

ББК 75.578
Г93

Рецензенты:

*Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, заведующий кафедрой теории
и методики футбола и регби, доктор педагогических наук, профессор*
Золотарев Александр Петрович

*Краковская академия физического воспитания, заведующий кафедрой
теории спорта и спортивной моторики, доктор педагогических наук,
профессор*
Лях Владимир Иосифович

Губа В. П.

Г93 Тестирование и контроль подготовленности футболистов:
монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – М. : Спорт, 2016. –
168 с.

ISBN 978-5-9907239-8-6

В монографии представлен материал многолетних исследований и практической работы отечественных и зарубежных специалистов в области футбола, в лице доктора педагогических наук, профессора Владимира Губы (Россия), доктора педагогических наук, профессора Анатолия Скрипко (Польша) и доктора педагогических наук, профессора Александра Стулы (Польша). В подготовке главы 3 принял участие аспирант Лукаш Собански (Польша). Книга раскрывает многие вопросы, связанные с тестированием различных сторон подготовленности и контроля интегральных возможностей футболистов различной квалификации. Научно-методический материал дает представление о современных проблемах, с которыми сталкиваются специалисты, а также традиционных и новых методах исследования, как тренировочного, так и соревновательного процессов футболистов. Раскрываются специфические особенности применения комплексов тестов для определения специальной подготовленности вратарей и полевых игроков, а также их авторская модификация с последующим внедрением в процесс интегрального контроля спортсменов.

Монография должна быть полезна тренерам, работающим не только со спортивным резервом в ДЮСШ, СДЮСШОР и академиях, но и тренерам, работающим с профессиональными командами, а также педагогам, студентам и научным работникам при изучении основ футбола в высших учебных заведениях и ВШТ.

ББК 75.578

ISBN 978-5-9907239-8-6

© Губа В., Скрипко А., Стула А., 2016
© Оформление.
Издательство «Спорт», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ	6
1.1. Современный спорт и вопросы эффективной подготовки спортсменов	6
1.2. Применение средств педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе	10
1.2.1. Проблема управления тренировочным процессом	10
1.2.2. Оценка двигательных способностей человека	12
1.2.3. Определение тренированности спортсмена	15
1.2.4. Общая и специальная подготовленность футболиста	20
Глава 2. ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ В СИСТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ФУТБОЛИСТОВ	25
2.1. Общая характеристика тестов определения двигательных способностей футболистов	25
2.2. Обоснование метрологических требований к тестам для определения двигательных способностей футболистов	30
Глава 3. НОВЫЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОТБОРЕ И СЕЛЕКЦИИ МОЛОДЫХ ФУТБОЛИСТОВ	52
3.1. Тест «Sprint versus endurance» в отборе мальчиков для занятий футболом	52
3.2. Применение теста ритмической координации и частоты движений ног у футболистов	58
3.3. Английские тесты отбора (селекции) технической подготовленности для юных футболистов	60
3.4. Предложения Германского центра футбола (DFB) для оценки специальной подготовленности футболистов	69

Глава 4. КОМПЛЕКС ТЕСТОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ	75
4.1. Оценка надежности двигательных заданий	75
4.2. Оценка информативности комплекса тестов	77
4.3. Стандартизация и нормы комплекса тестов	79
Глава 5. КОМПЛЕКС ТЕСТОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ	84
5.1. Оценка надежности двигательных заданий	84
5.2. Оценка информативности комплекса тестов	87
5.3. Стандартизация и нормы комплекса тестов	93
Глава 6. МОДИФИКАЦИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ТЕСТОВ И МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПРОЦЕССЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ	100
6.1. Нормы общей выносливости в тесте Купера для футболистов различного возраста	100
6.2. Применение теста Конкони для оценки общей выносливости футболистов	106
6.3. Оценка специальной подготовленности футболистов по тесту Yo-Yo	110
6.4. Структурная модель тренировочных нагрузок с учетом их координационной сложности	111
6.5. Влияние средств повышенной координационной сложности на техническое мастерство молодых футболистов	142
6.6. Оценка надежности и информативности модифицированной методики наблюдения игры по Червениякову	145
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	150
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	157
ЛИТЕРАТУРА	160