



**Губа Владимир  
Скрипко Анатолий  
Стула Александр**



**ТЕСТИРОВАНИЕ  
И КОНТРОЛЬ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ФУТБОЛИСТОВ**

**С П О Р Т**

Владимир Губа

**Тестирование и контроль  
подготовленности футболистов**

«Спорт»

2016

ББК 75.578

**Губа В. П.**

Тестирование и контроль подготовленности футболистов /  
В. П. Губа — «Спорт», 2016

ISBN 978-5-9907239-8-6

В монографии представлен материал многолетних исследований и практической работы отечественных и зарубежных специалистов в области футбола, в лице доктора педагогических наук, профессора Владимира Губы (Россия), доктора педагогических наук, профессора Анатолия Скрипко (Польша) и доктора педагогических наук, профессора Александра Стулы (Польша). В подготовке главы 3 принял участие аспирант Лукаш Собански (Польша). Книга раскрывает многие вопросы, связанные с тестированием различных сторон подготовленности и контроля интегральных возможностей футболистов различной квалификации. Научно-методический материал дает представление о современных проблемах, с которыми сталкиваются специалисты, а также традиционных и новых методах исследования, как тренировочного, так и соревновательного процессов футболистов. Раскрываются специфические особенности применения комплексов тестов для определения специальной подготовленности вратарей и полевых игроков, а также их авторская модификация с последующим внедрением в процесс интегрального контроля спортсменов. Монография должна быть полезна тренерам, работающим не только со спортивным резервом в ДЮСШ, СДЮСШОР и академиях, но и тренерам, работающим с профессиональными командами, а также педагогам, студентам и научным работникам при изучении основ футбола в высших учебных заведениях и ВШТ.

ББК 75.578

ISBN 978-5-9907239-8-6

© Губа В. П., 2016

© Спорт, 2016

# Содержание

Предисловие	7
Глава 1	9
1.1. Современный спорт и вопросы эффективной подготовки спортсменов	9
1.2. Применение средств педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе	12
1.2.1. Проблема управления тренировочным процессом	12
1.2.2. Оценка двигательных способностей человека	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Владимир Губа, Анатолий  
Скрипко, Александр Стула  
Тестирование и контроль  
подготовленности футболистов**

***Рецензенты:***

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, заведующий кафедрой теории и методики футбола и регби, доктор педагогических наук, профессор*

***Золотарев Александр Петрович***

*Краковская академия физического воспитания, заведующий кафедрой теории спорта и спортивной моторики, доктор педагогических наук, профессор*

***Лях Владимир Иосифович***

## Предисловие

Необходимым звеном управления тренировочным процессом футболистов является правильно организованный контроль за происходящими изменениями в состоянии организма спортсмена. Он предполагает обязательное определение эффективности тренировочной работы, дает возможность обоснования подбора соответствующих средств тренировки исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме спортсмена под влиянием возросших тренировочных нагрузок.

Суть контроля состоит в сравнении результатов деятельности с ее целью (заданием) для того, чтобы дать оценку подготовленности спортсмена и в процессе дальнейшей тренировочной работы вносить изменения или в отношении цели, или последующих элементов деятельности.

Контроль за тренировочным процессом футболистов должен носить интегральный характер, то есть с учетом всех факторов, оказывающих влияние на спортивный результат. В широком понимании контроля он должен охватывать педагогические, медико-биологические и психологические аспекты тренировочного процесса. Многогранность такого контроля предполагает тесное сотрудничество педагогов, физиологов, биохимиков, биомехаников, врачей, психологов и других специалистов.

Сущностью контроля является оценка состояния организма спортсмена, техники двигательных действий, тренировочных нагрузок и спортивных результатов. Полная реализация перечисленного объема контролируемых действий требует применения многочисленных методик исследований, специальной аппаратуры и привлечения широкого круга специалистов.

К сожалению, такие требования, как правило, касаются только небольшой группы высококвалифицированных спортсменов. С начинающими юными спортсменами возможности такого интегрального контроля весьма ограничены. Однако, это не должно быть причиной отказа от осуществления систематического контроля. Даже наиболее простые методы тестирования позволяют получать существенную информацию, представляющую значительную ценность в совершенствовании тренировочного процесса футболистов.

Правильно организованный контроль должен выполнять следующие функции:

- познавательную (дает возможность обработки индивидуальных и групповых характеристик спортсменов);
- оценивающую (позволяет оценить состояние физической и технической подготовленности спортсменов);
- контролирующую (показывает влияние учебно-тренировочного процесса на исследуемые качества);
- управляющую (определяет формы, методы и направленность тренировочных нагрузок, применяемых для повышения уровня специальной физической подготовленности и совершенствования необходимых умений и навыков);
- мотивирующую (определяет задачи, выявляет ошибки, повышает сознательную активность спортсмена в тренировочном процессе).

Существенную роль в понимании контроля играют методологические проблемы реализации принципов комплексного контроля:

- 1) процесс осуществления контроля должен отличаться комплексностью и систематичностью;
- 2) критерии, параметры, тесты и методы исследований должны быть предварительно обоснованы с точки зрения информативности, объективности и достоверности;
- 3) методы и параметры контроля должны быть по возможности унифицированы в различных видах спортивной деятельности;

4) технические средства измерения должны подлежать аттестации, тарификации и т. п.;

5) количество методов и параметров контроля должно быть оптимальным, а процедуры испытаний должны создавать испытуемому технологический комфорт;

6) выбор критериев, тестов и методов контроля должен соответствовать требованиям последующих этапов многолетнего тренировочного процесса.

Анализ многолетнего опыта практической работы показывает, что осуществление педагогического контроля за учебно-тренировочным процессом футболистов создает проблемы, связанные не только с решением методологических вопросов, но также и с терминологией, интерпретацией понятий.

В научно-методической литературе и в тренерской практике нередко встречается информация об изменении различных физических качеств, двигательных структур, которые у отечественных и зарубежных специалистов оцениваются по-разному. Это явление особенно ярко проявляется в последние годы, когда помимо феноменологической (традиционной) концепции исследования подготовленности спортсменов, появляются новые оригинальные представления о способах структуризации потенциальных двигательных способностей, методов их исследований и терминологической интерпретации.

Для оценки этой подготовленности служат двигательные тесты, которые у разных авторов отличаются количеством и содержанием. В общих чертах их можно разделить на:

1) синтетические тесты общей (всесторонней) физической подготовленности;

2) аналитические тесты общей физической подготовленности (охватывающие данные об уровнях развития отдельных физических качеств);

3) тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности в различных видах спорта.

Результаты тестирования физической подготовленности в удобной и доступной форме позволяют оценить ее состояние как в общей популяции спортсменов, так и входящих в ее состав различных возрастных групп.

Предлагаемая монография по футболу подготовлена коллективом отечественных и зарубежных авторов в лице доктора педагогических наук, профессора Владимира Губы (Россия), доктора педагогических наук, профессора Анатолия Скрипко (Польша) и доктора педагогических наук, профессора Александра Стулы (Польша). Монография является результатом многолетних исследований коллектива специалистов, в котором представлена методология авторской интерпретации ряда специальных тестов, а также интегрального контроля подготовленности футболистов. Книга адресована прежде всего студентам, магистрантам, аспирантам, преподавателям высших и средних учебных заведений, а также тренерам и слушателям факультетов повышения квалификации и Высшей школы тренеров.

*Заведующий кафедрой теории и методики футбола, кандидат педагогических наук, профессор Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, технический директор РФС, директор ВШТ*

**А.В. Лексаков**

# Глава 1

## Особенности подготовленности футболистов

### 1.1. Современный спорт и вопросы эффективной подготовки спортсменов

Развитие спорта высших достижений происходит таким образом, когда дальнейший рост результатов невозможен без научного поиска новых путей совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов за счет эффективного построения тренировочного процесса на основе изучения взаимосвязей между эффектом управляющего воздействия (нагрузка) и состоянием объекта управления (функциональное и физическое состояние спортсмена).

Это положение в полной мере относится и к командным спортивным играм, включая футбол, где сложность процесса управления подготовкой связана с многофакторностью результативности выступлений в соревнованиях, отсутствием количественно измеряемого результата, а также противодействием команды соперника, обуславливающей неопределенность предстоящих действий противоборствующих сторон.

Современная система подготовки квалифицированных спортсменов представляет собой сложное многофакторное явление, имеющее конкретные цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т. п., обеспечивающие достижение наивысших спортивных результатов. В структуре системы подготовки спортсменов выделяют спортивную тренировку, соревнования, а также внутрине тренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность системы, которые в конечном счете обеспечивают спортсмену гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на применении физических упражнений с целью совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение высоких результатов в избранном виде спорта.

В процессе спортивной тренировки происходят разнообразные функциональные и морфологические изменения в организме спортсмена, определяющие состояние его тренированности. Тренированность обеспечивается в основном адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем организма.

Тренированность принято делить на общую и специальную. Общая тренированность совершенствуется под воздействием неспецифических упражнений, укрепляющих здоровье, повышающих уровень развития физических качеств и функциональных возможностей систем организма применительно к различным видам мышечной деятельности.

Специальная тренированность является результатом совершенствования спортсмена в конкретном виде деятельности, избранном в качестве предмета спортивной специализации.

В структуре подготовленности спортсменов выделяются относительно самостоятельные стороны, имеющие существенные признаки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная. Такой подход упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства

и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Однако следует помнить о том, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Взаимодействуя между собой, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие обуславливается закономерностями формирования функциональных систем, нацеленных на конечный результат, специфический для каждого вида спорта.

Степень совершенствования каждой из сторон подготовленности в значительной мере зависит также и от других сторон, определяется ими, и, в свою очередь, определяет их уровень развития. Например, техническая подготовленность спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных способностей – силы, быстроты, гибкости, ловкости и др. Уровень проявления двигательных способностей (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, устойчивостью к утомлению, умением реализовать тактическую схему соревновательной борьбы. Тактическая подготовленность, в свою очередь, связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути его реализации, но и с уровнем технического мастерства, функциональной подготовленности, развития смелости, целеустремленности.

Соревновательная деятельность предусматривает непосредственную демонстрацию возможностей спортсмена в конкретном виде спорта в соответствии с правилами, оценку и сравнение достижений отдельных спортсменов и команд. Соревнования также являются средством отбора и подготовки спортсменов, познания резервных возможностей человека, формирования личности.

Все тренировочные и соревновательные факторы, повышающие эффективность системы подготовки спортсменов, – это организационные и материально-технические условия подготовки, уровень медицинского и научного обеспечения, специальные знания и мастерство тренера, организация воспитательной работы, санитарно-гигиенические условия, экологическая обстановка и др.

Некоторые из этих факторов относительно самостоятельны, хотя и оказывают большое влияние на эффективность конечного результата тренировки и соревнований (например, условия жизни), другие – теснейшим образом взаимосвязаны со средствами и методами самой спортивной тренировки, способами ведения соревновательной борьбы (например, спортивная форма и инвентарь, тренажерные устройства).

Нахождение пути от новичка до спортсмена высокого класса в игровых видах спорта требуется в среднем 7-10 лет. Недооценка важности оптимального управления тренировочным процессом на всех этапах многолетней подготовки не позволяет спортсменам полностью раскрыть свои потенциальные возможности.

Подготовка спортсменов высокого класса в настоящее время предполагает рационализацию возможностей всех ее сторон: спортивного отбора и ориентации, организации учебно-тренировочного процесса, планирования соревнований, медицинского, научно-методического и материально-технического обеспечения.

Не умаляя значимости каждой из отмеченных сторон, остановимся более подробно на самой главной из них – совершенствовании учебно-тренировочного процесса и, в частности, на таком важном его компоненте как педагогический контроль.

Подготовленность спортсменов к ответственным соревнованиям – понятие комплексное, интегральное, обобщающей характеристикой которого являются результаты соревнований, выраженные в количественных и качественных оценках, функциональной, скоростно-силовой, технико-тактической, психологической подготовленности. Для решения конкретных задач управления процессом подготовки спортсменов служит система педагогического контроля.

Возрастающее значение методологии комплексной оценки уровня подготовленности спортсменов высшей квалификации обусловлено многими характерными для научно-технической революции в спорте факторами, среди которых следует выделить усложнение современной системы подготовки спортсменов; перестройку ее в управляемый процесс на основе системно-целевого программирования при определенном отставании комплексного контроля; значительное увеличение числа измеряемых параметров диагностики и контроля, регистрируемых в процессе тренировки и соревнований; возникновение настоятельной необходимости решения актуальных вопросов метрологического обеспечения требуемой точности, достоверности, объективности и надежности сбора и обработки информации об уровне подготовленности спортсменов.

Решение задачи подготовки футболистов высокого класса невозможно без разработки новых подходов к управлению тренировочным процессом на основе объективного контроля за уровнем подготовленности игроков. Это служит отправным моментом программирования содержания средств и методов подготовки в системе управления тренировочным процессом.

В условиях высокой тренировочной и соревновательной нагрузки в современном футболе возникает ряд диалектических противоречий между кратковременностью этапа фундаментальной подготовки, накопления двигательного потенциала и длительностью этапа его реализации. Здесь же возникают противоречия между соотношением больших объемов специализированных нагрузок с одной стороны и малых объемов неспециализированных – с другой.

Решение всех этих проблем невозможно без педагогического контроля, который является основой для получения комплекса информации о подготовленности спортсмена. Педагогический контроль представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок, технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом-исследователем.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, педагог должен уметь обобщать в единую (интегральную) оценку данные обследований, представляемые другими подсистемами контроля.

Анализ научных работ, опубликованных в России и за рубежом, показывает, что основная масса исследований в области подготовки футболистов высокой квалификации посвящена изучению частных прикладных вопросов, а теоретико-методические аспекты управления тренировочным процессом с помощью, как интегрального, так и педагогического контроля остаются малоизученными и не систематизированными. В частности, отсутствует унифицированная система контроля и оценки уровня подготовленности футболистов, нет единых критериев анализа тренировочной и соревновательной деятельности, слабо разработаны методические подходы к оценке двигательных способностей молодых футболистов.

## **1.2. Применение средств педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе**

### **1.2.1. Проблема управления тренировочным процессом**

Современный тренировочный процесс требует постоянных поисков в области теоретических исследований и решения актуальных практических задач. В то же время в странах Восточной Европы, проходящих фактически трансформацию государственного и общественного строя, количество публикаций по этой проблеме имеет ярко выраженную тенденцию к уменьшению. В этой ситуации педагоги и тренеры ощущают недостаток в соответствующем научном обеспечении и вынуждены в своей работе полагаться на интуицию и собственный опыт. Кроме того, многие тренеры не обладают большой информацией. Чаще всего это фрагментарные (отрывочные) знания, не позволяющие в полной мере реализовать анализируемый процесс спортивного совершенствования своих учеников. Сложности в использовании специальной научно-методической литературы приводят к нежеланию тренеров повышать свою квалификацию, что создает мнение об отрыве теории от практики.

Как отмечают В.Н. Платонов (2005), В.П. Губа (2012, 2015), нынешний уровень наших знаний о тренировке нельзя сравнивать с уровнем 60-х годов. Многие взгляды, которые представлялись нам как устоявшиеся и не подвергающиеся сомнению, следует отнести к разряду спорных, а некоторые из них вообще оказались ошибочными. Современная теория должна иметь технологический характер, то есть должна вести к практическим результатам. А если это так, необходимо из физиологии, биомеханики, психологии, генетики выбрать то, что позволяет сформулировать наши принципы. Кстати, это происходит сейчас в разных областях наук. Поэтому сейчас идет поиск таких теорий, которые дают возможность широкого поля деятельности для обобщений. Авторы также указывают на то, что половина знаний, которые можно использовать для обобщений, исходят из практики подготовки спортсменов и подкреплены фактическими данными.

При управлении тренировочным процессом необходимым условием является получение постоянного потока информации о результативности проводимой деятельности, темпах и направлениях функциональной адаптации организма. Этой цели служит система контроля за тренировочным процессом, предлагающая в доступной форме информацию тренерам и спортсменам. Затем возникает вопрос о результативности педагогического контроля, так как в практической деятельности тренеры встречаются с различными проблемами. К важнейшим из них можно отнести недостаточное количество методов исследований, характеризующихся высокой объективностью, достоверностью и точностью измерений. Диапазон методов контроля, применяемых тренерами по футболу, достаточно большой, но он разрознен, отдельные методы не связаны между собой, а иногда даже противоречивы.

Другая проблема – это требования методологического характера. В качестве примера можно привести такой факт, что тренеры часто исследуют состояние подготовленности спортсмена в отрыве от психофизических изменений, наступающих под влиянием тренировки. По мнению Л.П. Матвеева (1977–2005) такие состояния могут служить основой для этапной оценки состояния спортсмена, при условии, что это будут измерения соответствующих параметров, выполненные надлежащими методами и в соответствующее время.

Теоретическим постулатом является требование измеримо определять динамику тренировочного процесса, исходя из факта, что не бывает двух одинаковых состояний спортсмена с точки зрения фактора времени. Такой подход позволяет улавливать направление и скорость изменений. Вместе с тем, даже частичные или отрывочные оценки сами по себе тоже явля-

ются важными, хотя и могут вызвать «интерпретационный хаос». Тренеру часто бывает трудно определить, вследствие чего наступил прирост измеряемого качества или умения.

В связи с этим профессором В.П. Губой (1997–2015) был предложен морфобиомеханический подход к оценке соответствия спортсмена выбранному виду спорта, а также методы, позволяющие эффективно решать тренировочные и соревновательные задачи на современном научном уровне.

О значении информации, касающейся определения направленности динамики тренировочного процесса, писали многие специалисты. Большинство из них отмечает, что чем больших успехов достигают спортсмены, тем в большей мере они используют анализы результатов исследований и наблюдений.

Применяя данные педагогического контроля, спортсмен испытывает на себе результативность тренировочных нагрузок, вместе с тренером сравнивает их с предшествующими, анализирует субъективные реакции. Вместе с тем, тренер располагает только общими, неуточненными соображениями об этих зависимостях. При этом он в большей степени использует свою интуитивную систему оценки, связанную с показателями тестов. Применение тестов низкой достоверности и точности приводит к тому, что система такой оценки малоэффективна.

### **1.2.2. Оценка двигательных способностей человека**

К труднейшим задачам педагогического контроля следует отнести оценку двигательных способностей юных футболистов. Происходит это из-за двух принципиальных положений. *Во-первых*, до сих пор не установлены соотношения между двигательными способностями и координационными возможностями, лежащими, несомненно, в их основе. *Во-вторых*, используемые в исследованиях двигательных способностей тесты Озерецкого, Джонсона, Джонсона-Метени, Браса состоят из показателей, оценивающих двигательные умения и, к тому же, обусловлены программой физического воспитания в школе. В этой связи наличие периодического, постоянного признака исключается.

В последние годы увеличилось количество научных работ, посвященных методам отбора детей в спортивные игры, в том числе и в футбол. Авторы часто предлагают различные методы отбора, опираясь чаще всего на результаты собственных исследований.

Отбор перспективных футболистов происходит чаще всего в процессе многолетней подготовки. На первом этапе критериями отбора служат анатомо-морфологические признаки, данные физической подготовленности, физиологические, психологические показатели. Кроме того, современные исследования немыслимы без генетического анализа, способствующего подтверждению или опровержению правильности выбранной специализации или амплуа (В.П. Губа, 2012–2015). Эти же данные используются и на следующих этапах многолетней подготовки.

Эффективность исследований с целью отбора зависит от диапазона подобранных испытаний (тестов), характеризующихся высокой информативностью и прогностичностью. В программу тестирования необходимо включать те показатели, которые являются наиболее существенными для данного вида спорта. По мнению В.Н. Платонова (1984), В.П. Губы (1986) влияние физических качеств и морфофункциональных особенностей на эффективность игры в футбол следующее: телосложение, сила и гибкость имеют среднее влияние, а выносливость, быстрота и двигательная координация – существенное.

Большинство авторов, занимающихся этой проблематикой, суть отбора видят в длительном наблюдении за динамикой прироста объективных показателей контроля. Темпы их прироста могут свидетельствовать об эффективности процесса обучения и тренировки, а также об особых способностях спортсменов.

Величины прироста отдельных показателей чаще всего определяются по формуле Броди:

$$W = \frac{100 \cdot (V_2 - V_1)}{0,5 \cdot (V_2 + V_1)} \%,$$

где  $V_1$  и  $V_2$  – начальный и конечный результаты;

$W$  – величина прироста.

Анализируя прирост спортивных результатов, следует иметь в виду проявление нескольких типов динамики:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.