

5. Матвеев, А. П. Образовательная учебная программа [Текст] : [Учебная программа по физ. культуре] / А.П. Матвеев // Физическая культура в школе. - 1996. - №1. - С. 34-37
6. Семенов В.Г., Смольянов В.А. Инновационный метод оценки функциональной структуры способностей спортсменов к взрывным усилиям // Теория и практика физической культуры. - 2009. - №7. - С. 73 - 75.

## **КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ**

*Караван Александр Васильевич,  
кандидат педагогических наук, профессор  
Санкт-Петербургский Государственный  
Архитектурно - Строительный Университет*

*Москаленко Игорь Сергеевич,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Санкт-Петербургский Гуманитарный Университет,*

*Лузик Николай Павлович,  
кандидат философских наук,*

*Санкт-Петербургский Государственный Экономический Университет  
г. Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Статья содержит материалы по проблемам оценки специальной физической подготовленности, скоростных возможностей, силовых и скоростно-силовых возможностей, специальной выносливости и работоспособности футболистов, технической подготовленности футболистов и контролем за соревновательной деятельностью.

*Ключевые слова:* оценка, футболисты, выносливость, работоспособность, физическая подготовленность, силовые и скоростно-силовые возможности.

### **Оценка специальной физической подготовленности**

В настоящее время накоплен большой фактический материал по методике комплексного педагогического контроля подготовленности футболистов. Ниже предлагаются методики оценки, которые могут быть использованы в процессе подготовки футболистов массовых разрядов.

**Быстрота.** Для оценки быстроты (табл.1) могут применяться следующие контрольные упражнения: бег 15 м с высокого старта (в/с); бег 15 м с ходу (с/х); бег 3х30 м с высокого старта, с интервалом для отдыха 20 с (табл. 1).

**Сила.** Примерные контрольные упражнения: прыжок в длину с места толчком двух ног; тройной прыжок с места; прыжок вверх толчком двух ног (табл. 2).

**Ловкость.** Для оценки способности футболиста управлять своим телом на большой скорости во время действий с мячом предлагается следующее комбинированное упражнение: футболист должен преодолеть на предельной скорости дистанцию 15 м. где каждый последующий 5-метровый отрезок направлен под углом 90° к предыдущему; на первом отрезке в 2,5 м от старта установлен барьер высотой 70 см, у правого края которого на расстоянии 1 м от земли подвешен мяч; на втором отрезке установлены четыре стойки высотой 1,5 м, а на третьем - в 2,5 м от финиша на высоте 1 м подвешен второй мяч.

**Выполнение.** По команде «Марш» (или свистку) игрок перепрыгивает через барьер, выполняет удар по мячу внешней частью подъема, затем пробегает

между стойками, на последней прямой наносит сильный удар по мячу с наклоном туловища и финиширует. Оценивается время выполнения упражнения:

«5» – 4,9-5,1 с;

«4» - 5,2-5,4 с

«3» – 5,6-6,0 с.

Выносливость. Тест - бег 5x60 м. Для оценки специальной выносливости используются упражнение, заключающееся в беге по периметру квадрата со стороной 15 м.

Выполнение. Стартуя по команде «Марш» (или свистку), футболист делает рывок на 15 м, изменяет направление бега на 90° и, продолжая движение, пробегает между 4 стойками высотой 1,5 м, расположенными на втором отрезке длиной 15 м и отстающих друг от друга на 3 м, снова меняет направление бега на 90°, совершает рывок на 15 м, последний раз меняет направление бега на 90° и завершает дистанцию, преодолевая два барьера высотой 0,4 м стоящих в 5 м друг от друга на последнем 15-метровом отрезке. Финиширует футболист на линии старта.

Оценка работоспособности футболистов проводится по следующим параметрам:

суммарному времени пробегания в пяти попытках (интервал отдыха между попытками - 15 с);

частоте сердечных сокращений (ЧСС), уд./мин;

времени восстановления ЧСС до 120 уд./мин, мин.

Показатели, полученные в результате контроля специальной физической подготовленности футболистов, заносятся в специальную именную карту.

#### **Оценка технической подготовленности**

Удары по мячу. При оценке точности ударов целесообразно использовать упражнения, перечисленные ниже.

1. С линии штрафной площадки пять ударов ногой в заданную половину ворот. «5» — 5 попаданий, «4»—4 попадания, «3»—3 попадания. Попадания засчитываются, если мяч пролетел в ворота по воздуху.

2. Удар от углового фланга с попаданием в рамку ворот, (по земле или по воздуху). Выполняются 5 ударов. «5»— 4 попадания, «4» — 3, «3» — 2.

3. Оценка ударов на дальность и точность производится при выполнении ударов с расстояния 35 м. Необходимо послать мяч в квадрат 5x5 м по воздуху. Из 5 ударов: «5»— 4, «4» — 3, «3» — 2.

Техника ведения мяча и точность ударов оцениваются в следующих упражнениях.

1. Футболист ведет мяч на расстояние 10 м от центральной линии футбольного поля с максимальной скоростью, при этом обводит змейкой пять стоек (расстояние между стойками - 5 м) и наносит удар по воротам с линии штрафной площади. Баллы: «5» - 7,5 с, «4» - 7,6 - 8,0 с, «3» - 8,1 - 8,5 с. Результат засчитывается при условии попадания мяча в ворота по воздуху.

2. Комплексное упражнение. Выполняется на отрезке 30 м. Футболист подбрасывает мяч над головой не ниже 2 м, затем ударом головой посылает мяч вперед, принимает его любым способом, обводит четыре стойки, установленные на расстоянии 10 м от старта (расстояние между стойками - 2 м), и, финишируя, наносит удар по воротам с линии штрафной

площади. Баллы: «5» - 5,5 с, «4» - 5,6 - 6,6 с, «3» - 6,7 - 7,5с. Результат засчитывается при условии попадания мяча в заданную половину ворот по воздуху.

3. Жонглирование мячом в движении (расстояние 25 м). Прием мяча ногой (стопой). Попытка считается неудачной, если число касаний меньше 25. На каждое упражнение - три попытки.

### **Контроль за соревновательной деятельностью**

Наиболее информативными являются следующие характеристики игровой деятельности:

- объем действий, общее количество технических приемов, выполняемых футболистами в игре;
- качество выполняемых приемов;
- разнообразие приемов;
- результативность выполненных приемов.

Регистрация действий футболиста с мячом проводится при помощи стенографической записи на специальном бланке, в каждой клетке которого представляются действия, выполняемые конкретным футболистом (табл. 5).

Затем действия по каждому приему суммируются. Коэффициент результативности выполнения приемов рассчитывают как отношение точно выполненных приемов к их общему числу.

Показатели выполнения всех приемов заносят в «матрицу» объема и точности выполнения игровых действий, после чего рассчитывают данные для всей команды.

Эффективность контроля и оценки технико-тактического мастерства с помощью предлагаемой формы регистрации значительно повышается при условии систематического учета объема и точности выполнения игровых действий в каждом матче. [1, 2, 3, 4, 5]

## **К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ**

*Спатаев Совет Калилаевич*

*Уральский государственный университет путей сообщения  
г. Екатеринбург*

*Шамигулеева Елена Фаритовна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского  
г. Омск*

*Аннотация.* Статья содержит отдельные теоретические и методические аспекты скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных боксеров, на различных этапах тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* бокс, спорт, физические качества, сила, скорость.

*Annotation.* The article contain discrete theoretic and methodical aspects speed and power preparation for high classification boxers on different stages of training process.

*Keys words:* Box, sport physically, ability, power, speed.