

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 имени И.С Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания
Специальность «050720.65 - физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
В.И. Стручков
«_____» _____ 2015г

Выпускная квалификационная работа

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ КОНТРОЛЯ МЯЧА В
ДВИЖЕНИИ ЮНОШЕЙ 10-12 ЛЕТ**

Выполнил студент: ОНО – 5,5

Е.В.Михалёв _____

Научный руководитель:
Старший преподаватель
кафедры теории и
методики спортивных дисциплин
В.М. Коннов

Рецензент:
Старший преподаватель
кафедры теоретических основ
физического воспитания
Н.С. Андреева

Дата защиты _____

Оценка _____

Красноярск
2015

Оглавление

	Стр.
Введение	3-4
Глава 1. Литературный обзор	
1.1. Анатомо-физиологические особенности юношей 10-12 лет	5-7
1.2. Техника игры	8 - 14
1.3. Теоретические основы технической подготовки футболистов 10-12 лет	14-16
1.4. Особенности тренировочного процесса футболистов 10-12 лет	16-50
1.5. Контроль за техническим мастерством	51-53
Глава 2. Методы и организация исследования	
2.1. Методы исследования	54-55
2.2. Организация исследования	55-57
Глава 3 Обоснование экспериментальной методике обучения «контролю мяча в движении» футболистов 10-12 лет	
3.1. Экспериментальная методика обучения контролю мяча в движении футболистов 10-12 лет	58-60
3.2. Результаты исследования	60-62
3.3. Практические рекомендации	63-64
3.4. Список использованной литературы	64-71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Спортивная тренировка - это широкий педагогический процесс, включающий обучение и воспитание, формирование систем специальных двигательных умений и навыков, развитие комплекса психических качеств, а также воспитание личности спортсмена. Будучи специализированной частью процесса физического воспитания, спортивная тренировка, естественно, располагает теми же группами средств, что и физическое воспитание в целом.

В настоящее время футболом начинают заниматься все большее количество детей, увеличивается конкуренция, как на международной арене, так и на российском уровне. Повысившаяся в последнее время интенсивность ведения соревновательных игр, требует перераспределения средств подготовки увеличением объема технической подготовки с приближением к условиям соревнований. Поэтому актуальным является вопрос повышения технического мастерства юных футболистов, в том числе, поиска более эффективных технических действий, обучение которым даст преимущество в скорости и точности движений. Так как детский возраст является базовым для обучения основным техническим действиям, именно в этом возрасте закладывается основная базовая техническая подготовка, поэтому в данном возрасте важно обучить их наиболее эффективным техническим действиям.

Основным техническим элементом в футболе является «контроль мяча в движении». Он включает в себя следующие элементы:

- ведение мяча по прямой ;
- ведение мяча по дуге ;
- «змейка» ;
- повороты и развороты с мячом ;
- обманные движения , дриблинг ;
- укрывание мяча корпусом ;

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс футболистов 10-

12 лет.

Предмет исследования: методика обучения контролю мяча в движении футболистов 10-12 лет.

Цель исследования: изучение и совершенствование методики обучения контролю мяча в движении футболистов 10-12 лет .

Гипотеза исследования: предполагается, что разработка и применение данной методики позволит повысить уровень технической оснащенности юных футболистов в разделе контроля мяча в движении .

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и обобщение информации по данной теме.

2. Разработать экспериментальную методику обучения контролю мяча в движении футболистов 10-12 лет .

3. Проверить эффективность разработанной методики в результате педагогического эксперимента.

I. Литературный обзор.

1.1. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 10-12 ЛЕТ.

Созревание и развитие костно-мышечной системы.

Ученые отмечают у подростков так называемый рывок роста, который происходит в начале подросткового периода. Это означает, что ребенок быстро растет и набирает массу тела. У мальчиков рывок роста начинается примерно на 2–3 года позже, чем у девочек: активный рост – в 13 лет, максимум – в 14 и замедление – к 16 годам. Рост костных тканей определяется наследственностью, тем не менее, могут быть небольшие отклонения, связанные с внутриутробным развитием. Общая картина физического роста такова: девочки, созревая быстрее, оказываются намного выше своих сверстников–мальчиков, что влияет на их (девочек) статус в классе. По физическим признакам они не всегда занимают высокий статус.

Тело ребенка тоже «взрослеет» – приобретает очертания взрослого человека. Черты лица изменяются: более рельефными становятся скулы, нос, лоб выдается вперед, увеличиваются губы. От 11–12 до 15–16 лет позвоночник отстает в годичной прибавке от темпа роста тела в длину. До 14 лет пространство между позвонками заполнено хрящом. Именно этим объясняются искривления позвоночника. Чувствителен позвоночник и к чрезмерным нагрузкам (подъем больших тяжелых гирь), неправильному положению тела и длительному напряжению, когда подросток часами не меняет позу (сидит за компьютером или упражняется на скрипке, например). Кости таза легко смещаются, так как они срастаются только к 21 году, а такое смещение у девочек может повлечь за собой проблемы при рождении ребенка. В этом возрасте девочкам вредно носить обувь на высоких каблуках. Смещение костей таза у мальчиков наблюдается в том случае, если они занимаются легкой

атлетикой без наблюдения врача–педиатра, который определяет объем и характер нагрузок на позвоночник и костно – мышечную систему. Интенсивно изменяется мышечная система, однако она отстает в развитии от костной, поэтому подростки кажутся непропорционально сложенными, долговязыми. Мышечная сила еще только развивается, что часто приводит к утомлению, слабости, спаду энергии, резкому снижению результатов . В связи с этим обратим особое внимание на моторное развитие, т. е. координацию движений, выработку двигательных навыков и др. В процессе моторного развития нервные окончания и мышцы созревают в направлении сверху вниз и от центра к периферии. В результате этого подросток может контролировать деятельность нижних частей тела, приобретать двигательные навыки. При малоподвижном образе жизни или недостаточных нагрузках двигательных функций моторное развитие замедляется. Однако костно-мышечная система подростка очень чувствительна, поэтому каждое новое умение представляет собой конструкцию, которая возникает по мере того, как он реорганизует имеющиеся навыки в более сложные системы действий. Поначалу эти движения могут быть малоэффективными и не скоординированными. Через определенный промежуток времени такие конструкции реорганизуются, регулируются самосознанием подростка, и движения становятся плавными, скоординированными (так происходит, например, когда человек учится кататься на коньках). По мере развития костно-мышечной системы развиваются и двигательные навыки подростков. Они бегают быстрее, прыгают выше, бросают мяч дальше, чем раньше. Это происходит потому, что развивается крупная мускулатура, дети становятся сильнее. Совершенствуется и мелкая мускулатура. Подростки способны скоординировать работу плеча, руки, корпуса и ног. Более того, подросток способен, например, координировать зрение и движение кисти руки. В результате время реакции уменьшается, поэтому он может добиться успеха в настольном или большом теннисе.

Исследователи пришли к выводу, что занятия подвижными играми положительно влияют на здоровье подростков, увеличивая их мышечную силу, выносливость и снижая долю жировой ткани. Но физическая активность, особенно девочек, снижается. И все-таки занятия физической культурой усиливают у девочек и мальчиков чувство физической состоятельности, формируют положительный образ тела, приводят к появлению целеустремленности, выдержки, напористости и др. Все сказанное позволяет сделать вывод о том, что костно-мышечная система подростка, развивающаяся бурно, иногда скачкообразно, становится для него личностно значимой. Он пристально оценивает свои особенности, сопоставляет их с особенностями сверстников, поэтому родителям или учителям не рекомендуется обращать внимание на те стороны, которые могут вызвать переживания у подростка. К примеру, учитель вызывает отвечать к доске подростка, выросшего за лето, но сутулого, непропорционально сложенного. Не зная ответа на вопрос, мальчик переминается с ноги на ногу, еще больше сутулится. Потеряв терпение, учитель замечает: «Ты что, опять ничего не знаешь? Вон, какой вымахал, а толку нет!» Отметим в развитии костно-мышечной системы аспект, связанный с индивидуальными различиями. Мы описали стандарты нормального развития, но возможны ускоренный или замедленный рост и созревание костно-мышечной системы. Как слишком медленное, так и очень быстрое развитие трубчатых костей не может остаться незамеченным. Если это вызывает беспокойство, следует обратиться к врачу. Только необходимо знать особенности развития костно-мышечной системы у родственников, поскольку подросток может получить их по наследству.

1.2. ТЕХНИКА ИГРЫ

В переводе с греческого языка «техника» - это искусство, мастерство.

В футболе технику владения мячом принято рассматривать как средство ведения мяча, а также как внешнюю форму движений игроков. Ввиду того, что, как правило, понятие техника связывается с субъективным восприятием рациональности и красоты движений, выделяют технику хорошую и плохую, скоростную, рациональную, европейскую и южноамериканскую и т.д. [4; 27; 31; 37; 40; 50; 51].

Таким образом, ряд авторов, делают вывод о том, что понятие «техника владения мячом» в футболе трактуется и воспринимается по-разному. Однако, чтобы оценить качество техники футболистов и эффективность ее тренировки, не достаточно одних только впечатлений того, хороша техника или плоха, улучшается она или нет. Необходимы объективные критерии.

Если исходить из того, что в футболе побеждает в принципе тот, кто точнее соперника, не проигрывая ему в быстроте, или тот, кто действует быстрее соперника, не уступая ему в точности, то критерием эффективности техники владения мячом может быть проявление точности (быстроты и точности в сочетании) при выполнении приемов. В этом случае вполне обоснованно можно считать, что из двух футболистов лучшей техникой обладает тот, кто выполняет приемы точнее при одинаковой быстроте их исполнения, или тот, кто действует с мячом быстрее, не уступая в точности [8; 9; 16; 33; 41; 78].

Такая трактовка термина техника не только не противоречит принятому в настоящее время ее определению, а наоборот, совпадает с ним и дополняет его.

Одним из важнейших критериев, характеризующих техническое мастерство футболиста, является степень его помехоустойчивости к сбивающим факторам игры (скорость движения, противоборство с соперником, сочетание скорости и точности), так или иначе усложняющих двигательную координацию.

Успешная деятельность футболиста немислима без овладения специальными техническими приемами, с помощью которых ведется игра. Совершенная техника способствует достижению победы, делает игру интересной, превращая ее в красивое зрелище.

Техника футбола включает следующие основные элементы а) передвижения и прыжки; б) удары по мячу; в) остановки; г) ведение мяча; д) финты; е) вбрасывание мяча; ж) отбор мяча.

Техническое мастерство футболиста характеризуется умением выполнять все приемы точно и непринужденно. Особенно важно умение безошибочно владеть мячом при стремительном передвижении, и непосредственном противодействии противника. Чем совершеннее техника футболиста, тем эффективнее его игровые действия.

Техника современного футбола претерпела значительные качественные изменения. Ее основные отличия заключаются в простоте, максимальной рациональности и совершенстве исполнения

Технику игры в футболе можно разделить на общую, которой должны владеть все игроки, независимо от занимаемого места в команде, и специальную, которой игрок пользуется с учетом его игровых обязанностей. Так, например, выполнение технических приемов центральным защитником имеет специфические особенности по сравнению с выполнением приемов,

используемых нападающими. Имеется различие в технике выполнения действий в нападении и обороне.

Каждый футболист должен владеть возможно большим числом приемов и уметь целесообразно применять их в конкретной игровой обстановке. Отдельными приемами, наиболее важными для выполнения его игровых функций, футболист должен владеть в совершенстве. Тактические задачи нападения и защиты решаются с помощью различных технических приемов.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПРЫЖКИ

В футболе большое значение имеют действия без мяча, в которых

главное место занимает бег. С помощью бега осуществляются тактические замыслы. Футболист должен уметь максимально быстро стартовать из самых различных положений, стремясь выиграть пространство у противника. Техника бега футболиста отличается от техники бега, например, бегуна-спринтера. Быстрое изменение направлений бега, неожиданная смена ритма, выполнение внезапных остановок, быстрых стартов, финтов, умение в любой момент провести смену ног при ведении мяча, умение подойти к мячу для нанесения удара без снижения скорости возможно лишь тогда, когда центр тяжести расположен ниже, чем это бывает у спринтера, а шаг короче.

Имеется некоторая разница и в движении рук. Если у спринтеров руки движутся строго параллельно туловищу, то у футболиста они в более горизонтальном положении, что создает лучшие условия для удержания равновесия и смены направления бега. Но футболист должен уметь бегать и по-спринтерски тогда, когда ему нужно догонять мяч или противника.

Кроме бега часто применяются прыжки, с помощью которых осуществляется борьба за верховые мячи. В движении прыжки выполняются толчком одной ноги, а с места — толчком двух.

ОСТАНОВКИ МЯЧА

Остановки мяча бывают полными и неполными. В современном футболе чаще всего пользуются неполными остановками. При неполной остановке мяч, отскочив от игрока, меняет направление полета, но остается под его контролем.

Остановку мяча можно производить ногами, туловищем и головой.

При остановке мяча делается уступающее движение по отношению мячу, чтобы он, замедлив движение, или остановился или откатился несколько вперед или в сторону.

Остановка ногой выполняется подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы, серединой подъема, голенью бедром и носком. Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в коленном суставе и вынесенной вперед (носок поднят вверх, пятка опущена вниз). Туловище в момент остановки слегка наклоняется над мячом.

Для остановки падающего мяча надо рассчитать место его приземления и выставить вперед ногу, согнув ее в колене. В момент соприкосновения мяча с землей он накрывается подошвой.

Остановка внутренней стороной стопы мяча, катящегося навстречу, выполняется так. Игрок поворачивает ногу носком наружу, тяжесть тела переносится на опорную ногу, в момент соприкосновения с мячом нога выполняет уступающее движение. При остановке падающего мяча расслабленную ногу следует отвести назад (если мяч опускается навстречу) или в сторону.



Для остановки мяча, летящего сбоку, необходимо ногу, слегка согнутую в колене, выставить вперед и в момент соприкосновения с мячом произвести ногой уступающее движение. Мяч при этом способе падает перед игроком.

Остановка мяча внешней стороной стопы выполняется согнутой ногой, вынесенной вперед перед опорной. При соприкосновении с мячом нога расслабляется.

Остановка мяча серединой подъема осуществляется так. Выставленная вперед нога встречает падающий мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом быстро опускается землю. Так же выполняется остановка мяча бедром.

Остановка мяча голенью (голенью):

-производится следующим образом: в момент соприкосновения мяча с землей игрок сгибает сомкнутые ноги в коленях, становясь на носки. Мяч при отскоке от земли ударяется о голени (голень) и останавливается перед игроком.

Остановка мяча головой, так же как и остановка ногой, производится при помощи уступающего движения и чаще всего выполняется лбом. Чтобы остановить мяч лбом, надо предварительно сделать движение туловищем и головой навстречу мячу, стоя почти на прямых ногах в положении шага. В момент соприкосновения мяча со лбом ноги резко сгибаются, а туловище и голова отводятся назад. Мяч, соприкасаясь со лбом, падает вниз перед игроком. Остановка мяча головой наиболее трудная, и пользуются ею только в случаях,

когда мяч нельзя остановить иначе.

Остановка мяча, летящего сверху, грудью осуществляется в положении шага развернутой вперед грудью, руки отведены в стороны и назад. Как только мяч коснется груди, туловище резко отводится назад, сзади стоящая нога сгибается. Мяч, летящий параллельно земле, останавливается при помощи



«убирания» груди. Благодаря этому движению мяч далеко не отскакивает, а падает перед игроком.



ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча по прямой линии без преодоления препятствий производится путем не сильных последовательных ударов внешней и внутренней частью подъема. При ведении необходимо наносить удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, что позволяет игроку лучше контролировать мяч. Мяч посылается перед собой на расстоянии 6—8 м. В тех случаях, когда имеется непосредственная угроза со стороны противника, мяч не рекомендуется отпускать от себя дальше чем на 1—1,5 м.



При непосредственной атаке противником сбоку игрок, ведущий мяч, наклоняет туловище вперед — в сторону противника. Когда противник нападает, игрок, владеющий мячом, старается обвести его. Обводка осуществляется либо посылком мяча вперед и резким увеличением скорости бега, либо с помощью финтов.

ФИНТЫ

Когда возникают трудности в борьбе с противником, пользуются финтами (обманными действиями), которые выполняются туловищем, ногами, головой и взглядом. Финты заключаются в том, что игрок делает лишь часть движений, составляющих данный прием, вызывая тем самым противника на определенный

ответ, и, когда противник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

Например, игрока, ведущего мяч, преследует противник. Чтобы обмануть его, игрок, владеющий мячом, всеми своими движениями показывает, что он будет уходить влево. Противник верит этому и готов броситься в показанном направлении. Как только игрок с мячом заметил это, он устремляется вперед, оставляя противника сзади.

1.3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Игра в футбол проводится между двумя командами, каждая из которых стремится овладеть мячом и с помощью атакующих действий забить максимальное число голов в ворота противника, а после потери мяча защитить свои. Две команды по 11 человек играют на поле, длина которого равна 90—120 метров, ширина 45—75 м. Основное время игры длится 90 мин. (две половины игры по 45 мин. с перерывом между ними 10 мин.).

Игра протекает в сложной обстановке коллективной борьбы, в которой каждая команда прилагает все усилия и умения для достижения наилучших результатов. Каждый футболист должен в совершенстве владеть всеми приемами техники, уметь целесообразно применять их в сложной игровой обстановке и действовать согласованно со всеми членами команды, так как успех в игре приносят точно согласованные действия всех игроков и их отличное взаимопонимание 5].

- Двигательная деятельность футболиста очень разнообразна и сложна. Она характеризуется большой изменчивостью применяемых движений и действий, различных по своей структуре и характеру; сложностью движений; непрерывным изменением ситуаций; динамической работой переменной интенсивности. Так, например, в ходе игры футболист выполняет 224—310 пробежек, 48—78 рывков, 42—62 ускорения, на которые затрачивает 35—45

мин. Кроме того, ему приходится от 14 до 42 раз вступать в борьбу с противником за мяч и выполнять до 15 прыжков для игры головой. Частота сердечных сокращений у футболиста во время игры находится в пределах от 130 до 200 ударов в минуту.

Игровая деятельность футболистов протекает в условиях большого психического напряжения и наряду с физической работой вызывает большие расходы энергии в матче.

В футболе очень сложная техника игры. Сложность ее состоит в том, что технические приемы выполняются в условиях жесткой борьбы с противником. От футболиста требуется необычайная ловкость, быстрота, точность движений и способность к тончайшей их координации, а это невозможно без высокого уровня функционального совершенствования деятельности центральной нервной системы, обеспечивающей проведение сложнейших двигательных актов [3, 17].

Разнообразие и сложность действий в футболе предъявляют высокие требования к развитию и совершенствованию выносливости, быстроты, силы, ловкости, повышают значение органов чувств (органов зрения, двигательной чувствительности и вестибулярного аппарата) и требуют выдержки, решительности, смелости.

При систематической тренировке футболисты добиваются всесторонней физической подготовки, учатся правильно пользоваться своими движениями в разнообразных условиях. Занятия футболом приучают занимающихся к коллективной деятельности, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, прививают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и помощи. Футбол — прекрасное средство воспитания воли, которая проявляется в способности к систематической упорной и длительной работе. Этой популярной игрой в нашей стране занимаются миллионы взрослых, юношей и детей.

Анализ игр ведущих команд мира свидетельствует о возросшей всесторонней подготовленности команд, что позволяет им использовать в равной степени все слагаемые технико-тактической подготовки в футболе. Сочетание атлетизма с высокой техникой и тактикой создало условия для некоторого стирания различий в характере действий футболистов, игравших на разных местах в команде. Это, в свою очередь, оказало влияние на расширение диапазона действий игроков, позволило им хорошо ориентироваться и играть на различных участках поля. Все это явилось основой общего повышения интенсивности игровых действий футболистов[4,11].

Современный футбол характеризуется высоким исполнительским мастерством, которому присущи быстрота и рациональность действий

Характерным для тактики современного футбола является наличие большой группы игроков (от 3 до 5) в средней части поля. Середина поля стала решающей зоной в борьбе за инициативу, за достижение победы. За счет большего количества игроков в середине поля команды стремятся к усилению игры в обороне и атаке. Средняя зона стала исходной в развитии атакующих действий. Они ведутся стремительно, когда противник не успевает перегруппировать оборонительные силы, или методом длительного розыгрыша мяча в средней зоне с последующим внезапным прорывом обороны соперника.

1.4. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ.

Степень мастерства игрока во многом зависит от способности мгновенно оценивать меняющуюся ситуацию и в соответствии с этим быстро и точно выполнять разные игровые действия.

Эффективность применяемых технических приемов тесно связана со способностью футболистов, управлять своими движениями. Изучение особенностей психомоторных функций, обусловленных возрастом игрока, имеет важное значение при отборе и подготовке юных футболистов.

Скорость, в том числе быстрота двигательной реакции нераздельно связана с технической подготовкой. Скоростная способность характеризуется проявлением комплекса функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Количественно она характеризуется временем скрытого периода двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений в единицу времени и производной от этих показателей — скоростью передвижения в пространстве. Это главный ее показатель. Скрытое время двигательной реакции имеет слабую связь со скоростью передвижения. Преодоление внешнего сопротивления или отягощения в быстрых движениях сопряжено со значительными мышечными усилиями. Поэтому в спортивной практике скоростные способности проявляются в специфических формах скоростно-силовых и других действиях.(4, 12,23)

Проявление скоростных способностей зависит от подвижности нервных процессов, скорости и эффективности реализации переданного к мышце нервного импульса. Проявление ее связано и со скоростью биохимических реакций, обеспечивающих расщепление и ресинтез АТФ — энергетического источника сокращения. Передвижение с большой скоростью определяется не только функциональными, но и морфологическими особенностями человека - ростом, массой тела.

Физические упражнения, применяемые для развития скоростных способностей, должны быть близкими по структуре специфическим двигательным навыкам. Так, для юного спринтера наиболее рациональным средством развития скорости является бег с предельной скоростью. При этом техническая основа бега должна быть безупречной. Иначе говоря, в рамках спортивной специализации эффективными для развития скорости средствами являются технически совершенные формы движений, которые могут быть выполнены с максимальной скоростью.(15)

В игровых действиях футболистов все три формы быстроты проявляются комплексно. Однако они относительно независимы одна от

другой, что подтверждают итоги наблюдений ряда специалистов и результаты отдельных исследований. Поэтому у футболисток необходимо отдельно определять уровни развития каждой формы быстроты, соответственно подбирать тренировочные средства для их совершенствования.

В специальных исследованиях (А.П.Лаптев и А.А.Сучилин, 1973г.) объектом изучения становилась динамика психомоторных функций у юных футболистов. При определении времени и компонентов двигательной реакции игрок должен был как можно быстрее переносить (по сигналу) ногу с одной площадки на другую, находившуюся в 50 см от первой. Для каждого футболиста фиксировали время, латентный и моторный компоненты двигательной реакции.

В результате массовых исследований юных футболистов 10-12 лет получены следующие данные, характеризующие возрастную динамику времени (ВР), латентного (ЛК) и моторного (МК) компонентов двигательной реакции в (%): ВР= от 69 до 67; ЛК= от 81 до 79; МК- от 56 до 53

Эти данные показывают, что у футболистов в возрасте 10-12 лет, латентный и моторный компоненты двигательной реакции уменьшается. При этом существенно сокращается время моторного компонента и время двигательной реакции. В процессе тренировок спортсменам следует систематически выполнять упражнения, направленные на совершенствование таких форм проявления быстроты, как время двигательной реакции и скорость однократного движения.

Координационные способности. Они характеризуются способностью к выполнению сложных по координации движений, быстрому овладению ими, изменениям в действиях в зависимости от складывающейся двигательной ситуации. Для проявления их необходимы запас двигательных навыков,

способности к их переделке, связанные с высоким уровнем аналитико-синтетической функции коры больших полушарий. Координационные способности отличаются специфичностью. В совершенстве владеющий всеми

приемами игры ловкий хоккеист может оказаться совершенно беспомощным, например, на гимнастическом помосте, равно как и гимнаст - на хоккейном поле.

Физиологической основой овладения новыми движениями являются подвижность и пластичность нервных процессов. Точность и соразмерность движений определяется степенью развития кинестетической чувствительности, т.е. совокупной деятельностью двигательного и тактильного анализаторов. Физиологически обоснованными являются такие методы развития координационных способностей, которые обеспечивают не только рациональное и быстрое овладение движениями, но и целесообразное их применение в меняющихся условиях. В младшем школьном возрасте для этого используются подвижные игры, элементы спортивных игр (например, мини-футбол), игровые упражнения, эстафеты.

Особое значение при развитии координационных способностей следует придавать постоянному обновлению запаса двигательных, навыков. Это поддерживает высокий тонус «творческой» деятельности коры больших полушарий в формировании новых движений. В подростковом возрасте средствами развития координационных способностей являются в основном те физические упражнения, которые специфичны для отдельных видов спорта. Так, для развития их в баскетболе необходимо научить спортсмена обширному арсеналу технических приемов и тактических действий. Координационные способности горнолыжника совершенствуются преимущественно в условиях его естественной тренировки.

Имеются, однако, методы развития координационных способностей, которые в известной степени носят общий характер. Например, умение расслабляться — свойство, необходимое всем, — является и условием проявления координационных способностей. Время ответной реакции на внезапный раздражитель характеризует быстроту действий при изменении ситуации. Целенаправленное его сокращение путем стимулирования двигательного ответа на внезапный сигнал является физиологически

обоснованным методом развития координационных способностей.

Важное значение для развития координационных способностей в подростковом возрасте приобретает совершенствование пространственной ориентировки, а также способности анализировать пространственно-временные характеристики движения. В качестве метода развития и своеобразного теста координационных способностей применяются такие упражнения, как выпрыгивание вверх на заданную высоту, прыжок в длину с места с ограничением его определенными условиями, бег типа «бумеранг» и «слалом» (с пробеганием через сложную систему фигур). Наиболее эффективными средствами комплексного совершенствования координационных способностей являются спортивные и подвижные игры. В них наилучшим образом сконцентрированы элементы, тренирующие эти способности.

Крайне важна в футболе точность выполнения движений во времени и пространстве. Почти в каждое действие футболиста входят на правах составной части так называемые реакции на движущийся объект (РДО). И действительно, анализ игровой деятельности показывает: за матч футболист множество, раз реагирует на движущийся объект - точно останавливает мяч и наносит удары по летящему мячу, передает мяч движущемуся на высокой скорости партнеру, обыгрывает в движении спортсмена, который, в свою очередь, тоже быстро перемещается. А каждый мяч, который берет или парирует вратарь, - это фактически демонстрация точности реакции стража ворот на движущийся объект. Вывод: многие выводы игровой деятельности футболиста представляют собой состязания в точности РДО.

В ходе многолетних исследований было установлено, что у взрослых футболистов уровень точности РДО высок. Это закономерно, поскольку в ходе занятий постоянно совершенствуется точность движений игрока во времени и в пространстве. Массовые обследования футболистов дали интересные цифры, характеризующие возрастную динамику показателей РДО при действии ногой -

время ошибки (ВО) РДО и размах вариаций (РВ) времени ошибки РДО

ВОЗРАСТ	9 лет	11 лет	13 лет	16 лет
ВО	57	49	39	25
РВ	77	61	53	42

Как видно из этих данных, наиболее существенно точность РДО повышается у детей 9-13 лет. У футболистов старше 13 лет темпы изменения этих показателей несколько замедляются.

Подводя итоги проведенным исследованиям, можно сказать: к 14-15 годам у ребят в основном завершается процесс формирования психомоторных функций.

Методика технической подготовки юных футболистов базируется на общих принципах. Формы, средства и методы ее имеют специфические особенности в зависимости от целевых установок.

Подготовка физического резерва есть педагогический минимум, на который распространяются общие принципы воспитания: гармоничное развития личности, сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и постепенность, повышение требований. Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом их специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса.

Принцип всестороннего гармоничного развития личности. Юные футболисты должны быть не только хорошо физически развитыми, но и высококультурными, образованными, общественно сознательными и внутренне зрелыми.

Принцип сознательности и активности успешно реализуется при формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели (подготовка футболиста, отвечающего требованиям сборных команд и команд мастеров) и конкретным задачам занятий (например, совершенствование скоростных возможностей для усиления атакующих действий крайнего

нападающего). Важным условием формирования осмысленного отношения к занятиям была и остается мотивация. Принцип сознательности и активности требует формирования у футболистов осмысленного отношения и устойчивого интереса к повседневным заданиям, которые реализуются в форме упражнений по физической, технической, тактической и теоретической подготовке. Реализация этого принципа во многом определяется возрастными особенностями и уровнем подготовленности юных футболистов. Этот принцип требует от игроков стимуляции самоанализа, самоконтроля и рационального использования сил при выполнении упражнений. По мере освоения двигательных навыков движения футболиста как бы автоматизируются. Это не только не препятствует, а наоборот, способствует сознательному управлению ходом подготовки.

В последнее время для самооценки и самоконтроля движений используют методы срочной информации. В качестве таковых используют обычно педагогические и врачебно-педагогические методы. С целью устранения ошибок внедряют и идеомоторные методы, суть которых заключается в мысленном воспроизведении полного действия или отдельных его моментов перед практическим выполнением.

Принцип наглядности помогает ощутить, воспринять предлагаемые для изучения действия (с мячом или без мяча) зрительно. Обеспечение наглядности в учебно-тренировочном процессе - необходимое условие совершенствования физических качеств, освоения приемов владения мячом и тактических действий. При реализации этого принципа в учебно-тренировочном процессе должны широко использоваться средства непосредственной, так и опосредованной наглядности. Непосредственная наглядность - живой показ упражнений, а опосредованная - восприятие деталей выполнения действий футболистки при помощи кино- видеоматериалов. Широкое применение средств наглядности вызывает у юных футболисток повышенный интерес, сокращает сроки освоения приемов владения мячом и тактических действий,

способствует более эффективному развитию физических качеств.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает такую организацию учебно-тренировочного процесса, при которой обучение и воспитание ведутся с учетом уровня развития функциональных возможностей юных футболистов, а также уровня их подготовленности и индивидуальных особенностей. Мера доступности - показатель переменный. Он изменяется в зависимости от общего уровня развития футбола, от уровня подготовленности и от индивидуальных способностей занимающихся. Доступность того или иного упражнения определяют с учетом должной мобилизации возможностей ребят.

Важные методические условия реализации принципа доступности в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами - преемственность и постепенность в обучении.

Преемственность обеспечивается планированием и распределением учебного материала с таким расчетом, чтобы упражнение каждого последующего занятия как бы продолжали упражнения предыдущего. Это способствует лучшему усвоению учебного материала, сокращает сроки освоения технических и тактических действий футболистами. В основе преемственности лежит педагогическое правило: от известного - к неизвестному или от освоенного - к неосвоенному.

Постепенность означает создание в учебно-тренировочном процессе таких условий, при которых возможен переход от более легких заданий к более трудным. При этом, конечно, учитываются закономерности развития функциональных возможностей юных футболистов, уровень развития которых повышается постепенно. Важное значение имеет чередование нагрузок (больших, малых и средних) с активным отдыхом. Постепенно повышать нагрузки необходимо как в недельном и месячном, так и в годичном циклах подготовки. Планируя нагрузки, можно предусматривать ступенчатое или волнообразное их изменение в зависимости от целей и задач подготовки

футболистов на каждом возрастном этапе, а также от состояния занимающихся. Однако правило "от простого - к сложному" и "от легкого - к трудному" применительно к футболу весьма относительны.

Так, например, доказано, что мальчики младших возрастных групп могут овладевать сложными приемами отбора мяча в подкате, в то время как удар внутренней стороной стопы, считающейся одним из простых приемов, для них более труден, нежели удар внутренней частью подъема.

Принцип систематичности предусматривает регулярные занятия с футболистами, рациональное чередование нагрузок с отдыхом, последовательное изучение теоретического и практического материала. Реализация этого принципа требует такой организации учебно-производственного процесса, которая позволяет создать благоприятные условия для спортивного совершенствования футболистов (в том числе оптимального чередования нагрузок и отдыха).

Под воздействием физических нагрузок в организме спортсмена происходят сложные процессы, связанные, с одной стороны, с усилением функциональной активности и с повышением уровня энергообразования, а с другой - с постепенным расходом потенциальных источников энергии и со снижением работоспособности.

Закономерности биологического развития и передовой опыт подготовки юных футболистов позволяют рекомендовать такую последовательность применения основных средств тренировки. На начальном этапе преимущественно упражнения, связанные с развитием координационных и скоростных способностей, на этапе специализации - упражнения, способствующие воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, на этапе совершенствования - упражнения, направленные на развитие как скоростно-силовых качеств, так и выносливости. Принцип постепенности повышения требований предусматривает решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и повышение интенсивности занятий, что обуславливает

необходимость регулярного усложнения заданий с общей тенденцией роста тренировочных и соревновательных нагрузок. Это весьма важно, ибо игра в футбол требует постоянного обновления и совершенствования приемов владения мячом, а возникающие в ходе игры сложные ситуации - их применение в разных сочетаниях. Последовательность занятий предусматривает преемственность и взаимосвязь планируемых упражнений на протяжении недельного, месячного цикла или этапа подготовки. Подбор средств должен быть таким, чтобы последующие упражнения как бы продолжали предыдущие.

Принцип специализации тесно связан с целевой установкой и с программным материалом подготовки юных футболистов, согласно которым к организованным занятиям футболом дети приступают в возрасте 10-11 лет. 1 Принцип специализации важен прежде всего в овладении технико-тактическим мастерством. Опыт подготовки юных футболисток показывает, что для овладения всем многообразием техники игры необходимо несколько лет упорной, настойчивой работы. Параллельно с этим значительная часть времени затрачивается на атлетическую подготовку и на повышение тактической грамотности игрока. Современные тенденции развития футбола обусловили необходимость воспитания комплекса качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Вместе с этим они предъявили футболисткам определенное требование: умение использовать физические качества до высокого уровня может не каждый занимающийся футболом. Поэтому задача тренера сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее сильных физических качеств (например, быстроты) и к доведению остальных до оптимального уровня. Принцип специализации подготовки юных футболистов реализуется в ходе многолетнего отбора и в учебно-тренировочном процессе в соответствии с тенденциями развития игры. Реализуются методические принципы в учебно-тренировочном процессе комплексно, ибо все они взаимосвязаны и отражают закономерности единого

процесса подготовки.

Основные формы подготовки юных футболистов: комплексные и специализированные уроки, а также неурочные занятия: утренние зарядки, соревнования, кроссы, спортивные и подвижные игры, лыжные походы и др. Комплексный урок состоит из обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений, а также из упражнений по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например: упражнения по общей физической подготовке и по технике игры. Упражнения по физической подготовке обязательно должны быть увязаны с основным содержанием комплексного урока. Специализированный урок более узок по содержанию, но целенаправленнее. Проводится чаще всего тогда, когда трудно организовать или когда методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку, а также в случаях, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы. Специализированный урок может носить чисто теоретический характер и проводиться в форме лекции, беседы, показа кинофильмов, либо в вопросно-ответной форме.

Утренняя зарядка - одна из форм дополнительных ежедневных занятий. Обычно она состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Характер комплекса упражнений во многом зависит от характера учебно-тренировочного процесса, от места проведения занятий и от климатических условий.

Соревнования - действенная форма подготовки юных футболистов. Они позволяют выявить уровень мастерства, физической и эмоциональной подготовленности спортсменов непосредственно в игре. Однако чрезмерно частые выступления молодого футболиста в соревнованиях не только не способствуют росту его мастерства, но и могут отрицательно сказаться на состоянии здоровья. Поэтому участие юных футболистов в соревнованиях должно быть четко спланировано и строго контролироваться.

Для улучшения функционального состояния и совершенствования физической подготовленности можно использовать кроссы, спортивные подвижные игры, походы и другие формы неурочных занятий.

Основные средства подготовки юных футболистов - физические упражнения. В практике находят применение множество упражнений, самых разных как по форме, так и по содержанию. Правильно отобрать упражнение - значит руководствоваться его содержанием. Для тренера в первую очередь важен педагогический аспект, позволяющий определить воздействие упражнений при решении воспитательно-образовательных задач. В зависимости от содержания упражнения разделяются на ряд групп.

1. Упражнения, способствующие развитию физических качеств:

- ловкости (легкая атлетика, подвижные спортивные игры)
- скоростно-силовых качеств (рывки, ускорения, прыжки, вбрасывания мяча, удары по мячу и толчки)
- быстроты (направленные на совершенствование быстроты, простых и сложных зрительно-моторных реакций, реакций на движущийся объект, быстроты отдельных движений)
- выносливости
- гибкости (махи ногами и руками, выпады, подкаты, удары ногами и головой, но высоко подвешенному мячу);

1) Упражнения, способствующие улучшению техники движений юных футболистов с мячом и без мяча.

К первым относятся все приемы владения мячом: удары ногой и головой, ведения, остановки, обманные движения. Ко вторым - бег без мяча, прыжки, обманные движения туловищем.

1) Упражнения, способствующие освоению тактических действий:

- направленные на освоение индивидуальных тактических действий
- групповых тактических действий (в парах, тройках)
- командных тактических действий.

Эффективность избранных средств в подготовке футболисток во многом зависит от методов их применения. Методы, испытываемые в учебно-тренировочном процессе, тесно связаны со спецификой упражнений.

Методы и средства воспитательной работы как факторы восстановления физической работоспособности

.Методы воспитания - это способы реализации как общих целей воспитания (их ставит общество), так и конкретных задач, решаемых в процессе подготовки футболистов. Это способы направленного воздействия тренера на сознание и поведение воспитанников, на формирование у них определенных качеств.

Средства воспитания - это совокупность видов деятельности, формирующих личность предметов (книги, наглядные пособия и др.) и технических средств (труд, познание, обучение, игра, спорт) используемых в воспитательных целях. По содержанию формы организации воспитательной работы очень близки к методам воспитания. Формы организации воспитательной работы разнообразны: массовые (праздники, соревнования), групповые (спортивные секции) и индивидуальные. Тренер должен уметь применять все многообразие методов воспитания с учетом условий, места и времени. Чем шире, точнее и взаимосвязанное используются все методы, тем выше будет результат воспитания.

Современный футбол постоянно требует большого напряжения сил и выносливости, упорства в достижении цели. Проявление воли всегда связано с определенными мотивами, т.е. с внутренними побуждениями, из которых исходит человек в своих действиях и поступках. Побуждения эти всегда осознаются и воздействуют на волю.

1. Деятельность футболистов насыщена препятствиями разной степени трудности. Преодоление их - необходимое, обязательное условие проявления и развитие воли. Успех в преодолении препятствий зависит от того, насколько футболист владеет необходимыми знаниями, умениями, навыками. Следовательно, воля у спортсмена проявляется в интеллектуальной активности и в умении преодолевать препятствия. Большое значение в волевой подготовке футболиста имеет самовоспитание. Оно связано с формированием самосознания личности в соответствии с возрастными особенностями. В подростковый период возникают потребность в самопознании и стремление к самовоспитанию, происходит становление личности, формируются воля и характер, складываются мировоззрение, взгляды, убеждения и нравственный облик. Воспитание волевых качеств основывается на знании внешних препятствий, наиболее типичных и неожиданно возникающих в ходе спортивной борьбы и технико-тактических способов их преодоления. Для использования этих знаний необходимо учить юных футболистов умению постоянно наблюдать за быстро меняющимися условиями игры, анализировать свои технико-тактические действия, состояние организма и поведенческие реакции, предвидеть возникновение возможных препятствий и заранее намечать способы их преодоления. В процессе тренировки необходимо ставить футболиста в такие условия, которые требовали бы конкретных проявлений волевых качеств: создавать различные препятствия разной степени трудности в технической и тактической, в физической и теоретической подготовке. тренеру необходимо разработать систему препятствий и использовать ее для волевой подготовки спортсменов в процессе тренировки.

1. Методические принципы подготовки и их реализации. Подготовка футбольного резерва есть педагогический процесс, на который распространяются общие принципы воспитания: всесторонность гармонического развития личности, сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и постепенность повышения требований. Применительно к футболу эти принципы реализуются

с учетом специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса.

Формирование технического мастерства - одна из задач всесторонней подготовки футболистов. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения техники футбола и ее совершенствования. Техническое мастерство футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности. Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на постепенное овладение техникой игры.

Основными этапами технической подготовки считаются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники,
- обеспечение разностороннего владения техникой и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча,
- надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперника).

Правильная организация тренировочного процесса должно способствовать высокому уровню развития и надежности тех систем организма, которые несут основную нагрузку при многократном выполнении технических приемов в условиях тренировок и соревнований.

Основные средства решения задач технической подготовки - соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным относятся технико-тактические действия в календарных, контрольных, учебных и других играх. К тренировочным средствам - подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

Цель подготовительных упражнений - подготовить мышечно-связочный аппарат футболиста к нагрузкам, подводящих - к правильному выполнению изучаемого приема, специальных - овладеть сложным арсеналом технико-тактических приемов.

Специальные упражнения состоят из отдельных технических элементов, а также их различных связок. По координации, усилиям, амплитуде и другим особенностям они должны быть схожи с техническими действиями, применяемыми футболистами в игре.

Эффективность применяемых средств технической подготовки игроков во многом зависит от методов обучения. На всех этапах подготовки футболистов возраста 10 - 12 лет используют общепринятые методы физического воспитания.

Метод упражнений (целостный и расчлененный) дает возможность создать оптимальные условия для освоения технических приемов и их разновидностей.

Игровой метод физического воспитания открывает перед занимающимися широкие перспективы проявлять самостоятельность, инициативу, находчивость, решительность и настойчивость.

Соревновательный метод используется в контрольных, товарищеских и календарных играх. В форме соревнований проводятся также отдельные упражнения (например: кто точнее поразит цель, кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке).

В процессе соревнований возможности точно дозировать нагрузку ограничены. Руководство деятельностью занимающихся сводится к разработке установки на игру. Необходимые коррективы вносятся в ходе игры.

Методы обеспечения наглядности помогают созданию у занимающихся конкретных представлений об изучаемых движениях. В процессе обучения находят применение: показ упражнений, демонстрация фотографий, рисунков, схем и т.п., просмотры кинофильмов и видеозаписей, технические средства.

Методы использования слова дают возможность сообщать определенные сведения, ставить задачи, анализировать результаты и т.д. В практике применяют рассказ (краткий и развернутый), сопроводительное

пояснение, указания и словесные оценки, беседы в разных формах.

Средства и методы технической подготовки подбирают в зависимости от целевых установок многолетней тренировки, от конкретных задач, условий и от уровня подготовленности юных футболистов.

Структура процесса обучения. При изучении отдельного технического приема определяют следующие этапы: первоначальное обучение; углубленное разучивание; закрепление и совершенствование техники.

Каждый этап имеет ряд особенностей, с учетом которых тренеры ставят конкретные задачи и выбирают рациональную методику обучения.

Первоначальное обучение. Главная цель этапа-освоения основ техники изучаемого приема. Первые попытки выполнить прием конкретным способом ведут к формированию коркового динамического стереотипа. Вначале они характеризуются иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга. У недостаточно развитое у детей внутренне торможение часто вызывает неточное воспроизведение кинематических и динамических характеристик изучаемого действия, неустойчивость его ритма, ненужные дополнительные движения. По мере формирования двигательного навыка у занимающихся создается целостное зрительное представление о приеме владения мячом и его основных элементах.

Первоначальное изучение приема начинается с ознакомления (чаще всего при помощи рассказа, показа и практического упражнения).

Показ должен быть образцовым не только по форме. Необходимо оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требует последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительностей, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при изучении технического приема. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие.

Для создания двигательных ощущений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике футбола преимущественно используют методы целостного упражнения, так как расчленение приемов часто приводит к резкому искажению их структуры. Сначала техническим приемам необходимо обучать через "ведущую" ногу и в удобную сторону. Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у юных футболистов утомление нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха, для получения необходимых замечаний от тренера и для повторного показа упражнений. Новый материал изучают на 3-5 последующих уроках.

Углубленное разучивание. Этот этап характеризуется закреплением основ техники, углубленным уточнением деталей каждого изучаемого движения. В процессе освоения движений совершенствуется первоначальное умение, как бы автоматизируется выполнение навыка. Технический прием выполняется правильно, четко, свободно. В успешном решении задач на этом этапе большое значение приобретает способность занимающихся сознательно и активно оценивать двигательные ощущения. Этому способствует применение таких словесных методов как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ техники, самоанализ и т.д. Непосредственную демонстрацию дополняет широкое использование наглядных пособий: фото- и киноматериалов, плакатов, рисунков, схем и т.д. Существенный эффект дает применение разных средств информации о ходе и основных параметрах движения. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны носить строгую целевую направленность. Число повторений в одинаковых условиях, с одной полевой установкой (с разными параметрами движений) уменьшается, зато значительно

увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик движений. Предпринимаются попытки выполнить изучаемый прием со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом техника выполнения приема не должна искажаться, а целевая точность не должна выходить за пределы допустимой. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений - 30 и 70%.

Преобладание вариативного выполнения двигательных действий, которые сопровождаются разными по характеру ощущениями и восприятиями, предъявляет повышенные требования к деятельности анализаторных систем и способствует формированию точных представлений об изучаемых движениях. Число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие необходимо повторять в течение 10-15 минут, после чего вводятся 3,5-5 минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем - снова многократные повторения изучаемого действия в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что дает возможность обновлять изучаемый материал.

Закрепление и совершенствование техники. Основные задачи этого этапа - закрепить освоенную технику, довести специальные двигательные навыки до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

На данном этапе находит применение весь комплекс методов физического воспитания. В теории и практике футбола применяют три способа воздействия на систему движений при ее совершенствовании:

- применение обстановки, в которой действует спортсмен (проведение занятий в разных климатических и метеорологических условиях: в зале, па тюле с разным покрытием, на заснеженных площадках, использование мячей разного веса и размера, разной упругости);

- изменение функционального состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности или в состоянии утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);

- изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояния, скорости и усилия, избегать помех в выполнении упражнений и др.) или усложнение (увеличение расстояния и скорости, применять сложные соединения приемов, внезапно переключать внимание).

Варьирование задач в упражнениях вызывает изменение форм и характера выполнения движений.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. ОФП предусматривает всесторонне развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

В практике подготовки футболистов 10-12 лет особо выделяют ловкость, скоростно-силовые качества, быстроту и гибкость. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитании определенных физических качеств с целью их усиления или доведения до нужного уровня. На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для всестороннего развития организма детей и для правильного формирования основных двигательных функций. Экспериментально доказано: прочность освоения приемов владения мячом во многом зависит от уровня развития физических качеств. Возрастные особенности детей позволяют направленно воздействовать на развитие, прежде

всего таких качеств как ловкость, гибкость, быстрота и скоростно-силовые.

На этапе специализации физическая подготовка направлена на воспитание быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств. Организм подростка, с одной стороны, позволяет значительно увеличить физические нагрузки, а с другой – требует предоставления ему достаточного перерыва для восстановления после продолжительных нагрузок. Особого внимания заслуживают нагрузки, направленные на совершенствование силовых способностей и выносливости.

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на этапах начального обучения и специализации. Завершение формирования организма позволяет значительно приблизить подготовку футболистов к подготовке взрослых игроков высокой квалификации. Однако функциональные возможности юноши составляют лишь 70-80% возможностей взрослого.

На этапе спортивного совершенствования в качестве основных средств воспитания ловкости тоже применяют упражнения из футбола и гимнастики, из акробатики и легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр. Но сложность этих упражнений наиболее высока, а содержание постоянно меняется за счет введения новых элементов. Например, элементами новизны в ударах по мячу ногой могут быть: более сложный удар серединой подъема, резаные удары внутренней и внешней частями подъема, передача мяча под удар на более высокой скорости, увеличение расстояния до цели и др. Подбирают упражнения на разных этапах подготовки в соответствии с учебными программами.

Для воспитания ловкости рекомендуются:

- специальные упражнения из футбола: удары ногой, (по неподвижному, катящемуся и летящему мячу, на точность) резаные удары ногой (по неподвижному и катящемуся мячу на точность), удары головой по мячу (в прыжке, в движении и в борьбе с противником до остановки мяча на месте и в

движении при пассивном и активном отборе мяча противником), ведение мяча с изменением направления, с укрыванием мяча от преследующего противника, обманные движения, выполняемые в единстве с соперником, упражнения по технике игры вратаря, упражнения и игры, способствующие совершенствованию индивидуальных и групповых тактических действий, передача мяча по воздуху на месте и с продвижением в парах и в тройках, игры 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 (на ограниченных площадках) и на поле (в полных составах).

- упражнения с мячом: броски и ловля мячей после ударов их о землю (стенку, пол), после выполнения полу приседа (приседа, подскока), прыжки над мячом соединив ноги, ноги врозь, в "шпагате".

- акробатические упражнения: кувырок из упора, присев в группировке, кувырок вперед из полу приседа, кувырок вперед с последующим прыжком вверх (в сторону и вперед), кувырок назад из упора присев в группировке, серия кувырков назад, кувырки вперед после короткого разбега.

- гимнастические упражнения: комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, перекаты вперед и назад, комбинация прыжков через снаряды (через козла, коня и гимнастическую скамейку) с поворотами на 180 и 360 градусов, с рывками на 5-10м.

- упражнения на гимнастической скамейке: прыжки одной и обеими ногами через скамейку и обратно; прыжки через скамейку из приседа, держась руками за край скамейки; прыжки через скамейку с поворотами на 180 и 360 градусов.

- легкоатлетические упражнения: прыжок вверх толчком одной и обеими ногами: прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов время бега; прыжки через три-пять барьеров высотой 35-45см с последующим ускорением на 10-15 метров; прыжок через барьер высотой 50-60см с последующим подлезанием под другой барьер такой же высоты, стоящий на 2-2,5м от первого; прыжок в высоту с разбега толчком одной и двумя ногами; прыжок в длину – с разбега;

тройной прыжок с места;

- подвижные игры;
- спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей.

На этапе специализации основными средствами воспитания ловкости продолжают оставаться упражнения из футбола и гимнастики, акробатики и легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. Однако возросшие функциональные возможности организма вызывают необходимость постоянного усложнения упражнений путем включения в них элементов новизны.

Быстрота футболиста-это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. Скоростные способности футболиста в игре определяют скорость передвижения на поле, быстрота мышления и быстрота работы с мячом. Скорость передвижения игрока зависит от того, насколько быстро он способен стартовать, разогнаться после старта, набирать абсолютную скорость, выполнять рывково-тормозные действия, переключаться от одного действия к другому.

Стартовать футболисту приходится как в простых, так и в сложных ситуациях. Старт в простой ситуации чаще всего выполняется в игре в стенку, при перехвате мяча сверху или внизу у стоящего соперника, при нанесении ударов по воротам после откидки мяча партнером со штрафного или свободного. Для отработки стартов в простых ситуациях применяют упражнения, способствующие увеличению "взрывной" силы ног: рывки па короткие отрезки, прыжки толчком одной и обеих ног и др. Старт в сложной ситуации отличается со старта в простой тем, что футболист начинает движение после решения нескольких задач и выбора конкретного плана действия.

Времени на его выполнение уходит в несколько раз больше, чем на старт в простой ситуации. Например: старт игрока линии полузащиты на свободное место для завершения атаки после следующей оценки им игровой ситуации. Игроки линии нападения "закрыты". Один из них освобождает зону и уводит защитника соперника, чтобы на освободившееся место последовала нацеленная передача тем самым создалась угроза взятия ворот. Однако скорость старта игрока в приведенном примере зависит не только от времени на принятие решения о подключении и атаку, но и от времени реакции на движущийся объект (мяч), а также от "взрывной" силы ног.

Стартовый разгон зависит от способности футболиста быстро набирать скорость на дистанции, что обеспечивается за счет частоты йог, за счет длины шагов и времени отталкивания. Согласно научным данным, частота движений йог менее поддается тренировке, чем два остальных компонента. Поэтому больше внимания целесообразно уделять упражнениям, способствующим увеличению длины шагов и уменьшению времени отталкивания. В качестве средств используют упражнения, направленные на развитие "взрывной" силы ног. Абсолютная скорость важна при переключении футболиста с медленной скорости на более высокую, например: при "открывании" на свободное место при персональной опеке. Надежное средство совершенствования абсолютной скорости - беговые упражнения на дистанции 15-50м с ходу.

Скорость рывково-тормозных действий, характеризующая способность футболиста быстро менять направление движения, зависит от работы мышц ног в уступающе-преодолевающем режиме.

Для тренировки необходимы упражнения в прыжках и в беге с изменением направления движения.

Скорость выполнения технических приемов в игровой обстановке зависит не только от линейной скорости передвижения футболиста, но и от способности быстро оценить обстановку и принять решение. Следовательно, качество скоростных действий с мячом определяется уровнем развития

физических качеств футболиста и быстротой мышления и скоростью переключения от одного действия к другому, все три названных компонента взаимосвязаны и совершенствуются комплексно на протяжении трех этапов подготовки юных футболистов. В целях развития каждого из них широко применяют комплексный (игра-обучение-игра) и игровой методы.'

На этапе начального обучения основными средствами развития быстроты служат упражнения из футбола и легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр. На этапе спортивного совершенствования особое значение приобретают средства, позволяющие максимально приблизить выполнение технических приемов к игровой обстановке: упражнения с преодолением препятствий и с сопротивлением партнера, игра в ограниченных составах и игровые упражнения.

На этапе специализации главными средствами воспитания быстроты продолжают оставаться упражнения из футбола и легкой атлетики, и подвижных игр. Этот возрастной этап наиболее благоприятен для развития быстроты и точности движений.

На этапе спортивного совершенствования: значительно расширяется диапазон средств, направленных на совершенствование быстроты и на повышение скоростных возможностей. Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым. Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать и такие средства как бег по наклонной дорожке (вверх, вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощением, утяжеленные щитки, пояса и др.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статистический режим, медленные движение) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в футбол требует прежде всего проявления скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжком, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

Для воспитания у футболистов силы и скоростно-силовых способностей, следует обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп, совершенствовать способности игрока, использовать силу в разной игровой деятельности. При подборе средств надо сосредоточить внимание на упражнениях, способствующих воспитанию и скоростно-силовых качеств, необходимых футболисту для ведения игры.

В качестве средств воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения с сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Среди первых используют упражнения с предметами (с набивными мячами, гантелями и др.)? с партнером, с эспандерами, резиной, с сопротивлением внешней Среды (бег по песку, снегу). В качестве вторых применяют разнообразные упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Систематический рост силы у юных футболистов можно обеспечить лишь при условии проявления ими значительных мышечных напряжений. Выбор величины сопротивления и темпа выполнения упражнений должен быть индивидуализирован и определяется возрастными и морфологическими особенностями каждого занимающегося.

Методические рекомендации по воспитанию силы предусматривают применение таких упражнений, которые обеспечивали бы постепенное и постоянное нарастание сопротивления. Темп выполнения упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). Целесообразно в подготовке юных футболистов 14-15 лет использовать преимущественно одно из общепринятых методических направлений развития силы - преодоление непределенных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений.

Комплексный контроль. Обоснованность содержания программ и планов учебно-тренировочной работы зависит от полноты и достоверности информации, использованной при их подготовке. Собирают эту информацию в процессе комплексного контроля тренеры, которым помогают специалисты разного профиля (педагоги, врачи, биомеханики, физиологи, биохимики и др.). Главная цель комплексного контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого тренирующегося. Проводят такие проверки во время этапных (углубленных) комплексных исследований: регистрируют показатели физического и психического состояния футболистов, уровень технико-тактического мастерства, качественные и количественные характеристики соревновательной деятельности.

В программе комплексного контроля непременно предусматриваются всесторонняя оценка подготовленности юного футболиста и минимум тестов, который позволил бы получить оптимум требуемой информации.

Выбор показателей комплексного контроля зависит от цели тестирования. Цель тестирования определяет критерии, при помощи которых проверяют надежность и информативность батареи (комплекса) тестов. В практике спорта критериями становятся результаты соревнований, а также показатели, характеризующие особенности соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Программа комплексного контроля подготовки юных футболистов имеет ряд специфических особенностей.

Во-первых, ее содержание должно отражать, по возможности все двигательные и психические качества игрока.

В-вторых, результаты контроля учитываются не только для планирования нагрузок, но и для отбора, для выявления наиболее перспективных.

Выбирая тесты комплексного контроля, необходимо: использовать

тесты, отличающиеся высокой надежностью и информативностью, чтобы мотивация на достижение предельных результатов была максимальной, иметь систему оценок достижений в тестах.

Для контроля физической подготовленности кроме этих условий обязательно выполнение еще двух:

- предпочтительны тесты, техника которых сравнительно не влияет на результат,
- тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их проведении главным стало достижение максимального результата, а не стремление выполнить движение технически правильно.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особого внимания при проведении тестирования требует создания такого психического настроения, который позволил бы полностью выявить истинные двигательные возможности каждого испытуемого. Быстрее всего этого можно добиться за счет создания соревновательных условий, в которых обычно спортсмены демонстрируют наивысшее мастерство.

Сейчас в футболе много тестов, но не все из них проверены на информативность и надежность.

Информативным можно считать тест, позволяющий определить именно то качество, для оценки которого он разрабатывался. Например, для измерения стартовой скорости информативным будет бег на 15-25м (именно на таком отрезке бега юные футболистки набирают максимальную для себя скорость) и бег на более длинные дистанции (60-100м).

Обычно информативность устанавливают в два этапа. Вначале - на основе теоретических предположений о том, какая из функциональных систем является ведущей при игре в футбол. Физиологи и биохимики доказательно убедили мир в том, что во многих длительных упражнениях результаты зависят в первую очередь от эффективности работы сердечнососудистой и

дыхательной систем. Зная это, нужно подбирать тесты, которые предположительно могут охарактеризовать названные системы. Такими тестами будут результаты в беге на средние и длинные дистанции, максимальное потребление кислорода, минутный объем дыхания, систолический объем сердца, а также работоспособность, оцениваемая после упражнений на велометре или специальным тестом.

Второй этап выявления информативности связан с количественной оценкой коэффициента информативности: результаты теперь сопоставляют с результатами критериев. В качестве результатов критериев Б.М. Зациорский (1978г.) рекомендует использовать:

1. Спортивный результат.

2. Одну из количественных характеристик основного упражнения (например, общее число игровых действий в матче, число проникающих атак, эффективность атакующих или оборонительных действий и т.д.).

3. Результаты другого теста, информативность которого ранее найдена приемлемой.

- 1) Принадлежность к определенной группе. Например, можно сравнить точность выполнения игровых приемов футболистами сборной России, команд мастеров -премьер –лиги и ФНЛ, молодежных и юношеских команд.

- 2) Составной критерий (например, сумма очков в комплексе тестов).

В некоторых случаях информативность тестов определяют по совпадению динамики их результатов с динамикой нагрузок.

Результат в футболе - это счет игры. Далекое не всегда соответствует он количеству и качеству игровых приемов, выполненных футболистами. Именно поэтому чаще всего возникает необходимость использовать в качестве критериев некоторые из проведенных показателей.

Следующий критерий стандартизации тестов - надежность. Характеризуется степенью совпадения результатов при повторном тестировании одного и того же спортсмена в стандартных условиях. Однако даже при строжайшем соблюдении самых строгих правил измерений полного совпадения результатов в тестах добиться не удастся. По мнению профессора В.М. Зациорского:

1. В процессе тестирования изменяется состояние футболистов (возникает утомление, понижается концентрация внимания и т.п.).

2. Могут изменяться внешние условия (например, если во втором тайме матча, начавшегося в идеальных условиях, пойдет дождь, это сразу же отразится на технико-тактических действиях игроков).

3. Может измениться состояние проводящего измерения (или вместо него вообще будет работать другой исследователь).

4. Тест может быть в определенном смысле несовершенным. Например, заведомо малонадежны тесты на точность ударов по мишени до мерного промаха, а футболист, для которого в целом характерен в этом упражнении высокий процент попадания, может ошибиться в первых попытках.

Сколько раз нужно измерять оцениваемое качество (или любую другую характеристику) футболистов? Число таких измерений зависит от вариативности измеряемого показателя и обычно не бывает меньше двух.

Например, силовые качества измеряют два раза, а окончательным результатом становится средняя их оценка. А вот время реакции - показатель очень сильно варьирующий. Достоверность его обеспечивает средняя оценка 7-11 измерений.

Рассмотрим теперь на конкретных примерах методы контроля, применяемые в управлении тренировочным процессом юных футболистов 10-12 лет.

Физическое состояние организма характеризуется:

- уровнем телосложения,
- состоянием здоровья,
- степенью развития двигательных качеств.

Контролировать уровень телосложения футболистов помогают антропометрические измерения, методики проведения которых мы подробно рассматриваем ниже.

Выявлено, что информативны для контроля телосложения играющих в футбол длина тела и процент жира в массе тела и процент подкожного жира, а также процент мышечной ткани. Все эти показатели (особенно три последних) изменяются в зависимости от объема и от характера нагрузки.

Состояние здоровья может оценить только врач. Информация в этом плане чрезвычайно важна, и тренер всегда обязан учитывать рекомендации врача. Оценивать состояние футболистов необходимо специалистам (терапевту, хирургу, невропатологу, отоларингологу и др.) в стационарных условиях. Чтобы исключить искажение объективных данных, юных футболистов перед обследованием должен иметь не менее одного выходного дня.

Степень развития двигательных функций внешне оценивают по показателям двигательных качеств, которые могут быть измерены:

1. Результатом в соревновательном упражнении. Однако, учитывая, что на этот результат влияют и другие виды подготовки спортсмена (техническая, волевая и т.п.), а также невозможность точного измерения результата в футболе, следует признать такой способ оценки весьма приблизительным.

1. Результатом в каком-либо элементе соревновательного упражнения. Элементами футбола можно считать технико-тактические приемы и комбинации. Оценивая ловкость, например, достаточно определить точность выполнения отдельных; игровых приемов (передач, ударов и т.п.), а степень овладения скоростными качествами характеризует быстрота выполнения

приемов в ходе матча.

2. Результатами выполнения контрольных упражнений (тестов). Главное требование к контрольным упражнениям - максимально возможная простота. Только тогда результат будет точным.

Контроль скоростно-силовых качеств. Скоростные качества юных футболистов 10-12 лет проявляются в их способности выполнять движение в максимально короткие временные промежутки. Время простой реакции, характерное тем, что заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, на загорание отпустить кнопку, на выстрел стартера начать бег), в футболе мало информативно и потому как средство контроля не годится.

Сложная реакция характеризуется неопределенностью ситуации на поле. Заранее предусмотреть ответное движение трудно, а зарегистрировать время такой реакции в условиях соревнования практически невозможно. Футболистам предъявляют слайды с игровыми ситуациями. Длительность экспозиции каждого слайда и временные интервалы между очередными экспозициями должны быть стандартными. Оценив ситуацию, спортсмен принимает решение и нажимает одну из кнопок на пульте (каждой кнопке соответствует определенное тактическое решение в этой ситуации). Возможны четыре варианта реагирования: быстрое и точное, быстрое, но не точное, медленное и точное, медленное и не точное.

Как средство измерения быстроты стартового разгона оправдывает себя бег на 15м с места, а для измерения дистанционной скорости достаточно пробежать 15м с ходу.

Контроль прыгучести должен проводиться по результатам выпрыгивания испытуемого вверх или прыжка в длину с места. "Взрывную" силу (ее уровень в значительной степени определяет быстроту старта, высоту выпрыгивания и т.п.) можно контролировать исходя из результатов бега по лестнице.

Контроль выносливости и физической работоспособности. Измеряют эти качества при помощи тестов: не специфических (бег на стадионе, работа на велоэргометре) и специфических (игровые технико-тактические упражнения). Результаты в не специфических тестах указывают на потенциальные возможности юного футболиста, степень, реализации которых проявляется при выполнении игровых заданий.

Условия выполнения тестов должны быть строго стандартизованы. Измерению подлежат физические (время, интенсивность или объем задания) и физиологические (ЧСС, кислородный долг и др.) показатели.

Начинать систематический контроль за выносливостью футболистов необходимо с 12-13 лет:

Для контроля ловкости юных футболистов можно использовать предложенный Р.И. Нуримовым (1978) комплекс тестов, прошедший экспериментальную проверку.

Бег на 40м с преодолением 4-х барьеров. На каждом препятствии смонтированы по 3 лампы, соединенные с контактными площадками, которые расположены в 5м от каждого барьера. Программу включения ламп на каждом барьере формируют на пульте управления. При наступании атлета на контактную площадку загорается одна из ламп: если правая - футболисту придется обегать барьер справа, если левая - слева, если центральная - перепрыгивать через барьер. Время преодоления отрезка - один из показателей ловкости. Результат в этом тесте зависит не только от ловкости, но и от скорости бега. Поэтому целесообразно засечь время преодоления "гладких" 40м и вычесть его из результата барьерного теста. Остаток будет характеризовать ловкость футболиста точнее.

Контроль технического мастерства. Техническое мастерство футболисток можно оценить несколькими способами. Наиболее распространенный из них - визуальная оценка техники ("на глаз"). В процессе наблюдений можно дать общую оценку действий спортсмена в игре, а

специальная оценка технического мастерства должна уточнить и дополнить ее.

Оценивая способности и возможности игрока, необходимо выявить эффективность процесса его обучения, технические навыки, умение выполнять те движения, которые составляют основу футбола: прием и остановку мяча разными частями тела, удары, ведение и т.п.

Самый простой тест - удар на дальность. При выполнении футболистом заранее обусловленным способом посылает мяч в заданную зону (площадь которой весьма значительна). В этом случае регистрируемый результат несет информацию только о дальности, но не о точности удара. Более информативным будет тест на дальность с попаданием в заданный (шириной 2-3 м) коридор. Испытания в этом тесте позволяют дифференцировать способных и дальним (на 30-50м), но неточным передачам мяча и тех, кто выполняет такие передачи точно.

Контроль тренировочных нагрузок. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом, которое охватывает три стадии: сбор информации, анализ накопленной информации, планирование тренировок. Тренер периодически (на каждом этапе подготовки) должен:

- собирать информацию о физическом состоянии технико-тактического мастерства каждого футболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке и т.п.

- сопоставлять информацию о нагрузке с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон отражающими уровень подготовленности каждого игрока. В процессе сопоставления тренер выясняет, какой вид нагрузки оказал наибольшее влияние на совершенствование моторики футболиста, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на эти вопросы всецело зависит от классификации и от

способов измерения нагрузок. Если неверно выбраны характеристики и компоненты нагрузки или методы определения нагрузки по надежным характеристикам и компонентам, то объективно оценить нагрузку не удастся. В этом случае тренер не сможет эффективно управлять тренировочным процессом.

Для контроля и последующего анализа нагрузок необходимо ориентироваться на следующие характеристики:

специализированные, понимая под этим меру сходства используемого тренировочного упражнения с соревновательным. В соответствии с этой характеристикой нагрузка футболистов делится на специфическую (футбол, технико-тактические упражнения из других игровых видов спорта) и не специфическую (упражнения для легкой атлетики, акробатики и др.). Отношения частных объемов специфической и не специфической нагрузки будут указывать на степень приближения тренировочного процесса к структуре соревновательного упражнения. Для начинающих футболистов частный объем не специфической нагрузки должен быть наибольшим: только в этом случае будет обеспечена разносторонность их подготовки. По мере повышения квалификации постепенно возрастает доля специализированных упражнений;

Направленность проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие двигательных качеств футболистов. Во всех упражнениях нагрузки делятся на 4 группы:

1. анаэробную алактатную (скоростно-силовую),
- 2 анаэробную гликолитическую (нагрузку скоростной выносливости)
- 3 смешанную
- 4 аэробную (нагрузку общей выносливости).

Большую часть нагрузки юные футболисты должны выполнять в смешанном и аэробном режимах.

- координационную сложность, в соответствии с которой все

упражнения можно разделить как минимум на две группы: простые (без сопротивления с малым числом игроков, выполняемые на малой скорости и т.п.) и сложные (выполняемые в условиях максимально приближенным к игровым).

Объем нагрузки отражает степень воздействия упражнений на организм. Использование этих характеристик предполагает ежедневную регистрацию нагрузок группы футболистов. А сопоставляя данные о нагрузке с результатами контроля соревновательной деятельности и состояния юных футболистов (конечно же, систематически) можно определять наиболее эффективные (развивающие) частные объемы нагрузок.

На каждом занятии необходимо контролировать отношение юных футболисток к работе. Отмечая каждый случай недостаточной активности игроков на занятиях.

Контроль в процессе отбора.

Эффективность системы отбора юных футболистов, по существу, зависит от решения двух проблем: метрологической (какие показатели используют как критерии отбора, насколько точно и как часто эти показатели измеряются) и методической, (как организовать воспитательный процессы на начальных этапах отбора).

Как справедливо заметил в свое время профессор В.С. Фарфель, "существует важная, но нелегкая задача - определить!) у человека двигательные способности и установить, в какой мере они характеризуют его наследственные свойства и в какой - приобретенные умения." Решение этой задачи на практике связано с определением у каждого начинающего прежде всего наследственно обусловленных задатков футболиста. Делается это в процессе тестирования. Одновременно тренер должен очень подробно расспросить о предшествовавшем двигательном опыте, чтобы установить, какие упражнения и как он выполнял ранее, сколько их было и т.д.

1.5. Контроль за техническим мастерством

Для проведения контроля за подготовленностью футболистов желательно использовать относительно небольшое количество тестов, по мнению Г.С. Лалакова они должны быть:

- 1) информативными по отношению к возможностям игроков проявлять специальную работоспособность в тренировках и соревновательных играх;
- 2) по характеру близкими к тренировочным упражнениям, что позволяет проводить тестирование в естественных условиях тренировочных занятий [38].

Наличие специфических особенностей в технике владения мячом в зависимости от величины оперативного пространства на котором приходится действовать игрокам, позволяет сделать вывод о том, что контроль технического мастерства футболистов следует проводить в плане оценивания умений владеть мячом в разных условиях. Основанием для этого С.Ю. Тюленьков считает следующее:

- 1) при переходе от одних условий выполнения технических приемов к другим не происходит переноса тренированности в точности исполнения действий с мячом;
- 2) и в условиях относительно разреженного пространства и при большой скученности футболистов на конкретном пространстве от игрока, владеющего мячом, требуется быстрота исполнения приемов [73].

Оценка эффективности техники позволяет определить, в какой мере футболисты реализуют свои потенциальные возможности в плане уровня развития физических качеств при взаимодействии с мячом. Для проведения такой оценки сравниваются показатели, отражающие уровень развития какого-либо двигательного качества, и результаты тестов, при выполнении которых именно данное качество необходимо преимущественно проявлять в ходе взаимодействия с мячом [21; 43].

Контроль упражнений с мячом, предназначенных для тренировки техники, в первую очередь предполагает оценку организации упражнений, а именно были ли учтены при их построении аналитические закономерности

игры и специфика выполнения с мячом в соревновательных играх [6].

При проведении контроля за игровой и тренировочной деятельностью футболистов кроме показателей, имеющих статистическую связь с выбранными критериями, по мнению А.И. Долматова, могут также использоваться и нормативные показатели [26].

Контроль подготовленности футболистов предусматривает оценку техники владения мячом в разных условиях и определение тех факторов, которые могут лимитировать проявление технического мастерства в соревновательных играх.

1. Одним из важнейших критериев, характеризующих техническое мастерство футболиста, является степень его помехоустойчивости к сбивающим факторам игры (скорость движения, противоборство с соперником, сочетание скорости и точности), так или иначе усложняющих двигательную координацию.

2. В методической литературе описываются технические приемы, которые выполняются в идеальных условиях и представляют собой некий эталон. И в тренировках часто упражнения строятся так, чтобы исполнение действий с мячом было похоже на то, которое показано на рисунке. Однако условия соревновательных игр вносят свои коррективы в технику взаимодействия с мячом и в действительности в большинстве случаев приемы выполняются с определенными специфическими особенностями.

3. При освоении техники выполнения технических приемов игрокам следует постепенно менять партнеров-помощников более низкого класса на более высокого класса, менять условия выполнения ударов, постепенно увеличивать сложность их выполнения. В учебно-тренировочном процессе футболистов широко использовать весь арсенал средств и методов подготовки футболистов, придерживаясь основного принципа от простого к сложному.

4. Основные задачи многолетней технической подготовки футболистов: развить «чувство мяча», обучить умениям максимально быстро и точно выполнять разные по форме игровые действия с мячом, адаптировать

освоенные технические навыки к изменениям уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей на переходе к «взрослому» футболу и к условиям соревновательных игр.

5. Контроль подготовленности футболистов предусматривает оценку техники владения мячом в разных условиях и определение тех факторов, которые могут лимитировать проявление технического мастерства в соревновательных играх.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Методы исследований

В нашей работе мы использовали следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование (опрос);
- контрольные испытания (тестирование);
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

1. Анализ литературных источников – этот метод был использован для изучения интересующих нас вопросов о технической подготовке футболистов, способах и методах контроля за уровнем технической подготовленности, а также о уже изученных способах повышения у футболистов уровня их технического мастерства.

2. Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, Анкетирование было направлено на выяснения отдельных вопросов, касающихся межличностных отношений детей данного возраста.

3. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами был проведен педагогический эксперимент, в котором решались поставленные задачи и проверялась выдвинутая гипотеза.

4. Контрольные упражнения – для определения уровня техники контроля мяча в движении мы использовали следующие контрольные упражнения (тесты)

1. Челночный бег 4х9 метров с мячом
2. Ведение мяча 30 метров
3. Ведение мяча «змейкой»

5. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$X = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

где X – значение отдельного измерения; n – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где X_{\max} – наибольшее значение варианты; X_{\min} – наименьшее значение варианты; K – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий.

2.2. Организация исследований

Исследование проводилось в п. Краснокаменск с 1 сентября 2014 года по 10 мая 2015 года в спортивном зале МБОУ ДОД Центр «СТЭК». Эксперимент проводился на учащихся, занимающихся в учебных группах МБОУ ДОД Центр «СТЭК», возраст участников эксперимента составлял 10-12 лет. В эксперименте приняли участие 14 футболистов. Исследование включало в себя четыре этапа:

Первый этап – (сентябрь 2014 – октябрь 2014 г.) – определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, формулировка названия работы, разработка гипотезы, составление плана исследования, сбор и анализ литературных источников, написание первой главы работы.

Второй этап – (октябрь-ноябрь 2014) – общая организация исследований, разработка программы исследований, разработка экспериментальной методики, определение контрольной и экспериментальной группы.

Третий этап. – (ноябрь 2014 – апрель 2015) – проведение педагогического эксперимента, направленного на повышение уровня технического мастерства юных футболистов. Разработка и внедрение методики технического совершенствования футболистов экспериментальной группы с использованием дополнительных средств. Для проведения эксперимента были сформированы две группы - контрольная и экспериментальная по 7 человек в возрасте 10-12 лет. На данном этапе для определения уровня техники контроля мяча в движении, в обеих группах было проведено начальное и конечное тестирование с применением следующих контрольных упражнений. Формирование групп осуществлялось по результатам тестирования.

Контрольные упражнения (тесты):

Челночный бег с мячом 4х9м, сек

Оборудование: футбольный мяч, секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый по сигналу учителя выполняет бег с ведением мяча до контрольной линии, обегая конус , выполняет поворот и бежит обратно на место старта, снова выполняет поворот , обегая конус и бежит к контрольной линии и затем по финишной прямой на старт. Выключается секундомер тогда, когда испытуемый перебежал линию старта.

Результат: время бега (с точность до 0,1 сек)

Бег 30 м с мячом, сек.(не менее трех касаний)

Оборудование: футбольный мяч, секундомер.

Процедура тестирования: испытуемый по сигналу совершает ускорение с мячом по прямой к контрольной линии. На протяжении этого расстояния футболист должен сделать не менее трех касаний по мячу.

Результат: время бега (с точностью до 0,1 сек).

Упражнение “Змейка”(9м+9м), сек.

Оборудование: футбольный мяч, фишки, секундомер

Процедура тестирования: При выполнении необходимо пробежать через все стойки по траектории, напоминающей перемещение ползущей змеи (отсюда и название -"змейка"). По сигналу тренера, испытуемый начинает движение с оббеганием препятствий (стоек). При прохождении последней, футболист разворачивается и выполняет то же в обратном направлении.

Результат: время прохождения (с точностью до 0,1 сек).

При анализе показателей до эксперимента стало видно, что средние значения имеют достоверные различия. В экспериментальную группу были отобраны дети с наихудшими результатами тестирования по технике контроля мяча в движении и именно они были привлечены к педагогическому эксперименту.

Четвертый этап – (май 2015) – подведение итогов экспериментальной работы, определение достоверности полученных результатов, выявление эффективности, разработанной нами методики.

**ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ
МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ «КОНТРОЛЮ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ»
ФУТБОЛИСТОВ 10-12 лет»**

3.1. Экспериментальная методика обучения контролю мяча в движении юных футболистов 10-12 лет.

В своей работе мы попытались отойти от сложившейся традиции и разработали практическую методику технической подготовки, а именно контроль мяча в движении с использованием дополнительных средств.

В экспериментальную группу были отобраны дети с наихудшими результатами тестирования. В ходе второго этапа был организован и проведен педагогический эксперимент в целях проверки эффективности разработанной программы по обучению контролю мяча в движении.

А также по субботам, во внеурочное время, экспериментальная группа, выходила на горнолыжную базу и на горных лыжах выполняла упражнение «слалом» на горных лыжах.

Учебно-тренировочные занятия у обеих групп (КГ и ЭГ) проводились 3 раза в неделю по 80 минут. В контрольной группе использовалось ведение мяча №5 традиционным способом, а в экспериментальной – перемещение с мячом №4.

В ЭГ, после окончания каждого учебного занятия, в течении 10 минут, применялись упражнения для совершенствования контроля мяча в движении.

Для определения уровня техники контроля мяча в движении мы использовали следующие контрольные упражнения(тесты)

1. Челночный бег 4х9 метров с мячом
2. Ведение мяча 30 метров
3. Ведение мяча, оббегая стойки (7 стоек, стойки стоят через каждые 3 метра).

После обработки результатов начального исследования для занимающихся экспериментальной группы была предложена разработанная

методика совершенствования контроля мяча в движении

Разработанная методика состояла в следующем: для решения конкретных задач улучшения контроля мяча в движении футболистов после основных тренировочных занятий экспериментальная группа оставалась на дополнительные занятия по 10 минут с применением следующих специальных упражнений в различных сочетаниях:

1. Упражнение “Змейка” (3 способами выполнения)

- ведение мяча внутренней частью стопы
- ведение мяча внешней частью стопы
- ведение мяча одной («сильной») ногой

2. Упражнение “Броуновское движение”

(термин взят из раздела физики, который обозначает хаотичное или беспорядочное движение микроскопических частиц)

Это упражнение влияет на координацию футболиста, на технику владения мячом в усложненных условиях. Данное упражнение можно проводить несколькими вариантами, например, в размеченных рамках площадки с отбором мяча, либо контроль мяча с укрывание корпусом от товарища. Задача не столкнуться с противником. У футболиста помимо техники контроля мяча развивается координация, внимательность, боковое (периферийное) зрение.

3. Ведение мяча в «шаге»

- рывки, ускорения с мячом на 5-10 метров
- ведение мяча по дуге
- упражнение «восьмерка» с мячом(3 способа)
- ведение в «шаге» -30 метров с максимальной скоростью
- повороты, развороты с мячом различными способами

Преимуществом ведения в шаге является то что, выполняя ведение мяча шаговыми ударными движениями, игроки касаются мяча одной и той же ногой каждый раз перед тем, как поставить эту ногу на опору, причем мяч каждый раз

посылается на расстояние, не превышающее длину бегового шагового движения, это позволяет повысить скорость перемещения футболиста,

4. Челночный бег с мячом -4 по 9 метров (расстояние между боковыми линиями волейбольной площадки)

Оббегание стоек производится как по часовой стрелке, так и против-различными способами

5. Упражнение - бег к «неизвестной» цели

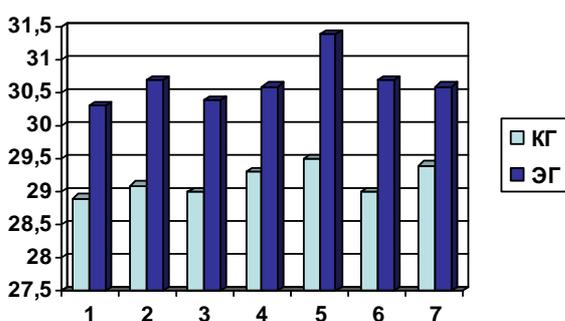
Таким образом, эффективность упражнений и методов технического совершенствования, было усилено по средствам использования их в данной методике.

3.2. Результаты исследования

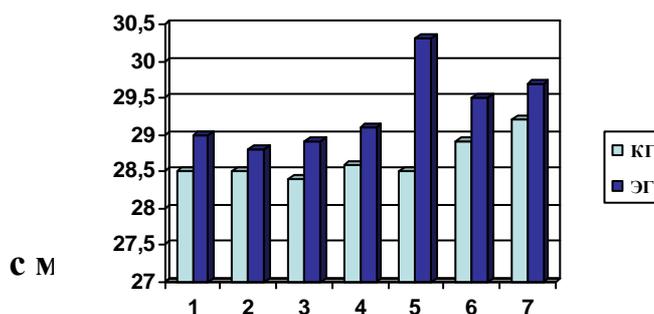
Тестирование технической подготовки футболистов экспериментальной и контрольных групп показало следующие результаты:

Челночный бег с мячом 4x9м (сек)

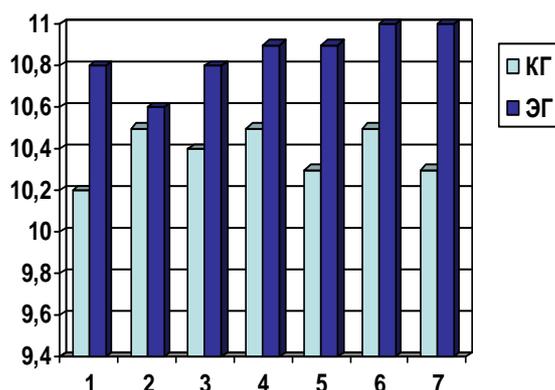
До эксперимента



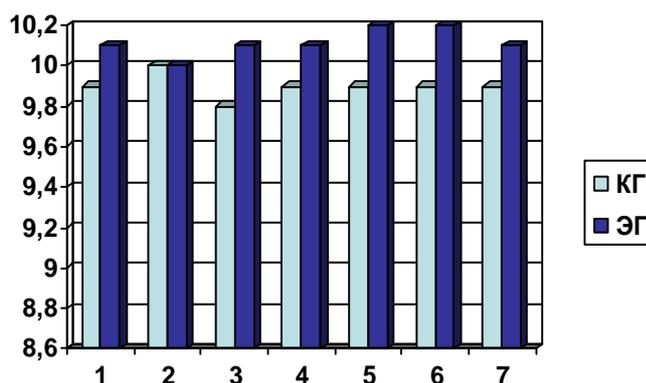
После эксперимента



До эксперимента

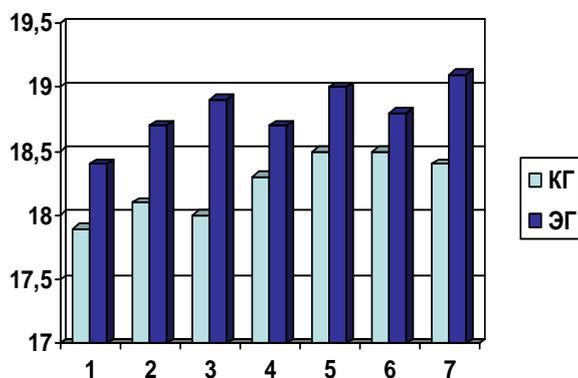


После эксперимента

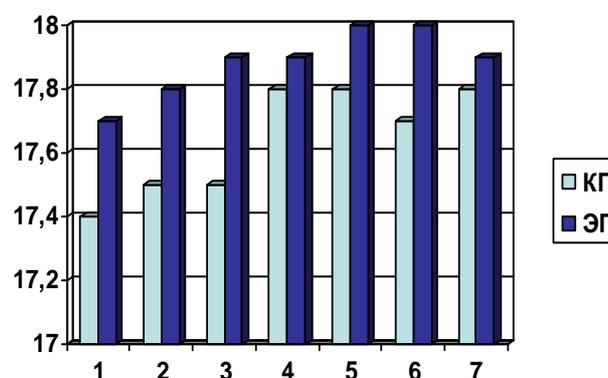


Змейка (сек)

До эксперимента



После эксперимента



Тестирование технической подготовки футболистов экспериментальной и контрольных групп показало следующие результаты:

- По результатам первичного тестирования занимающиеся экспериментальной группы (ЭГ) по показателям исследуемых имели значительное отличие от показателей контрольной группой (КГ).

- Показатели при конечном тестировании показали у занимающихся в ЭГ заметно увеличались. По данному показателю после эксперимента занимающиеся в ЭГ заметно приблизились к показателям футболистов в КГ.

Анализ полученных результатов показал, что в ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе, по всем показателям технической подготовленности произошло улучшение.

Сравнение исходных и конечных данных экспериментальной группы выявило улучшение в технике выполнения элементов, и комбинаций из этих элементов, четко видно, что в ЭГ прирост результатов технической подготовленности был значительно выше, чем в КГ, что проявлялось в более точном выполнении технических элементов.

В ЭГ мы выяснили, что дети стали более уверенно владеть мячом и чаще использовать технические комбинации в игре.

Таким образом, целенаправленность учебно-тренировочного процесса

технической подготовки футболистов с использованием дополнительных средств расширения специальных технических навыков, способствуют более успешному овладению техникой игры в футбол в целом.

Выводы

1. Основываясь на экспериментальные исследования и опыт спортивной практики, нами было установлено, что использование дополнительных средств подготовки позволяет формировать прочные двигательные навыки, и помогает делать их более подвижными, тем самым создавая дополнительные резервы для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов. Что наиболее актуально в подготовке футболистов, имеющих определенные спортивные достижения.

2. При сравнении результатов тестирования ЭГ и КГ нами было выявлено, что на начальной стадии наблюдаются значительная разница в точности выполнения технических приемов. Вместе с тем, следует отметить, что такие результаты были лишь на начальном этапе эксперимента. В конечном же итоге, к концу работы, между футболистами разных групп наблюдалась не значительная разница. Эта разница выразилась в том, что у детей в экспериментальной группе улучшилось выполнение технических приемов, и возросла точность их выполнения. Кроме того, эти приемы юные дарования стали более часто использовать в учебно-тренировочных играх, при этом, снизился страх перед использованием технических комбинаций на соревнованиях.

3. Данные выводы подтверждаются как результатами самого эксперимента, так и успешными выступлениями спортсменов, участников экспериментальной группы, на соревнованиях. Данные приводятся в таблицах: №1, №2, №3.

4. Анализ имеющихся фактов и теоретических основ технической подготовки спортсменов позволяет нам сделать заключение о том, что при наибольшей работе с мячом и применением упражнений предложенной

методики позволяет ускорить темпы обучения техническим действиям, а именно контролю мяча в движении.

Таким образом, можно сказать, что целесообразность использования в тренировочном процессе предложенную методику при подготовке футболистов и совершенствования техники не вызывают сомнения. И так подводя итоги необходимо отметить, что для совершенствования технических элементов у юных футболистов необходимо использовать не только стандартные средства подготовки, но и дополнительные способствующие более гибкому и прочному формированию навыков технической подготовки.

3.3. Практические рекомендации

1. В период после 11 лет от игроков необходимо требовать максимально быстрого и одновременно точного выполнения: ведения мяча, в том числе с обыгрыванием соперника, преодоления пространства путем выполнения ведения и передачи мяча.

2. Строить тренировочный процесс с учетом возрастных особенностей детей, ставя акценты в работе с учетом благоприятных периодов для воздействия на отдельные составляющие быстроты и точности действий с мячом.

3. Для своевременно выявления недостатков в учебно-тренировочном процессе необходимо не менее два раза в год у детей проводить контрольные испытания, которые будут оценивать уровень развития всех двигательных способностей и уровень технического мастерства. На основе полученных данных вносить изменения в тренировочный процесс.

4. Для оценки техники владения мячом футболистами при выполнении быстрых перемещений предлагается система тестов, которые:

– информативны по отношению к возможностям игроков выполнять в соревновательных играх с необходимым качеством действия.

– могут использоваться в качестве обычных тренировочных упражнений.

5. Контроль построения упражнений с мячом и качества их выполнения футболистами должен предполагать оценку быстроты и точности действий игроков с мячом, объема повторений ими действий с мячом, соблюдения условий упражнений.

3.4 Список используемой литературы.

1. Андреев Л.И., Беязова Н.П. Дифференцированный подход в зависимости от типов телосложения девочек подростков / Л.И. Андреев, Н.П. Беязова //Физическая культура в школе. – 2000. – №6. – С.51.

2. Антипова Л.В. Образ жизни профессиональных футболистов: соответствие рекомендациям тибетской медицины «жуд-ши» / Л.В. Антипова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. – С.34-36.

3. Адоян Г.А. Особенности изменения результативности игр в футболе / Г.А. Адоян // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №11. – С.37-38.

4. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.

5. Баранцев С.А., Баранников В.В. Совершенствование техники бега на скорость / С.А. Баранцев, В.В. Баранников //Физическая культура в школе. – 2002. – №3. – С.33-34.

6. Боген М.М Педагогический анализ техники ориентировочной части двигательного действия / М.М. Боген //Теория и практика физической культуры. –1996. – №6. – С. 6 – 9.

7. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы / М.С. Бриль // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №5. – С.32-33.

8. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин, Ю.Ф. Курамшин. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 253 с.
9. Бутаев В. Биомеханическое исследование техники выполнения передач мяча с навесной траекторией в футболе / В. Бутаев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 17– 20.
10. Варюшин В.В. Изменение физической работоспособности у футболистов разных амплуа при коротких межигровых интервалах / В.В. Варюшин // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №5 - 6. – С.6 - 7.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
12. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 232 с.
13. Голомазов С.В. Субъективная вероятность точности бросков и ее соотношение с объективными данными / С.В. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 4. – С. 13 – 15.
14. Голомазов С. Анализ выполнения пенальти / С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 2 – 8.
15. Голомазов С. Система тестирования техники владения мячом в футболе / С.С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 7 – 12.
16. Голомазов С. Типичные игровые ситуации / С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №3. – С.5-6.
17. Голомазов С. Сенситивные периоды обучения техническим приемам в футболе / С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С.27-32.
18. Голомазов С. Система тестирования техники владения мячом в футболе / С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 2000. –

№3. – С. 7-12.

19. Голомазов С.В., Сквородникова Н.В. Сенситивные периоды развития быстроты и целевой точности (в сочетании) у школьников и юных баскетболистов / С.В. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №12. – С.51.

20. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений футболистов / С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №1. – С.33-35.

21. Голомазов С. Составляющие техники обращения с мячом и задачи при становлении технического мастерства / С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С.19-20.

22. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / М.А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №5 - 6. – С.49 - 51.

23. Граевская Н.Д., Петров И.Б. Некоторые проблемы женского спорта с позиций медицины (обзор) / Н.Д. Граевская, И.Б. Петров // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №3. – С.42-45.

24. Данилов В.А. Анискина С.Н. Факторная структура скоростных показателей, отражающих специфику передвижений и выполнения приемов юными баскетболистами / В.А. Данилов, С.Н. Анискина // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №3. – С.6-8.

25. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

26. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка / А.И. Долматов. – М.: Цс. Динамо, 1989. – 260 с.

27. Духовской Е. Отработка силы и точности ударов по воротам с использованием тренажеров с обратной связью / Е. Духовской // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 22 – 23.

28. Захаров Б.И., Карасев А.В. Методические основы развития физических качеств / Б.И. Захаров, А.В. Карасев. – М.: Просвещение, 1994. – 368 с.
29. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Просвещение, 1970. – 200 с.
30. Зациорский М. Точность двигательных действий / М. Зациорский. – М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 250 с.
31. Золотарев А.П. Нормирование специализированности и координационной сложности тренировочных нагрузок юных футболистов / А.П. Золотарев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 60 – 61.
32. Ивойлов А.В. Точность движений в спортивных играх / А.В. Ивойлов. – Волгоград, 1966. – 133 с.
33. Козловский В.И. Подготовка футболистов / В.И. Козловский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 173 с.
34. Козловский В.И. Квалиметрическая оценка технико-тактических действий футболистов / В.И. Козловский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С.38 - 40.
35. Ковтученко А.И. Некоторые статистические закономерности в футболе / А.И. Ковтученко // Теория и практика физической культуры. – 1975. – №1. – С.20-22.
36. Клесов И.А. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов / И.А. Клесов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №2. – С.19 - 20.
37. Кудрявцев В.Д. Использование скоростно-силовых качеств как критерия отбора детей в СДЮСШ по футболу / В.Д. Кудрявцев // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №7. – С.25.
38. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок / Г.С. Лалаков // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С.38 - 40.

культуры. – 2005. – №10. – С.36-38.

39. Левин В. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в соревновательных играх / В. Левин //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 14 – 17.

40. Лясковский К.П. Техника ударов / К.П. Лясковский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 61 с.

41. Лях В.И. Спортивно – двигательные аспекты для оценки специфических координационных способностей футболистов / В.И. Лях //Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 51 – 54.

42. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях //Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21 – 25.

43. Макаров Ю.М. Роль диагностики центрального звена зрительного анализатора в прогнозировании игрового амплуа футболистов / Ю.М. Макаров // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №12. – С.51.

44. Макаров Ю.М. Психофизиологические показатели как один из важнейших факторов успешности игровой деятельности футболистов 16-17 лет / Ю.М. Макаров // Физическая культура, образование, здоровье. – 2004. - №2. – С.38-49.

45. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

46. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 166 с.

47. Митин Е.А. Управление тренировочным процессом в мини-футболе между турами соревновательного периода / Е.А. Митин //Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С.54-55.

48. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М.: Воениздат, 2001. – 264 с.

49. Нарский Г.И. Распределение тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности на этапах многолетней подготовки / Г.И. Нарский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №8. – С.49-51.

50. Невмянов Н.А. Оценка и совершенствование помехоустойчивости технико-тактических действий юных футболистов / Н.А. Невмянов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №7. – С.7 - 9.

51. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств / О.Б. Немцев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 27 – 29.

52. Нудельман Л.М. Интервальная гипоксическая тренировка в игровых видах спорта / Л.М. Нудельман // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2. – С.37-38.

53. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 305 с.

54. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд-во Астрель»: ООО «Изд-во АСТ», 2002. – 864 с.

55. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов / В.А. Перепекин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №7. – С.35-36.

56. Панютин И.М. Новое в тренировке юных футболистов / И.М. Панютин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №8. – С. 40 - 41.

57. Пивоварова В.И., Фомин С.К. Проблема спортивной подготовки женщин с учетом особенностей адаптации их организма к большим физическим нагрузкам / В.И. Пивоварова, С.К. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №7. – С.35-36.

58. Полишкис М.С. Исследование тренировочных нагрузок в мини-футболе на основе динамики изменения ЧСС во время игры / М.С. Полишкис // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №8. – С.26 - 29.

59. Портных Ю.И. Спортивные игры / Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975–335 с.

60. Платонов В.Н. подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

61. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – Киев: Здоровье, 1992. – 140 с.

62. Родионов А.В. Механизмы решения оперативно-тактических задач в игровых видах спорта / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №6. – С.31-32.

63. Русанов А. Анализ игры «в одно касание» / А. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 2 – 9.

64. Сарсания С.К. Физическая подготовка в спортивных играх / С.К. Сарсания. – М., РГАФК, 1991. – 84 с.

65. Сахарова М.В. Прикладные основы технологии проектирования макроциклов типа годового в командно-игровых видах спорта / М.В. Сахарова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С.13 - 15.

66. Симаков В.И. Футбол: голы из стандартных положений / В.И. Симаков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.

67. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос-пресс, 2002. – 608 с.

68. Сотников В.И. К вопросу объективной статокинетической помехоустойчивости юных футболистов 8-10 лет / В.И. Сотников // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №4. – С.49 -51.

69. Суворов В.В. Результативность игры юных футболистов на этапе углубленной специализации / В.В. Суворов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №6. – С. 35-38.

70. Тарханов А. Формирование стиля игры команды / А. Тарханов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 22 – 26.

71. Ташуев С. Опыт работы над техникой выполнения приемов шаговыми ударными движениями с футболистами высокой квалификации / С.

Ташуев //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 6 – 8.

72. Товаровский М.Д. Обманные движения в футболе / М.Д. Товаровский //Теория и практика физической культуры. – 1950. – № 9. – С. 67 – 68.

73. Тюленьков С.Ю. Методика этапного контроля физической работоспособности футболистов / С.Ю. Тюленьков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №11. – С.37 - 38.

74. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

75. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр академия, 2004. – 480 с.

76. Чирва Б. Выбор позиций полевыми игроками при выполнении угловых ударов / Б. Чирва //Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 2 – 6.

77. Чирва Б. Учет игровых режимов работы футболистов при построении тренировочных занятий / Б. Чирва //Теория и практика физической культуры. – 2000. – №1. – С.27-30.

78. Чирва Б. Теоретические аспекты тренировки техники владения мячом в футболе / Б. Чирва //Теория и практика физической культуры. – 2001. – №3. – С.10-13.

79. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов / Б.Г. Чирва // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №7. – С.28 - 29.

80. Чирва Б.Г. Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства / Б.Г. Чирва // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №4. – С.15-16.