

4. Розин Е.Ю. Способы оценки технической подготовленности гимнастов. Сб. Гимнастика, вып. 1. – М., ФИС, 1974. – 120 с.

5. Шлемин А.М. Юный гимнаст (обучение и тренировка) / Под ред. А.М. Шлемина. – М., ФИС, 1971. – 147 с.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

**П.А.Степанюк**

*студент 4 курса (4 года), факультета физической культуры,  
спорта и туризма, специальности «Физическая культура и спорт».*

*Научный руководитель*

*старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры,  
спорта и туризма **Г.И.Евдокимов***

*Костанайский государственный педагогический институт,  
г.Костанай, Республика Казахстан*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены современные этапы развития футбола качественной подготовки юных футболистов которые требуют применения в учебно-тренировочном процессе научно-обоснованных методов планирования и контроля.

**Ключевые слова:** тренировочный цикл, физическая и техническая подготовка, динамикой спортивных результатов.

Эффективное управление процессом спортивной подготовки неотделимо от научно-обоснованной системы контроля, результаты которого являются основой для различных форм планирования.

Практическое осуществление планирования, контроля за подготовленностью юных футболистов в настоящее время в основном базируется на педагогическом мастерстве тренеров, на их умении подметить достоинства и недостатки исполнения многочисленных приемов игры. Не принижая значения названной формы контроля, считаем необходимой разработку объективных методов контроля и оценки спортивной техники юных футболистов[3].

Планирование, контроль и учет - составные элементы управления подготовкой спортсменов. Привлекая спортсменов к разработке планов, анализу проделанной работы в течение определенного времени, надо иметь в виду, что эффективность подобного сотрудничества во многом зависит от того, насколько занимающиеся понимают значение планирования и учета, его содержание и технологию[5].

Технология планирования процесса спортивной подготовки - это совокупность методических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Всё планирование в футболе делится на 5 видов это: многолетние

планирование(перспективное), годовое, этапное, оперативное, индивидуальное.

Планирование и контроль неотделимы друг от друга. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

В настоящее время бесспорным является положение о том, что планирование учебно-тренировочного процесса должно осуществляться по результатам педагогического контроля.

Целью педагогического контроля является повышение эффективности физического воспитания и тренировки, путём оптимизации на основе объективной оценки состояния двигательной функции футболистов в конкретных условиях деятельности[4].

Существует так же много разновидностей контроля таких как: контроль за подготовленностью спортсмена (команды), комплексный контроль, педагогический контроль, биомеханический контроль, оперативный контроль, текущий контроль, этапный контроль, ежемесячное обследование, этапное комплексное обследование, углубленное ежемесячное обследование [1].

Предметом учёта в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности футболистов, их работоспособность, возможности функциональных систем[3].

Эффективность контроля нагрузок в футболе заключается в том, что зависит от того, какие показатели используются, насколько взаимосвязаны разновидности контроля нагрузок, каким должно быть состояние тренировочных и соревновательных нагрузок, при помощи, каких критериев оценивается воздействие нагрузок.

Учет - одно из важнейших условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он дает возможность увидеть результаты проведенной работы, реальность плановых заданий.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебно-тренировочный процесс, совершенствовать его. Учету подлежат все стороны тренировочного процесса.

#### **Экспериментальная работа за контролем физической и технической подготовкой футболистов 15 лет.**

В первом разделе исследования были рассмотрены все теоретические аспекты исследования. Для контроля физической и технической подготовки были определены следующие тесты

Таблица 1

Контрольные тесты

Контрольные тесты	возраст
	15 лет
Общая физическая подготовка	

Бег 30м (сек)	4,4
Бег 400м (сек)	64,0
12-минутный бег (м)	3100
Прыжок в длину с места (см)	235
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,2
Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ноги (м)	75
Бег 5х30 с ведением мяча (сек)	27,0
<b>Техническая подготовка (для полевых игроков)</b>	
Удар по мячу ногой на точность ( число попаданий)	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,0
<b>Техническая подготовка (для вратарей)</b>	
Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	38
Доставание подвешенного мяча в прыжке (см)	55
Бросок мяча на дальность (м)	26

Целью данной экспериментальной работы является контролирование физической и технической подготовленности группы. А так же сделать сравнительный анализ результатов тестирования для определения правильного планирования тренировочного цикла. Теоретико-экспериментальная работа проходила в 3 этапа на базе Костанайского государственного педагогического института и ДЮСШ г. Костанай с 1.09.14 по 05.04.15 года. В ходе исследования были задействованы 15 занимающихся УТГ. В работе использовались абсолютный и сравнительный виды педагогического эксперимента, проводившегося в естественных условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов. В естественных условиях изучались двигательные качества, умения и навыки. В абсолютном педагогическом эксперименте решалась задача определения так называемых добротных методов оценки технической подготовленности юных футболистов. На этом этапе работы исследовались тесты, которые предварительно были определены в ходе анализа и обобщения специальной литературы и футбольной практики. Основные материалы на данном этапе работы получены в исследованиях, проводимых с учащимися ДЮСШ 15 лет. В сравнительном эксперименте решались основные задачи исследования. На этом этапе работы использовалась схема последовательного доказательства эффективности разработанных средств контроля технической подготовленности юных футболистов. Исследования проводились только с учащимися ДЮСШ 15 лет. Исследование было организовано на базе школы футбола города Костаная, в течении с сентября 2014 по апрель 2015 года, в три этапа.

На первом этапе исследования решались задачи по первому разделу данной работы это планирование и контроль в процессе развития юных футболистов на современном этапе подготовки. Первый этап проходил в сроки с 1.10.14 по 26.11.14 года.

На данном этапе решались следующие задачи:

- определить сущность и назначение планирования, и его виды;
- изучить общие положения технологии планирования в футболе;

- изучить контроль и учёт в подготовке футболистов.

Исходя из задач исследования данного этапа были определены основные метод исследования этапа : анализ научно-методической литературы, историко-педагогический, теоретико-методический, понятийно-терминологический анализ. Были определены группы тестов для определения общей и специальной физической подготовки а так же тесты для технической подготовки.

На втором этапе исследования было проведено первое тестирование в начале учебного года в сентябре месяце. Благодаря полученным результатом которые представлены в таблице 2 и 3, мы видим физическую и техническую подготовленность группы. Опираясь на эти результаты тестирования мы можем сделать определённые выводы.

Таблица 2

Результаты первого тестирования по физической подготовке

№ п\п	Фамилия, имя	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка		
		Бег 30 м	Бег 400 м	Прыжок в длину с места	12-минутный бег	Бег 30м с ведением мяча	Удар по мячу на дальность	Бег 5х30 с ведением мяча
1	Витенберг В.	4,95	68,8	230	2950	6,03	60	32,5
2	Жапаров О.	5,3	70,4	201	2850	6,22	65	33,1
3	Зеленчук К	5,01	65,9	222	3150	5,54	67	32,2
4	Ахметбаев А.	4,85	68,7	225	3000	5,68	73	30,6
5	Кузьмич А.	4,98	70,1	199	2800	5,92	70	31,8
6	Казимбеков А.	5,01	79,9	188	2450	6,01	65	32,4
7	Жумаулов Н.	5,11	77,1	208	2600	6,22	69	33,8
8	Самеев А.	5,18	75,5	200	2750	6,38	68	34,1
9	Карпов М.	4,7	66,1	240	3050	5,4	82	29,1
10	Семёнов К.	4,62	65,7	228	3200	5,33	78	29,8
11	Орлов А.	4,99	74,8	213	2950	5,8	72	31,2
12	Сотов Р.	4,88	73,3	217	2900	5,78	75	30,1
13	Бокенбай Ш.	5,2	70,1	205	2750	6,1	57	32,9
14	Якупов Н.	5,31	67,2	213	2850	6,32	55	33,4
15	Петроченко Ю.	5,19	68,7	119	2800	6,0	59	32,6
<b>Среднее значение</b>		<b>5,02</b>	<b>70,8</b>	<b>207</b>	<b>2870</b>	<b>5,92</b>	<b>68</b>	<b>32,0</b>

Таблица 3

Результаты первого тестирования по технической подготовке

№ п\п	Фамилия, имя	Техническая подготовка (для полевых игроков)		Техническая подготовка (для вратарей)		
		Удар по мячу ногой на точность	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	Удар по мячу ногой с рук на дальность	Доставание подвешенного мяча в прыжке	Бросок мяча на дальность

1	Витенберг В.	6	12,1			
2	Жапаров О.	5	12,6			
3	Зеленчук К.	7	11,2			
4	Ахметбаев А.	4	13,6			
5	Кузьмич А.	5	12,5			
6	Казимбеков А.			35	50	21
7	Жумаулов Н.			38	45	23
8	Самеев А.	6	11,2			
9	Карпов М.	8	10,1			
10	Семёнов К.	8	9,8			
11	Орлов А.	6	10,9			
12	Сотов Р.	6	11,2			
13	Бокенбай Ш.	5	12,5			
14	Якупов Н.	6	12,7			
15	Петроченко Ю.	6	12,1			
<b>Среднее значение</b>		<b>6</b>	<b>11,7</b>	<b>36,5</b>	<b>47,5</b>	<b>22</b>

Второе тестирование проводило вначале апреля месяца результаты тестирования представлены в таблице 4 и 5

Таблица 4

Результаты второго тестирования по физической подготовке

№ п	Фамилия, имя	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка		
		Бег 30 м	Бег 400 м	Прыжок в длину с места	12-минутный бег	Бег 30м с ведением мяча	Удар по мячу на дальность	Бег 5х30 с ведением мяча
1	Витенберг В.	4,88	67,5	235	3000	6,0	63	32,1
2	Жапаров О.	5,21	69,4	211	2950	6,1	68	33,1
3	Зеленчук К	4,99	64,1	226	3200	5,49	69	32,0
4	Ахметбаев А.	4,8	67,1	229	3150	5,58	73	30,1
5	Кузьмич А.	4,88	79,7	205	2850	5,85	70	31,1
6	Казимбеков А.	5,00	78,1	199	2750	6,01	68	31,7
7	Жумаулов Н.	5,02	76,6	213	2800	6,15	69	32,1
8	Самеев А.	5,0	75,0	205	2800	6,26	71	33,8
9	Карпов М.	4,61	65,7	242	3150	5,36	87	28,4
10	Семёнов К.	4,55	64,2	229	3250	5,29	79	28,8
11	Орлов А.	4,89	72,1	219	3000	5,75	75	31,2
12	Сотов Р.	4,72	71,4	220	2900	5,71	75	30,1
13	Бокенбай Ш.	5,11	68,8	215	2750	6,1	63	32,9
14	Якупов Н.	5,26	66,6	216	2850	6,22	61	31,4
15	Петроченко Ю.	5,1	66,9	120	2800	6,0	63	31,8
<b>Среднее значение</b>		<b>4,93</b>	<b>70,2</b>	<b>112</b>	<b>2946</b>	<b>5,85</b>	<b>70</b>	<b>31,4</b>

Таблица 5

Результаты второго тестирования по технической подготовке

№	Фамилия, имя	Техническая подготовка (для полевых игроков)		Техническая подготовка (для вратарей)		
		Удар по мячу ногой на точность	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	Удар по мячу ногой с рук на дальность	Доставание подвешенного мяча в прыжке	Бросок мяча на дальность
1	Витенберг В.	7	11,7			
2	Жапаров О.	7	12,1			
3	Зеленчук К.	8	10,5			
4	Ахметбаев А.	6	11,9			
5	Кузьмич А.	6	12,1			
6	Казимбеков А.			39	52	24
7	Жумаулов Н.			41	49	25
8	Самеев А.	6	10,9			
9	Карпов М.	9	9,6			
10	Семёнов К.	8	9,4			
11	Орлов А.	6	10,7			
12	Сотов Р.	6	10,4			
13	Бокенбай Ш.	6	12,1			
14	Якупов Н.	6	12,7			
15	Петроченко Ю.	6	12,1			
<b>Среднее значение</b>		<b>6,7</b>	<b>11,2</b>	<b>40</b>	<b>50,5</b>	<b>24,5</b>

На третьем этапе исследования проводился анализ результатов тестирования и обработка результатов. В результате экспериментальной проверки была выявлена группа тестов с приемлемым уровнем воспроизводимости. В ходе сдачи тестирования были получены результаты, которые упоминались ранее. Отталкиваясь от этих результатов были сделаны анализы таблица 6 и выводы о технической и физической подготовленности группы.

Таблица 6

Средние значения контрольных тестов

Контрольные тесты	Результаты первого тестирования	Результаты второго тестирования
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бег 30м (сек)	5,02	4,93
Бег 400м (сек)	70,8	70,2
12-минутный бег (м)	2870	2946
Прыжок в длину с места (см)	207	212
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,92	5,85

Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ноги (м)	68	70
Бег 5х30 с ведением мяча (сек)	32	31,4
<b>Техническая подготовка (для полевых игроков)</b>		
Удар по мячу ногой на точность ( число попаданий)	6	6,7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	11,7	11,2
<b>Техническая подготовка (для вратарей)</b>		
Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	36,5	40
Доставание подвешенного мяча в прыжке (см)	47,5	50,5
Бросок мяча на дальность (м)	22	24,5

Опираясь на тесты мы прекрасно замечаем что результаты группы улучшаются как по физической подготовке так и по технической. Отсюда можно сделать вывод тренировочный процесс подготовки спланирован правильно. Анализируя диаграммы отчетливо видно что тренер группы правильно распределил часы по физической и технической подготовке в годовом плане, отсюда и получаем такой результат в контрольных тестах.

**Практическая значимость** заключается в разработке основных положений контроля и планирования в подготовке футболистов. Результаты исследования могут быть использованы в работе детско-юношеских спортивных школ для оценки подготовки юных футболистов, при разработке программно-нормативных документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Выжгин, В.А. Исследование эффективности методики обучения детей 11-12 лет технике футбола /В.А.Выжгин -М.: Физкультура и спорт.1993 .
2. Выжгин, В.А. Техническая подготовка юных футболистов: Методические рекомендации,- М.: ГЦОЛИФК, 1989.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, -М.: ФиС, 1980.
4. Годик, М.А Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок.-В кн.Физическая подготовка футболистов /М.А.Годик-М.: Физкультура и спорт,2006.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. -М., 1997.