

УДК 796.332

## МЕТОД ОЦЕНКИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ С УЧЁТОМ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

М. Р. Григорьян, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики футбола и регби,

Л. А. Якимова, кандидат педагогических наук, заместитель директора по воспитательной работе Гуманитарного колледжа,

В. В. Суворов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и профессиональной педагогики,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: Lusya.ya@mail.ru

Инновационные педагогические технологии, которые находят применение в спортивной тренировке, позволяют обеспечивать планомерный процесс тренировки, с одной стороны, и рост спортивных достижений, с другой. Согласно общепринятым закономерностям теории спорта, этап начальной подготовки в футболе направлен на обучение базовой технике игры в футбол, всестороннее развитие ребенка и формирование у него положительных мотивов к занятиям спортивно-игровой деятельностью. Тренировочные занятия с юными футболистами осуществляются круглогодично и подвержены принципу цикличности.

Важнейшими элементами управления тренировочным процессом являются своевременный анализ и оценка двигательной деятельности занимающихся и оценка профессиональной деятельности тренера-преподавателя. Однако в игровых видах спорта вопросы разработки методических подходов к оценке эффективности тренировочных занятий остаются не решенными. Это касается и занятий с юными футболистами, результаты успехов которых имеют большое значение в дальнейшей спортивной карьере. Вследствие этого главным направлением в исследовательской деятельности стало установление обоснованных характеристик, определяющих эффективность учебно-тренировочного занятия футболистов этапа начальной подготовки. На основа-



нии поставленной цели было необходимо проанализировать структуру и содержание подготовки футболистов для выявления используемых средств, обеспечивающих техническую, тактическую и физическую подготовленность детей данного возраста, а также все характеристики, определяющие нагрузку в учебно-тренировочном занятии, осуществить хронометрирование объема двигательных действий и изучить пульсовую стоимость тренировочной нагрузки футболистов в течение одного тренировочного занятия. В резуль-

тате проведенных исследований был предложен своеобразный методологический подход к определению критериев, обеспечивающих оценку эффективности тренировочной работы на этапе начальной подготовки.

Предложенные наиболее оптимальные критерии и разработанная к ним шкала оценки согласно проведенным исследованиям позволяют информативно изучать качество подготовки юных футболистов, отслеживать эффективность работы тренеров-преподавателей и своевременно вносить коррективы в учебно-педагогический процесс.

**Ключевые слова:** футбол; юные футболисты; критерии оценки; тренировочное занятие; группы начальной подготовки; тренер-преподаватель по футболу;

профессиональное мастерство; метод; методика; параметры нагрузки.

**Введение.** Становление Российской государственности на современном этапе определяет высокий уровень формирования спортивной составляющей воспитания подрастающего поколения.

Статистика последних лет Министерства спорта Российской Федерации свидетельствует о том, что самым популярным видом спорта в нашей стране является футбол [9, 10, 12]. В футбол играют как мальчики, так и девочки. Казалось бы, такая массовая заинтересованность должна укреплять не только позиции рейтинга игры в футбол, но и повышать шансы на высокие спортивные достижения. Однако низкий уровень результативности футбольных команд всех уровней Российской Федерации требует поиска критериев оценки работы тренерских кадров. Причин неудовлетворительного результата соревновательной деятельности в футболе довольно много. Среди них можно назвать такие как отсутствие единого подхода к планированию, организации и проведению тренировочного процесса. Особую роль в планомерном достижении высоких результатов играет контроль качества тренировочных занятий на начальном этапе подготовки. В данный период в первую очередь и закладывается фундамент дальнейшего роста спортивной подготовленности по общей физической подготовке, а также формируется объём необходимых двигательных действий, которые впоследствии будут являться основными элементами технического арсенала футболиста. Таким образом, допущенные ошибки в подборе средств и методов на данном этапе многолетней тренировки повлекут цепь неудач на последующих этапах подготовки, в связи с чем необходимо разработать оценочные критерии эффективности тренировочных занятий уже на этапе начальной подготовленности.

Рассматривая существующие критерии и показатели оценки эффективности тренировочного процесса в детско-юношеском спорте, следует отметить их наличие в легкой атлетике, гимнастике, фигурном катании. Здесь они представлены либо оценкой направленности тренировочных занятий, либо представлением шкал интенсивности тренировочных нагрузок, либо объемом двигательной активности на тренировочных занятиях [1, 2, 5]. Существующие исследования в методологии футбола свидетельствуют о том, что на данный момент развития Российской науки не обеспечивается единообразный подход к оценке эффективности построения учебно-тренировочного занятия. Обнаружена также разрозненность мнений о комплексе оценки эффективности тренировочного занятия и деятельности тренера-преподавателя по футболу [2, 5, 6]. Отсюда вытекает необходимость обобщения имеющихся научных данных и выработки подхода к разработке критериев эффективности тренировочных занятий по футболу в группах начальной подготовки.

Выдвинуто предположение о том, что синтезированные критерии эффективности тренировочного за-

нятия по футболу в группах начальной подготовки и разработанные к ним шкалы оценок позволят повысить качество планирования и проведения тренировочного процесса у начинающих футболистов.

Объектом исследования стал тренировочный процесс футболистов, занимающихся в группах начальной подготовки. Предметом исследования явилась разработка методики оценки организации тренировочного занятия по футболу в группах начальной подготовки с учётом параметров физической нагрузки.

**Цель** научного исследования – разработать методику оценки тренировочного занятия по футболу на этапе начальной подготовки с учётом параметров физической нагрузки.

Для достижения вышеуказанной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить организационные особенности проведения тренировочного занятия в группах начальной подготовки футболистов.

2. Определить параметры физической нагрузки, способствующие оценке эффективности тренировочного процесса.

3. Разработать шкалы оценки эффективности тренировочного занятия на основе параметров физической нагрузки в группах начальной подготовки футболистов.

**Методы и организация исследования.** Для проведения исследования применялись следующие научно-исследовательские методы: анализ и обобщение научно-исследовательской литературы, педагогическое наблюдение, хронометрирование, пульсометрия, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Исследование проводилось с января 2017 года по июнь 2017 года на базе МБОУ ЦСП «Витязь» г. Крымска. В нем приняли участие футболисты группы начальной подготовки второго года обучения. Также были приглашены специалисты-эксперты из числа методистов детско-юношеских спортивных школ Краснодарского края для участия в педагогическом наблюдении. Они изучали ход тренировочного процесса начинающих футболистов.

**Обсуждение результатов.** Анализ научно-методических источников и программно-нормативных документов выявил основополагающие моменты структуры, содержания и проведения тренировочных занятий с футболистами в группах начальной подготовки [3, 7, 8, 13]. Тренировка начинающих футболистов представляет собой сложный педагогический процесс, рационально выстроенный, имеющий свои цели, задачи, принципы, средства и методы. Эффективность этого процесса отражается не только на качестве подготовки, но выражается в постоянных успешных достижениях учеников. Однако нет единого мнения и научного подхода к тому, как оценить тренировочное занятие по футболу в группах начальной подготовки.

Разработаны характеристики, по которым оценка тренировочного процесса в детско-юношеском спорте



Рис. Результаты опроса о значимости критериев оценки эффективности тренировочного занятия по футболу в группе начальной подготовки.

происходит наиболее объективно за счет соответствия содержания занятия целям и задачам, наличия в занятии образовательной, развивающей и воспитательной направленности, специализированности двигательных действий, а также объема и интенсивности тренировочных занятий [1, 3, 7].

Из множества рассмотренных показателей и критериев для проведения настоящего исследования применялась классификация В. Г. Бауэра (2003), в основу которой он положил наиболее, по его мнению, значимые факторы оценки тренировочных занятий в ациклических видах спорта:

- Целевая направленность тренировочного занятия (формирование двигательных умений, навыков, обучение технике движений, повышение функциональных возможностей занимающихся, воспитание физических качеств, развитие нравственных качеств).

- Объем физических упражнений (время, затрачиваемое на специфические и неспецифические упражнения на занятии).

- Направленность тренировочных нагрузок (время, затрачиваемое на упражнения различных зон мощности: аэробной, анаэробной, смешанной).

- Средняя относительная интенсивность тренировочных нагрузок (пульсовая стоимость тренировочного занятия).

### **Моторная плотность тренировочного занятия.**

Для определения значимости вышеназванной классификации критериев в оценке построения на этапе начальной подготовки учебно-тренировочных занятий в футболе было организовано научное исследование в виде социологического опроса, в котором участвовали тренеры и специалисты футбола из детско-юношеских спортивных школ, центров спортивной подготовки. Респонденты по 4-балльной шкале (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно) ранжировали значимость для оценки тренировочных занятий

по футболу с начинающими футболистами критериев, предложенных В. Г. Бауэром.

В результате установлено, что отличными критериями для оценки эффективности тренировочных занятий по футболу с группой начальной подготовки признаны такие показатели, определяющие нагрузку, как объем выполняемых физических упражнений (88,5 % опрошенных), интенсивность выполняемых физических упражнений (73 % мнений от общего числа респондентов), а также структура построения занятия в виде учёта моторной плотности (93,6 % опрошенных). Целевая направленность тренировочных занятий и направленность тренировочных нагрузок как критерии оценки получили в большинстве случаев низкую оценку. Так, целевая направленность тренировочных занятий получила неудовлетворительную оценку у 90 % опрошенных, а направленность тренировочных нагрузок удовлетворительную оценку в 75 % случаев. Выше-сказанное говорит о том, что оба названных показателя как критерии оценки тренировочного занятия на этапе начальной подготовки несостоятельны (рисунок).

Далее, чтобы получить достоверную и объективную информацию об эффективности тренировочного занятия по футболу в группах начальной подготовки по названным выше «отличным» трем критериям (объем физических упражнений, средняя относительная интенсивность тренировочных занятий, моторная плотность), мнения специалистов по футболу были проверены на согласованность. Согласованность ответов проводилась с помощью математического метода конкордации [4]. Было установлено значение коэффициента конкордации (0,7), свидетельствующее о высокой согласованности мнений специалистов по футболу. Из чего следует, что для наиболее полной и объективной оценки тренировочного занятия по футболу в начальных группах необходимо учитывать такие критерии, как объем упражнений, средняя относительная

## Теория и методика спортивной тренировки

Таблица 1

**Соотношение критериев оценки тренировочных занятий различной направленности у футболистов групп начальной подготовки (2-ой год обучения)**

Критерии оценки	Тренировки различной направленности		
	освоение нового материала	совершенствование изученного материала	проверка освоенного материала
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Объем физических упражнений (минуты)	48'9"±14,4	71'2"±17,9	57'5"±4,1
Средняя относительная интенсивность тренировочных нагрузок (ЧСС, уд/мин.)	151±11,9	167±4,8	143±11,9
Моторная плотность занятия (%)	61,7±15,9	85,9±8,9	63,7±4,5

Таблица 2

**Шкала эффективности учебно-тренировочного занятия различной направленности футболистов групп начальной подготовки**

Характеристики критериев оценки эффективности учебно-тренировочного занятия	Типы учебно-тренировочных занятий								
	обучающего характера			по закреплению пройденного материала			контрольные		
	уровень оценки								
	высокий (3 балла)	средний (2 балла)	низкий (1 балл)	высокий (3 балла)	средний (2 балла)	низкий (1 балл)	высокий (3 балла)	средний (2 балла)	низкий (1 балл)
Объем физических упражнений (минуты, секунды)	63'3"	48'9"	34'5"	89'1"	71'2"	53'3"	61'6"	57'5"	53'4"
Средняя относительная интенсивность тренировочных нагрузок (ЧСС, уд/мин)	163	151	139	172	167	162	155	143	131
Моторная плотность занятия (%)	77,6	61,7	45,8	94,8	85,9	77	68,2	63,7	59,2

интенсивность тренировочных занятий и моторная плотность.

Вся вышеописанная информация легла в основу методологического подхода к решению проблемы о технологии применения наиболее объективных критериев в оценивании тренировочных занятий по футболу в группах начальной подготовки. Было предложено разработать к данным критериям шкалы оценок.

Для этого специалисты-эксперты по футболу осуществляли наблюдение за тренировочным процессом в группах начальной подготовки второго года обучения, оценивая эффективность занятия по предложенным наиболее объективным критериям. Дополнительно эксперты проводили хронометраж и пульсометрию тренировочных занятий разной направленности: обучающего характера, по закреплению пройденного материала и контрольные. Регистрация показателей проходила в течение трех месяцев. Полученные результаты отображены в таблице 1.

На основе полученных вычислений было решено

разработать эффективные оценочные шкалы для занятий футболом на этапе начальной подготовки различной направленности. За методическую основу расчёта оценочных шкал были приняты среднестатистические характеристики объёма и интенсивности нагрузок учебно-тренировочного занятия, а также моторной плотности. Критерием среднего уровня стали 2 балла. Поэтапное прибавление к среднему значению и вычитание из среднего значения стандартного отклонения каждого из показателей позволило рассчитать уровень эффективности от высокого и низкого показателя соответственно. Таким образом, высокий уровень эффективности тренировочного занятия получает 3 балла, а оценка низкого уровня соответственно 1 балл эффективности учебно-тренировочных занятий независимо от направленности тренировки на этапе начальной подготовки (таблица 2).

Выводы. Таким образом, получены показатели, наиболее полно и объективно оценивающие качество тренировочного процесса футболистов на этапе началь-

ной подготовки. Разработаны шкалы оценок комплексного контроля деятельности начинающих футболистов на тренировочных занятиях разного типа. Оценивание эффективности тренировочного процесса футболистов в группах начальной подготовки по предложенной нами методике позволяет получить информацию о качестве учебного занятия с футболистами на данном этапе подготовки и помогает отслеживать характеристики, снижающие качество обучения. Вследствие чего возможна своевременная корректировка планов подготовки футболистов, что обеспечит повышение эффективности учебно-тренировочного процесса мастеров «кожаного мяча».

Разработанная система оценки эффективности учебно-тренировочного процесса футболистов на начальном этапе подготовки даёт инструмент управления качеством подготовки не только в детско-юношеском футболе, но и применима для повышения эффективности спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Бауэр В. Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Бауэр. - Москва, 2003. - 26 с.
2. Голомазов С. В. Футбол: Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Москва: Дивизион, 2006. - 80 с.
3. Губа В. П. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. - Москва: Советский спорт, 2013. - 208 с.
4. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - Москва: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с.
5. Качани Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - 174 с.
6. Малькольм К. Учебник футбола / К. Малькольм, Д. Шоулдер. - Москва: Астрель, 2012. - 96 с.
7. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М. А., Мосягин С. М., Швыков И. А. - Н. Новгород: РА «Квартал», 2012. - 256 с.
8. Программа по футболу [Электронный ресурс] / В. Б. Поканинов, Г. Н. Зайцев, Л. Н. Силявка. - Тольятти, 2002. - 144 с. - Режим доступа: [http://www.ladafootball.ru/program\\_football.pdf](http://www.ladafootball.ru/program_football.pdf) (дата обращения 05.05.2016).
9. Сводный отчет по форме федерального статистического наблюдения №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2015 год [Электронный ресурс] / сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf> (дата обращения 06.05.2016).
10. Суворов В. В. Методы регистрации соревновательной деятельности футболистов: учебно-методическое пособие / В. В. Суворов. - Краснодар, 2000. - 45 с.
11. Тимофеев В. Г. Информационный анализ учебно-тренировочного процесса в спортивных школах / В. Г. Тимофеев, И. А. Водяникова // Материалы ВОПСШ: сборник научных трудов ОСДЮШОР «СПОРТВЕСТ». - Москва. - 2008. - № 6. - С. 28-36.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 147. - Москва: издательство стандартов, 2013. - 17 с.
13. Футбол для начинающих. Основы и правила / А. Заваоров. - Москва: ЛитРес, 2015. - 250 с.

## ASSESSMENT METHOD OF TRAINING ORGANIZATION WITH CONSIDERATION FOR PHYSICAL LOADS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN THE GROUPS OF BASIC PREPARATION

M. Grigoryan, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Theory and Methodology of Football and Rugby Department,

L. Yakimova, Candidate of Pedagogical Sciences, Deputy Director for Educational Work of the Humanitarian College,

V. Suvorov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the General and Professional Pedagogy Department,

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budennogo str., 161,

e-mail: [Lusia.ya@mail.ru](mailto:Lusia.ya@mail.ru).

Innovative pedagogical technologies that are used in sport training allow to ensure a planned training process, on the one hand, and the growth of sports achievements

on the other hand. According to the generally accepted laws of the theory of sports the initial training stage in football is aimed to form basic techniques of playing football,

to provide children's full development and to form positive motives to sports and gaming activities.

Training sessions with young players are run all year round and they are the subject of the principle of cyclicity. The most important elements of the management of the training process are timely analysis and assessment of motor activities of involved football players and the assessment of coach-teacher's professional activities. However, in game sports, the development of methodological approaches to assess the effectiveness of trainings remains as an open question. It is also applicable to young players' trainings, whose effective successes is of great importance in their further competitive career. In this way the main direction of the research work became the determination of sound characteristics for the assessment of effectiveness of football training session at the initial stage.

In accordance with the goal it was necessary to analyze the structure and the content of football players' training process to find the means which should be used to provide technical, tactical and physical preparedness of children of this age as well as all the characteristics which determine the load during the training session, to conduct the timing of the volume of the motor actions and to study the pulse value of the training load of the players during one training session.

As a result of the studies, the specific methodological approach was proposed to determine the effectiveness of the football training process at the initial training stage.

The proposed optimal criteria and the developed assessment scale for them according to the conducted research allow to study informatively the quality of the training of young football players, to monitor the work effectiveness of the trainers-teachers and to make timely adjustments to the teaching and pedagogical process.

**Keywords:** football; young players; assessment criteria; training; basic training groups; football coach-teacher; professional skill; method; methods; load parameters.

### REFERENCES:

1. Bauer V. G. Scientific and organizational bases of system of training of sports reserve in the Russian Federation. Extended abstract of candidatés thesis. Moscow, 2003. – 26 p. (in Russian)

2. Golomazov S. V., Chirva B. G. Futbol Teoreticheskie osnovy i metodika kontrolya tekhnicheskogo masterstva [Football the Theoretical basis and methods of control of technical skill]. Moscow, Division, 2006, 80 p. (in Russian)
3. Guba V. P., Leksakov A. V., Antipov A. V. Teoriia i metodika futbola [Theory and methods of football]. Moscow, Soviet sport, 2013, 208 p. (in Russian)
4. Zhelezniak Iu. D., Petrov P. K. Osnovy nauchno-metodicheskoi deiatel'nosti v fizicheskoi kul'ture i sporte [Fundamentals of scientific-methodological activity in physical culture and sport]. Moscow, Academia, 2013, 288 p. (in Russian)
5. Kachani L., Gorskii L. Trenirovka futbolistov [Coaching Football player]. Moscow, Physical culture and sport, 1984, 174 p. (in Russian)
6. Mal'kol'm K., Shoulder D. Uchebnik futbola [Tutorial football]. Moscow, Astrel, 2012, 96 p. (in Russian)
7. Godik M. A., Mosiagin S. M., Shvykov I. A. Pourochnaia programma podgotovki iunykh futbolistov 6-9 let. [Lesson-by-lesson programme for the training of young players 6-9 years old]. N. Novgorod, «Kvartal», 2012, 256 p. (in Russian)
8. Pokaninov V. B., Zaitsev G. N., Siliavka L. N. The football program. Programma po futbolu, 2002. 144 p. Available at: [http://www.ladafootball.ru/program\\_football.pdf](http://www.ladafootball.ru/program_football.pdf) (Accessed 05 may 2016) (in Russian)
9. Summary report in the form of Federal statistical observation №1-FK "Data on physical culture and sport" for 2015. Site of the Ministry of sport of the Russian Federation. Available at: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf>. (Accessed 06 may 2016) (in Russian)
10. Timofeev V. G., Vodiannikova I. A. Informatsionnyi analizis of the training process in sports schools. Materials Collection of Scientific Works OSDYUSHOR "SPORTFEST. Moscow, 2008, April – June, no. 6, pp. 28-36 (in Russian).
11. Suvorov V. V. Metody registratsii sorevnovatel'noi deiatel'nosti futbolistov [Methods of registration of competitive activity of football players]. Krasnodar, 2000, 45 p. (in Russian)
12. The Federal standards of sports training by sport soccer. Approved by order of the Ministry of sports of Russia from March 27, 2013, no 147. Moscow standards publishing house, 2013, 17 p. (in Russian)
13. Zavarov A. Football for beginners. Basics and rules. Moscow, Litres, 2015, 250 p. (in Russian)