

## Формування набору авторських тестів для оцінки спеціальної витривалості юних футболістів

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Успішний виступ футбольної команди на змаганнях залежить від багатьох чинників і, передусім, від рівня розвитку фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та ін., у структурі фізичної підготовленості футболістів. Витривалість – це здібність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності [5, 6].

У сучасному футболі важливе місце в загальній системі фізичної підготовки посідає спеціальна витривалість, яка характеризується здатністю спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження протягом тривалого часу, обумовленого вимогами його спеціалізації. За Л. П. Матвеевим [6], термін «спеціальна витривалість» означає здатність спортсмена протистояти стомленню в умовах специфічних навантажень, особливо при максимальній мобілізації функціональних можливостей організму для досягнення поставленої мети в обраному виді спорту. Цю здатність спортсмен проявляє як при виконанні специфічних тренувальних вправ (вона може бути названою «спеціальною тренувальною витривалістю»), так і в змаганнях з обраного виду спорту («спеціальна змагальна витривалість»).

У процесі гри футболіст виконує різні специфічні техніко-тактичні ігрові дії, якість яких залежить від ступеня стомлення, а ступінь стомлення залежить від рівня розвитку витривалості. Чим вищий рівень розвитку витривалості, тим менше спортсмен робить помилок в ігрових ситуаціях на тлі втоми, ефективніше виконує передачі, перехвати, проводить відбір м'яча, виконує кутові й штрафні удари та ін. Отже, тренер футбольної команди повинен уміти ефективно управляти тренувальним процесом, систематично здійснювати контроль за фізичною, технічною й ігровою підготовленістю спортсменів [3, 6]. Основними методами такого контролю є педагогічні контрольні випробування – тести, які повинні відповідати вимогам інформативності, надійності та еквівалентності.

Основним завданням педагогічного контролю є раціональний підбір комплексу тестів, які мають відповідати таким умовам:

- об'єктивно відображати оцінювані якості й здібності;
- бути зрозумілими і для випробуваних, і для тих, хто збирає інформацію;
- природно вписуватися в тренувальний процес, не порушуючи його організації й не ставлячи перед організмом спортсмена незвичних завдань, що викликають несприятливі реакції психіки та функціональних систем;
- у сумі достатньо всебічно оцінювати підготовленість спортсменів відповідно до даних про її структуру, характер реакцій на тренувальні впливи.

При підборі тестів потрібно виходити з того, що один тест повинен оцінювати за можливості точно й надійно одну певну якість. Це вимагає зведення до мінімуму впливу всіх причин, які можуть спотворити результат. Якщо ці умови дотримані, тест можна вважати справжнім [1, 2, 5].

Розвиток і контроль спеціальної витривалості в юних футболістів є однією з найбільш актуальних проблем сучасної теорії та практики спорту. Однак аналіз цієї проблеми показує, що наука ґрунтовно розглядає питання розвитку спеціальної витривалості спортсменів у циклічних видах спорту (М. І. Волков, 1975, 1990; М. Я. Набатнікова, 1980, 1982; К. П. Сахновський, 1988; В. Н. Платонов, 1990, 1997; Л. В. Волков, 1996, 1998, В. Н. Платонов), а в ігрових видах, таких як футбол, досліджень пов'язаних із розв'язанням цієї проблеми, проведено недостатньо [4].

Тому актуальним є питання формування спеціальних комплексів для проведення тестових випробувань, які можуть бути використані з контрольною метою для оцінки рівня розвитку фізичних якостей футболістів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

**Мета** нашої роботи – сформулювати комплекс тестів для оцінки рівня розвитку спеціальної витривалості футболістів.

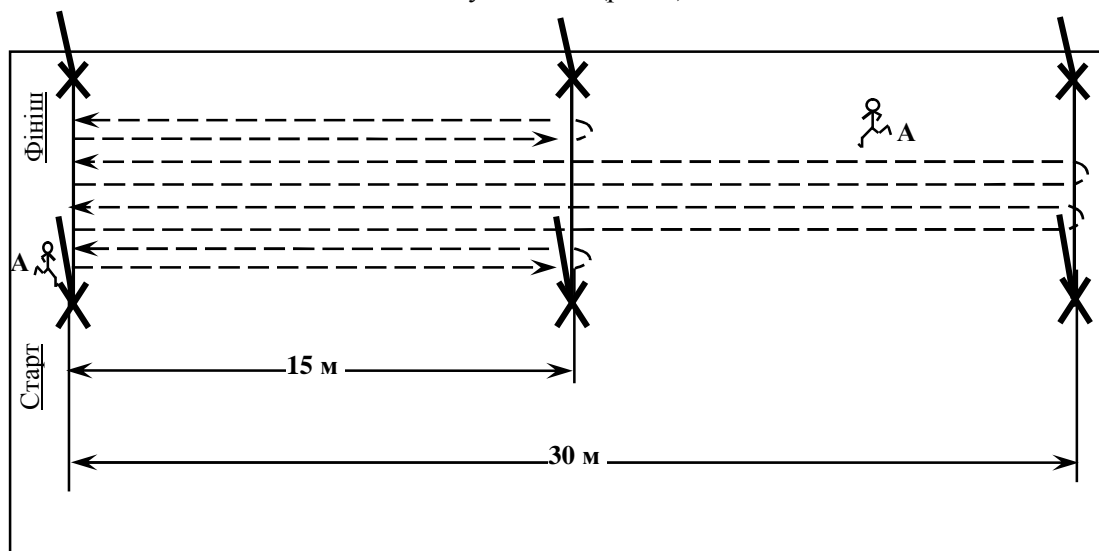
Відповідно до мети роботи розв'язувалися такі **завдання**:

- 1) проаналізувати сучасну систему тестів і критеріїв оцінки рівня розвитку фізичних якостей футболістів.
- 2) розробити комплекс тестових випробувань для проведення етапного контролю за рівнем розвитку спеціальної витривалості футболістів у процесі багаторічного спортивного вдосконалення.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування результатів дослідження.** При формуванні тестового комплексу для оцінки рівня розвитку спеціальної витривалості юних футболістів ми дотримувались установлених вимог, а саме: усі тести мають бути простими, надійними, валідними (інформативними), специфічними, виконуваними в природних умовах, носити комплексний характер, природно вписуватися в навчальний процес, бути зрозумілими тим, для кого вони призначені, бути доступними для широкого використання без істотних тимчасових витрат і порушення якостей процесу заняття.

Такими тестами, що відповідають зазначеним вимогам, є низка авторських тестів, а саме: **Невм'янова** (1981), **Морозова** (1986), **Фалеса** (1982) і **Зленка** (1971). Кожен з обраних тестів уключав окремі рухові завдання (вправи), які відображають різні, найбільш типові ситуації на футбольному полі.

**Тест Невм'янова** (1981) проводили для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості футболіста за допомогою човникового бігу на 180 м (рис. 1).



**Рис. 1.** Дистанція пробігу за тестом Невм'янова

Після старту футболісти долають уперед і назад відстань 15 м, потім – 30 м, 30 м і знову 15 м (усього 180 м).

За показаним часом долання всієї дистанції за шкалою визначаються високий, середній і низький рівні швидкісної витривалості.

**Тест Морозова** (1986) полягає у визначенні рівня розвитку спеціальної швидкісної витривалості футболіста за допомогою повторного бігу за периметром квадрата.

Після старту футболісти біжать із максимальною швидкістю по периметру квадрата, довжина сторони якого – 15 м: перші 15 м – звичайний біг, потім – зміна напрямку руху на 90° з оббіганням 4-х стійок (відстань між стійками – 3 м), наступні 15 м – знову звичайний біг зі зміною напрямку руху на 90° та подальшим перестрибуванням 2-х бар'єрів висотою 40 см, які розміщені на відстані 5 м один від одного. Дистанція пробігу за тестом 300 м – (5 x 60 м) (рис. 2).

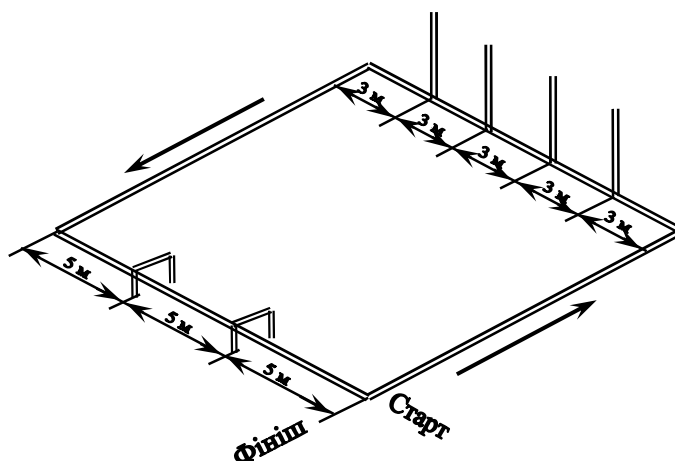


Рис. 2. Дистанція пробігу за тестом Морозова

Усього виконується п'ять пробіжок, між якими 15-секундні інтервали активного відпочинку (ходьба). Фіксується сумарний час пробігання 60-метрових відрізків.

$$\Sigma 5 \times 60 = t_1(60) + t_2(60) + t_3(60) + t_4(60) + t_5(60).$$

Крім цього, реєструється динаміка відновлення ЧСС після п'ятого повторення протягом часу, у кінці якого ЧСС досягає 120 уд./хв. Шкала оцінок результатів тестування має такий вигляд: 60,5 с і менше – відмінно; 60,6–61,1 с – добре; 61,2–61,8 с – задовільно; 63,0 с і більше – погано.

**Тест Фалеса (1982)** також полягає у визначенні та контролі за рівнем розвитку спеціальної швидкісної витривалості футболістів (рис. 3).

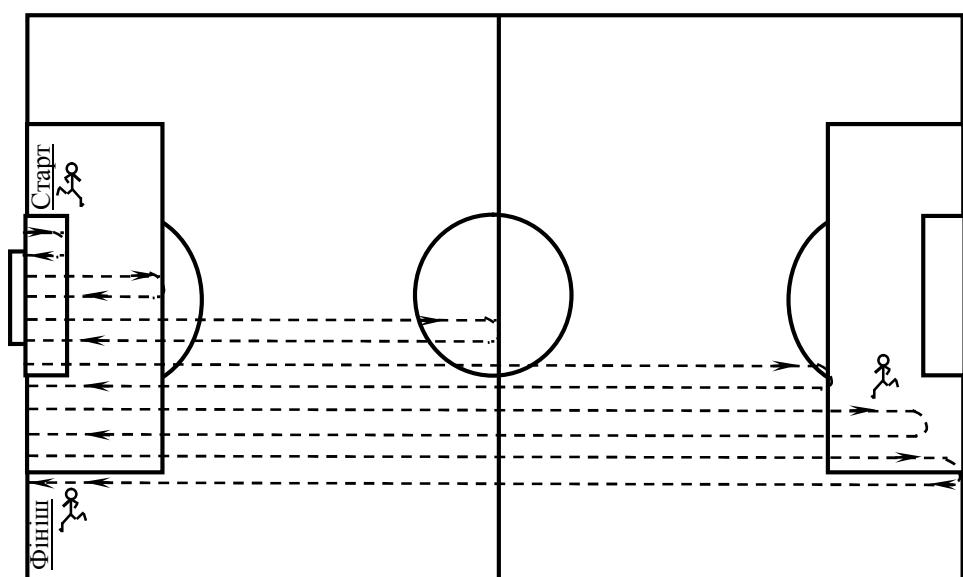
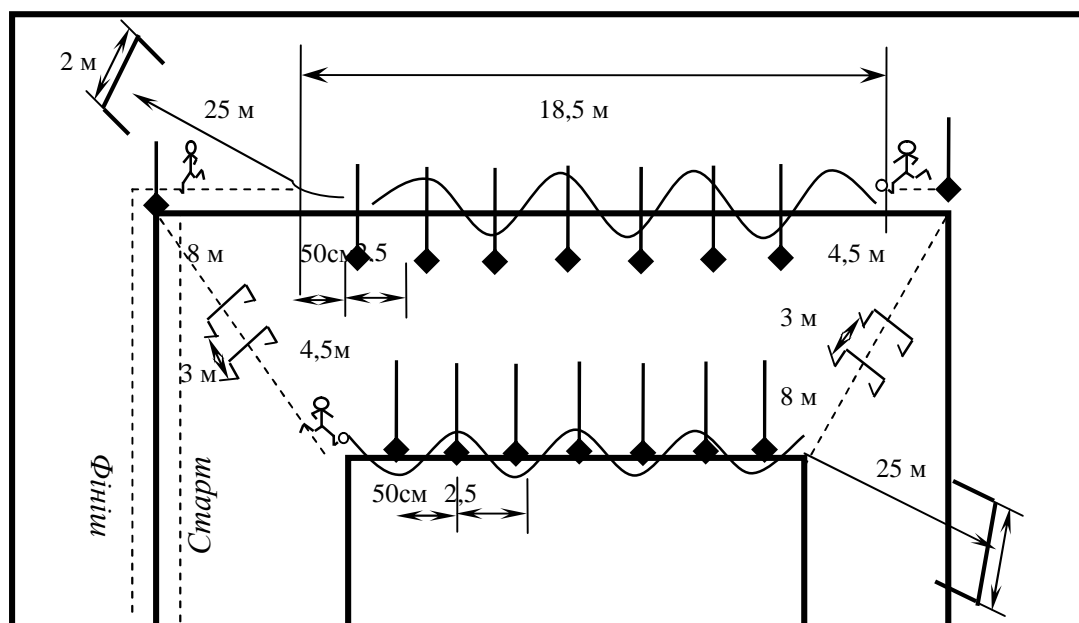


Рис. 3. Дистанція пробігу за тестом Фалеса

У цьому тесті футболісти стартують і біжать із максимальною (індивідуально допустимою) швидкістю вперед та назад до воротарського майданчика – 11 м, до штрафного майданчика – 33 м, до середньої лінії поля – 105 м, до протилежного штрафного майданчика – 177 м, до протилежного воротарського майданчика – 199 м і до протилежної лицьової лінії поля – 210 м (усього 735 м).

За показаним часом долання всієї дистанції відповідно до встановлених норм і критеріїв оцінки визначається рівень розвитку швидкісної (анаеробної) витривалості футболістів. Дистанція пробігу за тестом дорівнює 735 м: 11+33+105+177+199+210 м). Фіксуємо час пробігання дистанції.

**Тест Зленка (1971)** полягає у визначенні спеціальної швидкісної витривалості футболістів (рис. 4).





**Рис. 4.** Дистанція пробігу за тестом Зленка

Після старту футболісти біжать уздовж лінії штрафного майданчика, потім змінюють напрямок руху і біжать по діагоналі до кута воротарського майданчика з одночасним перестрибуванням двох бар'єрів на відстані один від одного 3 м. Після цього виконують обведення семи стійок (відстань між якими – 2,5 м) і виконують удар у малі ворота на відстані 25 м.

Виконавши удар, оббігають установлені стійки на кутах штрафного майданчика з повторенням попередньої комбінації та фінішуванням на місці старту. Фіксується час пробігу та за встановленими критеріями оцінки визначається рівень розвитку спеціальної швидкісної витривалості футболістів.

Вищеописаний комплекс тестів рекомендується проводити за два дні, бажано в першій половині дня, після ретельної розминки.

Неодмінною умовою успішного використання цих тестів є ознайомлення спортсменів із програмою тестування й методикою аналізу результатів.

За стабільністю чи падінням швидкості при виконанні тестів тренер може з достатньою вірогідністю судити про рівень розвитку якості, яка вимірюється у футболістів. Якщо гравцям не буде зрозумілий зміст певного тесту, то деякі з них бігтимуть на неповну силу й тренер отримає неточну інформацію. Якщо ж тренер зацікавить гравців стосовно проведення тестування, то інформація буде достовірною.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Сформований тестовий комплекс можна використовувати для контролю за рівнем розвитку спеціальної витривалості футболістів на різних етапах річного тренувального циклу.

Інформація, що отримується за допомогою вказаних тестів, є основною, по-перше, для оцінки рівня розвитку фізичних якостей (витривалості) і, по-друге, – для порівняння значень, отриманих на початку і в кінці тренувального циклу. При цьому початковий рівень приймається за базовий, від якого проводять розрахунки.

Обрані авторські тести містять у собі подвійну функцію. З одного боку, вони виконують своє пряме призначення, а з іншого – будучи органічною частиною фізичних вправ, роблять на організм тих, що займаються, тренувальний вплив, підвищують їхні функціональні можливості, психологічний стан, інтерес до занять футболістом.

Цей комплекс забезпечений орієнтовними нормативами й рекомендований як інструмент етапного контролю в процесі спортивної підготовки футбольних команд.

Упровадження цього комплексу тестів у практику спортивної роботи може мати дуже велике значення у вдосконаленні процесу відбору молодих футболістів і раціоналізації їх підготовки.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні інших підходів до оцінки рівня розвитку фізичної підготовленості юних футболістів.

#### *Список використаної літератури*

1. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф.Трогш. – М. : Просвещение, 2002. – 182 с.
2. Карпман В. А. Тестирование в спортивной медицине / В. А. Карпман, З. Б. Белоцерковский, М. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208с.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 272 с.
4. Платонов В. Н. Контроль выносливости спортсмена : учеб.-метод. пособие / В. П. Платонов, М. М. Булатова. – Киев : КГИФК, 1992. – Вып. 10. – 44 с.
5. Сергиенко Л. П. Комплексное тестирование двигательных способностей школьников // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 505–511.
6. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособие для студ. пед. интов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.

#### *Анотації*

У цій статті подано комплекс авторських тестів, сформований для проведення педагогічного контролю за рівнем розвитку спеціальної витривалості футболістів у процесі багаторічного спортивного тренування. У нього включено тести, які найбільше відповідають умовам дослідження, відповідають вимогам інформатив-

ності, надійності та еквівалентності, дають можливість тренеру футбольної команди вміло й ефективно управляти тренувальним процесом, повно та точно контролювати рівень розвитку спеціальної витривалості футболістів, систематично здійснювати контроль за технічною й ігровою підготовленістю спортсменів, робити висновки про прогрес як окремого гравця, так і всієї групи.

Розроблено комплекс, забезпечений орієнтовними нормативами та рекомендований як інструмент етапного контролю в процесі спортивної підготовки футбольних команд, а також у вдосконаленні процесу відбору молодих футболістів і раціоналізації їхньої підготовки.

**Ключові слова:** тест, дослідження, футболісти, витривалість, контроль, фізичні вправи, організм спортсмена.

**Татьяна Суворова, Антон Лисенко. Формирование набора авторских тестов для оценки специальной выносливости юных футболистов.** В данной статье представлен комплекс авторских тестов, сформирован для проведения педагогического контроля за уровнем развития специальной выносливости футболистов в процессе многолетней спортивной тренировки. В него включены тесты в наибольшей степени соответствующие условиям исследования, отвечающие требованиям информативности, надежности и эквивалентности, дающие возможность тренеру футбольной команды умело и эффективно управлять тренировочным процессом, полно и точно контролировать уровень развития специальной выносливости футболистов, систематически осуществлять контроль за технической и игровой подготовленностью спортсменов, делать выводы о прогрессе как отдельного игрока, так и всей группы.

Разработанный комплекс обеспечен ориентировочными нормативами и рекомендован в качестве инструмента этапного контроля в ходе спортивной подготовки футбольных команд, а также в совершенствовании процесса отбора молодых футболистов и рационализации их подготовки.

**Ключевые слова:** тест, исследование, футболисты, выносливость, контроль, физические упражнения, организм спортсмена.

**Tatiana Suvorova, Anton Lysenko. Creating a Set of the Author's Tests to Evaluate Special Endurance of Young Players.** In this article the author's complex tests are generated for the teacher monitoring of the level of special endurance of players in many years of sports training. This complex includes tests that are best suited to the conditions of the study, meet the requirements of their information content, reliability and equivalence, allow the coach of the football team skillfully and effectively manage the training process, to control the level of development of special endurance of players completely and precisely, to monitor systematically the technical and game preparedness of athletes, to draw conclusions about the progress of the individual player as well as the whole group. The developed complex is provided with regulations for guidance only and is recommended as a tool to control the sports training of football teams, as well as to improve the process of selection of young players and the rationalization of their training.

**Key words:** test, study, footballers, endurance, control, exercise, the athlete.