

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ

Лапицький Віталій Олександрович,

доцент кафедри теорії та методики спорту
Навчально-наукового інституту фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-2917-4998

Кулик Ніна Анатоліївна,

кандидат фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Навчально-наукового інституту фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7319-3753

У статті розглядаються питання педагогічного контролю у процесі тренування футболістів, одним зі складників якого є оцінювання фізичного стану. Даються зразки тестів контрольних вправ, які застосовуються у спортивній практиці, для отримання конкретної інформації про фізичний стан футболістів, ефективність побудови та корекції програм навчально-тренувального процесу.

Високий рівень підготовки футболістів здебільшого залежить від застосування у тренувальному процесі специфічних вправ, які вибірково впливають на фізичну підготовленість і техніко-тактичну майстерність.

Тактичні дії, які виконуються футболістами під час ігор, – це реалізація тактичних знань, а також рішень, які приймаються ними після оцінювання ситуації, що виникає на полі. Тому можна вважати, що рівень тактичного мислення зумовлює ефективність техніки, яка дає змогу використовувати потенціал у найбільш цілеспрямованих формах та умовах.

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати структуру, зміст і методи педагогічного контролю визначення фізичного стану футболістів у тренувальному процесі. Реалізація мети дослідження здійснювалася у процесі розв'язання таких завдань: аналіз науково-методичної літератури та робочої документації тренерів, педагогічне спостереження; визначити, яка організація і методи під час визначення фізичного стану футболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду передової педагогічної практики; аналіз документальних матеріалів; педагогічне спостереження; методи дослідження фізичного стану; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Проаналізовано питання фізичного стану футболіста, яке визначалося станом здоров'я, рівнем структури і ступенем розвитку рухових функцій. Висновок про стан здоров'я окремо кожного гравця має величезне значення для тренера, оскільки на його основі тренер реалізує принцип індивідуалізації у тренувальному процесі. Спортивне тренування – це педагогічний процес управління станом футболіста, а об'єктивною основою реалізації планів тренувального процесу повинна бути інформація, отримана в ході контролю. Узагальнені результати представлено у вигляді таблиці та малюнків.

Ключові слова: футбол, навчально-тренувальна і змагальна діяльність, антропометричні індекси, фізичний стан.

Lapytsky Vitalii, Kulyk Nina. Features of pedagogical control in the process of training football players

The article examines the issue of pedagogical control in the process of training football players – one of the components of which is the assessment of physical condition. Samples of tests of control exercises, which are used in sports practice, are given to obtain specific information about the physical condition of football players, the effectiveness of building and correcting programs of the educational and training process.

The high level of training of football players mostly depends on the use of specific exercises in the training process that selectively affect physical fitness and technical-tactical skills. Tactical actions performed by football players during games are the implementation of tactical knowledge, as well as decisions made by them after assessing the situation on the field. Therefore, it is possible to consider that the level of tactical thinking determines the effectiveness of the technique, which allows you to use the potential in the most targeted forms and conditions.

The purpose of the study is to develop and justify the structure, content and methods of pedagogical control of determining the physical condition of football players in the training process. The goal of the study was realized in the process of solving the following tasks: analysis of scientific and methodological literature and working documentation of trainers, pedagogical observation; determine what organization and methods are used to determine the physical condition of football players.

Research methods: theoretical analysis of literary sources and generalization of the experience of advanced pedagogical practice; analysis of documentary materials; pedagogical observation; methods of physical condition research; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Considering the problem of the research, the question of the physical condition of the football player was analyzed, which was determined by the state of health, the level of structure and the degree of development of motor functions. The conclusion about the state of health of each player is extremely important for the coach, because based on it, the coach implements the principle of individualization in the training process. Sports training is a pedagogical process of managing a football player's condition, and the objective basis for the implementation of training process plans should be the information obtained during control. The generalized results are presented in the form of tables and figures.

Key words: football, educational and competitive activities, anthropometric indices, physical condition.

Вступ. Спортивне тренування розцінюється як педагогічний процес управління станом футболіста, а основний шлях до цього – реалізація педагогічного контролю. Оцінка фізичної, технічної і тактичної підготовки футболістів визначається на підставі великої кількості спостережень, порівняльних характеристик цих дій під час тренувань та ігор, що дає змогу тренеру моделювати процес підготовки, робити програми засобів та методів навчально-тренувального процесу.

Особливе місце у тренувальному процесі займають контроль та оперативне оцінювання підготовленості футболістів [1; 5]. Проблема побудови тренувального процесу футболістів досліджувалася та аналізувалася достатньо широким колом теоретиків та практиків футболу (В.М. Костюкевич (2006), Г. А. Лісенчук (2004)). Зокрема, вивчалися методики тренування футболістів за окремими боками їх підготовки, розроблення засобів і методів контролю підготовленості та змагальної діяльності [3; 4], оптимізація підготовки футболістів на основі моделювання тренувальної і змагальної діяльності [2]. Водночас аналіз літературних джерел свідчить, що дослідження проблеми побудови педагогічного контролю під час тренувального процесу футболістів із розробленням структури і змісту відповідних типів мікроциклів, науково обґрунтованим підбором засобів і методів тренування не проводилося. Викладене вище зумовило визначити мету і завдання цього дослідження.

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати структуру, зміст і методи педагогічного контролю визначення фізичного стану футболістів у тренувальному процесі. Реалізація мети дослідження здійснювалася у процесі розв’язання таких завдань: а) визначити, яка організація і методи під час визначення фізичного стану футболістів; б) провести аналіз науково-методичної літератури та робочої документації тренерів, педагогічне спостереження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду передової педагогічної практики; аналіз документальних матеріалів; педагогічне спостереження; методи дослідження фізичного стану; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати. Аналіз науково-методичної літератури показав, що фізичний стан – це сукупність показників стану здоров’я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності та підготовленості людини.

Дослідження проходили в обласному комунальному закладі Сумської обласної ради «Сумська обласна дитячо-юнацька спортивна школа «Футбольний центр «Барса» в період 2022–2023 рр. Експеримент проводився на групі спортивного вдосконалення, у якому взяли участь 18 футболістів віком 17–18 років.

Фізичний стан футболіста визначається станом здоров’я, рівнем структури і ступенем розвитку рухових функцій. Тому контроль за фізичним станом футболістів, по суті, зводиться до контролю цих трьох показників: оцінка стану здоров’я здійснюється лікарями-фахівцями в умовах диспансеризації; поточний стан визначає лікар

команди. Висновок про стан здоров’я окремо кожного гравця має велике значення для тренера, оскільки на його основі він реалізує принцип індивідуалізації у тренувальному процесі. Оцінити рівень статури можна за допомогою антропометричних показників, які побічно вказують на ступінь розвитку рухових якостей футболістів. Так, наприклад, показники сили і силової витривалості виявляються великими у футболістів більшої ваги і зростають під час виконання аеробної направленості. Для характеристики пропорційності фізичного розвитку рекомендується користуватися спеціальними індексами. Антропометричні індекси побудовані на зв’язку основних ознак фізичного розвитку. Під час спеціального тренування з часом виробляються певні форми тіла, які представляють фенотип для футболу. У пропорційно розвинутого футболіста показники вказаних індексів знаходяться в межах середніх і типових величин. Одним із показників контролю є маса тіла футболіста. Перш за все, слід знати, яка маса тіла вважається нормальною. Одним із найточніших методів є ваго-ростовий показник, Індекс Кетле показує відповідність ваги тіла його довжині. Він визначається шляхом розподілу ваги тіла (у грамах) на зростання (у сантиметрах) (табл. 1).

Середнім показником вважається 350–400 г/см. Величина нижче 350 г/см характерна для недостатньої ваги. Величина вище 450 г/см може бути у футболістів із добре розвинутою мускулатурою за умови, що їм відповідають і високі дані інших індексів. У футболістів за високого ваго-ростового індексу показники решти індексів, як правило, низькі. Показник 470 г/см свідчить про наявність надмірної ваги тіла. Розрахунок належної маси тіла визначається за формулою Брока – Бругша. Щоб стежити за коливанням маси тіла, краще за все зважувати футболістів уранці, натщесерце. Якщо немає такої можливості, зважуйте завжди в певний час до їжі, щоб можна було порівняти отримані результати. За систематичного тренування маса тіла поступово зменшується. На початку підготовчого періоду тренування на 2–3 кг більше, ніж у середині змагального. Якщо маса тіла починає різко коливатися, особливо зменшуватися, отже, навантаження необхідно змінити.

Головна ознака правильного тренування – це відновлення ваги тіла на наступний ранок. Різниця може становити 200–300 г. Проте після важкого матчу на наступний ранок вага тіла може не відновитися. Тривалий і ретельний контроль за вагою тіла навчить правильно оцінити цей важливий показник. Щоденна перевірка різнобічного показника дає дуже цінну інформацію.

Таблиця 1

Ваго-ростовий показник

Оцінка ваги тіла	Кількість грамів на г/см зростання	Оцінка ваги тіла	Кількість грамів на 1 см зростання
Ожиріння	Більше 540	Середня	360–389
Надмірна	451–540	Погана	320–359
Зайва	416–450	Дуже погана	300–319
Найкраща	390–400	Виснаження	200–299

Утрата ваги – один із перших симптомів настання перетренованості. Коли організм перетренований, знижується коефіцієнт корисної дії обміну речовин, унаслідок чого вичерпуються резерви глікогену і жирів – настає утрата ваги. Утрата 1/30 ваги після змагання – вірна ознака перетренованості.

На діаграмі показано ознаки правильного підібраного тренування у річному циклі підготовки ваго-ростового показника ваги (рис. 1).

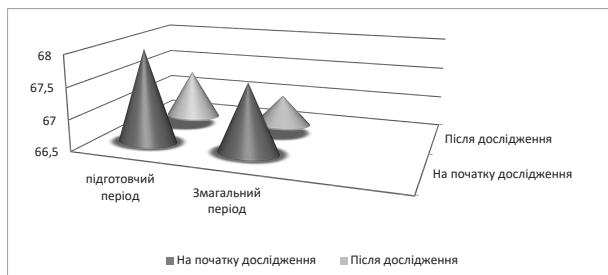


Рис. 1. Ваго-ростовий показник футболістів 17–18 років

Нами був визначений індекс відносної сили, який розраховувався за формулою:

$$IVC = \frac{ДК}{ВТ(кг)} \times 100,$$

де ІВС – Індекс відносної сили, ДК – динаміка кисті, ВТ – вага тіла, від розподілу показників сили найсильнішої кисті на масу тіла (в кг) $\times 100$.

Результати засвідчили, що середня величина сили – 70–75%. Отже, аналіз показників свідчить, що індекс відносної сили на початку експерименту і після експерименту становив 65%. Середній показник динамометрії футболістів становив 65%, що вважається недостатньою мірою відносної сили (рис. 2).

Слід відзначити, що спортивне тренування – це педагогічний процес управління станом футболіста, а об'єктивною основою реалізації планів тренувального процесу повинна бути інформація, отримана в ході контролю.

Література:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.
2. Кулик Н.А., Лапицький В.О., Косар Т.І. Моделивання психологічної підготовки спортсменок у хокеї на траві. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 3К(147). С. 221–225.
3. Лапицький В.О., Кулик Н.А. Навчально-тренувальна і змагальна діяльність у процесі багаторічної підготовки юних воротарів (на прикладі футболу). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К(162). С. 216–221.
4. Максименко Л.М., Чхайло М.Б., Лапицький В.О. Обґрунтування доповненої програми для покращення техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років у річному циклі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022. № 6(120). С. 76–78.
5. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Київ : Олімпійська література, 2005. 294 с.

References:

1. Kostyukovich, V.M. (2007). Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii [Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii]: navchalnyi posibnyk Vinnytsia: «Planer», 273 p. [in Ukrainian].
2. Kulyk, N.A., Lapytskyi, V.O., & Kosar, T.I. (2022). Modeliuvannia psykhologichnoi pidhotovky sportsmenok u khokei na travi [Modeliuvannia psykhologichnoi pidhotovky sportsmenok u khokei na travi]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy*

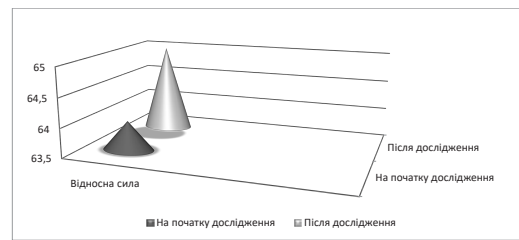


Рис. 2. Показники індексу відносної сили (65%)

Висновки. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури свідчать, що в практичній роботі тренера необхідно враховувати такі стани футболістів: стійкий, поточний, оперативний.

Стійкий стан зберігається протягом відносно тривалого проміжку часу – декілька тижнів або навіть місяців. Показники, що характеризують стійкий стан, можуть служити основою для перспективного планування тренувального процесу.

Поточний стан – футболіст виконав одне або серію тренувальних занять. Відомо, що будь-яке тренування залишає «сліди», які зберігаються декілька днів. Якщо за допомогою приладів зареєструвати діяльність провідних функціональних систем організму, то можна побачити, що показники діяльності одних систем ще не досягли робочого рівня, інші системи вже знаходяться у стадії так званого понад відновлення, особливо після календарної гри.

Оперативним називається такий стан, у який приходить організм спортсмена після того, як він виконав одне або серію фізичних вправ. Такий стан суб'єктивно завжди враховується у процесі тренування. Оцінюючи самопочуття футболістів після виконання серії вправ, тренер ухвалює рішення: або зменшити інтенсивність тренування, або взагалі припинити, або змінити тривалість інтервалів відпочинку.

Перспектива подальших досліджень базується на можливості уточнень методичних положень тренування за напрямом визначення динаміки технічної й фізичної підготовленості футболістів.

fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) [Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)], 3K (147) 22, 221–225. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).47 [in Ukrainian].

3. Lapytskyi, V.O., & Kulyk, N.A. (2023). Navchalno-treनुvalna i zmahalna diialnist v protsesi bahatorichnoi pidhotovky yunyk vorotariv (na prykladi futbolu) [Navchalno-treनुvalna i zmahalna diialnist v protsesi bahatorichnoi pidhotovky yunyk vorotariv (na prykladi futbolu)]. *Naukovi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) [Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)]*, 3K (162), 216–221. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).44 [in Ukrainian].

4. Maksymenko, L.M., Chkhailo, M.B., & Lapytskyi, V.O. (2022). Obgruntuvannia dopovnenoi prohramy dlia pokrashchennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti futbolistiv 15–16 rokiv u richnomu tsykli [Obgruntuvannia dopovnenoi prohramy dlia pokrashchennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti futbolistiv 15–16 rokiv u richnomu tsykli]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii [Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii]: nauk. zhurnal. Sumy : Vyd-vo SumDPU im. A.S. Makarenka, № 6 (120). 76–78. [in Ukrainian].*

5. Solomonko, V.V., Lisenchuk, H.A., & Solomonko, O.V. (2005). *Futbol [Futbol]*. Kyiv: Olimpiiska literature, 294 p. [in Ukrainian].