовать средства и методы спортивной тренировки, которые обеспечивают рост функциональных возможностей при условии сохранения позитивной динамики технико-тактического совершенствования [1; 5].

Теоретические предпосылки теории спорта ясны [2]. Вместе с тем при определенной ясности теоретических основ спортивной тренировки юных квалифицированных футболистов остаются невыясненными многие вопросы. В первую очередь, они связаны со спецификой планирования средств и методов специальной физической подготовки в структуре годичного цикла юных квалифицированных футболистов, а также обеспечением положительного переноса достигнутого потенциала функциональных возможностей при переходе от подготовительной к специальной работе. Все это требует не только учета количественных и качественных характеристик, но формирования методических принципов организации спортивной тренировки, направленных на реализацию теоретических основ теории спорта, а также специфических методических подходов, принятых в футболе для решения достижения поставленной цели.

Это делает решение данной проблемы актуальным направлением исследований.

**Связь исследований с темами НИР.** Исследования являются частью научно-исследовательской работы, проводимой Национальным университетом физического воспитания и спорта Украины в соответствии со «Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.» по теме 1.8 «Построение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в олимпийских циклах на этапах многолетнего совершенствования», № госрегистрации – 0112U003205.

**Цель статьи** – оценить возможности реализации контроля функциональной подготовленности как функции управления подготовки футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.

**Организация и методы исследований.** В исследовании приняли участие 22 квалифицированных спортсмена, их возраст – 16–17 лет.

На первом этапе в лабораторных условиях использованы физиологические и эргометрические методы исследований. Оценка проведена на основании применения физиологических методов оценки работоспособности танцоров в лабораторных условиях. Оценку проводили на основании анализа максимальных уровней  $\dot{V}O_2$ , выделения  $CO_2$ , легочной вентиляции, а также расчетных показателей соотношения указанных реакций. Тестовое задание – ступенчато-возрастающая нагрузка на беговой дорожке. Условия нагрузки соответствовали протоколу измерения  $\dot{V}O_2$  max [8]. При этом работа выполнялась в течение 4–5 ступеней (уровней интенсивности) работы. Длительность работы на ступенях была 2 минуты. Уровень нагрузки увеличивался за счет изменения угла наклона (в градусах) беговой дорожки на  $0,5^\circ$  при постоянной скорости дорожки  $3,0 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$ . В процессе выполнения ступенчато нарастающей нагрузки регистрировались показатели реакции КРС при достижении  $\dot{V}O_2$  max.

На втором этапе в естественных условиях спортивной тренировки использованы методы педагогического тестирования. Эффективность специальной физической подготовки, направленной на повышение функционального обеспечения компонентов специальной выносливости юных футболистов, проверена в результате тестирования ведущих компонентов физической подготовленности футболистов. Батарея тестовых заданий разработана с учетом количественных и качественных характеристик работы, которые обеспечивают выход аэробной, лактатной и алактатной анаэробной мощности, т. е. тех компонентов функциональных возможностей, которые обеспечивают проявления скоростных возможностей футболистов, их выносливости при работе аэробного и анаэробного характера. Для этого использовали тестовые задания, которые получили обоснование в научно-методической литературе и были эффективно использованы в системе контроля физической подготовленности в спорте [1; 6].

На основании применения следующих тестовых заданий проведена оценка компонентов анаэробной рабочей производительности:

- *Кратковременная анаэробная рабочая производительность.* Этот компонент определяется как общий выход энергии за время максимальной интенсивности нагрузки продолжительностью до 10 с. Его можно рассматривать в качестве меры алактатной анаэробной производительности, которая обеспечивается, главным образом, мышечной концентрацией АТФ, системой АТФ-КФ и анаэробным гликолизом. Наивысшая рабочая производительность в секунду в процессе этого теста должна быть приблизительно эквивалентной максимальной мгновенной мощности.

- *Анаэробная рабочая производительность промежуточной длительности.* Этот компонент определяется как общий выход работы за время максимальной интенсивности нагрузки продолжительностью до 30 с. Его можно рассматривать в качестве эквивалента так называемого теста Wingate по интенсивности и продолжительности. В таких условиях рабочая производительность является, главным образом, анаэробной при основном лактатном (около 70 %), алактатном (около 15 %) и аэробном (около 5 %) компоненте. Интенсивность работы в конце такого теста (например в течение последних 5 секунд) можно считать косвенной оценкой выхода анаэробной лактатной мощности. 30-секундный максимальный тест не требует напряжения анаэробной лактатной емкости [10].

- *Продолжительная анаэробная рабочая производительность.* Этот компонент определяется как общий выход работы за время максимальной интенсивности нагрузки продолжительностью до 90 с. В таких условиях работоспособность поддерживается почти в одинаковой степени системами энергообеспечения анаэробной и аэробной энергии и, таким образом, характеризует предел продолжительности работы, которая может быть использована для оценки анаэробной емкости системы энергообеспечения спортсменов. Достоинства этих тестов заключаются в том, они что позволяют оценить общую рабочую производительность анаэробных систем при максимальных требованиях к ним и количественно определить снижение рабочей производительности от одной части теста до другой (например первые 30 с теста в противовес последним 30 с), чтобы косвенно оценить вклады и относительно слабые стороны каждой энергетической системы по мере продолжения работы до 90 с.

- *Выносливость при работе аэробного характера* анализировалась с помощью теста Купера [7].

- *Специальная выносливость при помощи теста Йо-Йо [8].* При организации контроля и выборе характеристик учитывали, что представленные в литературе параметры имели отношение к показателям эргометрической мощности работы. Вместе с тем в работе подчеркивается, что это могут быть другие, в том числе и количественные характеристики времени преодоления дистанции. Единственным условием применения временных критериев дозирования тестовых заданий является их стандартизация и применение в детерминированных условиях спортивной подготовки. Для этого приведенные тестовые нагрузки были привязаны к необходимости реализации максимальной интенсивности (в зависимости от времени тестового задания) и времени выполнения работы. Тестовые задания выполнены на беговых дорожках стадиона, утром, после стандартной разминки, при условии восстановления организма после тренировочных занятий с большими нагрузками. В связи с этим количественными критериями эффективности работы будут выступать количественные характеристики дистанции, зарегистрированные в процессе выполнения тестов. Современные системы, GPS-навигаторы дают возможности установить соотношение времени выполненной работы и количественных длинных дистанции.

**Исследовательская аппаратура** – это исследовательский комплекс для метаболических исследований Jaeger OхусonAlfa (Германия); включающий блок газоанализаторов содержания O<sub>2</sub> и CO<sub>2</sub> выдыхаемом воздухе, блок измерения спирометрических показателей, блок для исследований характеристик сердечного ритма, эргометр, соответствующие блоки сопряжения с регистрирующим и обрабатывающим данные компьютером и специальным программным обеспечением. Калибровка приборов проводилась автоматически до и после тестирования каждого испытуемого. Фирмы – изготовители газоаналитического оборудования – гарантировали ошибку регистрации показателей в

пределах 0,02 %. Состав и объём калибровочной газовой смеси составили 5 % CO<sub>2</sub> и 17 % O<sub>2</sub> в N<sub>2</sub> балансе (95 %). Также использован комплекс для эргометрической и физиологической оценки функциональных возможностей спортсменов – Meta Max 3B (Cortex, Германия). Спорттестер «Polag» (Финляндия) с телеметрической регистрации HR во время нагрузки и HR-анализатор для компьютерной обработки данных. Комплекс для измерения ритма работы сердца, состоящий из кардиометра, платы сопряжения и персонального компьютера с программным обеспечением.

**Методы математической статистики.** Обработка экспериментального материала осуществлялась с помощью интегрированных статистических и графических пакетов MS Excel-7, Statistica-7. Применялись методы описательного (дескриптивного) анализа, включающие табличное представление отдельных переменных и вычисление среднего арифметического значения –  $\bar{X}$ , стандартного отклонения –  $S$ . Для выделения ведущих компонентов структуры функциональной подготовленности проведен факторный анализ.

Для проверки выборочных данных на соответствие нормальному закону распределения использовали критерий Уилки-Шапиро. Для определения статистической значимости различий между выборками, распределение которых соответствовало нормальному закону, использовался критерий Стьюдента. Для определения статистической значимости различий между выборками, распределение которых не соответствовало нормальному закону, использовали непараметрические критерии для малых выборок (тест Уилкоксона). Принимался уровень значимости (т. е. вероятность ошибки)  $p=0,05$ . Информативность тестов и регистрируемых показателей оценивалась в стандартных условиях измерения.

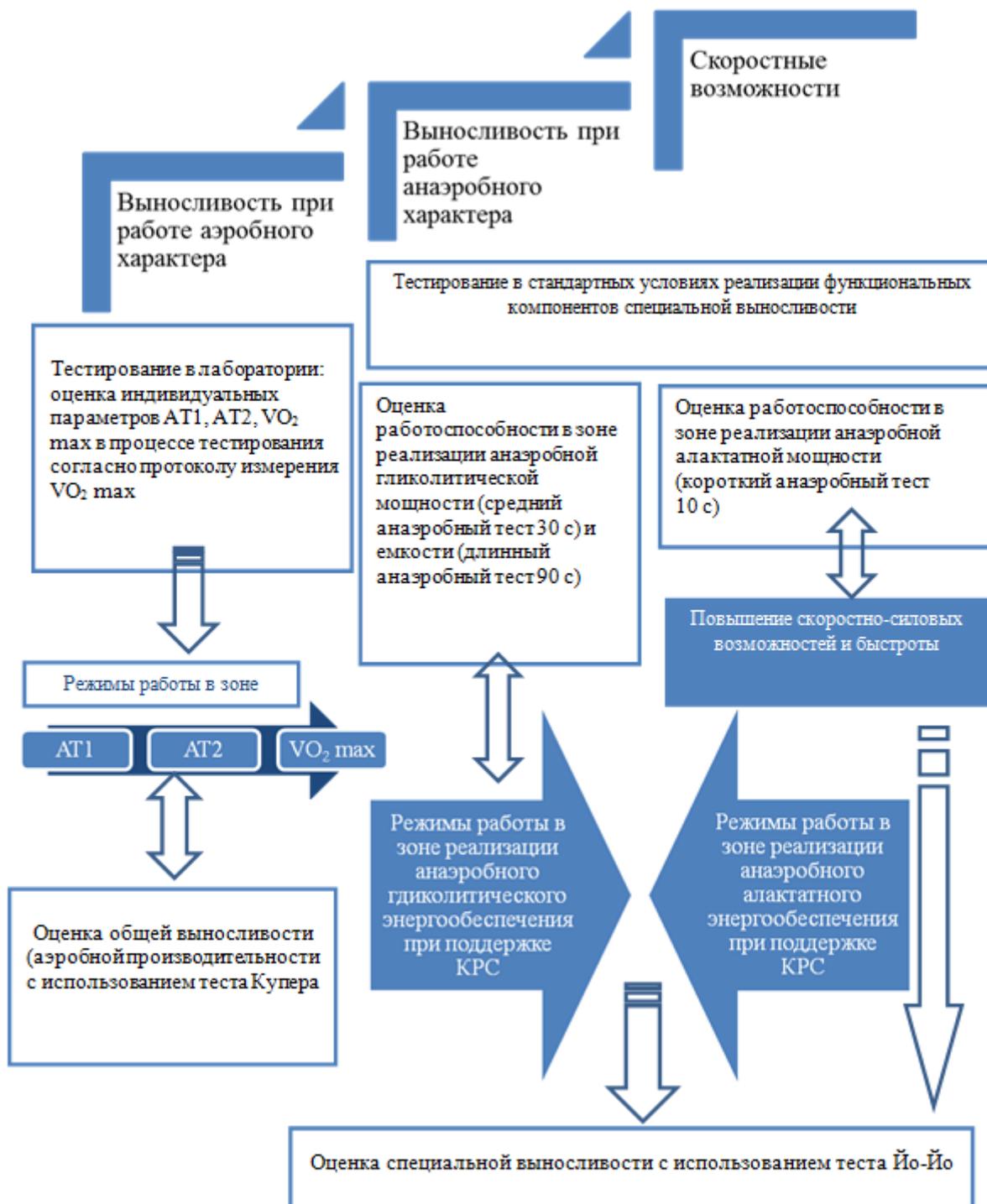
**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** В результате проведения серии экспериментов, анализа эмпирического опыта специалистов, данных специальной литературы сформирован алгоритм реализации системных принципов теории спорта, а также специфических научно-методических основ построения тренировочного процесса футболистов на этапе специализированной базовой подготовки футболистов. Структура алгоритма представлена на рисунке 1 в виде структурно-логической схемы реализации подготовительного периода этапа годичного цикла подготовки футболистов. Схема включает последовательную реализацию структуры специальной выносливости на основе последовательного применения оценки функциональных возможностей и определение на этой основе специализированной направленности функциональной подготовки, оценку специальных двигательных качеств и формирование специализированного подхода к их повышению в структуре специальной физической подготовки. Одним из ключевых факторов увеличения эффективности специальной физической подготовки является интеграция средств и методов подготовки, которые показали свою эффективность в течение длительного их использования, и новых средств, обеспечивающих рост функционального обеспечения компонентов специальной выносливости и двигательного качества в целом.

Учитывали, что на этом этапе должен быть реализован целостный цикл подготовки, направленный на формирование резервов функциональной специальной подготовленности футболистов в качестве основы для дальнейшей специальной интенсификации тренировочного процесса. В качестве педагогической основы рассматривали компоненты специальной выносливости, принятые в теории спорта [4]. При учете специфических количественных характеристик они составляют качественную основу структуры специальной выносливости футболистов [9].

На рисунке видно, что особое внимание уделяется совершенствованию структуры функциональной специальной подготовленности, тем компонентам, которые лежат в основе функционального обеспечения скоростно-силовых качеств, выносливости при работе аэробного и анаэробного характера. Они формируют направленность специальной физической подготовки. Обращает на себя внимание специфика аэробного энергообеспечения, последовательная реализация аэробных возможностей в пороговых зонах – аэробного (вентиляторного) порога (AT1), анаэробного гликолитического порога (AT2), максимального потребления O<sub>2</sub> (VO<sub>2</sub> max) – позволяет увеличить долю экономичного аэробного энергообеспечения в общем энергобалансе работы субмаксимальной интенсивности, сформировать условия для повышения эффективности энергообеспечения в зоне выраженных переменных режимов работы типичных для футбола и связанных с этим условиями накопления утомления. На схеме также видно, что специфика повышения работоспособности в зоне реализации сторон анаэробного энергообеспечения связана с активизацией функции КРС. Эффективность такого подхода в процессе совершенствования выносливости при работе анаэробного характера показана в специальной литературе. Это влияет на увеличение длительности периода устойчивости работоспособности и скорости восстановительных процессов, что увеличивает глубину воздействия и эффективность протекания адаптационных процессов в паузах отдыха и после тренировочного занятия. Формирование тренировочных нагрузок на основании критериев реакции КРС позволяет также учитывать специфические критерии оптимизации реактивных свойств организма, которые дают возможность оценить уровень реакции организма на тренировочные нагрузки. Кроме этого,

учитывали, что высокий уровень реакции КРС и аэробного энергообеспечения является ведущим механизмом повышения выносливости в большинстве видов спорта.

Необходимость совершенствования такого подхода на основе учета реактивности КРС связана с тем, что оценка реакции юных квалифицированных футболистов указала на высокие индивидуальные различия показателей потребления  $VO_2 \max$  ( $CV = 10,2\%$ ), а также уровней АТ1 и АТ2 ( $CV > 15\%$ ). При относительно высоких средних показателях  $VO_2 \max 55,5 \pm 5,8 \text{ мл} \cdot \text{мин}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$  отмечены сниженные уровни реакции  $VO_2 \text{AT1}$  и  $VO_2 \text{AT2}$  – соответственно, 19,1 % и 22,2 % от  $VO_2 \max$ . Обращает на себя внимание не столько сниженные среднего значения эргометрической мощности нагрузки, при которой спортсмены достигли  $VO_2 \max$ , сколько значительный диапазон индивидуальных различий таких показателей ( $CV = 13,2\%$ ), что свидетельствует о различиях структуры энергообеспечения при нагрузках высокой интенсивности. В процессе выполнения тестовой нагрузки у всех спортсменов



**Рис. 1.** Система совершенствования функционального обеспечения специальной выносливости в подготовительном периоде подготовки футболистов на этапе специализированной базовой подготовки

сохранялись повышенные уровни частоты сердечных сокращений ( $HR_{VO_2 \max} = 188,9 \pm 3,9$ ,  $CV = 2,1\%$ );

HRmax – 192,9±3,9. CV = 2,2 %), и выделения CO<sub>2</sub>(67,1±1,9млгмин<sup>-1</sup>·кг<sup>-1</sup>. CV = 2,8). Обращает на себя внимание то, что уровень индивидуальных различий показателей был невысоким. При этом у большинства футболистов регистрировались сниженные максимальные показатели легочной вентиляции (V<sub>E</sub>, max 126±15,6 CV = 12,3 %), в том числе значения, зарегистрированные в период накопления утомления (период выполнения ступенчато-возрастающего теста, в процессе которого спортсмены не поддерживали уровень мощности нагрузки). Все это свидетельствует о различиях энергетического потенциала спортсменов, а также различиях тех функций организма, которые обеспечивают специфические проявления выносливости – реактивность на тренировочные и соревновательные нагрузки и устойчивость функций в условиях нарастающего утомления. Все это выдвигает специфические требования не только к нормированию специальных физических нагрузок, но и к периодизации спортивной тренировки в соответствии с закономерностями формирования адаптационных процессов, направленных на повышение указанных функций в установленный период годового цикла подготовки. Характер таких различий подтвержден данными специальной литературы.

Все это свидетельствует о необходимости включения критериев реакции КРС в систему физической подготовки. Это предполагает учет количественных и качественных характеристик КРС и аэробного энергообеспечения, в том числе в процессе совершенствования компонентов анаэробного энергообеспечения.

Принципиально важным вопросом является интеграция средств специальной функциональной подготовки в систему физической подготовки футболистов, в том числе при формировании систем воздействий и контроля. В основе системы воздействий является преодоление противоречия между необходимостью осуществления программы подготовки к сезону и проведением специальных тренировочных занятий сугубо функциональной направленности, требующей применения строго детерминированных режимов спортивной тренировки при работе, как правило, циклического характера. В системе спортивной тренировки этот подход может быть реализован на основании применения дополнительных тренировочных воздействий. Согласно теории спорта эти занятия являются дополнительными к основным, используются в начале тренировочного дня и обеспечивают мобилизацию механизмов функционального обеспечения определенных компонентов специальной выносливости. Эффективность такого подхода представлена специальной литературой, в том числе в футболе [5], и показала свою эффективность и для увеличения уровня функциональной подготовленности при условии совершенствования технико-тактического потенциала спортсменов.

При оценке эффективности реализации такого подхода принципиально важным является использование педагогических критериев оценки сторон специальной выносливости спортсменов. Представляется, что повышение работоспособности в процессе реализации компонентов специальной выносливости может быть информативным критерием как выбранных параметров средств функциональной подготовки, так и физической подготовки в целом в подготовительном периоде годового цикла на этапе специализированной базовой подготовки. Ниже, в таблице 1, представлены показатели тестирования юных квалифицированных футболистов в начале и конце подготовительного периода в годовом цикле подготовки.

Таблица 1

**Показатели физической подготовленности юных квалифицированных футболистов в начале и после подготовительного периода подготовки**

Вид тестового задания	Результат основной группы, м				Результат контрольной группы, м			
	до выполнения экспериментальной программы		после выполнения экспериментальной программы		до выполнения контрольной программы		после выполнения контрольной программы	
	X	S	X	S	X	S	X	S
<i>Скоростные возможности</i>								
Тест 10 с, м	74,6	0,9	81,7*	0,7	74,6	0,9	75,2	0,8
<i>Выносливость при работе анаэробного характера</i>								
Тест 30 с, м	214,3	2,9	232,6*	2,8	214,4	2,8	217,2	2,8
Тест 30 с, период с 25 по 30 с, м	42,6	0,4	44,6*	0,5	42,6	0,4	42,9	0,5

Тест 90 с, м	580,7	8,3	620,7*	6,4	581,1	9,2	589,3	9,0
<i>Выносливость при работе аэробного характера</i>								
Тест Купера, м	2875,4	115,3	3120,3*	105,1	2880,5	105,3	2980,5	106,3
<i>Специальная выносливость</i>								
Тест Йо-Йо, м	1673,0	82,3	2260,2*	61,4	1652,3	64,0	1813,3	60,3

Примечание \* – Различия достоверны при  $p < 0,05$ .

Из таблицы видно, что применение критериев повышения эффективности функционального обеспечения специальной выносливости в процессе специальной физической подготовки позволило увеличить работоспособность футболистов в процессе направленного совершенствования сторон специальной выносливости. Это видно по показателям работоспособности спортсменов.

Обращают на себя внимание невысокие индивидуальные различия показателей. Коэффициент вариаций (CV) по всем показателям контрольной и экспериментальной групп находился в пределах 0,9–4,9 %. Это свидетельствует не только об однородности контрольной и основной групп, но и о типологической реакции группы спортсменов на предложенные экспериментальные воздействия. Также обращает на себя внимание прирост показателей функциональных возможностей у спортсменов основной группы. Различия прироста показателей компонентов функционального обеспечения работы схематически представлены на рис. 2.



**Рис. 2.** Прирост показателей функциональных возможностей юных квалифицированных футболистов экспериментальной группы ( $n=12$ ) в результате применения программы специальной физической подготовки:

Тестовые задания: 1 – тест 10 с; 2 – тест 30 с; 3 – тест 30 с (оценка работоспособности с 25 по 30 с работы); 4 – тест 90 с; 5 – тест Купера; 6 – тест Йо-Йо.

На схеме видно, что в процессе анализа был отмечен прирост всех компонентов функционального обеспечения специальной выносливости. Обращает на себя внимание, что наиболее высокий прирост показателей у спортсменов экспериментальной группы был отмечен в тесте Йо-Йо. Можно думать, что это связано с тем, что функциональное обеспечение работоспособности в этом тесте интегрирует в себя все представленные выше компоненты специальной выносливости, степень реализации которых, а также степень интеграции в систему специальной выносливости позволяет достичь наиболее высоких эффектов функциональной подготовленности юных квалифицированных футболистов.

Приведенные результаты работы свидетельствуют о возможности целевого использования специальной физической подготовки с учетом целевого совершенствования функциональных возможностей спортсменов.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Разработана система контроля и оценки физической подготовленности футболистов в соответствии с требованием функциональной подготовленности на этапе специализированной базовой подготовки футболистов. В основе системы лежит управление тренировочным процессом на основе оценки и направленного повышения компонентов

функционального обеспечения специальной выносливости с учетом возрастного развития и целевых установок этапа специализированной базовой подготовки юных квалифицированных футболистов.

Установлены количественные и качественные характеристики специальной физической подготовленности, отражающие компоненты функционального обеспечения специальной выносливости футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.

Показана необходимость формирования специализированных резервов функционального обеспечения специальной выносливости на основе повышения эффективности реакции кардиореспираторной системы и аэробного энергообеспечения в процессе нагрузок максимальной и субмаксимальной интенсивности. Обоснована необходимость и возможность применения педагогических критериев функциональных возможностей футболистов для определения специализированной направленности и индивидуальных параметров нагрузки в процессе совершенствования выносливости при работе аэробного и анаэробного характера.

Показана необходимость формирования интеграционных подходов при оценке функциональных резервов организма и изменения специальной работоспособности футболистов. Установлено, что это возможно на основе выбора комплексной системы физиологического и педагогического тестирования и оценки структуры функционального обеспечения специальной выносливости.

#### *Источники и литература*

1. Дорошенко Э. Ю. Технология совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов в микроциклах соревновательного периода / Э. Ю. Дорошенко // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 47–54.
2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 583 с.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов : монография / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 272 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Пшибыльский В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов / В. Пшибыльский, В. Мищенко. – Киев : Наук. світ, 2005. – 162 с.
6. Badiru D. The Physics of Soccer: Using Math and Science to Improve Your Game / Deji Badiru // Books for home, work, and leisure. ABICS Publications A Division of AB International Consulting Services. – USA, Lexington, 2010. – 296 p.
7. Beswick B. Focused for soccer / B. Beswick. – 2nd ed. – United States : Human Kinetics, 2010. – 206 p.
8. Bangsbo J. Assessment of the physiological capacity of elite soccer players / J. Bangsbo, L. Michalsik // Science and Football, 1999. – № 4. – P. 53–62.
9. Hargreaves A. Skills and strategies for coaching soccer / Alan Hargreaves and Richard Bate. – 2nd ed. – United States : Human Kinetics, 2010. – 370 p.
10. Reilly T. Science of training - soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance / Thomas Reilly // Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group. – New York & London, 2007. – 192 p.

#### *Аннотации*

*Разработана система контроля и оценки физической подготовленности футболистов в соответствии с требованиями функциональной подготовленности на этапе специализированной базовой подготовки футболистов. Установлены количественные и качественные характеристики специальной физической подготовленности, отражающие компоненты функционального обеспечения специальной выносливости футболистов. Обоснована необходимость и возможность применения педагогических критериев функциональных возможностей футболистов для определения специализированной направленности и индивидуальных параметров нагрузки в процессе совершенствования выносливости при работе аэробного и анаэробного характера.*

**Ключевые слова:** юные футболисты, специальная выносливость, аэробные возможности, анаэробные возможности.

**Андрій Дяченко, Гхайтх Джаббар Банітарاف. Контроль функціональної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.** Розроблено систему контролю та оцінки фізичної підготовленості футболістів відповідно до вимог функціональної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки футболістів. Установлено кількісні та якісні характеристики спеціальної фізичної підготовленості, що відображають компоненти функціонального забезпечення спеціальної витривалості футболістів. Обґрунтовано необхідність і можливість застосування педагогічних критеріїв функціональних можливостей футболістів для визначення спеціалізованої спрямованості й індивідуальних параметрів навантаження в процесі вдосконалення витривалості під час роботи аеробного та анаеробного характеру.

**Ключові слова:** юні футболісти, спеціальна витривалість, аеробні можливості анаеробні можливості.

**Andrey Diachenko, Ghaith Jabbar Banitaraf. Control of Functional Preparedness of Football Players on the Stage of the Specialized Basic of Training.** There developed a system of monitoring and evaluation of physical fitness of the players in accordance with the requirements of functional preparedness on the stage of specialized basic training

*of football players. The quantitative and qualitative characteristics of special physical readiness, reflecting the functional components provide special endurance players. The necessity and the possibility of applying the criteria of pedagogical features players to determine the direction of a specialized and individual load parameters in the process of improving stamina when working aerobic and anaerobic character.*

**Key words:** *young footballers, special endurance, aerobic capacity, anaerobic capabilities.*