

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра педагогики

Сергиенко Ксения Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Особенности обучения техники игры футбольного вратаря обучающихся 11-13 лет во внеурочной деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой доктор педагогических наук,
профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель кандидат педагогических
наук, старший преподаватель Ильин А.С.

(дата, подпись)

Дата защиты _____
Обучающийся Сергиенко К.С.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ФУТБОЛ КАК ВИД СПОРТА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ.	
ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ.....	6
1.1. История развития футбола.....	6
1.2. Особенности игры	10
ГЛАВА 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ПОДРОСТКОВ И ВИДЫ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ	14
2.1. <u>Психологическая характеристика младших подростков.....</u>	<u>14</u>
2.2. Физиологические особенности тренировки юных футболистов	24
2.3. Виды подготовки вратаря.....	33
2.4. Тактика игры вратаря в футболе.....	44
2.5. Особенности психологической подготовки личностных характеристик вратарей.....	46
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВРАТАРЕЙ 11-13 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	48
3.1. Разработка и обоснование средств для развития координационных и скоростно–силовых способностей у футбольных вратарей.....	48
3.2. Оценка эффективности разработанных средств для развития координационных и скоростно–силовых способностей у футбольных вратарей с оценкой их эффективности.....	54
Выводы.....	63
Заключение.....	64
Практические рекомендации.....	65
Список литературы.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Футбол является одним из самых популярных и массовых видов спорта. Сотни тысяч детей, взрослых, юношей и девушек играют в футбол, миллионы людей следят за игрой по телевидению, огромное количество статей, отчетов о соревнованиях, информируют любителей футбола о состоянии, развитии, проблемных вопросах и перспективах игры.

Современный уровень развития футбола требует различных подходов к совершенствованию физической подготовки футболистов. Необходимо учитывать факторы, оказывающие существенное влияние на уровень физической работоспособности: квалификацию, игровое амплуа, возраст, период подготовки. Во время тренировочного процесса необходимо учитывать как индивидуальный, так и коллективный подход.

Современные условия жизни и трудовой деятельности требуют от человека высокого уровня развития двигательных способностей, умения быстро, точно и эффективно управлять сложными двигательными действиями, часто в условиях дефицита времени.

Специалисты, медики и психологи наблюдают тот факт, что в современной жизни «Века высоких и цифровых технологий, информационных систем» ведётся малоподвижный образ жизни, а это негативно отражается на такие системы организма человека, как костную, мышечную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную, нервную систему и др., и, соответственно, на весь организм. Для того, чтобы системы функционировали, человеку необходима двигательная активность.

Спортивные игры оказывают разностороннее влияние на организм человека, занимающегося футболом. Двигательная деятельность спортсменов во время игры разнообразна. Действия спортсмена носят ациклический характер. Технические приёмы игры, доведённые до степени автоматизированных двигательных навыков, облегчают действия спортсмена во время игры. Огромное количество источников

психологической и методической литературы освещают проблему обучения техники игры. Но во время игры спортсмену приходится выполнять и новые формы движений, которые возникают внезапно и являются результатом синтеза автоматизированных технических элементов. Эта деятельность напрямую зависит от уровня развития координационных способностей спортсмена.

Одной из основных задач творческого содружества тренера-педагога и спортсмена является достижение индивидуально различного уровня подготовленности, обеспечивающей успех в спорте.

Наблюдавшаяся в последнее время тенденция к увеличению тренировочных нагрузок обусловлена в первую очередь резко возросшим уровнем высших спортивных достижений. Чтобы показать высокие спортивные результаты, необходима мобилизация скрытых потенциальных ресурсов организма. Даже для незначительного повышения возможностей организма юного спортсмена необходимы всё более значительные по силе биологические раздражители. Такими раздражителями и выступают нагрузки повышенного типа.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время при подготовке обучающихся футболом 11-13 лет выявлен недостаток умения быстро, точно и экономично управлять сложными двигательными действиями, особенно в условиях дефицита времени.

Актуальность темы обусловлена тем, что в методике физической культуры и спорта чётко не определены уровни развития двигательных качеств с уклоном на формирование специальных координационных способностей и влияние развития этих двигательных качеств на результаты занимающихся футболом.

Цель исследования – изучить особенности обучения техники игры футбольного вратаря и совершенствование методики формирования специальных координационных и скоростно-силовых способностей обучающихся 11-13 лет.

Предмет исследования - формирование специальной координации обучающихся футболом 11-13 лет во внеурочное время (на примере вратарей).

Объектом исследования - является учебно-тренировочный процесс

подготовки юных футболистов 11-13 лет.

Гипотеза исследования - мы предполагаем, что разработанный нами комплекс окажет положительное влияние на формирование координации, скоростно-силовых и физических качеств с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей обучающихся футболом 11-13 лет.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработка комплексов формирования специальных координационных и скоростно-силовых способностей обучающихся футболом 11-13 лет во внеурочное время.
3. Проверка данного комплекса экспериментальным путём в ходе педагогического эксперимента.

Теоретическая значимость исследования: заключается в изучении и анализе педагогической литературы по проблеме исследования.

Практическая значимость исследования: полученные результаты опытно-экспериментальной работы могут быть использованы педагогами и инструкторами по физической культуре при организации занятий обучающихся футболом 11-13 лет.

ГЛАВА 1. ФУТБОЛ КАК ВИД СПОРТА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ.

ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ.

Футбол — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в

котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

1.1. История развития футбола

Еще много - много лет назад в разных странах собирались люди на городских площадях или пустырях и затевали игры с мячом, которые напоминали действия войны, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась команда, которая большее число раз, заносила мяч за определенную черту.

Археологические раскопки убедительно доказали, что некий прообраз футбола существовал еще в Древнем Египте: ученые обнаружили здесь не только изображения играющих в мяч, но и сами мячи.

Нельзя не согласиться с В.П. Губа, который подчеркивает, что футбол - одна из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому. Но, конечно же, ее наиболее древние разновидности, также как, скажем, римский гарпастум или грузинская лело, значительно отличались от игры, которая в 20 веке завоевала всемирное признание.

Известный французский историк футбола Морис Пфедферкон утверждает: прямым предком современного футбола можно смело назвать ла суль - игру, в которой две команды гоняли кожаный мяч, наполненный тряпками или воздухом. Эта игра уже в Середине века была популярна на родине Пфедферкона.

Нет, не от ла суль, а от кальчио - игры, распространенной в XVI веке во Флоренции, - пошел современный футбол, утверждают итальянские спортивные историки. Доказательство упоминает тот факт, что в кальчио играли кожаным мячом на полях размером 100 x 50 метров.

Но, пожалуй, больше всего оснований считать себя родоначальниками футбола у англичан: именно здесь футбол впервые был назван футболом и произошло это не при официальном признании игры, а при ее запрещении. В 1339 году король Эдуард III в специальном указе обратил внимание шерифов

Лондона на то, что стрельба из лука столь полезная для молодежи, ушла на второй план из-за увлечения разного рода бесполезными и незаконными играми, впервые официально впал в немилость.

Подобный закон в 1401 году издает и Генрих IV. Но и его усилия запретить полюбившуюся молодежи игру оказались напрасны. Генрих VIII идет еще дальше: карает даже владельцев полей, на которых проходили запрещенные игры.

По мнению С.Н. Андреева «новый этап в истории футбола начинается с ХГХ в., особенно со второй его половины, когда спортивный метод признается наиболее целесообразным методом физического формирования, а спорт и спортивные игры становятся эффективными средствами физического развития»

В первую очередь игры в мяч ногами распространяются в английских колледжах и университетах. Во второй половине ХГХ века в футболе ясно определились два направления: одно из них поддерживалось лондонскими и кембриджскими колледжами, которые организовывали в 1863 году первую в мире футбольную ассоциацию и приняли решение культивировать игру с круглым мячом и играть только ногами. Сторонником другого направления стал университет города Регби, где было решено играть овальным мячом, причем и руками, и ногами.

Первые попытки установить единые правила игры принадлежат кембриджскому футбольному клубу. В 1848 г. было решено издать эти правила.

Э.Г. Алиев констатирует, что впервые англичане дали права гражданства и судейскому свистку. До этого арбитры пользовались либо школьным звонком - колокольчиком, либо подавали сигналы просто голосом.

В его обязанности уже тогда входило проведение игры в соответствии с установленными правилами, определение числа забитых голов и т. п. С 1891г. судья стал выходить на поле с двумя помощниками.

С 1872 года берет начало история международных встреч по футболу. Открывает ее матч сборных Англии и Шотландии, положивший начало многолетней конкуренции английского и шотландского футбола. С 1884 года на

Британских островах начали проводить первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии - так называемые международные чемпионаты Великобритании.

Первые лавры победителей достались Шотландцам. Родоначальники футбола выиграли три из четырех первых олимпийских турниров - в 1900, 1908, 1912 годах. В 1904 г. была создана Международная федерация футбола [ФИФА], куда в настоящее время входят 143 страны. Наряду с ФИФА с 1954 г. существует европейский футбольный союз - УЕФА [34 страны]. Под руководством УЕФА разыгрываются следующие кубки: Кубок европейских чемпионов, Кубок обладателей кубков.

В 1911 году будущие победители футбольного турнира побывали в России и трижды в сухую разгромили сборную Петербурга-14:0, 7:0 и 11:0. Еще перед Первой мировой войной больших успехов добилась сборная Венгрии, славившаяся прежде всего нападающим [ИмреШлосер].

Помимо названных команд элиту европейского футбола входили сборные Венгрии и Чехословакии. Бельгийцы стали олимпийскими чемпионами 1920 года, а Чехословацкие футболисты - второй командой этого турнира.

Особо стоит сказать об австрийской сборной - знаменитом «вундертиме» [«чудо-команде»] конца 20-х - начала 30-х годов, - показывавшей исключительно изящный артистичный футбол и одновременно славившейся высокой результативностью. Из звезд австрийского футбола тех лет заслуживают быть названными вратарь Плацер, защитники Цизар и Сеста, нападающий Бицан.

Годы, следующие за окончанием второй мировой войны, не принесли футболному миру единоличного лидера. В Европе удачнее других играли то англичане и венгры, то швейцарцы и итальянцы, то португальцы и австрийцы.

Это были годы расцвета наступательного футбола и выдающихся форвардов: англичан Стенли Мейтьюза и Тони Лаутона; итальянцев Валентино Маццолы и Сильвио Пиолы, югославов Степана Бобека и Райко Митича.

В период бурного расцвета переживал в эти годы атакающий футбол и в

СССР. Именно в этот период в полной мере и во всем блеске проявили себя Всеволод Бобров и Григорий Федотов, Константин Бесков и Александр Пономарев, Борис Пайчадзе.

В конце 50-х и 60-х годы вошли в историю футбола как не забываемые, когда выдающееся мастерство демонстрировали приверженцы разных игровых школ. В эти годы блистали ярчайшие звезды, пожалуй, самые яркие в истории национальных футбольных школ: Лев Яшин и Игорь Нетто; Райман Коба и ЖюстФонтэн, Пеле и Диди, Г ар ринча и Жилма, Бобби Мур и Бобби Чарлтон, Герд Мюллер, УвеЗеельер и Франц Беккенбауэр.

В 1956 году олимпийскими чемпионами стали советские футболисты. Четыре года спустя они же открыли список обладателей кубка Европы. В 1976 году сборная СССР получила бронзовые медали на Олимпийских играх, победив в матче за третье место бразильцев. В 1986 году. Во второй раз завоевали Кубок обладателей кубков европейских стран динамовцы Киева, а один из них - Игорь Беланов - получил «Золотой мяч».

В 1990 году чемпионом мира стали футболисты сборной ФРГ, выигравшие в финале у сборной Аргентины. В 1994 году в финале Чемпионата мира бразильцы в упорной борьбе переиграли Итальянцев. Нападающий сборной России Олег Саленко вместе с болгаринцем Христо Стоичковым стал лучшим снайпером турнира. В чемпионате Европы в 1996 года победителями стали футболисты Германии. В 1998 году победителями стали хозяева сборная Франции. В 2000 году бразильцы стали пятикратными чемпионами мира.

1.2 Особенности игры

В футбол играют десятки миллионов людей, 30% из которых – женщины. О футболе написано немало книг, снято множество фильмов, а в некоторых странах Южной Америки он считается религией.

Футбол относится к такому виду спорта, где большая часть деятельности игроков связана с физической нагрузкой. Им нужно быть в постоянном движении, быстро перемещаться по полю, маневрировать мячом и обходить соперников. Но каждый игрок должен соблюдать определённые интервалы отдыха и активности, иначе из-за усталости он не сможет играть на должном уровне.

Все двигательные формы игроков направлены на действия с мячом, именно в этом заключается специфика игры. Он – центр игры, к которому приковано всеобщее внимание игроков и наблюдателей.

Основные двигательные формы:

- удары;
- остановки;
- ведение;
- обводки;
- вбрасывание мяча из боковой линии;
- техника игры вратаря.

Базовые футбольные термины можно систематизировать по типу подготовки:

1. **Техническая подготовка.** Это процесс, который направлен на овладение футболистом определёнными приёмами взаимодействия с мячом для достижения тех или иных целей. Данная техника предполагает, что игрок владеет ударом по мячу ногой и головой, ведением, остановкой и отбором мяча, обманными движениями, отбиванием и ловлей (для вратарей).
2. **Тактическая подготовка.** Предполагает процесс для достижения эффективной реализации технической подготовки. Элементы тактической

подготовки: индивидуальная тактика (поведение отдельных футболистов), групповая (поведение нескольких игроков) и командная (поведение всей команды).

3. **Физическая подготовка.** Этот процесс направлен на достижение футболистом того состояния физической формы, при котором он сможет обеспечить команду эффективной игрой. Физическая подготовка игрока определяется следующими условиями: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Без должной физической подготовки спортсмен может подвести всю команду.

Чтобы хорошо играть в футбол, важно проработать все терминологические элементы, учитывая способности каждого отдельного игрока.

В футбол играют в открытых и закрытых помещениях, на прямоугольном поле. Оно же игровое поле. По форме поле выполнено в виде прямоугольника, для международных соревнований должно иметь следующие стороны: длину 100-110 метров и ширину 64-75 метров. Покрытие может быть травяным или искусственным, максимально приближенному к свойствам травы. На площадке обязательно наносится разметка центрального круга, штрафной и вратарской площади, одиннадцатиметровой отметки. Ширина поля называется линией ворот. За ней посередине этой линии располагаются сами ворота. По углам поля устанавливаются угловые флажки.

Футбольный мяч официально имеет пять размеров. В различных соревнованиях под юрисдикцией ФИФА используют мяч 5 размера. Правила игры в футбол установили, что мяч 5 размера должен иметь круглую форму, вес не должен превышать 450 грамм и иметь длину окружности 68—70 см. Футбольный мячи делают сейчас в основном из синтетических материалов. В прошлом более часто он выполнялся из кожи. К каждому соревнованию мячи, в которых они будут использоваться, изготавливаются с оригинальным оформлением.

Правила футбола разрешают иметь в одной команде 11 человек. В их число входят 10 полевых футболистов и 1 вратарь. В официальных встречах количество

запасных и замен устанавливается правилами перед соревнованиями. Запасных игроков в команде должно быть от 3 до 7 человек. Замен в основном разрешается не больше 3 игроков любого амплуа.

У полевых игроков, выступающих за одну команду, должна быть форма одного цвета, но форма вратаря должна от них отличаться. Также одним из требований правила футбола, чтобы форма судьи от футболистов была отличной.

Футбольному судье или рефери необходимо отлично знать правила футбола и безукоризненно их выполнять. На игровой площадке во время матча находятся главный судья, по длине поля с разных его сторон находятся боковые судьи, называемые лайцмены. Боковые судьи следят и определяют положение "вне игры", а также моменты в игре, когда мяч полностью уходит за пределы поля. В последнее время в помощь главному на линии ворот находятся еще два судьи, которые определяют положение взятия ворот.

Время футбольного матча составляет 90 минут, которое в свою очередь, делится на 2 сорока пятиминутных тайма. В случаях приостановки игры, арбитр имеет полное право добавить время к тайму, используя правила футбола в соответствии видом задержки времени. Например, за использованную замену добавляется 45 секунд.

Так же футбол, как и любой другой вид спорта несет как положительный, так и отрицательный характер. К положительному можно отнести то, что:

- Когда вы играете в футбол, вы задействуете все группы мышц. Таким образом, вы поддерживаете свой организм в постоянном тонусе: слабости, онемения, атрофия мышц и т.п. вам не грозят.
- Футбол отлично тренирует выносливость. Постоянный бег, работа ногами при попытке забрать мяч у соперника, маневрирование – сложно представить, что способно развить выносливость человека лучше.
- Вы можете развить чувство равновесия и скорость реакции. Вы удивитесь, но это отлично поможет вам в повседневной жизни.

- Снизите риск сердечных заболеваний, т.к. укрепите миокард.
- Во время игры из сосудов выводится «плохой» холестерин, т.к. улучшается кровоснабжение.
- Футбол повышает настроение, является натуральным антидепрессантом, расширяет круг общения, учит командной работе. Те люди, которые с детства играют в футбол, лучше ладят с окружающими, умеют работать в коллективе, быстро находят себе друзей и уверенно чувствуют себя в любой компании.

Но, к сожалению, есть и плохие аспекты футбола, например, большинство футболистов страдают от травм ног: это ушибы, вывихи, проблемы с суставами, переломы, артриты и многое другое. Поэтому перед каждой игрой футболисту следует серьёзно подготовиться и позаботиться о защите нижних конечностей хотя бы на первое время.

ГЛАВА 2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ПОДРОСТКОВ 11-13 ЛЕТ И ВИДЫ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ.

2.1. Психологическая характеристика младших подростков.

У школьников 11-13 лет ведущей деятельностью становится общение. На новом уровне протекают психические процессы. Качественные новообразования появляются в личности; происходит качественный сдвиг в развитии самосознания, в результате чего у подростка формируется представление о себе как о взрослом человеке. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим определяет все другие особенности - поведение.

Кризис подросткового возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов. Он является самым острым и самым длительным по сравнению со всеми возрастными кризисами. По существу, весь подростковый возраст является затяжным переходным периодом от детства к зрелости.

В течение этого периода ломаются и перестраиваются прежние отношения ребенка к миру и самому себе, а также развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь.

В подростковом возрасте процесс формирования личности не завершается. Весь этот период представляет собой значительную перестройку ранее сложившихся психологических структур и возникновение новых, которые с этого момента лишь начинают свой путь дальнейшего развития. Но ведущими здесь будут не возрастные закономерности, а закономерности, связанные с индивидуальным формированием психики человека.

Кризисный характер перехода от одного этапа формирования личности к другому обусловлен тем, что потребности и стремления, возникающие у субъекта в связи с образованием новых психологических структур, встречают препятствие на пути своего удовлетворения и таким образом оказываются нереализованными.

Кризис подросткового возраста в отличие от других кризисов более затяжной и острый, так как в связи с быстрым темпом физического и умственного развития у подростков возникает много таких, актуально действующих потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной социальной зрелости школьников этого возраста. Таким образом, в этот критический период депривация потребностей выражена значительно сильнее, и преодолеть ее, в силу отсутствия синхронности в физическом, психическом и социальном развитии подростка, очень трудно.

Кризис подросткового возраста отличается еще в одном, существенном отношении. Дело в том, что в младших возрастах депривация вновь возникших потребностей связана преимущественно с внешними препятствиями, в кризисе же подросткового возраста не меньшую роль играют и внутренние факторы: запреты, накладываемые подростком на самого себя, ранее сформировавшиеся психические новообразования, часто мешают подростку достигнуть желаемого образца. Конечно, и внешние условия имеют здесь большое значение, но они не являются решающими.

Точно так же не является сам по себе решающим и фактор биологического созревания, которому до сих пор еще некоторыми психологами придается преувеличенное значение. Нельзя отрицать, конечно, что перестройка организма, в том числе и быстро наступающие соматические изменения, не имеет отношения к кризису подросткового возраста. Исследования свидетельствуют, что происходящие в этот период физиологические процессы повышают эмоциональную возбудимость подростка, его импульсивность, неуравновешенность и пр., а быстрое возмужание усиливает ощущение своей «взрослости» со всеми вытекающими отсюда последствиями. Кроме того, в этот период впервые появляется и становится предметом сознания и переживания подростка новая и очень мощная биологическая потребность - половое влечение. Вместе с тем надо учитывать, что половое влечение, так же как и все другие биологические потребности человека, приобретает в процессе развития иной,

опосредованный характер.

Возникая в пубертальный период, половое влечение входит в структуру уже существующих у подростка психологических новообразований, формируя вместе с ними такого рода отношение к другому полу, в котором половое влечение, как правило, не занимает доминирующего положения. Поэтому депривация этого влечения не является серьезным стимулирующим фактором и не играет определяющей роли в кризисе подросткового возраста.

На основании имеющихся в литературе данных мы полагаем, что кризис подросткового возраста связан с возникновением в этот период нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростка способности познать самого себя как личность. Это поражает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию. Депривация указанных выше потребностей и составляет основу кризиса подросткового возраста.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями в строении тела, в протекании физиологических процессов, половым развитием. Некоторые происходящие в этом возрасте изменения имеют прямое отношение к двигательной деятельности подростка.

Одной из характеристик подросткового возраста является биологическое созревание, которое отличается бурным физическим развитием, сопряженным с половым созреванием. Это выражается в так называемых «скачках роста» (ускоренном прибавлении в росте и весе), что является существенным биологическим показателем начала подросткового периода.

Увеличение в росте происходит в основном за счет трубчатых костей конечностей, кости грудной клетки растут медленнее, что обуславливает изменение осанки подростков - плоская, узкая или даже впалая грудь затрудняющая дыхание. Темпы роста массы тела отстают от темпов роста скелета, что определяет внешний вид подростка: костлявая, вытянутая фигура.

Несоответствие размера скелета и массы тела приводит к недостаточной

координации движений, общей неловкости, угловатости, обилию лишних движений. Однако вместе с тем подростковый возраст является оптимальным для овладения сложными двигательными навыками. Эта парадоксальная ситуация сочетания неловкости и сензитивности в овладении сложными движениями объясняется тем, что постепенное развитие точного функционирования происходит последовательно: сначала рост мышц, затем наращивание мышечной силы и после этого - координация. Несформировавшаяся система в управлении движениями обладает наибольшей пластичностью, готовностью к обучению, поэтому тренировки играют существенную роль в формировании согласованных движений.

Занятия физическими упражнениями призваны устранить повышенную утомляемость, нарушение осанки и координации и способствуют значительному развитию силы. Однако подростки субъективно переоценивают свои возможности в проявлениях силы, поэтому на уроках физической культуры и тренировках очень важно соблюдать меру нагрузки.

В подростковом возрасте растут легкие, совершенствуется дыхание, увеличивается ёмкость лёгких. Окончательно формируется тип дыхания. Усиленный рост органов и тканей предъявляет особые требования к деятельности сердца. Оно в этом возрасте интенсивно растет, но рост кровяных сосудов отстает от роста сердца. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, наблюдается нарушение ритма сердцебиения. Это обуславливает быструю утомляемость подростка. Недостаточное кровоснабжение мозга может приводить к кислородному голоданию, которое ведет к снижению функциональных возможностей мозговой деятельности, а это проявляется в снижении внимания, памяти, восприятия. Частое кислородное голодание мозга приводит к быстрой утомляемости, которая может усугубляться продолжительной работой с большой нагрузкой на уроке физической культуры или в спортивной секции. Сам же подросток объективно этого не осознает.

Интересной особенностью стадии отрочества является тенденция к

ускоренному развитию в более ранние сроки по сравнению с предыдущими поколениями. Прогресс общества, улучшение структуры питания, развитие медицины, улучшение условий жизни людей сказывается на скорости и тенденции физического развития человека.

Однако индивидуальный темп пубертального развития может быть более ранним - акселерация или более поздним - ретардация.

Телесное и психическое развитие связано не прямо, а опосредовано. Телесные особенности могут влиять на поведение подростка следующим образом:

1. Относительная зрелость, рост, телосложение непосредственно влияют на соответствующие физические возможности. Имея преимущества в росте, силе и весе, мальчик - акселерат в течение ряда лет достигает большого успеха в спорте, физических занятиях по сравнению со сверстниками - ретардантами.

2. Зрелость и внешность имеют определенную социальную ценность, вызывая у окружающих положительные чувства и повышенные ожидания. Однако они не всегда оправдываются. Высокий мальчик с плохой координацией движений не может быть хорошим спортсменом. Это может вызвать разочарование окружающих и сформировать неуверенность в своих силах у рано развившегося подростка.

3. Дети - ретарданты лучше усваивают социальные отношения, поскольку, не имея преимуществ в физическом плане, стремятся компенсировать их более интенсивным развитием своих способностей, тонким пониманием мироустройства.

В подростковом возрасте более совершенным становится соотношение возбуждения и торможения. Хотя у подростка, как и у младшего школьника, процесс возбуждения часто преобладает над торможением, в целом процесс торможения усиливается.

Достаточно быстро у подростков развивается дифференцированное торможение, которое является основой всякого тонкого и точного различия. Поэтому за период с 11 до 15 лет существенно возрастает не только быстрота, но и

точность движений. Эксперименты показали. Что к 13-15 годам скорость, точность движений, прочность динамических стереотипов достигают уровня взрослого человека. Навыки у подростков быстро и надолго закрепляются. Если же в этот период не работать над точностью движений, не развивать координацию, ловкость, то могут закрепиться неправильные навыки, которые потом бывает очень трудно переделать.

В подростковом возрасте создаются благоприятные физиологические и морфологические предпосылки для специализированных занятий такими видами спорта. Как конькобежный и велосипедный спорт, борьба, водное поло. В процессе занятий легкой атлетикой, лыжным спортом, плаванием, гимнастикой, спортивными играми (баскетболом, волейболом и футболом) продолжается углубленная спортивная специализация. К 13-14-летнему возрасту может быть, достигнут высокий уровень спортивного мастерства.

Непременным условием правильного выполнения упражнения в процессе его усвоения является осознанность, понимание выполняемых движений. Под осознанностью движений следует понимать дифференцированность ощущений, правильность восприятия. Четкость представления, способность анализировать. В связи с этим необходимо учитывать следующие особенности познавательных процессов подростков.

При восприятии предмета у подростка, как и у младшего школьника, большую роль играет первое впечатление. Вместе с тем подросток способен к тонкому анализу воспринимаемых объектов. Восприятие его более содержательно. Последовательно. Планомерно. Что дает возможность формировать наблюдение как целенаправленное и организованное восприятие. Мышление у подростка (особенно в 11-13 лет), как и у младшего школьника, в значительной мере носит конкретно-образный характер, при усвоении знаний подросток стремится опереться на наглядный материал. Поэтому огромное значение имеет применение при анализе действий четко нарисованных плакатов, кинограмм с важнейшими элементами упражнений.

В то же время мышление в подростковом возрасте становится более логичным, системным, доказательным и обоснованным; развивается способность самостоятельно анализировать, сравнивать, обобщать. В этом возрасте ярко проявляется желание проникнуть в сущность явления или предмета. Поэтому в работе по физическому воспитанию очень важно с самого начала формировать у подростков осознанное усвоение движений.

Для успешного овладения техникой движения большое значение имеет представление его. Четкое и правильное двигательное представление упражнения является критерием высокого спортивного мастерства. В работе с юными спортсменами важно вырабатывать у них умение тренироваться при помощи представлений. Особенно большое значение такое умение имеет во время вынужденных перерывов в тренировках из-за болезни или травмы. Основное средство формирования четких представлений у подростков - требование правильно словесно описать выполняемое упражнение. Связь двигательного центра со второй сигнальной системой является основой целенаправленного, осознанного выполнения действия.

Важным психологическим условием правильного усвоения и выполнения упражнений является организация внимания.

Внимание подростка становится все более произвольным. Занимаясь интересным и важным делом, подросток может сохранять длительное время устойчивость и высокую интенсивность внимания. У него вырабатывается умение быстро концентрировать и четко распределять свое внимание. В то же время наблюдения показывают, что у подростков внимание значительно ухудшается по сравнению с младшими школьниками. Это объясняется многими причинами. Во-первых, изменяются условия жизни и обучения подростков. Мир впечатлений и переживаний у них значительно расширяется. Серьезнее становятся предъявляемые к ним требования, многостороннее - обязанности. В результате внимание подчас не может справиться с обилием впечатлений и переживаний, сосредоточиться на чем-нибудь одном. Во-вторых, нередко причиной плохого

внимания может стать неуравновешенность процессов возбуждения и торможения, особенно при длительной однообразной работе. Что связано с процессом полового созревания. Наконец, невнимательность подростка может быть результатом плохого формирования памяти и внимания в младшем школьном возрасте. Поэтому решающее значение в воспитании и развитии внимания подростка имеет правильная организация его работы: у него не должно быть ни времени, ни желания, ни возможности отвлекаться.

Высокая плотность занятия и разнообразия упражнений - одно из основных условий поддержания внимания на оптимальном уровне. Большую пользу могут принести и специальные упражнения на внимательность. При их выполнении необходимо подчеркивать, на чем именно надо сосредоточить внимание (на структуре упражнения, на применяемых условиях, на ритме выполнения и т. п.).

В подростковом возрасте эмоциональные переживания качественно изменяются. Так как изменяются и сами отношения подростка с окружающим миром. Более сложными становятся отношения с взрослыми, со сверстниками, особенно со сверстниками другого пола. По-новому подростки начинают относиться к учебной деятельности и самим себе. Все это является источником разнообразных, сложных, нередко противоречивых переживаний. Вместе с тем, несмотря на общий более высокий уровень развития эмоциональной сферы в этот период, проявления эмоций недостаточно устойчивы. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому и бурному выражению переживаемых чувств.

Учитывая эти возрастные особенности, надо так организовать занятия на уроках физкультуры и на тренировках. Чтобы они проходили на общем оптимальном эмоциональном фоне и доставляли подростку удовольствие. Систематическое применение на занятиях психорегулирующих средств на расслабление и снятие возбуждения рекомендуется в работе с юными

спортсменами, особенно в период интенсивных тренировочных нагрузок, которые могут вызвать стойкое отрицательное отношение к занятиям.

Волевые проявления у подростков значительно отличаются от этих проявлений у младших школьников. Интенсивное накопление знаний, расширение познавательных возможностей, опыт общения с людьми. Критическое отношение к окружающему миру, повышение личной ответственности за свои поступки - все эти факторы определяют развитие воли у подростков. Они высоко ценят волевые качества в людях, могут по достоинству оценить предъявляемые им требования, а убедившись в их справедливости, необходимости, целесообразности, с готовностью и даже с удовольствием подчиняются этим требованиям.

В то же время подростки часто бывают, недисциплинированы, отступают от цели, не доводят дело до конца. Обычно это связано с непоследовательностью и несогласованностью требований со стороны взрослых, неспособностью к высоким волевым напряжениям, если взрослые необоснованно освобождают подростков от трудных и ответственных заданий. В силу недостатка знаний и жизненного опыта подростки не всегда понимают сущность отдельных волевых качеств, не могут правильно выбрать средство их формирования. Не всегда отличают упрямство от настойчивости, торопливость от решительности, лихачество и озорство от смелости. На занятиях физкультурой и спортом очень важно учитывать как положительные, так и отрицательные стороны воли подростка, тем более что занятия физическими упражнениями являются прекрасным средством формирования положительных качеств.

Подростковый возраст - период перестройки всего организма. Закономерности биологических особенностей развития в подростковом возрасте показывают, что происходят принципиальные изменения в развитии всех систем организма от детского типа к взрослому. Данный переходный процесс охватывает абсолютно все уровни биологической организации подростка - от изменения строения скелета, системы дыхания, кровообращения, секреции желез, корково-подкорковых отношений до развития новой репродуктивной системы, ее

функционального и структурного обеспечения.

Подобная тотальная перестройка, особенно остро происходящая на первых стадиях отроческого периода, ослабляет старые сложившиеся устойчивые системы, что обуславливает регрессивные характеристики функционирования подросткового организма. Эта перестройка повышает восприимчивость организма к действию разнообразных факторов среды и снижает его сопротивляемость (резистентность). Отсюда представления о особой «хрупкости» подростка. Ранний подростковый период как временный регресс развития определяет и многие психологические особенности подросткового поведения: эмоциональную неустойчивость, утомляемость, ослабление внимания, восприятия, обработки информации, повышенную агрессивность, противоречивость потребностей и желаний. С другой стороны социальные и культурные особенности могут смягчить трудности пубертального периода, либо, напротив, заострить их.

2.2. Физиологические особенности тренировки юных футболистов.

Физиологическое содержание спортивной тренировки включает создание функциональных предпосылок для достижения спортивного результата.

Спортивная форма - это оптимальная готовность к достижению спортивных результатов. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства. Оптимальная готовность организма характеризуется высоким функциональным потолком отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов и способностей к интенсификации функций, устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды.

Для спортивной формы характерен особый психологический фон, тесно связанный с физиологическими изменениями в функциях кинестезического анализатора. В состоянии спортивной формы повышается роль сознательного контроля и возможность регулирования эмоционального состояния.

Столь обширный и сложный комплекс изменений двигательной, вегетативной, психической сфер деятельности формируется постепенно. Время достижения спортивной формы находится в пределах 5-6 месяцев. Этими сроками определяется и продолжительность подготовительного периода в годичном тренировочном цикле.

Основными физиологическими предпосылками достижения спортивной формы являются повышение общего уровня функциональных возможностей организма, находящегося в тесной связи с прогрессивными морфологическими перестройками. Достижение оптимальной функциональной готовности отдельных систем организма происходит не всегда равномерно. Так, в некоторых случаях физическая работоспособность юных футболистов 11-13 лет может опережать техническую и тактическую подготовленность.

Для фазы относительной стабилизации спортивной формы характерно снижение темпов дальнейших биологических перестроек. Внешнее выражение этой фазы проявляется в устойчивых высоких спортивных результатах юных

футболистов 11-13 лет с сохранением тенденции к их росту.

Продолжительность сохранения спортивной формы колеблется от 2 до 4,5 месяцев.

Физиологическими критериями спортивной формы юных футболистов 11-13 лет являются уровень адаптации к физической нагрузке и потенциальная способность к мобилизации функциональных резервов организма. Для суждения об уровнях адаптации к физической нагрузке применяются специальные пробы с физической нагрузкой.

Стандартная мышечная работа, выполняемая юным футболистом, находящимся в спортивной форме, характеризуется экономичностью расходования энергии за единицу выполненной работы. Сдвиги в физиологических функциях при этом менее значительны, чем у недостаточно тренированных спортсменов.

Сравнительно короткий период, в течение которого юные футболисты показывают стабильные и высокие результаты. Дает основание говорить о сложности поддержания состояния динамического равновесия функций организма на пределе их возможностей. Потенциальные ресурсы человеческого организма при выполнении работы, требующей предельной функциональной отдачи, истощаются.

Снижение спортивных результатов является внешним проявлением процессов, обеспечивающих сохранения постоянства внутренней среды организма в сложных условиях спортивной деятельности. Напряженная тренировка, выступления в соревнованиях осложняют поддержание динамического равновесия функций. Поэтому временная утрата спортивной формы не должна рассматриваться как дефект - это биологически целесообразная защитная реакция организма против перенапряжения, переход на новый, более высокий уровень работы организма, обеспечиваемый снижением нагрузки, изменением содержания средств и методов тренировки.

Объективный процесс утраты спортивной формы отражается и на

содержании переходного периода. Он является активным отдыхом от напряженной работы в соревновательном периоде. В переходном периоде используются преимущественно неспецифические для основного вида специализации упражнения значительно меньшей интенсивности и объема.

Достижение и сохранение спортивной формы обеспечивается комплексом средств и методов спортивной тренировки, соблюдением необходимого режима труда и отдыха, применением восстанавливающих средств. Методы и средства тренировки носят строго индивидуализированный характер, они обусловлены степенью предварительной подготовки спортсмена, его спортивным стажем, уровнем спортивной квалификации.

Воздействие физической нагрузки, приводящей к развитию утомления, характеризует ее срочный тренировочный эффект. Прекращение расходования энергетических источников сопровождается переключением потока энергии на пластические процессы. Повышенное потребление кислорода и высокая активность окислительных ферментов, сохраняющихся в восстановительном периоде, способствует интенсивным анаболическим процессам.

Отставленный эффект тренировки проявляется в повышении эффективности восстановительных процессов сразу или спустя после тренировки. В период отдыха усиливаются восстановительные процессы. В результате этого пополняются энергетические ресурсы организма, стимулируются пластические процессы в клетках тканей и органах.

В зависимости от интенсивности энергетических затрат эффект восстановления будет различным. Интенсивные обменные процессы во время тренировки приводят к усилению восстановительных процессов с явлениями суперкомпенсации. Это «компенсирование с превышением» над исходным уровнем и создает предпосылки для дальнейшего роста функциональных возможностей организма. В основе сверхвосстановления лежат пластические процессы в утомленных мышечной работой органах и тканях. Они стимулируются усиленной деятельностью ферментных систем, повышенной гормональной

активность.

Недовосстановление ведет к возникновению характерного для хронического утомления перенапряжения отдельных органов и систем. Чаще всего это выражается в снижении адаптационных резервов желез внутренней секреции, которые обеспечивают приспособление к физической нагрузке.

В зависимости от характера предшествующей нагрузки будет изменяться продолжительность восстановительного периода и наступления фазы суперкомпенсации. Следовательно, процессы утомления и восстановления рассматриваются как два противоположных состояния. Направленность восстановительных процессов может вести как к улучшению, так и к ухудшению спортивной работоспособности.

Нарастание тренированности и повышение работоспособности наблюдается в том случае, когда восстановительные процессы обеспечивают восполнение и накопление энергетических ресурсов. Если же процессы восстановления оказываются недостаточными, развивается переутомление и работоспособность резко снижается.

Вместе с тем, как в микроциклах, так и в мезоциклах тренировки физическая нагрузка на следах утомления может быть эффективна для решения задач формирования специальных видов выносливости. На этом основано применение сдвоенных и строенных тренировочных занятия в микроцикле с последующим полным отдыхом. Рациональное построение тренировочного процесса невозможно без глубокого понимания механизмов развития утомления. Если рассматривать процесс утомления как локальный, захватывающий только утомленный орган, то соответствующим образом будут подбираться и средства восстановления.

В зависимости от вида работы, ее напряженности, продолжительности ведущая роль в развитии утомления принадлежит различным факторам. Изменения в гуморальной системе регуляции могут стать ведущим фактором в связи с повышенным поступлением в кровь гормонов гипофиза и надпочечников

при напряженной эмоциональной работе.

Нарушение нервной регуляции физиологических функций может играть ведущую роль при кратковременной мышечной работе скоростного характера, в результате действия мощного потока нервных импульсов и развития запредельного торможения.

Снижение возбудимости и устойчивости нервных центров при источающей работе является результатом действия слабого по силе, но длительного и монотонного раздражителя. На состояние высших корковых и подкорковых центров регуляции оказывает влияние изменение химизма внутренней среды, изменение основных констант, обеспечивающих гомеостаз организма. Нарушение химизма внутренней среды происходит вследствие активности ферментов, угнетения липидного и углеводного обменов.

Подобный подход к изменяющемуся значению отдельных факторов в развитии утомления, а так же строгое количественное измерение их значимости позволяет управлять тренировочным процессом. Выделение ведущего фактора в развитии утомления при конкретных видах мышечной работы возможно при правильном подборе соответствующих тестирующих проб и методик исследования.

Условно в современной методике спортивной тренировки можно выделить две тенденции, получившие убедительное физиологическое обоснование.

Первая из них - интенсификации тренировочного процесса при сохранении стабильных или увеличивающихся нагрузок. Вторая - дальнейшее наращивание общего тренировочной нагрузки при относительной небольшой интенсивности выполняемой работы. Разумеется, что в рамках рассматриваемых тенденциях существует множество вариантов сочетания средств и методов тренировки. Одним из них является, в частности, неуклонный рост общего объема нагрузки при повышении удельного веса интенсивных нагрузок.

Наметившееся в последнее время в футболе и других видах спорта дальнейшее увеличение объема интенсивной физической нагрузки является

эффективным способом повышения функциональных резервов организма в перенесении сложных изменений во внутренней среде организма, связанных с накоплением продуктов анаэробного обмена. В то же время использование в тренировке скоростей, превышающих соревновательные на 10-15 %, несет потенциальную опасность перенапряжения важнейших физиологических функций организма, расстройства нейроэндокринной регуляции. Превышение соревновательной скорости при выполнении специальных упражнений должно быть ограничено жесткими индивидуальными рамками.

Наиболее жесткими по физиологическому воздействию на организм являются интервальные тренировки, в которых время отдыха от повторения к повторению сокращается.

Выполнение повторной нагрузки с сокращающимся временем отдыха или с нарастающей интенсивностью сопровождается прогрессирующим повышением содержания молочной кислоты в крови. При этом аэробный обмен подавляется усиленным анаэробным гликолизом. При увеличении времени, отводимого на отдых после повторного пробегания отрезков, наблюдается снижение молочной кислоты, происходит угнетение гликолитического обмена аэробным.

Один и тот же вид физических упражнений может стать и средством повышения анаэробной и аэробной производительности. Решающее значение при этом приобретают периоды отдыха между пробеганием отрезков. Тренировки с кратковременным (1-1,5 мин) стандартным периодом отдыха после напряженной работы (в пределах 80% от максимальной), выполняемые при ЧСС (Частота Сердечных Сокращений), равной 160-180 ударов в 1 мин, способствуют повышению производительности сердца и увеличению потребления кислорода.

Тренирующий эффект в этом случае не только интенсивная тренировка, но и отдых. Во время отдыха при сохранении высокой частоты пульса наблюдается большой ударный объем сердца, что сопровождается резко повышенным потреблением кислорода.

Интенсивность физических упражнений является физиологически

обоснованной, если она обеспечивает мобилизацию функций в нужном для спортсмена направлении.

Интенсивная тренировочная нагрузка - мощный стимулятор анаэробного и аэробного энергетического обмена. С ее помощью создаются крайне напряженные условия работы организма, что является незаменимым средством подготовки юных футболистов 11-13 лет для выполнения спортивных напряжений. Только одна «мягкая» тренировка этих задач не решает.

Предпочтительное отношение к интенсивным специальным нагрузкам в подростковом и юношеском возрасте приводит к быстрому увеличению спортивных результатов в течение первых 2-3 лет тренировки. Дальнейший же рост результатов без создания общей функциональной и морфологической основы становится невозможным. Необходимо создать предварительный функциональный резерв, который стал бы своеобразным буфером, смягчающим острое воздействие нагрузок большой интенсивности.

Использование же в ДЮСШ мощных по физиологическому воздействию на организм средств интенсивной тренировки вызывает у юных спортсменов раннее прекращение спортивного роста. Переход на режим тренировки взрослых спортсменов существенно не меняет дела. Подросток оказывается психологически неподготовленным к выполнению огромных объемов работы, которые необходимы для дальнейшего роста достижений в спорте.

Характер чередования тренировочных нагрузок различной направленности и интенсивности определяется задачами определенного периода тренировки. Снятие высокого эмоционального напряжения и создание условий для психологической установки на достижение высокого результата в соревнованиях обеспечивается системой «маятниковой» тренировки.

Принцип «маятника» заключается в том, что предсоревновательная подготовка строится на основе ритмического чередования двух типов микроциклов: специализированных и контрастных. По мере приближения к соревнованиям степень сходства контрастных упражнений с основными

уменьшается, специальных - увеличивается. В последний перед соревнованиями недельный микроцикл применяются контрастные упражнения.

Изменение характера тренировки снимает психологическую напряженность, создаваемую длительными монотонными тренировками. Выполнение привычной работы, практически не связанной со спортивной специализацией в течение относительно короткого времени, создает все условия для выполнения специальной нагрузки. В результате в следующих за этим микроциклом соревнованиях юный футболист добивается успеха.

Физиологически обоснованный объем тренировочной нагрузки приводит к прогрессивным функциональным и морфологическим изменениям в организме. Если нагрузка не вызывает утомления, то не создаются предпосылки для эффективного течения восстановительных процессов с последующей суперкомпенсацией. При построении современной системы тренировки необходимо подбирать наиболее рациональное сочетание интенсивной и малоинтенсивной нагрузок в годовом цикле тренировки. Такие нагрузки сопровождаются не только повышением функциональных возможностей, но и таким ростом спортивных достижений, который позволяет надеяться на установление высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка юных спортсменов имеет особое значение для сохранения спортивной формы и достижения максимальных результатов в условиях соревнований. Правильно построенная система психологического тренинга предупреждает случаи психических срывов у спортсменов. Такое состояние может возникнуть и при условии высокой функциональной подготовленности спортсмена, характерной для спортивной формы.

Психофизиологические основы корковой доминанты достаточно глубоко изучены. Доминантная установка на результат подчиняет себе все другие формы проявления физиологической активности, обеспечивая тем самым возможность выполнения спортивных нагрузок. Роль слова как регулятора физиологической активности человека выступает в этом случае особенно наглядно.

Применение различных средств и методов, облегчающих становление и сохранение спортивной формы, позволяет достичь желаемого результата при строгом соблюдении жестко регламентированного гигиенического режима дня.

2.3. Виды подготовки вратаря

Вратарь или голкипер – это игрок, обязанностью которого является защищать свои ворота, то есть не давать команде противника забить гол. Обычно существуют специальные правила, которые относятся только к вратарям. Вратари часто носят дополнительное снаряжение.

В футболе вратарь имеет право играть руками в пределах штрафной площади. Вратарь имеет право контролировать (руками или ногами) мяч на своей половине площадки не более 4-х секунд. В случае перехода вратаря с мячом на чужую половину площадки правило «четырёх секунд» не действует.

Формально вратарь - 250% команды в футболе. Но выражение "вратарь - половина команды" возникло не сегодня и не на пустом месте.

Игра вратаря наиболее заметно влияет на результат матча. Средняя команда с классным вратарём играет успешнее, чем сильная команда с плохим вратарём. Поэтому в футбольных школах подготовка вратарей приобретает особое значение не только в командной подготовке, а прежде всего по индивидуальной программе многолетней подготовки юных вратарей. Сегодня современный футбол и изменения правил игры вратаря, перестроение тактики игры игроков, предъявляют особые требования к этому спортивному амплуа. Игра стала более скоростной, с большим количеством единоборств особенно в районе десятиметровой отметки, а также и при стандартных положениях. Времени на обдумывание индивидуальных действий, особенно в конечной стадии атаки, очень мало. Поэтому быстрота действий вратаря, умение прочитать намерения соперника, быстро выбрать позицию, обладание техникой ловли мяча, точностью ударов, остановок мяча ногами, катящегося и летящего (и особенно встречного) в дефиците времени заставляют творчески подходить к планированию и проведению учебных и тренировочных занятий с вратарями.

Специальная подготовка, профессиональное мастерство в процессе многолетней подготовки должны достигнуть превосходного уровня. Очень важно воспитать и развить такие качества, как смелость и сосредоточенность, кураж и

непробиваемость, которые вратари должны проявлять в каждой тренировке и игре. Трудолюбие и желание упорно тренироваться - вот путь к успеху, если этого нет, подняться на высокий уровень невозможно.

В современном футболе физической подготовке вратарей должно быть уделено пристальное внимание. Сегодня игра строится на высоких скоростях с постоянно меняющимися ситуациями. В зоне десятиметровой отметки и на подступах к ней при завершающей стадии атаки игроки часто ведут силовое единоборство с обороняющимися за свободное пространство для нанесения удара по воротам, при этом оказывая давление на вратаря и создавая ему помехи, особенно это касается стандартных положений. Содержание и методика физической подготовки должны учитывать особенности современной игровой деятельности вратарей, которая сегодня характеризуется следующим:

- а) необходимостью выполнять сложные координационные движения и перемещения на скорости в условиях сбивающихся факторов и единоборств;
- б) изменчивостью двигательных средств и игровых приёмов в связи с возросшими требованиями к умению вратаря играть ногами;
- в) быстрыми и непрерывными изменениями ситуаций на площадке, когда психологическое и физическое состояние вратаря должно быстро меняться.

Сегодня такие физические качества, как быстрота и быстрота перемещений (союз скорости и сложных координационных движений), а также скорость рывково - тормозных действий, быстрота выполнения технических приёмов, скорость переключения от одного действия к другому, необходимы вратарю. У вратарей скоростные качества быстрее развивает повторный метод, где главным условием при подборе упражнений для такой тренировки являются хорошо освоенные упражнения. Задания на такой тренировке должны выполняться на максимальной скорости. Всё внимание вратаря должно быть подчинено быстроте выполнения задания.

Ловкость - качество, над которым с вратарём нужно работать постоянно на протяжении всего времени обучения в футбольной школе. Необходимо обучать и

развивать его способности справляться с любой возникшей во время игры двигательной задачей, которую вратарь должен выполнять правильно и точно, быстро, рационально и экономично, находчиво и инициативно.

Качественная работа по физической подготовке вратарей невозможна без смещения акцента от развития силы мышц к увеличению их гибкости. Подвижность суставов, эластичность связок и гибкость мышц для вратаря имеют первостепенное значение, так как в процессе подготовки весь мышечный и опорно-двигательный аппараты несут большую нагрузку особенно в тренировочном процессе. Сегодня наиболее эффективным методом работы над гибкостью, восстановлением работы мышц и профилактикой травматизма является стретчинг, который позволяет увеличить подвижность суставов на 5-12 % и сохранять её, по меньшей мере, в течение тренировки или игры.

В своей работе тренер, подбирая упражнения для формирования физических качеств, должен сегодня обязательно учитывать специфику игровой деятельности вратаря.

Стать классным вратарем нелегко, в том числе в футболе. Кроме того, что игрок этого амплуа должен быть сильным, ловким и умелым, он обязан овладеть и специальной техникой, т. е. уметь ловить и отбивать мячи, выполнять разнообразные прыжки и броски, точно выбивать и вбрасывать мяч в поле. Одновременно страж ворот должен хорошо владеть и техникой полевого игрока. Ведь, подключаясь к розыгрышу мяча, он создает благоприятные возможности для острой передачи открывшемуся партнеру. При случае вратарь также наносит сильные удары по воротам соперников.

И все же не стоит пугаться многообразия и сложности приемов вратарской техники. При усердной и целенаправленной работе вы, несомненно, сможете достигнуть заветной цели.

Начинающие вратари должны хорошо знать, что выполнение целого ряда технических приемов связано в определенной мере с опасностью получения травм. Чтобы избежать этого, на тренировках и в игре вратарь должен надевать

специальную форму: стеганые трусы или спортивные брюки, наколенники, перчатки, налокотники. Удобная, хорошо подогнанная форма избавляет от ссадин и ушибов при падениях, бросках, столкновениях с соперником.

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

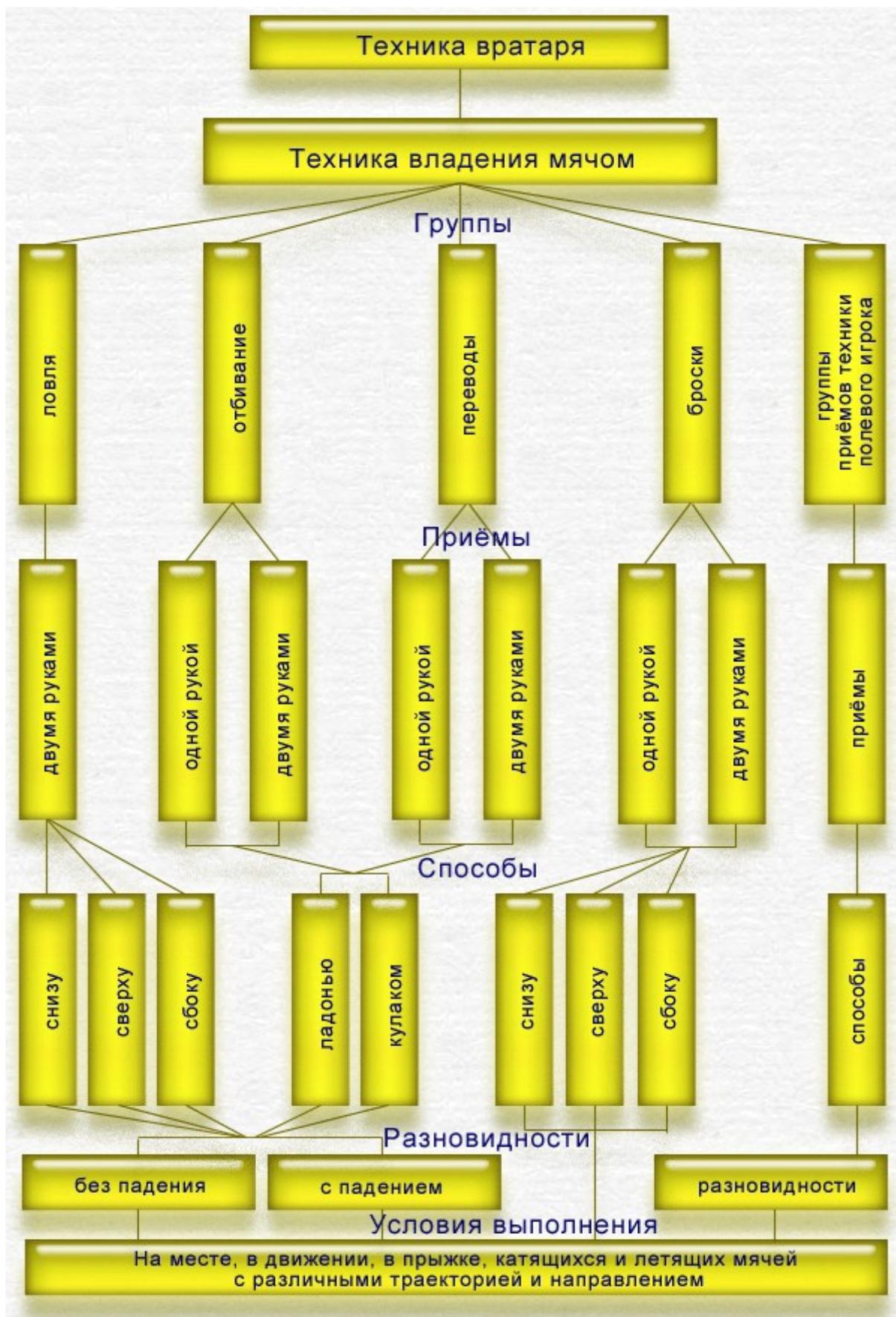
Эффективность действий “стража” ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Характеризуя действия голкипера, необходимо отметить, что он всегда должен быть посередине угла, вершину которого составляет мяч, а основу — боковые стойки ворот. Поэтому вратарю приходится постоянно менять позицию, учитывая местонахождение мяча. Перемещается голкипер приставными шагами. Если приходится ловить мяч в падении, последний шаг он выполняет, отталкиваясь одной ногой. Для того, чтобы сыграть на выходе, вратарь перемещается вперед короткими шагами-толчками. Для передвижения назад голкипер также использует короткие шаги.

Ловля мяча — является основным средством техники игры вратаря. Выполняется данный прием, в основном, двумя руками. Ловят мяч снизу, сверху

или сбоку — в зависимости от направления, траектории и скорости его полета. Мячи, которые летят на значительном расстоянии, ловят в падении или прыжке.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.



Основная стойка вратаря. Когда игра развивается на подступах к воротам, страж ворот должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Достичь этого позволяет основная стойка вратаря. Поставьте ноги врозь, колени слегка согните, верхнюю часть туловища наклоните вперед, руки согнутые в локтях, направьте вперед ладонями вниз, взгляд устремите на мяч - это и будет основная стойка вратаря. Вратарю в зависимости от направления атаки противоположной команды часто приходится менять место расположения в воротах. Он перемещается приставными или крестными шагами. Чтобы легче было перемещать массу тела с одной ноги на другую, рекомендуется передвигаться в воротах небольшими шагами. А если атака отбита, вратарь получает возможность передохнуть. Он должен выпрямиться и сделать несколько расслабляющих упражнений.

Ловля катящихся и низколетающих мячей. Этот прием осуществляется в стойке: ноги почти сомкнуты, стопы параллельно. При приближении мяча необходимо быстро наклониться вперед, чуть согнуть ноги в коленях и подхватить мяч руками, опущенными вниз и обращенными к мячу ладонями. После этого туловище выпрямляется, а мяч прижимается к груди. Взгляд до этого момента устремлен на мяч. Когда же мяч катится на расстоянии шага в стороне, нужно одновременно с наклоном к мячу сделать шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставить дальнюю ногу. На эти два варианта обратите особое внимание на тренировках.

Упражнения:

1. **НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА.** Из стойки «ноги врозь» выполняйте наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. Затем попробуйте сделать наклоны из стойки «ноги вместе».

2. **НАКАТИ МЯЧ.** В упражнении участвуют двое занимающихся. Приняв основную стойку, вратарь при приближении мяча, накатываемого партнером с 3-4 шагов, наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает его к груди.

3. **ПОСЛЕ УДАРА.** Вратарь занимает место в воротах, а партнер в 6-7 шагах

от него. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, посылаемые партнером ударом внешней стороной стопы.

4. **УДАР В СТОРОНУ.** Упражнение напоминает по содержанию предыдущее, однако мяч направляется чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.

5. **С ДВУХ СТОРОН.** Одновременно упражняются три игрока. Двое встают друг против друга на расстоянии 20 шагов. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи низом третьему. Он ловит их, стоя на месте или делая движение в сторону. Овладев мячом, средний игрок возвращает его тому же занимающемуся, поворачивается кругом и принимает мяч другого партнера и т.д. Игроки периодически меняются ролями.

Ловля летящих выше колена и ниже головы мячей, осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет собой своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч, последовательно прокатившись по ладоням и предплечьям, прижимается к туловищу. Иногда вратарь в такой момент делает шаг. В целях уменьшения силы удара следует тут же перенести вес тела на сзади стоящую ногу.

Ловля высоколетящих мячей. Ловля таких мячей, летящих на уровне или выше головы, осуществляется на месте или в прыжке. При ловле на месте вытяните вверх руки ладонями к мячу. При этом большие пальцы должны почти соприкоснуться. Пойманный мяч мягким движением перенесите к груди. При ловле мяча в прыжке толчок выполняется двумя или одной ногой. Приземляется же вратарь в положение ноги врозь. Важным условием в том и другом случае является умение мягко принять мяч и погасить скорость его полета.

Упражнения:

1. **ПОДБРОСЬ МЯЧ ВВЕРХ.** Встав в положение ноги чуть шире плеч с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками, подбрасывайте мяч вверх на 30-40 см и ловите его, подтягивая к груди.
2. **С ПАРТНЕРОМ.** Стоя на месте, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 4-5 шагов на уровне живота.
3. **В ДВИЖЕНИИ.** Сделав несколько шагов вперед, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 6-7 шагов на уровне живота.
4. **ПЕРЕМЕСТИСЬ В СТОРОНУ.** Один из партнеров набрасывает мячи с 6-8 шагов чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или скрестными шагами в соответствующую сторону.
5. **ПОДБРОСЬ МЯЧ.** Подбросьте мяч над головой, а затем вытяните вверх руки ладонями к мячу, поймайте и прижмите к груди. Повторите упражнение 8-10 раз.
6. **ДРУГ ДРУГУ.** Упражнение выполняется вдвоем. Встав в 6-8 шагах друг от друга, партнеры набрасывают поочередно мячи один другому (выше головы) и ловят их над головой, прижимая затем к груди.

Отбивание летящих мячей. В игре могут сложиться разные ситуации. С их учетом вратарь и должен действовать. Например, когда в падении и броске он не в силах овладеть мячом, надо постараться отбить мяч ладонью. Однако если мяч опускается перед воротами и им могут овладеть соперники, вратарь имеет возможность отбить мяч в поле кулаком. Отбивание мяча кулаком. Отбивание мяча двумя руками. Делается такое отбивание, как правило, в прыжке.

Отбивание мячей ногой. Этот прием применяется вратарем в том случае, когда мяч направляется сильно низом и времени для того, чтобы прыгнуть или сгруппироваться за мячом нет. При отбивании мяча ногой важна хорошая растяжка.

Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Прием выполняется в падении или в прыжке. Пытаясь достать мяч, вратарь прыгает за ним и, как бы стелясь по поверхности пола, последовательно касается его голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч надо стараться поймать одной рукой сзади, другой накрывать его сверху, а после этого сразу подтянуть к груди.

Ловля низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Этот прием часто выполняется в броске. Для этого следует энергично оттолкнуться вверх, протянув ладони к мячу. Пальцы слегка при этом разведите, что создаст большую площадь для приема мяча и облегчит его ловлю. В момент соприкосновения мяча с руками согните их в локтях и прижмите к туловищу. Важно также помнить, что при падении необходимо сгруппироваться. Чтобы хорошо овладеть техникой ловли таких мячей, уделяйте внимание развитию ловкости, гибкости, прыгучести. Для этого старайтесь выполнять легкоатлетические и акробатические упражнения.

Упражнения:

1. «ВАНЬКА-ВСТАНЬКА». Занимающиеся упражняются в парах. Один из них встает на колени и держит мяч в руках. По первому сигналу партнера он выполняет падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу игрок вновь занимает исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону. Партнеры периодически меняются ролями.

2. ПОДТЯНИ МЯЧ К ГРУДИ. Встаньте на колени и выполняйте падения на мяч, расположенный сбоку (справа или слева). Захватив мяч руками, подтяните его к груди. Выполните упражнение по 8-10 раз в каждую сторону.

3. ИЗ ОСНОВНОЙ СТОЙКИ. Примите стойку вратаря и выполняйте упражнение, аналогичное предыдущему, но с последующим быстрым вставанием. В каждую сторону выполните по 10-12 падений.

4. ПОСЛЕ УДАРА. Упражнение выполняется в паре. Один из занимающихся мягко направляет с расстояния 5-6 шагов мяч в сторону от вратаря, другой падает и ловит мяч с последующим быстрым возвращением в исходное

положение. Удары выполняются в ту и другую сторону от стража ворот.

Ошибки: у начинающих вратарей при ловле мячей наблюдаются самые разнообразные ошибки. Например, стремясь овладеть катящимся навстречу мячом, юные вратари часто не учитывают скорости его движения и наклоняют туловище слишком поздно. Для исправления этого недостатка выполните 20-26 наклонов туловища вперед, а затем попросите партнера мягко накатывать вам мяч с близкого расстояния. Сами же, внимательно следя за приближением мяча и наклоняясь, ловите его. При ловле полувысоких мячей наиболее типичная ошибка та же: мяч неожиданно отскакивает от вратаря в поле. Причина этого в том, что вратарь сильно выставляет вперед грудь. Чтобы избавиться от этого недостатка, рекомендуем вам поупражняться в парах, набрасывая друг другу полувысокие мячи. При ловле таких мячей обращайтесь главное внимание на своевременный наклон верхней части туловища вперед и заключение мяча в «ловушку», образованную бедрами и туловищем. При ловле высоколетящие мячи также нередко отскакивают от рук вратаря и становятся легкой добычей соперников. Основная причина такой грубой ошибки - слишком сильно напрягаются запястья рук. Постарайтесь ликвидировать этот недостаток таким образом: подбрасывайте высоко над собой мяч и ловите его, следя за расслаблением запястий.

Нередко у вратаря мяч неожиданно проскальзывает между рук. Эта ошибка является следствием того, что руки вратаря неправильно обхватывают мяч при падении: ладони накрывают его только сверху. Приняв основную стойку, совершайте падение с зажатым в руках мячом то вправо, то влево (мяч держится одной рукой сверху, другой снизу).

2.4. Тактика игры вратаря в футболе

Спортсмены, которые выбрали для себя амплу вратаря, вероятно, уже поняли, что в футболе стать хорошим стражем ворот - задача не из легких. Кроме

специальной техники, вратарь должен обладать тактическими навыками. От его умелых тактических действий зависят успехи команды. К основным тактическим действиям вратаря относятся: выбор места в воротах, взаимодействие с защитниками, а также участие в организации атак своей команды. Для этого вратарь, овладев мячом, точно направляет его руками или ногами партнеру, находящемуся в выгодной позиции. Выбор места в воротах. Вратарь не должен неподвижно стоять на линии ворот. По мере надобности он смещается в ту сторону, откуда может последовать удар. Какую же позицию можно считать наиболее оптимальной при обстреле ворот соперниками? Вратарь должен занять место на условной линии, делящей пополам угол, образованный мячом и обеими стойками ворот. При этом полезно переместиться вперёд на полшага от линии ворот. Если же соперник с мячом вышел один на один с вратарем, последний обязан сократить угол обстрела, образованный мячом и стойками ворот. Для этого следует стремительно выйти навстречу сопернику. Выход из ворот надо сделать в тот момент, когда мяч посылается соперником себе на ход. Естественно, вратарь должен действовать решительно, не замедляя движения, не останавливаясь на полпути. В противном случае соперник легко обыграет вратаря и завершит прорыв ударом по воротам. Делая бросок, вратарь своим телом преграждает путь мячу.

Взаимодействие с защитниками - очень важный элемент тактических действий вратаря. Находясь позади всех игроков команды, страж ворот прекрасно видит наиболее уязвимые места и имеет возможность предугадать дальнейшие действия соперников. Вот почему ему вменяется в обязанность подсказывать партнёрам, как лучше действовать в том или ином случае. Вратарь не только даёт советы партнёрам. Он всегда должен прийти на помощь партнёру, исправить его ошибку. При розыгрыше мяча вратарь часто выходит вперёд и участвует в игре, исполняя роль «лишнего» полевого игрока. Вратарь, умеющий играть в поле, приносит большую пользу команде.

Велика также роль вратаря в случаях, когда соперник готовится пробить

штрафной удар. На вратаря возлагается в этом случае руководство постановкой перед воротами стенки. (Стенка - это шеренга игроков, плотно прижавшихся друг к другу и обращенных лицом к мячу.) Сначала вратарь должен подать команду «Стенка!» и назвать того игрока, который закроет ближнюю от мяча стойку ворот. В тот же момент несколько партнеров быстро пристраиваются к нему со стороны дальней стойки. Количество игроков в стенке может быть различным. Например, если штрафной (или свободный) удар производится против ворот, то целесообразно стенку построить из нескольких игроков. Если же удар выполняется сбоку, то стенку «выстраивает» один футболист. Кроме того, стенкой можно закрыть и дальний угол ворот.

Оценивая тактические действия вратаря в футболе, кроме выбора места в воротах (игра на выходах, ввод мяча в игру и руководство действиями партнёров), необходимо обратить внимание на его участие в атакующих действиях команды. В футболе вратарь в благоприятных ситуациях нередко подключается к атакам партнёров. Часто, в случае необходимости сравнять счёт в конце матча, вратарь выходит вперёд и занимает позицию пятого полевого футболиста, а команда делает попытку розыгрыша «лишнего» игрока. Естественно, участие вратаря в атакующих действиях команды не должно быть спонтанным. На тренировочных занятиях должны отрабатываться ситуации, когда вратарь может подключаться к нападению, необходимые взаимодействия с партнёрами.

2.5. Особенности психологической подготовки, личностных характеристик вратарей.

В профессиональном спорте особенно в футболе проблемой психологической подготовки является проблема личности вратаря, которая определяет многие особенности его игровой деятельности. Поэтому изучению индивидуально-психологических особенностей вратаря на протяжении многих лет занятий в футбольной школе нужно уделять особое внимание.

Психологические особенности личности вратаря можно рассматривать по следующим направлениям: прежде всего это уровень его соревновательных достижений, устойчивость к стрессам и нагрузкам, которые он испытывает, способность к предвидению. Общеизвестно, что психология вратарей во многом отличается от психологии полевых игроков. Нагрузки, которые испытывает вратарь в тренировочной работе, напряжённость и ответственность во время игр, страх пропустить мяч, чувство вины после ошибок, требуют особого подхода к этому спортивному амплу. Сегодня психологическая подготовка вратарей в футбольной школе должна быть спланирована на протяжении всего времени обучения и общей подготовки. Одним из важнейших аспектов психологической подготовки являются теоретические занятия с использованием видеоматериалов и подсобного оборудования, а также в виде индивидуальных бесед и разговоров совместно с родителями и педагогами школы, где ваш вратарь учится. Во время тренировок, особенно специальных, между тренером и вратарём должен быть диалог. Вратарь должен уметь выражать свои мысли вслух. На теоретических занятиях, во время тренировочных занятий, при подготовке к игре вратарь должен высказать тренеру, как он понимает ту или иную игровую ситуацию для успешных действий, достижения положительного результата. После того, как тренер определил из группы занимающихся, кто должен играть в воротах, а делать это мы рекомендуем в возрасте 11—13 лет, — это начало специальной подготовки вратаря. Психологические особенности молодых и неопытных вратарей выражаются в невротизме с повышенной тревожностью, эмоциональными

вспышками, которые возникают внезапно и довольно быстро прекращаются, сменяясь раскаянием, угрызениями совести, иногда даже слезами. Юные вратари не уверены в себе, опасаются, что в нужный момент не хватит сил и способностей для решительных действий. Вратаря иногда беспокоят и пугают предстоящие игры, особенно ответственные. Задача тренера на протяжении всей подготовки в школе бережно относиться к индивидуальным особенностям личности вратаря. Особенно внимательным и чутким нужно быть в периоды 11-13 лет и 13-15, когда психологической подготовке необходимо уделять не меньше внимания, чем технической, тактической и физической, когда вратари быстро утомляются, невнимательны, их часто упрекают за медлительность, отсутствие настойчивости и решительности. Вратари этих возрастных категорий болезненно переживают поражения, долго помнят свои промахи и винят себя во всем. Неопытность, неуравновешенность делают юных вратарей легкокоранимыми, они не переносят грубых слов, упреков, особенно при команде, легко приходят в восторг и легко разочаровываются, а в жизненных поступках, симпатиях, привязанностях, полагаются на чувства и впечатления, не верят в логику и расчёт.

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ 11-13 ЛЕТ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Разработка и обоснование средств для развития координационных и скоростно–силовых способностей у футбольных вратарей.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей не должно происходить в состоянии утомления, которое ведет к замедлению выполнения движений, поэтому интервалы отдыха между упражнениями должны быть сравнительно длинными. Для осуществления быстрых движений необходима способность к мощному начальному сокращению. С целью развития этой способности как одного из факторов, обеспечивающих быстроту суставных движений, применяется метод скоростной изометрии, которая предусматривает быстрое наращивание усилия до максимума без изменения длины мышц и отсутствия движений в суставах с последующим удержанием максимального усилия (напряжения мышц) в течение 5 – 6 сек. Мощное начальное напряжение является лишь одним из факторов, обеспечивающих быстроту движений, не затрагивающих самого движения, постольку для развития и сохранения скоростно – силовых, взрывных способностей необходимо сочетать и чередовать скоростно – изометрические напряжения со скоростно – силовыми движениями (50 – 75 % от максимальных способностей) с обязательным использованием прыжков. При этом упражнения скоростной изометрии применяются лишь как элемент тренировки, основу которой составляют скоростно – силовые упражнения динамического характера.

В физической подготовке футболистов преимущество определяется развитием скоростно – силовых способностей, повышение уровня которых требует объема специальной силовой и скоростной работы. В Футболе решающее значение имеет

даже не столько величина объемов нагрузки, сколько их умелое использование. Для развития скоростно – силовых способностей наиболее эффективны строго регламентированные прыжковые и беговые упражнения, выполняемые с предельной интенсивностью. Интервально – серийным методом выполняются 4 серии, в серии по 6 повторений (упражнений), продолжительность каждого повторения 6 – 7 с, паузы отдыха между повторениями – 95 – 100 с. Отдых между сериями – 6 минут. 1 – упражнение. Рывок по флангу от средней линии поля с ведением мяча и ударом по воротам с линии штрафной площадки. Упражнение выполняется потоком: занимающиеся стартуют друг за другом через 6 – 7 с, чтобы дать возможность вратарю подготовиться к следующему удару. Место начала следующего старта может находиться уже с противоположной стороны поля или из – за центрального круга. Каждый игрок выполняет упражнение 6 раз. 2 – упражнение. Перепрыгивание 8 – 10 барьеров высотой 80 – 90 см. толчком двумя ногами. 3 – упражнение. Выпрыгивание из низкого приседа с продвижением вперед. (7 – 8 выпрыгиваний). 4 – е упражнение. «Челнок». Игроки должны выполнить наибольшее количество рывков с забеганием за линии, расстояние между которыми 6 – 7 м. 2 – е и 3 – е и 4 – е упражнения выполняются всеми игроками одновременно по команде. ЧСС во время выполнения упражнений не должна превышать 180 уд./мин.

В паузах между повторениями – легкий бег, ходьба, возврат на исходные позиции или к месту начала следующего упражнения. В паузах между сериями – жонглирование а парах, тройках, передачи на длинные и средние расстояния, удары по воротам из различных положений (со стандартных положений, с фланговых передач, после короткого движения). При внедрении средств и методов скоростно – силовой подготовки нужно учитывать такие факторы: Использование скоростно–силовых средств на фоне достаточно полного восстановления от предшествующей работы; Чередование средств, направленных на развитие скоростно – силового потенциала, обеспечивающих эффект контрастности тренирующего воздействия. ОФП. Упражнения со штангой, гантелями,

набивными мячами. Вес отягощения от 40 – 70% веса тела. Выпрыгивания из приседа и полуприседа без отягощений и с отягощениями. Прыжки в глубину (высота спрыгивания 50 – 70 см.) с последующим выпрыгиванием вверх или рывком. Выбрасывание мяча на дальность. Различные варианты многоскоков. СФП. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором, технико – тактические упражнения с утяжелителями. Многократное повторение упражнений в ловле и передаче набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Ловля набивных мячей, брошенных партнерами с разных сторон.

1. Стоя спиной друг к другу. Передачи мяча: А) По кругу вправо – влево; Б) По «восьмерке»; В) 1 – между ног, 2 – за головой.
2. Передачи мяча рукой в парах.
3. Стоя друг против друга. Один из них бросает мяч, варьируя направление и высоту броска. Другой ловит мяч и бросает его обратно.
4. Передачи и ловля мяча в парах в движении, перемещаясь приставным шагом.
5. В движении накат мяча вперед с последующим подбором мяча.
6. Расположившись на расстоянии 2 м, стоя на коленях, накатывают друг другу мячи.
7. То же, но посылают мячи друг другу на средней высоте.
8. Тренер бросает высоко мяч на расстоянии около 8 м. от ворот. Выбегая из ворот, вратарь в прыжке ловит опускающийся мяч.
9. Вратарь в воротах. Партнер с линии штрафной площади накатывает один мяч низом. Вратарь выходит из ворот и ловит его, а это время другой мяч ему посылает верхом в ворота: вратарь стремится отбить или поймать мяч.
10. Попеременно справа и слева партнеры производят прострельные и навесные передачи. Вратарь выходит из ворот и ловит или отбивает мячи.
11. Сидя на полу, подбросить мяч вверх, встать и поймать его в прыжке.

12. Два мяча положить на расстоянии броска: один – справа, другой – слева от вратаря. Вратарь поочередно прыгает в каждую сторону и обеими руками накрывает мяч.
13. Вратарь подбрасывает мяч вертикально вверх и прыгает за вторым мячом, лежащим на полу на расстоянии броска. Вскочив быстро с пола, вратарь ловит опускающийся мяч.
14. Один вратарь набрасывает мяч, а сам смещается в сторону. Второй вратарь в прыжке кулаком отбивает мяч в ту сторону, куда сместился первым.
15. Двое партнеров располагаются справа и слева от ворот. Первый партнер бросает мяч, вратарь отбивает его кулаком к левому партнеру, а бросок левого отбивает к правому.
16. Подбросить мяч вверх, делает кувырок вперед и ловит мяч.
17. Один делает кувырок вперед, а партнер бросает мяч. Вратарь в броске вправо или влево ловит мяч.
18. Вратарь стоит спиной к партнеру, который из – за спины накатывает ему мяч справа или слева от него. Вратарь в броске ловит мяч.
19. Вратарь обегает стойку и в броске ловит мяч, который ему посылает тренер.
20. Прыжок вверх и бросок в сторону за мячом.
21. Прыжок на 360 градусов и бросок в сторону за мячом, который посылает партнер.
22. Соревнование двух вратарей в отбивании мячей. Три игрока находятся в штрафной площади, а два игрока («А» и «Б») навешивают мяч с фланга. Навесной мяч вратарь обязан отбивать на игрока, который движется на противоположной стороне (подача справа, отбивать влево). В случае неправильного отбивания мяча нападающие атакуют ворота как обычно, и тогда вратарь оказывается один против троих. Учитывается количество мячей, которые вратарь пропустил после подач в штрафную площадь.
23. Соревнование вратарей: кто дальше выбьет мяч кулаком в заданном направлении. Два вратаря сменяют друг друга после каждых десяти подач в центр

штрафной площадки (два игрока + один вратарь атакует, а если возможно, производят удар головой в ворота, два игрока выполняет подачу). 24.

Соревнование вратарей: кто надежней возьмет больше высоких мячей.

Нападающие индивидуально считают мячи, забитые головой в ворота.

25. Комбинированное упражнение с ловлей, отбиванием и завершением атак.

Участвуют: 1 вратарь, 1 защитник, 2 нападающих. Их задачей является забить гол.

Как только нападающим удается забить гол, в упражнение включаются следующие два нападающих плюс один защитник. После каждого гола количество игроков с обеих сторон удваивается. Атакующая сторона стремиться максимально быстро забить три мяча

Если после подачи мячом овладевает вратарь или защитник, то они быстро возвращают мяч в центр; нападающие могут овладеть мячом и забить его в ворота любым способом.

26. Тренировка вратарей под давлением (напором). В центральном круге поля интервальным методом проводится игра на одни ворота. Забивать разрешается с обеих сторон центрального круга. На центральной линии в кругу ставят импровизированные ворота. Играют два вратаря, которые через 5 – 10 мин. сменяют друг друга, и 8 – 12 игроков с обеих сторон круга, по 4 – 6 игроков в каждой команде. Они не имеют права входить в центральный круг или пересекать линию центра поля, но передавать мяч через линию разрешается. Игроки после ведения матча производят удар по воротам. Вратарь отбивает мяч на игроков, действующих друг против друга. Игрок, овладевший мячом, не может нанести удар, поскольку второй защищает зону, поэтому необходимо передать мяч через центральную линию свободному партнеру, который и нанесет удар. Побеждает команда, забившая больше мячей за определенное тренером время. Старты (до 10 м.); Резкое изменение направления рывка; рывки с прыжками через препятствие; толчки во время бега, прыжков; то же упражнения с отягощениями (до 50% от максимальных способностей); удары по мячу с места в полную силу; игровые и технико – тактических упражнения с выполнением прыжков, коротких рывков.

3.2. Оценка эффективности разработанных средств для развития координационных и скоростно–силовых способностей у футбольных вратарей

На констатирующем этапе исследования было проведено тестирование с целью определения показателей скоростно-силовой выносливости футболистов 11-13 лет, занимающихся в ДЮСШ. Задачей данного этапа исследования явилось сравнение полученных показателей у юных футболистов, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах.

Всего в тест входило 5 упражнений: челночный бег 5х30 м; ведение мяча 5х30 м; ведение - обводка, удары на дальность.

В первых трёх упражнениях учитывалось время выполнения в секундах, в последних двух – расстояние в метрах.

Причём при выполнении удара на дальность и упражнения ведение – обводка – удар учитывалась точность реализации, и были использованы две попытки.

В итоге мы получили следующие исходные данные.

В экспериментальной группе: челночный бег 5х30 м - 25,8 с; удары на дальность - 38,5 м; ведение мяча 5х30 м - 29,8 с; ведение - обводка - удар - 18,2 с; бег 5 минут – 1586 м.

В контрольной группе: челночный бег 5х30 м составил 25,5 с; удары на дальность - 39,0 м; ведение мяча 5х30 м - 29,9 с; ведение - обводка - удар - 18,1 с; бег 5 минут - 1585 м (табл.1).

Таблица 1

Исходные данные контрольных испытаний в экспериментальной и контрольной группах

№ п/п	Виды испытаний	Результаты		Разница
		ЭГ	КГ	
1	Челночный бег 5 x 30 м, с	25,8	25,5	0,3
2	Удары на дальность, м	38,5	39,0	0,5
3	Ведение мяча 5 x 30 м, с	29,8	29,9	0,1
4	Ведение - обводка - удар, с	18,2	18,1	0,1

Анализ полученных данных показывает, что уровень координационных и скоростно-силовых способностей футболистов 11-13 лет, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах, примерно одинаковый. Разница исходных данных в экспериментальной и контрольной группах очень незначительная.

Таблица 2

Показатели координационных и скоростно-силовых способностей футболистов 12-14 лет (в начале эксперимента)

Контрольные упражнения	Челночный бег 5x30 м, с		Удары на дальность, м		Ведение мяча 5x30 м, с		Ведение-обводка-удар, с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
п	7	7	7	7	7	7	7	7
X ср	25,8	25,5	38,5	39,0	29,8	29,9	18,2	18,1
δ	0,538	0,589	0,615	0,948	0,692	0,692	0,615	0,717
m	0,112	0,122	0,128	0,197	0,144	0,144	0,128	0,149

t	1,81	2,12	2,45	0,50
P	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

По завершению формирующего этапа эксперимента нами было проведено повторное тестирование, позволяющее оценить прирост координационных и скоростно-силовых способностей футболистов 11-13 лет, занимающихся в МАУ СОШ «Рассвет».

В экспериментальной группе мы получили следующие данные: челночный бег 5х30м - 23,6с; удары на дальность - 41,0м; ведение мяча 5х30м - 27,0с; ведение - обводка - удар - 15,8с. (табл. 3).

В контрольной группе: челночный бег 5х30 м - 25,2 с; удары на дальность - 40,8 м; ведение мяча 5 х30 м - 29,2 с; ведение - обводка - удар -16,0 с. (табл. 3).

Таблица 3

Показатели повторных испытаний в экспериментальной и контрольной группах (после эксперимента)

№ п/п	Виды испытаний	Результаты	
		ЭГ	КГ
1	Челночный бег 5 x 30 м, с	23,6	25,2
2	Удары на дальность, м	43,0	40,8
3	Ведение мяча 5 x 30 м, с	27,0	29,2
4	Ведение - обводка - удар, с	14,8	16,0

По результатам данного тестирования можно определить динамику прироста основных показателей координационных и скоростно-силовых способностей у футболистов 11-13 лет в экспериментальной и контрольной группах. В экспериментальной группе наблюдается больший прирост рассматриваемых показателей, чем в контрольной группе (табл. 4, 5, рис. 1- 5).

Таблица 4

Изменение показателей координационных и скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе

№ п/п	Виды испытаний	До exper.	После exper.	Прирост	Темпы прироста, %
1	Челночный бег 5 x 30 м, с	25,8	23,6	2,2	8,9
2	Удары на дальность, м	38,5	43,0	4,5	11
3	Ведение мяча 5 x 30 м, с	29,8	27,0	2,8	9,8
4	Ведение - обводка - удар, с	18,2	14,8	3,4	20,6

Таблица 5

Изменение показателей координационных и скоростно-силовых способностей в контрольной группе

№ п/п	Виды испытаний	До exper.	После exper.	Прирост	Темпы прироста, %
1	Челночный бег 5x30 м, с	25,5	25,2	0,3	1,2
2	Удары на дальность, м	39,0	40,8	1,8	4,5
3	Ведение мяча 5x30 м, с	29,9	29,2	0,7	2,4
4	Ведение-обводка- удар, с	18,1	16,0	2,1	12,3

Таблица 6

Показатели координационных и скоростно-силовых способностей
футболистов 11-13 лет (в конце эксперимента)

Контрольные упражнения	Челночный бег 5х30 м, с		Удары на дальность, м		Ведение мяча 5х30 м, с		Ведение-обводка-удар, с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
п	7	7	7	7	7	7	7	7
X ср	23,6	25,2	43,0	40,8	27,0	29,2	14,8	16,0
δ	0,461	0,589	0,213	0,435	0,358	0,487	0,387	0,487
m	0,102	0,122	0,086	0,107	0,074	0,101	0,098	0,115
t	10,38		11,24		18,03		8,41	
P	p<0,05		p<0,05		p<0,05		p<0,05	

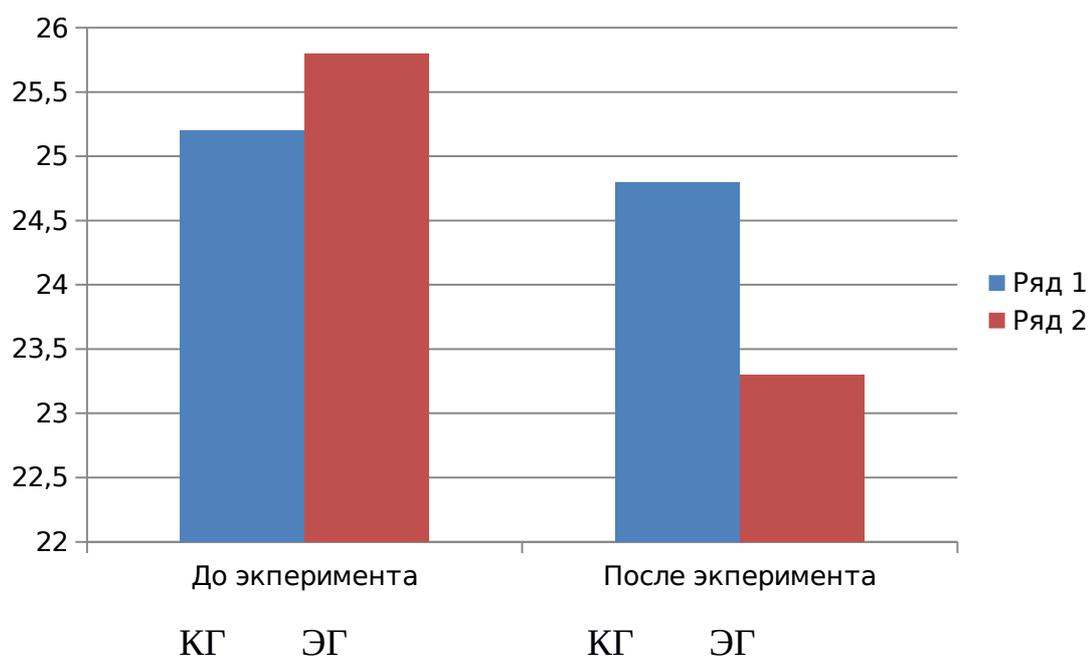


Рис.1 Данные прироста показателей координационных и скоростно-силовых способностей испытуемых контрольной и экспериментальной групп (челночный бег 5x30 м)

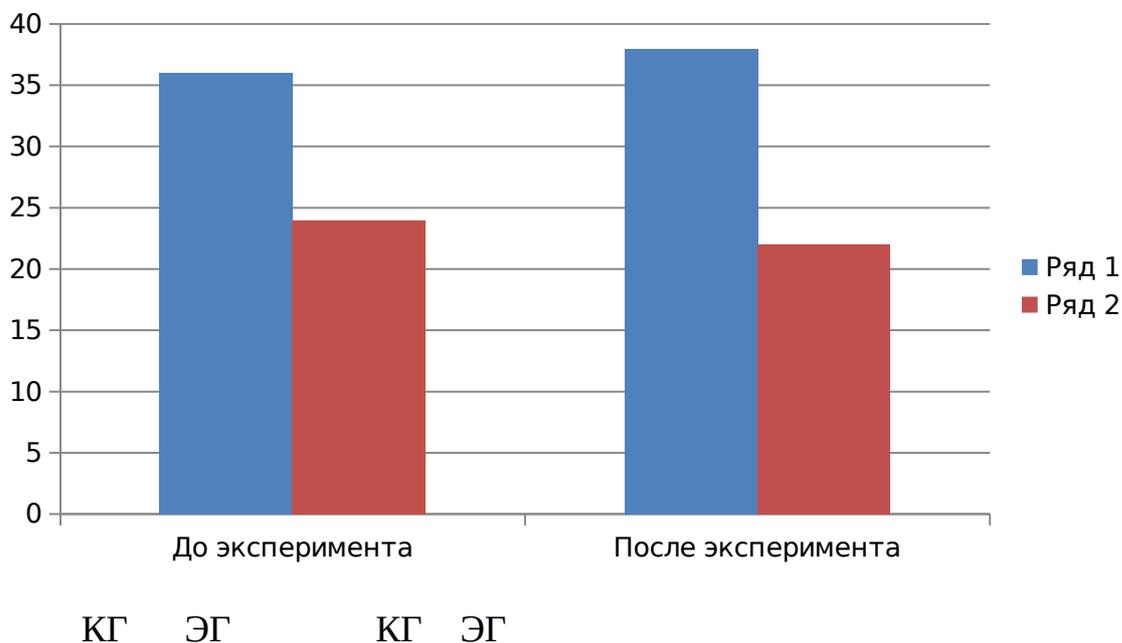


Рис. 2 Данные прироста показателей координационных и скоростно-силовых способностей испытуемых контрольной и экспериментальной групп (удары на дальность)

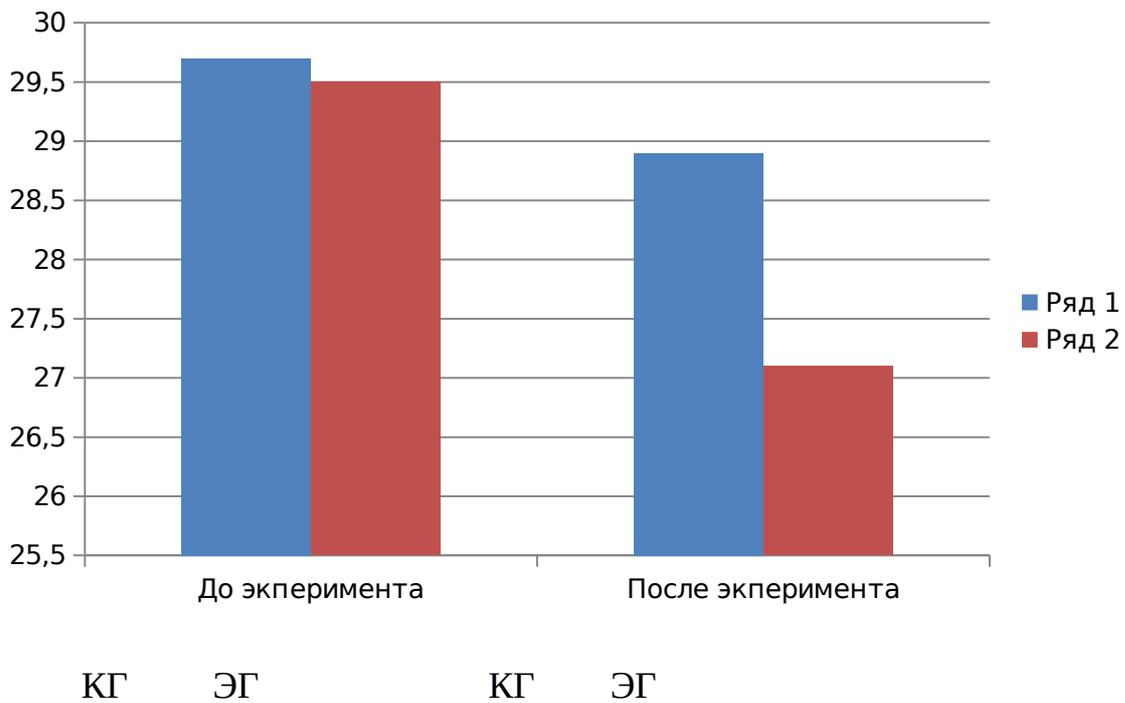


Рис. 3 Данные прироста показателей координационных и скоростно-силовых способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп (ведение мяча 5х30 м)

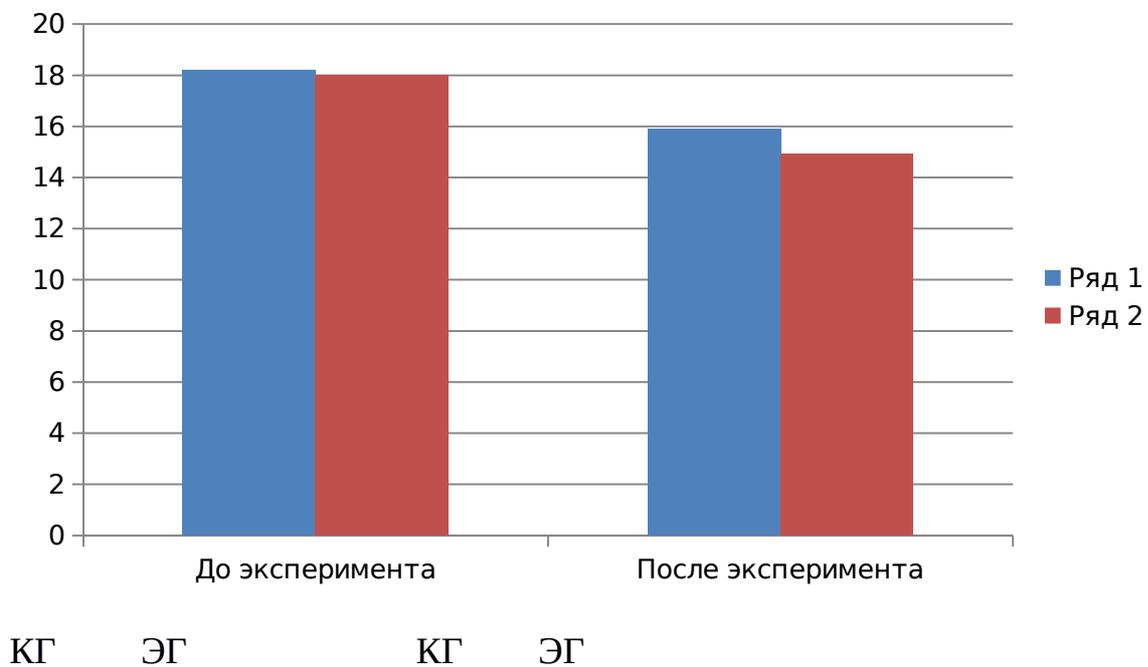


Рис. 4 Данные прироста показателей координационных и скоростно-силовых способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп (ведение-обводка-удар)

Анализ полученных данных позволяет заключить, что в контрольной группе в процессе тренировок не уделяют достаточного внимания развитию координационных и скоростно-силовых способностей футболистов 11-13 лет. Кроме того, значительный прирост уровня координационных и скоростно-силовых способностей футбольной экспериментальной группе за относительно небольшой период времени позволяет говорить об эффективности использованной нами методики развития координационных и скоростно-силовых способностей футболистов 11-13 лет, занимающихся в МАУ СОШ «Рассвет».

Выводы:

1. Для развития скоростно–силовых способностей сочетались и чередовались скоростно–изометрические напряжения со скоростно–силовыми движениями (50 – 75 % от максимальных способностей). При этом упражнения скоростной изометрии применяются лишь как элемент тренировки, основу которой составляют скоростно–силовые упражнения динамического характера.

Для развития координационных способностей жонглирование мячом в парах, тройках, передачи на длинные и средние расстояния, удары по воротам из различных положений (со стандартных положений, с фланговых передач, после короткого движения).

2. Значительный прирост уровня координационных силовых способностей у футбольных вратарей в экспериментальной группе за относительно небольшой период времени позволяет говорить об эффективности разработанных средств и методов.

Заключение

1. Проанализировав научно – методическую литературу по данной теме было выявлено, что в возрасте 11 – 13 лет наступает период активного совершенствования двигательной функции. На протяжении этого периода происходит становление координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень проявления координационных и скоростно – силовых способностей.
2. Разработаны средства, повышающие уровень координационных и скоростно-силовых способностей футбольных вратарей, эффект контрастности тренирующего воздействия, т.е. чередование средств, направленных на развитие координационного и скоростно–силового потенциала. Были включены различные варианты тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных, групповых и командных. Применялся интервально – серийный метод, при котором упражнения выполнялись 4 серии, в серии по 6 повторений.
3. Результаты контрольного этапа эксперимента позволяют говорить о повышении уровня координационных и скоростно-силовых способностей футбольных вратарей экспериментальной группы, так в тестах «Челночный бег 5х30 м» результат повысился на 8,9 %; «Удары на дальность» на 11 %; «Ведение мяча 5х30 м» на 9,8 %; «Ведение - обводка -удар» на 20,6 %.

Практические рекомендации

Упражнения на развитие координационных и скоростно-силовых способностей следует применять во второй половине основной части тренировки.

В начале подготовительного периода желательно использовать преимущественно общие средства повышения уровня координационных и скоростно-силовых способностей. Затем постепенно общие средства заменять специальными.

- При развитии координационных и скоростно-силовых способностей целесообразно использовать игровые и технико-тактические упражнения. Необходимо применять повторный и интервальный методы тренировки.

- Интенсивность работы определяется скоростью передвижения, которая должна быть близкой к предельной (интенсивность до 95% от максимальной). В тех случаях, где невозможно задавать определенную скорость передвижения, основной характеристикой интенсивности должна быть ЧСС, находящаяся в пределах 170-180 уд/мин.

- В паузах отдыха между повторениями целесообразно использовать мало интенсивную работу: жонглирование мяча в парах на месте, удары по воротам без рывков и пробежек в свободном темпе, ходьбу.

- Уровень физической подготовленности футболистов должен служить основой формирования групп игроков при выполнении тренировочных упражнений. Применение тренировочных нагрузок с учетом уровня и структуры физической подготовленности юных футболистов позволит достигнуть наибольшего индивидуального развития координационных и скоростно-силовых способностей игроков различного биологического возраста.

Список литературы:

1. Спорт в школе [Текст] : организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. Т. 1 / сост.: И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. - М. : Советский спорт, 2003 - 256 с. – ISBN.
2. Лобачев, Владимир Степанович. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра [Текст] : учебно-методический комплекс / В. С. Лобачева ; ред. З. А. Богданова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2005 - 176 с. – ISBN.
3. Медведев, Иван Артемьевич. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры [Текст]: учебно-методическое пособие / И.А. Медведев. - 2-е изд. - Красноярск: РИО КГПУ, 2001 - 120 с.
4. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / ред.Ю. Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004 - 463 с.– ISBN.\
5. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] : учебное пособие / авт.-сост. А. Д. Погадаев ; авт. предисл.: В. В. Кузин, Н. Д. Никандров. - 2-е изд. перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2000 – 496с. : ил. – ISBN.
6. Адольф В.А. и др. под ред. Н.П. Чурляевой. Управление в педагогических системах. Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2010 180 с.
7. Адольф В.А., Ильина Н.Ф. Инновационная деятельность педагога в процессе его профессионального становления. ИПК и ППРО. Красноярск,2010 192 с.
8. Волошина, Людмила Николаевна. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет [Текст]: методическое пособие / Л. Н. Волошина. - М.: АРКТИ, 2004 - 144 с. - (Развитие и воспитание). - Библиогр.: с. 142 – ISBN.
9. Физкультура. 9 класс [Текст] : поурочные планы / Сост. Г. В.Бондаренкова. - Волгоград : Учитель, 2005 - 176 с. – ISBN.

10. Бабушкин, Геннадий Дмитриевич. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Текст]: учебное пособие / Г. Д.Бабушкин. - Омск: СибГУФК, 2012 - 328 с.
11. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура: методик и практического обучения [Текст]: учебник / И. С. Барчуков. - М.: КноРус, 2014 - 304 с. - (Бакалавриат). – ISBN.
12. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена [Текст] учебное пособие / Н. Ф. Лысова [и др.]. - Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2010 - 398 с: ил. - (Университетская серия). – ISBN.
13. Глейberman, Абрам Нахманович. Упражнения в парах [Текст]: сборник / А. Н. Глейberman. - М.: Физкультура и спорт, 2005 - 256 с.: ил. (Спорт в рисунках). – ISBN.
14. Глейberman, Абрам Нахманович. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) [Текст]: сборник / А. Н. Глейberman. - М.: Физкультура и спорт, 2005 - 224 с.: ил. - (Спорт в рисунках). – ISBN
15. Найминова, преподавания. Спортивные игры [Текст] : книга для учителя / Э. Б. Найминова. - Ростов н/Д : Феникс, 2001 - 256 с. – ISBN
16. Лукьяненко, Виктор Павлович. Физическая культура: основы знаний: [Текст] : учебное пособие / В. П. Лукьяненко . - М. : Советский Спорт, 2003 - 224 с. – ISBN.
17. Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI Международной научной конференции. Красноярск, 5-7 июня 2018г./отв.ред.В.А.Адолф; ред.кол.; Краснояр.гос.пед.у-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018.-456с.
18. Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. Красноярск, 26 апреля

- 2017г./отв. ред. В.А. Адольф; ред. кол./Краснояр.гос.пед. ун-т им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2017 - 392с.
19. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / ред. Е. В.Конеева. - Ростов н/Д : Феникс, 2006 - 558 с. : ил. - (Высшее образование).– ISBN.
 20. Грачев, Олег Константинович. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / под ред. доцента Е. В. Харламова. - М.; Ростов н/Д: Март,2005 - 464 с. - (Учебный курс). – ISBN.
 21. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст]: (Б-ка учителя физической культуры) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - М.:ВЛАДОС, 2003 - 176 с.: ил. – ISBN.
 22. Кук, Малькольм.101 упражнение для юных футболистов. Возраст7-11 лет [Текст]: учебное пособие / М. Кук ; пер. Л. Зарохович. - М.: АСТ, 2001 - 128 с.: ил. – ISBN.
 23. Маюров Александр Николаевич. Уроки культуры и здоровья. Алкоголь - шаг в пропасть [Текст] : учеб. пособие для ученика и учителя. 7-11 кл. Кн. 3 / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004 - 208 с. – ISBN
 24. Мини-футбол в школе [Текст]: учебное пособие / С. Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006 - 224 с. : ил. – ISBN.
 25. Назарова, Елена Николаевна. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст] : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М. : Академия,2011 - 256 с. - (Бакалавриат). – ISBN.
 26. Чайцев, Вячеслав Григорьевич. Новые технологии физического воспитания школьников [Текст] : практическое пособие / В. Г. Чайцев, И. В.Пронина. - М.: АРКТИ, 2007 - 128 с. - (Школьное образование). – ISBN.
 27. Кудрявцев, Михаил Дмитриевич. Вариативное содержание третьего урока физической культуры с оздоровительной и образовательной

- направленностью [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Д. Кудрявцев Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - Красноярск: РИО КГПУ, 2005.
28. Роженцов, Валерий Витальевич. физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования [Текст]: монография / В. В. Роженцов, М. М. Полевщиков ; ред. З. А. Богданова. - М.: Советский спорт, 2006 - 280 с. – ISBN.
29. Савченков, (физиологические особенности детей и подростков) [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. - М.: ВЛАДОС, 2013 - 143 с. – ISBN.
30. Столов, Игорь Иванович. Спортивная школа [Текст]: начальный этап / И. И. Столов, В. В. Ивочкин; ред. Ю. Г. Казанцев. - М.: Советский спорт, 2007 - 140 с. – ISBN.
31. Физкультура. 6 класс [Текст] : поурочные планы / Сост. Г. В. Бондаренкова, Н. И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. - Волгоград : Учитель, 2005- 144 с. – ISBN.
32. Физкультура. 7 класс [Текст] : поурочные планы / Сост. Г. В. Бондаренкова, Н. И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. - Волгоград : Учитель, 2005- 156 с. – ISBN.
33. Физкультура. 8 класс [Текст] : поурочные планы / Сост. Г. В. Бондаренкова, Н. И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. - Волгоград : Учитель, 2005- 128 с. – ISBN.
34. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк. Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : "Академия", 2004 - 400 с. - (Высшее профессиональное образование: Физкультура и спорт). – ISBN.
35. Молодежь и наука XXI века: XVIII Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященный 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева. Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых: материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XVIII Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь

- и наука XXI века», посвященного 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева / ред.кол.; Электрон.дан. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2017 – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz, 100 Мб HDD, 128 Мб RAM; Windows, Linux; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с экрана.
36. Подвижные игры. Практический материал [Текст] : учеб.пособие для студ. вузов и ссузов физической культуры. - М.: Дивизион, 2005 – 280с.: ил. – ISBN.
37. Спортивные игры: правила, тактика, техника. [Текст]. - Ростов н/Д: "Феникс", 2004 - 448 с. - ("Высшее профессиональное образование"). – ISBN.
38. Урок физкультуры в современной школе [Текст]: методические рекомендации. Вып. 1 - М. : Советский спорт, 2002 - 160 с. : ил. – ISBN.
39. Электронное периодическое издание "Аллея науки" [mailto:%20SOCIALIZACII%20V%20SISTEME%20OBRAZOVANIYa.pdf].