

## Контроль навчально-тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Ляхова Т. П., Ляхов А. С.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Статтю присвячено питанню удосконалення навчально-тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, із урахуванням процесів формування всіх органів і систем юнаків. Встановлено, що проблема контролю навчально-тренувального процесу футболістів перебуває у центрі уваги спеціалістів і є дискусійною.

**Ключові слова:** футбол, контроль, навчально-тренувальний процес, етап спеціалізованої базової підготовки.

Загальновідомо, що теорія і методика вітчизняного футболу знаходиться на етапі модернізації і позитивного оновлення за рахунок розробки нових науково-педагогічних технологій, які можуть забезпечити зростання спортивно-технічної майстерності футболістів дорослих, юніорських і юнацьких команд України і підвищити їх професійний рейтинг на міжнародній арені.

У практичному аспекті це означає необхідність реалізації такої цілісної структури багаторічної підготовки футболістів, яка б дозволила в суворо запланованій тимчасовій шкалі забезпечити в офіційних командних іграх міжнародного і регіонального рівнів показ високого спортивного результату. Ефективність такої спортивної підготовки, у визначальній мірі залежить від об'єктивності і своєчасності оцінки провідних сторін підготовленості (фізичною, технічною, функціональною) футболістів, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності. Такий педагогічний моніторинг може бути реалізований тільки за умови системно вживаного інтегрального контролю за зміною стану індивіда і колективу команди у рамках окремих структурних тренувальних одиниць і на різних етапах річного циклу підготовки. З одного боку, обов'язковий виборчий педагогічний контроль, що оцінює динаміку окремих параметрів підготовленості футболіста, з іншого – потрібен інтегральний педагогічний контроль, що сумарно визначає основні складові підготовленості спортсмена і команди в цілому для ефективного оцінювання багатofакторності спортивного результату у футболі.

Етап спеціалізованої базової підготовки в футболі це вік 16–19 років. Період 16–19 років характеризується завершенням процесів формування всіх органів і систем, досягненням організмом юнаків функціонального рівня дорослої людини [7].

Даний вік пов'язаний з швидким збільшенням довжини тіла. Так, в період від 15 до 17 років зріст збільшується на 5–7 см на рік. Енергійний ріст в довжину супроводжується збільшенням ваги тіла. Найбільше збільшення у вазі спостерігається у віці 16–17 років. Додаток у вазі тіла за рік в цей період досягає 4–6 кг і навіть більше. Кісткова система закінчує формуватися до 18

років. Так, повне зрощення кісток таза відбувається в 16–18 років, нижні відрізки грудини зростаються до 15–16 років, кістки стопи повністю формуються в 16–18 років, характерні вигини хребта в 18–20 років [6, 8].

До кінця юнацького віку відбувається остаточне формування вегетативної системи. До 18 років продовжує знижуватися ЧСС: в спокої – до 61 уд./хв., при роботі – до 170–190 уд./хв. Кров'яний тиск у 16–18-річних юнаків дорівнює 120/75 мм. рт. ст.

У юнаків значно зростає роль кори головного мозку в регуляції діяльності всіх органів і поведінки, посилюються процеси гальмування. Їх поведінка стає більш врівноваженою, психіка більш стійкою, ніж у підлітків.

В цілому організм юнаків у 16–18 років повністю готовий для виконання великої тренувальної роботи, спрямованої на досягнення високої спортивної майстерності [1, 2, 7].

Оцінка ефективності навчально-тренувального процесу можлива лише при постійному педагогічному контролі. Основне завдання педагогічного контролю полягає в зборі та аналізі даних про стан підготовленості спортсменів, які займаються.

Щоб тренування проходило в потрібному напрямку і давало максимальний ефект, необхідно встановити систематичний педагогічний контроль за його впливом на займаючихся. Педагогічний контроль в процесі тренування футболістів є основною формою оцінки їх підготовленості до змагань. Здійснюється він тренером, який враховує зміст, обсяг, інтенсивність проведених занять і аналізує виконання планів тренування [5].

Повнота системи контролю досягається за допомогою п'яти форм контролю: попереднього, оперативного, поточного, етапного та підсумкового.

В цілому в систему комплексного контролю входять педагогічний, біомеханічний, медико-біологічний і психологічний контроль.

Педагогічний контроль включає сукупність параметрів, засобів, методів, алгоритмів і організаційно-методичних заходів за оцінкою ефективності вживаних засобів і методів підготовки, тренувальних навантажень, різних фізичних вправ, техніко-тактичних дій, а також спортивних результатів і поведінки футболістів, здійснюваних тренером спільно з педагогом-дослідником. Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження і контрольні вправи (тести). Крім того, педагог узагальнює в єдину (інтегральну) оцінку дані обстежень, що отримуються з інших видів контролю.

Медико-біологічний контроль передбачає сукупність параметрів, засобів, методів і заходів, спрямованих на оцінку здоров'я, функціональних можливостей і стану організму спортсмена з урахуванням реакції його систем на різні, у тому числі і екстремальні тренувальні і змагальні дії (навантаження) [8].

Біомеханічний контроль включає сукупність засобів, методів, алгоритмів за оцінкою техніки виконання спортивних вправ і формування технічної майстерності спортсмена.

Психологічний контроль включає сукупність показників засобів, методів, заходів за оцінкою індивідуально-типологічних особливостей особи спортсмена, загальних і спеціальних психомоторних здібностей, психічних станів в екстремальних (стресових) умовах змагань, соціально-психологічних характеристик спортивних колективів.

Як відомо важливе місце в системі управління підготовкою футболістів відводиться науково обґрунтованому комплексному контролю, вдосконалення якого є найважливішою передумовою підвищення ефективності тренувального процесу і спортивної діяльності. Нині затвердилася концепція про необхідність перетворення тренувального процесу в процес дійсно керований.

У зв'язку з цим значно підвищилася увага фахівців до організації контролю, який розглядається тепер як одна з головних ланок в системі управління підготовкою спортсмена. Слід мати на увазі, що під контролем прийнято розуміти не просто збір інформації, що цікавить, а зіставлення її з наявними нормативними даними з наступним аналізом і ухваленням рішення [3, 4].

**Висновки.** Таким чином стає зрозуміло, що чим більше різноманітних корисних відомостей про стан футболіста отримає тренер, що приймає рішення, тим, точніше і правильніше це рішення буде. Тому слід ставити питання про комплексний підхід до контролю, про участь в нім різних фахівців, лікарів, спортивних психологів, фізіологів, біохіміків, біомеханіків.

Для специфікації інтегрального контролю підготовленості футболістів 16–19 років основними компонентами мають бути: розгорнута кількісна і якісна шкала оцінювання рівня розвитку фізичних якостей, техніки базових рухових дій з м'ячем та фізичної працездатності.

### **Література**

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 2001. – 192с.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев: Здоровья, 1997. – 224 с.
3. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский. // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 41–54.
4. Волков Н. И. Тесты и критерии оценки выносливости спортсменов: [учеб. пособие] / Н. И. Волков – М : ГЦОЛИФК, 1999. – 44 с.
5. Гаджиев Г. М. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов: [метод. рекоменд.] / Г. М. Гадахиев, М. А. Годик, Г. С. Зонин. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 24 с.
6. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В. П. Губа. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 120 с.
7. Губа В. П. Показатели физического развития как основа модели юного футболиста / В. П. Губа, В. А. Левченков. // Физическая культура – фактор укрепления здоровья, профилактики и лечения заболеваний: Сб. науч. тр. Смоленск, 1996. – С. 36–37.
8. Иорданская Ф. А. Медико-биологический контроль работоспособности юных футболистов / Ф. А. Иорданская, В. Н. Кузьмина, Л. Ф. Муравьева, Х. К. Джумаев. // Футбол: Ежегодник. – М., 1996. – С. 57–59.

**Інформація про авторів:**

**Ляхова Тамара Петрівна** – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури м. Харків*

E-mail: tamara.liakhova@yandex.ru

**Ляхов Андрій Сергійович** – студент-магістрант  
*Харківська державна академія фізичної культури м. Харків*

*Поступила в редакцію 09.01.2017*