

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛУГАНСКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

Институт физического воспитания и спорта



**ОЛИМПИСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ
НАЦИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы XIV Международной
научно-практической конференции**

**Под общей редакцией
Заслуженного работника образования Украины,
доктора пед. наук России и Украины, профессора Г.Н. Максименко**

(Луганск, 20-21 апреля 2017 года)

Луганск, 2017

Колпаков Д.А., Мартыненко Е.Н. Особенности техники выполнения атакующих действий высококвалифицированными борцами греко-римского стиля с учетом изменения правил соревнований	110
Колпаков Д.А. Наиболее эффективные атакующие действия высококвалифицированных борцов греко-римского стиля во время соревновательной деятельности и способы их совершенствования	115
Кондаков А.М., Семьнин И.В. Особенности технической подготовленности квалифицированных дзюдоистов омской области в стойке и партере	119
Коренева М.С., Кондратенко П.П., Маштакова М.Н. Упражнения влияющие на скорость бега у спринтеров массовых разрядов	122
Косенко И.В. Методика совершенствования техники выполнения вращательных движений у девочек 12-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой	125
Крещук Е.П. Роль разминки для соревнований и тренировочных занятий	128
Крещук Е.П. Требования к профессиональной подготовленности тренера ..	131
Левина В.К. Особенности специальной хореографической подготовки юных гимнасток-художниц	134
Лутовинов Ю.А. Особенности физического развития и физической подготовленности 13 – 15 летних юных тяжелоатлетов	139
Лутовинов Ю.А. Определение особенностей тренировочного режима с учетом средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий	143
Максименко Г.Н. Контроль уровня физической подготовленности бегуний на 400 м в годовом цикле тренировки	148
Максименко И.Г., Суханова Е.В., Годунова Н.И., Маркина В.Б., Мартыненко Е.Н. Эволюция тактики игры в футбол	151
Максименко И.Г. Перспективы совершенствования многолетней подготовки в футболе	157
Мартыненко Е.Н. Контроль подготовленности в спортивных играх	162
Макушкин А.С., Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В. Анализ генеалогических факторов при прогнозировании успешности соревновательной деятельности юных пловцов	167
Михайлов А.Ю. Развитие творческого потенциала студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности педагогического вуза в процессе физического воспитания	173
Мягих Е.Д., Горская И.Ю. Физическая подготовленность юных фехтовальщиков с учетом соревновательной результативности	178
Олефир А.В. Особенности занятий физического воспитания в европейских странах	181
Прокудин Б.Ф., Бакланов Л.Н. Скандинавская ходьба как вид фитнеса и спортивного соревнования	184

ЛИТЕРАТУРА

1. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: моногр. / И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2009. – 258 с.
2. Максименко И. Г. Спортивные игры: факторы, обуславливающие стратегию многолетней подготовки юных спортсменов / И. Г. Максименко, Г. В. Бугаев, А. В. Сысоев, В. В. Кадурич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 154-157.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. Шамардин В.Н. Моделирование в футболе: Учеб. пособие / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2001. – 138 с.
6. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б. Н. Шустин. – М.: РГАФК, 1995. – 104 с.
7. Aboutoïhi S. Football: guide de l'educateur sportif / S. Aboutoïhi. – Paris: Editions Actio. – 2006. – 178 p.
8. Bompa T. O., & Haff G.G. Periodization: Theory and methodology of training. [5-th Edition]. Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2009. – 280 p.
9. Casals M., & Martinez J.A. Modelling player performance in basketball through mixed models. International Journal of performance analysis in sport, 2013. – vol.13. – P. 64 – 82.
10. Marseillou P. Football. Programmation annuelle d'entrainement des debutants / P. Marseillou. – Paris: Editions Actio. – 2008. – 144 p.

Мартыненко Елена Николаевна

КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. На примере футбола представлены основные подходы к оценке различных сторон подготовленности спортсменов.

Annotation. Readiness control in team games. Martynenko Elena. On a football example the basic approaches to an estimation of the various parties of readiness of sportsmen are presented.

Ключевые слова: подготовленность, спортсмены, тесты.

The key words: readiness, sportsmen, tests.

Как известно, рационально управлять процессом подготовки в спортивных играх невозможно без эффективного контроля за различными сторонами подготовленности игроков: физической, технической

подготовленностью, а также показателями соревновательной деятельности занимающихся [2, 6]. Общеизвестно, что к основным методам такого контроля относят педагогические контрольные упражнения или тесты. При этом они должны отвечать требованиям эквивалентности, надежности и информативности [1, 4]. В то же время, определенный интерес представляет анализ методик, которые используются в различных спортивных играх, в том числе – в футболе.

В связи с вышеизложенным целью нашего исследования явилось обобщение, на основе анализа литературных источников, основных подходов к определению показателей различных сторон подготовленности в футболе и ряде других игровых видов спорта.

Опираясь на данные литературных источников и рекомендации специалистов выявили, что в волейболе, баскетболе и гандболе самое широкое применение нашли следующие тесты [1, 2, 5]. Для оценки показателей скоростно-силовых качеств рекомендуют применять: тройной прыжок с места, прыжок вверх с места, прыжок в длину с места, высота доставания в прыжке, метание набивного мяча двумя руками из-за головы в положении сидя и в прыжке с места, метание двумя руками снизу вперед и через голову назад; различные варианты прыжков в глубину с последующим отскоком с фиксацией времени опоры и высоты выпрыгивания; бросок мяча на дальность. Для определения параметров быстроты используют бег на 20, 30, 40, 50 и 60 м с высокого старта. Силовые возможности, как правило, выявляют, измеряя абсолютную или относительную силу мышечных групп нижних конечностей (бедро, голени, стопы), туловища, верхних конечностей (кисти, плеча, предплечья) [3]. Кроме того, силу определяют по результатам в толчке, жиме штанги, полуприседании, рывке и других. Уровень развития гибкости измеряют по показателям подвижности позвоночного столба, плечевого, локтевого, тазобедренного (шпагат продольный и поперечный), голеностопного и лучезапястного суставов.

Теста Купера практики предлагают использовать для определения характеристик общей выносливости [4]. В процессе анализа литературных источников не удалось найти одинаковые контрольные упражнения для оценки специальной выносливости у волейболистов, баскетболистов и гандболистов. Например, у волейболистов для этого используются прыжки с доставанием высоты, составляющей 98% от максимальной, у гандболистов – челночный бег 5×30 м, у баскетболистов – бег 2×40 с. Также разнятся между собой тесты для определения технического мастерства спортсменов. В данных спортивных играх для оценки эффективности игровой деятельности применяются также различные методики. В ходе анализа материалов литературных источников по футболу выявлено большое количество тестов, для оценки физической и технической подготовленности игроков [1, 3, 4, 7]. Представим наиболее часто рекомендуемые.

Так, для определения показателей быстроты используют: бег на 10, 20, 30, 40, 50, 60 м с высокого старта и на 15, 20, 30 м с ходу. С помощью этих тестов оценивают стартовую и дистанционную скорость. Для оценки уровня

развития скоростно-силовых качеств рекомендуется применять следующие контрольные упражнения: прыжки в длину с места, вверх с места, пятерной прыжок, тройной прыжок, метание набивного мяча снизу вперед, вбрасывание мяча на дальность. Параметры развития силы определяют на основе использования полидинамометрии основных мышечных групп и ударной динамометрии. Выявлено, что рядом специалистов в ходе исследований тестирование силовой подготовленности футболистов вообще не проводится.

Общую выносливость большинство практиков предлагают определять с помощью теста Купера (12-минутного бега). Для оценки уровня развития специальной выносливости предлагается использовать такие контрольные испытания: челночный бег 10×30 м, бег 7×50 м, бег на 400 м и YO-YO тест.

Уровень технического мастерства футболистов принято оценивать с помощью следующих тестов [4, 7]: 1) бег на 30 м с ведением мяча (выполнить не менее трех касаний); 2) бег 5×30 м с ведением мяча (на расстоянии 30 м ставят две стойки, либо с касанием линий, либо с оббеганием стоек); 3) удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (коридор 10 м) – определяется суммой результатов лучших попыток правой и левой ногой; 4) вбрасывание мяча двумя руками из-за головы (коридор 2 м); 5) доставание подвешенного мяча в прыжке головой с разбега – результат определяется по разнице между высотой подвешенного мяча и ростом футболиста; 6) удар по мячу ногой на точность (сумма попаданий правой и левой ногами в заданную часть ворот); 7) ведение мяча 20 м, обводка 4-х стоек и удар по воротам (забить) – учитывается лучшее время; 8) удар мяча в цель; 9) точность паса; 10) слалом с ведением мяча; 11) ведение мяча змейкой 10 м; 12) жонглирование мячом (количество раз) – удары правой и левой ногой различными способами и головой.

Для оценки уровня технического мастерства вратарей предлагают применять такие контрольные тесты [3]:

а) вбрасывание мяча рукой на дальность с разбега (коридор 3 м.);

б) доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке с разбега – определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки;

в) удар по мячу ногой с рук на дальность с разбега (коридор 10 м).

Поскольку одной из главных задач подготовки футболистов является максимальная реализация накопленного потенциала в игре, то особое значение имеет подбор хороших методик для оценки параметров соревновательной деятельности. Выявлено, что для контроля соревновательной деятельности игроков используют показатели эффективности игровых действий команды в целом и каждого игрока отдельно [2, 4]. Эффективность такой методики подтверждена многими специалистами и получила широкое распространение в практике. Показатели игровых действий выражаются в количестве (объеме) технико-тактических действий (ТТД) и в их эффективности (проценте брака) [3, 7]. Как правило, результаты регистрации технико-тактических действий игроков записываются во время матча на диктофон и переносятся в протокол.

В настоящее время разработана и другая методика регистрации перемещений на основе компьютерного анализа видеозаписи матча, но она

используется редко по ряду причин, в числе которых и дорогостоящая технология. В протоколе, составленном по итогам игры, указываются действия, выполненные как эффективно «положительно», так и неэффективно «отрицательно»; затем вычисляется процент брака. К ТТД, как правило, относят: передачи, вбрасывания, ведения, обводки, отборы, перехваты, удары (угловые, штрафные, ногой, головой). Специалисты предлагают различные классификации ТТД [1, 3, 7], и в настоящее время единой точки зрения по этому вопросу не выработано. Например, некоторые практики ведут регистрацию ТТД, используя обозначения игрового поля по зонам – зона защиты, средняя зона и зона атаки. Другие тренеры дифференцируют: передачи – на короткие и средние (назад, поперек, вперед), на ход, длинные и прострелы; единоборства – вверху и внизу; удары – головой, ногой; включают в ТТД «потери». С.Ю. Тюленьков с соавторами [3] среди передач выделяют только короткие, средние (вперед, назад, поперек) и длинные; а удары по воротам фиксируют в отдельной графе с градацией на удары по воротам головой и ногой. Есть и другая классификация передач: на короткие (вперед, назад, поперек), средние (вперед, назад, поперек), длинные (вперед, назад, поперек); а также ведений (средне, быстро). Также отдельно предлагается регистрировать «перехваты головой» и «помехи». Е.В. Скоморохов и В.С. Хомутский [4] установили нижние границы объема ТТД для футболистов 15-17 лет (500-550 ТТД за игру). Например, М.М. Шестаков разработал методику по оценке разносторонности технико-тактических действий. В модификации А.П. Золотарева с соавторами она включает 215 параметров техники и 32 параметра тактики игры.

В своих исследованиях А.П. Золотарев проанализировал структуру соревновательной деятельности, объемы и прирост эффективности ТТД футболистов различных возрастных групп (от 8- до 17 лет). Например, Г.А. Голденко [3] в ходе исследования обозначил модельные характеристики игровой деятельности, выражающиеся в количественных и качественных параметрах ТТД. Анализ показателей 13 команд – участниц финального турнира чемпионата мира в Италии 1990 г. позволил выявить основные характеристики ведения игры ведущих команд: процентное распределение технических приемов по зонам поля; показатели ТТД (их количество и точность выполнения), ведущие факторы и характеризующие их показатели, определяющие успех в игре. Выявлено, что специалистами с целью оценки индивидуальных показателей ТТД предложено использовать интегральный показатель технико-тактической подготовленности (ИПТТП), который вычисляется по формуле: $ИПТТП = \sum K (X_i - Y_i)$, где K – коэффициент значимости приема с учетом амплуа футболиста, X_i – общее количество совершенных действий при выполнении приема, Y_i – количество неточных действий.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы позволил обобщить сведения по проблеме тренировки футболистов. Было выявлено, что одним из путей решения проблемы является улучшение качества контроля за

тренировкой и игровой деятельностью. Так, необходимо систематизировать все тесты, которые предлагаются разными специалистами для оценки физических качеств, техники игры и соревновательной деятельности.

2. Литературный анализ позволил выделить следующие упражнения, которые следует использовать для контроля различных сторон подготовленности футболистов:

- для определения показателей быстроты: бег на 10, 20, 30, 40, 50, 60 м с высокого старта и на 15, 20, 30 м с ходу;

- для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, вверх с места, пятерной прыжок, тройной прыжок, метание набивного мяча снизу вперед, вбрасывание мяча на дальность;

- для определения силы: полидинамометрию основных мышечных групп и ударную динамометрию;

- для оценки уровня общей выносливости – тест Купера;

- для определения специальной выносливости: челночный бег 10×30 м, бег 7×50 м, бег на 400 м и УО-УО тест.

Уровень технического мастерства футболистов следует оценивать с помощью таких тестов: 1) бег на 30 м с ведением мяча; 2) бег 5×30 м с ведением мяча; 3) удар по неподвижному мячу с разбега на дальность; 4) вбрасывание мяча двумя руками из-за головы; 5) доставание подвешенного мяча в прыжке головой с разбега; 6) удар по мячу ногой на точность; 7) ведение мяча 20 м, обводка 4-х стоек и удар по воротам; 8) удар мяча в цель; 9) точность паса; 10) слалом с ведением мяча; 11) ведение мяча змейкой 10 м; 12) жонглирование мячом.

3. Для оценки соревновательной деятельности технико-тактические действия игроков необходимо записывать во время матча на диктофон и переносить в протокол. Показатели игровых действий выражаются в количестве (объеме) технико-тактических действий (ТТД) и в их эффективности (проценте брака). При этом разработаны разные классификации ТТД.

Литература

1. Айрапетянц Л. Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх : автореф. дис. на соиск. учен. степ. доктора пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Л. Р. Айрапетянц. – М., 1992. – 41 с.

2. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев: Здоров’я, 1988. – 144 с.

3. Максименко, И. Г. Оптимизация процесса подготовки футболистов: монография / И. Г. Максименко, В. А. Папаика. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 352 с.

4. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: моногр. / И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2009. – 258 с.

5. Максименко И. Г. Спортивные игры: факторы, обуславливающие стратегию многолетней подготовки юных спортсменов / И. Г. Максименко, Г. В. Бугаев, А. В. Сысоев, В. В. Кадурич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 154-157.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.: ил.

7. Mombaerts E. Entrainement et performance collective en football / E. Mombaerts. – Editions Vigot, 1996. – 188 p.