



**Министерство высшего и среднего специального  
образования Республики Узбекистан**

**Кокандский государственный педагогический институт  
им. Мукимии**

**по направлению бакалавриата 5141900 – физическое  
воспитание и физическая культура**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

# **Выпускная квалификационная работа**

**на тему: «Методика развития скоростно-  
силовых качеств у юных футболистов»**

**Исполнитель:**

**студент IV “А” курса  
Хилис Никос  
Александрович**

**Научный руководитель:**

**ст. преподаватель  
Гишваров С.С.**

**Коканд – 2013**

# Содержание

<b>Введение</b> .....	
<b>I. Скоростно-силовая подготовка как проблема спортивной тренировки футболиста</b> .....	
1.1. Проблема скоростно-силовой подготовки спортсменов .....	
1.2. Психолого-физиологическая характеристика детей. ....	
Выводы по первой главе .....	
<b>II. Вопросы развития силовых качеств у юных футболистов</b> .....	
2.1. Особенности занятий футболом в условиях школы .....	
2.2. Структура тренировочного занятия футболом .....	
2.3. Методика развития силовых качеств .....	
2.4. Место скоростной подготовки в физическом воспитании и тренировочном процессе юных прыгунов .....	
Выводы по второй главе .....	
<b>III. Проведение исследования</b> .....	
1. Цели и задачи исследования .....	
2. Содержание исследования .....	
3. Полученные результаты и их анализ .....	
4. Практические рекомендации .....	
Заключение .....	
Использованная литература	

## Введение

Вот уже который год Узбекистан суверенное государство. Есть немалые трудности в экономической и политической жизни нашей республики. Несмотря на всякие трудности, Президент Ислам Абдуганиевич Каримов уделяет огромное внимание на развитие физической культуры и спорта. Строятся новые стадионы, теннисные корты, бассейны. Особое внимание уделяется укреплению здоровья молодого поколения нашей республики.

Президентом издан указ «Соглом авлодучун» и успешно внедряется в жизнь. Проводятся многочисленные соревнования по различным видам спорта. Во всём мире с удивлением смотрят в нашу сторону, потому что ещё некоторое время назад нашу республику не признавали, но сейчас своими успешными выступлениями на мировой арене наши спортсмены завоёвывают всё больший авторитет и всеобщее уважение. Доказательством этого является успешное выступление нашей республики на летних азиатских играх. Практика происходящей в стране перестройки убедительно показывает, что используя старые, изжившие себя формы и методы работы, равно как и слепо перенося их из других сфер без учета времени и имеющейся специфики, нельзя решить задачи, которые поставила перед нами жизнь. За годы независимости сформировались и регулярно проводятся трёхэтапные соревнования «Умид нихоллари», «Баркамолавлодучун» и «Универсиада», которые являются составными частями Национальной программы по подготовке кадров. Уже одно то обстоятельство, что на всех этапах состязаний «Умиднихоллари» участвуют более 5 миллионов учащихся I - IX классов, свидетельствует о широте и масштабе этой работы.

В соответствии с осуществляемой в нашей стране Национальной программы по подготовке кадров и в целях обеспечения развития массового детского спорта, как важнейшего условия формирования духовного и физического здоровья подрастающего поколения, привития ему стремления к здоровому образу жизни и любви к спорту 29 октября 2002 года был создан «Фонд развития детского спорта Узбекистана». Одной из основных задач этого фонда является оказание содействия в разработке и реализации государственной политики по развитию физической культуры и спорта. Особенно важное значение имеет то, что в работе фонда предусматривается необходимость организации, разработки и внедрения современных форм и методов физического и духовного

воспитания детей; научно обоснованных систем привития спортивных навыков детям, отбора спортивно одаренных детей к занятиям в специализированных спортивных школах и центрах; активного взаимодействия с Национальным олимпийским комитетом, спортивными федерациями, клубами; подготовка и переподготовка тренерских и педагогических кадров в научных и образовательных центрах.

Современные исследования в области детско-юношеского спорта характеризуются концентрацией внимания ученых на проблемах совершенствования содержания основных разделов программно-методических документов. Поэтому совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре спортивной деятельности и подготовленности спортсменов с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства в избранном виде спорта является одним из перспективных направлений совершенствования всей системы спортивной подготовки. Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи учебно-тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления учебно-тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовка и участие в соревнованиях. От эффективности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов юных футболистов.

В связи с вышеизложенным, представляется необходимым научный поиск и разработка путей совершенствования учебно-тренировочного процесса юных футболистов, что и послужило нам в выборе темы выпускной работы: «Совершенствование методики технико-тактической подготовки юных школьников, занимающихся в спортивной секции по футболу».

Современный футбол во многом изменил функции игроков и требования к уровню подготовленности спортсменов. Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры. Специалисты футбола отмечают определенное отставание узбекских футболистов от лучших зарубежных в технике владения мячом, которое намечается уже на начальных этапах подготовки. При этом в качестве отдельных

компонентов отставания отмечается, в частности, способность эффективно выполнять действия, связанные с обработкой мяча и контролем над ним в усложненных условиях. На современном этапе возрастает интенсивность игры, что требует от футболиста, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства. Команда, желающая в настоящее время добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна располагать такими игроками, которые владеют рациональной техникой и сочетают ее с быстротой передвижения. В этой связи некоторые специалисты футбола используют термин “скоростная техника”. Борьба между нападением и защитой может быть решена в пользу нападения только с помощью отточенной техники, основой которой являются финты, дриблинг (ведение) и скрытые передачи. По мнению отечественных и зарубежных специалистов, при массивной защите могут быть созданы голевые положения только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки двух-трех соперников игрок с мячом или его партнеры могут выйти на ударную позицию. Это доступно лишь футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством, особенно в финтах, обводке. Специалисты отмечают, что техника игры должна отвечать требованиям целесообразности и быстроты выполнения. Некоторые технические приемы стали выполняться в игре очень редко, например, полная остановка мяча, т.к. в современной рациональной игре все больше переходят к переводу мяча на ход без остановки. В то же время отдельные технические приемы снова приобрели большое значение. Речь идет о финтах, обводке, скрытой передаче. Поэтому технико-тактическая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, имеющего свои конкретные цели и задачи на каждом возрастном этапе. Отмечаемое отставание в усвоении игровых приемов на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшее совершенствование футболистов.

Технико-тактическая подготовка в спортивных играх не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые оказывают необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой и тактикой игры на каждом из этапов многолетней тренировки. Системный подход в подготовке юных

футболистов не случаен. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему технического оснащения спортсменов и создания управляемого с помощью определенной методики процесса обучения. Системный подход предполагает увязку и учет всех элементов подготовки в единую динамическую структуру, где каждый элемент обладает системным качеством, что позволяет выделить динамику и уровень совершенствования того или иного технического приема.

Технико-тактическое мастерство, как известно, характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игр. Так как техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Поскольку в спортивных играх средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике изучать тактику. Таким образом, технико-тактическая подготовка в многолетней тренировке футболистов должна рассматриваться как целостный процесс.

## **I. Скоростно-силовая подготовка как проблема спортивной тренировки футболиста**

В специальной литературе, посвященной системе подготовки в футболе одной из составляющих эффективного управления тренировочным процессом для достижения высокого технико-тактического мастерства является развитие и совершенствование специальной физической подготовки. Где большое внимание уделяется проблеме формирования и развития силовых способностей на определенных этапах многолетней спортивной тренировки.

К сожалению, несмотря на большую популярность этой проблематики среди ученых и тренеров, в большинстве научные поиски касаются тренировочного процесса взрослых спортсменов. Поэтому необходимость исследований этих очень важных, особенно в практике спорта детей и молодежи, проблем является очевидной.

В настоящее время общепризнанным считается факт, что процесс развития стратегии и тактики игры, совершенствование мастерства спортсменов, динамика их состояния и подготовленности определенным образом отражаются на параметрах соревновательной деятельности.

Однако выбор из множества известных параметров соревновательной деятельности футболистов большого их количества может значительно затруднить анализ получаемых данных в аспекте рассматриваемой проблемы.

В этой связи большинство специалистов считают возможным использование таких характеристик соревновательной деятельности (СД), как количество (объем) технико-тактической деятельности и их

эффективность по проценту брака. На достаточную обоснованность подобного подхода к оценке количественных и качественных показателей соревновательной деятельности показано в исследованиях Б. Чирвы.

До настоящего времени проблема возрастных особенностей соревновательной деятельности (СД) юных футболистов остается практически неизученной. Подобное положение, нашедшее, к сожалению, отражение в действующих программах для ДЮСШ, не способствует расширению путей поиска дальнейших возможностей в плане повышения эффективности технической подготовки футболистов. Так, в методике начального обучения продолжает оставаться открытым целый ряд вопросов (в частности - о последовательности изучения отдельных элементов техники игры), неизученность которых может стать в дальнейшем фактором, лимитирующим в значительной степени уровень технического мастерства в целом. На обоснованность анализа СД и на этой основе внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс у высококвалифицированных футболистов однозначно указывают как отечественные, так и зарубежные специалисты (А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский, 1995; Н.М. Люкшинов, 1999; М.М. Шестаков, 2002; А.Гиббон, 1991; Х.Ж. Эйсмани, 2002). К сожалению, данный подход не нашел должного применения в практике подготовки юных спортсменов.

Анкетный опрос большого числа тренеров, работающих с юными футболистами в разных регионах области, показал отсутствие единого мнения в вопросах как взаимосвязи содержания тренировочной и соревновательной деятельности, так и последовательности начального обучения технике владения мячом. Подобное положение еще раз подтверждает отсутствие до настоящего времени единого методического подхода в данном вопросе (возможно, это не следует считать негативным моментом) и указывает на необходимость дальнейших поисков путей повышения эффективности технической подготовки юных футболистов.

Многолетние исследования СД юных футболистов позволили установить возрастную динамику структуры основных ее компонентов, специфику их корреляционных связей между собой и результативностью игры (А.П. Золотарев, А.И. Шамардин, 2003; А.П. Золотарев, В.В. Суворов, 2006). Сопоставление полученных данных с аналогичными показателями тренировочной деятельности наряду с анализом учебных

программ выявило существенные несоответствия их содержательных компонентов в каждой из рассматриваемых возрастных групп юных футболистов. Так, на удары по мячу ногой в 8-9 лет отводится 28,8% всех часов программного объема технической подготовки. В тренировке этот момент составляет 54%, а в соревновательной деятельности - 33,2%. Для этого же возраста на ведение мяча в программе отводится 9,3%, в тренировке его удельный вес составляет 16%, в игре - 19%. На обманные движения (финты) приходится 7% в программе, 4% - в тренировке и 12% - в игре. Удары по мячу головой в тренировке составляют 4%, в программе - 10,8%, а в соревновательной деятельности - 3,4%. В отбор мяча в игре приходится вступать в зависимости от сложившейся ситуации, хотя в структуре он составляет 13%, а в программе на его изучение отводится только 4,8%; в тренировочной деятельности отбор составляет 9%.

Аналогичные структурные несоответствия отмечены и у футболистов 9-10 лет. На обучение ударам по мячу отводится в поурочной программе 21,5% учебных часов, в тренировке используется 63%, а в игре - 38,4%. Ведение и обводка составляют в программе 8,7 и 8,5% соответственно, в тренировке - 12 и 2%, в соревновательной деятельности - 16 и 9%.

Полученные новые данные однозначно указывают на необходимость дальнейшей дифференцировки содержательных компонентов действующих учебных программ. Все это позволило предложить и апробировать ряд новых методических подходов к построению многолетней технической подготовки юных футболистов. Во-первых, необходимость начинать обучение не традиционно, с ударов ногой по неподвижному мячу, а с ведения и обводки.

Во-вторых, необходимость перераспределения часов, отводимых на техническую подготовку согласно данным о структуре СД. Внедренное и экспериментально обоснованное перераспределение часов повысило уровень технической подготовленности юных футболистов, особенно на начальных этапах подготовки. Внесенные изменения с учетом возрастных особенностей структуры соревновательной деятельности в значительной степени отличаются от традиционного построения технической подготовки.

В-третьих, необходимость обучения технике футбола с помощью "связок". Данный подход рекомендован В. Решитько (1994). Основой

"связок" должно стать ведение мяча как решающее условие для успешного выполнения основных тактико-технических действий (скоростно- силовой нагрузки) в игре. Правомерность данного подхода подтверждается педагогическими наблюдениями, корреляционным анализом скоростно-силовой нагрузки, а также результатами эксперимента.

В работах А.П. Золотарева, А.И. Шамардина, А.А. Сучилина показано, что количественные и качественные характеристики скоростно- силовой нагрузки (техничко-тактических действий) у юных футболистов отличаются в зависимости от возраста. Так, спортсмены 8-9 лет выполняют в среднем за игру  $410 \pm 13,3$  скоростно- силовой нагрузки при браке  $39,2 \pm 1,3$  %. У 12-13 –летних футболистов эти показатели составляют соответственно  $544 \pm 11,4$  скоростно-силовой нагрузки и  $37,0 \pm 0,9$  %. Объем скоростно-силовой нагрузки у спортсменов 14-15 лет составляет  $592 \pm 28,8$  при браке  $33,2 \pm 1,1$  %. Спортсмены 16-17 лет выполняют за игру в среднем  $778 \pm 35,7$  скоростно- силовой нагрузки с браком  $28,0 \pm 1,8$  %.

объем скоростно-силовой нагрузки на возрастном отрезке от 8 до 17 лет возрастает на 89,7 %, в то время как качественные показатели только на 39,3 %. При известных закономерностях соотношения динамики количественных и качественных параметров скоростно- силовой нагрузки квалифицированных футболистов, когда имеют место опережающие темпы прироста количественных показателей СД по отношению к качественным, обращает на себя внимание факт гораздо более выраженного эффекта данного явления на примере рассмотрения возрастных особенностей этой деятельности юных футболистов.

При этом наиболее значительный прирост количественных показателей скоростно- силовой нагрузки отмечается после 15 лет и составляет 31,4%. У 16-17-летних спортсменов показатели соревновательного объема скоростно- силовой нагрузки приближаются к значениям взрослых квалифицированных футболистов.

Имея достоверных различий только между показателями юных футболистов 8-9 и 10-11 лет. При этом, как и по показателям объема, наибольший прирост эффективности СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ юных футболистов отмечается после 15-летнего возраста и составляет 7,5%.

Анализ динамики количественных и качественных параметров технико-тактической подготовленности юных футболистов в условиях

СД позволяет выделить наибольшие темпы прироста данных показателей после 14-15-летнего возраста, который предлагается рассматривать в многолетней подготовке в качестве возрастного «барьера», после которого у юных футболистов начинает формироваться база успешного овладения тактическим мастерством. Это заключение подтверждается и тем, что в дальнейшем, к 16-17 годам, количественные и качественные значения СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ в условиях СД приближаются к аналогичным показателям профессиональных спортсменов.

Как отмечалось, темпы прироста количественных параметров СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ у юных спортсменов более чем вдвое превышают таковые у качественных показателей. Это может являться, с одной стороны, свидетельством определенных закономерностей возрастного развития юных футболистов (повышения функциональных возможностей, значительного повышения уровня физической подготовленности), с другой – косвенно отражать уровень эффективности многолетней технико-тактической подготовки.

В исследованиях А.П. Золотарева, А.В. Петухова, В.В.Лобановского, А.И. Шамардина, В.С. Хомутского установлена структура тактической подготовки юных футболистов разного возраста. Так, по данным А.И. Шамардина игроки 8-9 лет чаще всего используют в игре такие СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ, как ведение – 19 %, короткие и средние передачи вперед – 18 %, отбор – 13 %, обводку – 12 %, перехват – 10,4 % (табл. 1).

Изменения, которые происходят на протяжении многолетней подготовки, находят свое отражение и в структуре тактической подготовки юных футболистов. Достоверно возрастает объем от 8 до 17 лет у следующих СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ: короткие и средние передачи мяча в различных направлениях, передачи мяча «на ход», прострелы (кроме 10-11 лет), перехват, единоборства вверху, игра головой (кроме 10-11 лет), объем всех СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ за игру. При этом в структуре СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ спортсменов 8-9 лет незначимы в целом по отношению к другим возрастам изменения объемов следующих действий: ведение (кроме 16-17 лет), обводка, отбор, единоборства внизу, удары головой в ворота (кроме 14-15 и 16-17 лет), удары ногой в ворота (кроме 10-11 лет).

У рассматриваемых возрастных групп юных футболистов, по данным А.И. Шамардина, достоверные отличия ( $p < 0,05$ ) обнаружены между: передачами назад и поперек, «на ход», ведением (кроме 12-13 лет), единоборствами внизу (кроме 16-17 лет), единоборствами вверху (кроме 12-13 лет), объемами всех СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ. В структурных соотношениях СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ спортсменов 10-11 лет по отношению к другим возрастам не отмечено достоверных различий между: передачами вперед (кроме 16-17 лет), прострелами, обводкой (кроме 16-17 лет), отбором, перехватом (кроме 16-17 лет), между ударами головой в ворота.

Структура игры 12-13-летних футболистов достоверно отличается от 14-15 и 16-17 – летних в следующих СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ: передачах назад и поперек (кроме 14-15 лет), вперед (кроме 14-15 лет), ударах в ворота ногой (кроме 14-15 лет), объемах всех СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ за игру (кроме 14-15 лет). Незначимо отличие между: передачами «на ход», длинными передачами, прострелами и навесными передачами, отбором, перехватом, единоборствами внизу и вверху, игрой головой, ударами по воротам головой.

Характерной особенностью отечественного футбола в последние годы является отсутствие сколь-нибудь значимых спортивных достижений национальной сборной и клубных команд на международной арене. Негативной стороной этой закономерности следует признать и невыразительные выступления молодежной и юношеских сборных команд нашей страны.

Одной из причин такого положения специалисты считают отсутствие ярких, хорошо технически и тактически подготовленных молодых игроков, что косвенно отражает уровень подготовки спортивного резерва в современном узбекском футболе. Отмечаемое в последние годы отставание отечественных футболистов в спортивном мастерстве от ведущих зарубежных продолжает оставаться устойчивой тенденцией, в связи с чем подчеркивается возрастающая важность тактической подготовки как основного компонента, лимитирующего конкурентоспособность наших спортсменов на международной арене.

В фундаментальных исследованиях последних лет среди приоритетных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности тактической подготовки юных футболистов

выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры. Детерминированность тактической подготовки возрастными закономерностями структуры соревновательной деятельности (СД) юных футболистов предусматривает необходимость дифференцировки и построения ее по принципу интегральной подготовки. Содержательная сторона, в частности технология планирования и методика тренировки на основе учета разносторонности техники и тактики игры юных футболистов, остается недостаточно разработанной, что обуславливает актуальность педагогического исследования.

### **1.1. Проблема скоростно-силовой подготовки спортсменов**

Неуклонно возрастающий уровень спортивных результатов во многих видах спорта является следствием комплексного решения широкого круга вопросов совершенствования тренировочного процесса. При этом уровень тренировочных нагрузок и количество занятий у ведущих спортсменов находятся на грани предельно возможных. Поэтому надеяться на дальнейший рост имеющихся показателей не приходится.

Ряд авторов увязывают дальнейший прогресс спортивных достижений с необходимостью совершенствовать все многообразие сторон систему подготовки спортсмена. Принципиально значимое место в данной системе занимает специальная физическая подготовка, которая во многом определяет реальные двигательные возможности спортсмена.

В настоящее время указанная подготовка становится все более конкретной и целеустремленной. В работах Ионова С.Ф, Бабанина В. Ф. и многих других исследователей убедительно показано, что в ряде видов спорта специальная физическая подготовленность спортсмена определяется уровнем развития его скоростно - силовых качеств, а средства и методы повышения этого уровня занимают одно из центральных мест.

Ряд авторов считают, что наиболее слабой стороной подбора средств скоростно - силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов является несоответствие их соревновательному упражнению по своей структуре и режиму работы мышц.

Специальная физическая, в частности, скоростно-силовая подготовка предполагает применение таких упражнений, которые имеют биомеханическую и функциональную схожесть с техническими приемами избранного вида спорта. Установлено, что уровень скоростно - силовых качеств значительно повышается после выполнения специальных упражнений с максимальной скоростью, не нарушающих структуру спортивного упражнения.

Доказано так же, что на развитие указанных качеств положительно влияет использование отягощения различного веса. По мнению И.П.Ратова[5], тренировка с большими отягощениями эффективно развивает «взрывную силу», так как она максимально мобилизует сократительные возможности мышц, особенно при максимальной скорости выполняемых движений.

По данным В.В. Кузнецова[6], при использовании отягощений до 80% от максимального в большей степени развиваются скоростные качества, при тренировке с весом от 80 до 95% происходит преимущественное совершенствование силовых качеств, с весом 95% и выше - силовые. Л.А.Васильев рекомендует для развития специальных скоростно - силовых качеств выполнять упражнения с максимальным усилием, сохраняя по возможности структуру и ритм, присущие этим движениям, После выполнения упражнений с отягощением он предлагает обязательно проделать их несколько раз и без отягощения, но максимально быстро.

Исследованиями[8] установлено, что при чрезмерном увеличении сопротивления, основная нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы, что исключает возможность специального развития и технического совершенствования избранных движений, т. е. одновременно совершенствовать и физические качества, и технику соответствующего приема.

В настоящее время, наряду с традиционными средствами подготовки, находят широкое применение нетрадиционные приемы развития специальной физической подготовленности спортсменов. Так, исследованиями[9] убедительно доказано, что в этих целях следует широко использовать технические средства и тренажеры. По мнению авторов указанных работ, рост результатов во многих видах спорта в значительной степени зависит от способности проявлять все более мощные усилия в основных фазах спортивных движений. Однако общепринятыми средствами тренировки добиться требуемых сдвигов в скоростно - силовой подготовленности спортсменов становится все

труднее, так как они часто не позволяют проявлять необходимую мощность работы мышц. Это связано с тем, что мощность взаимодействия тела спортсмена с внешней средой в тренировочных условиях часто бывает немного ниже, чем в соревновательных. Поэтому и рекомендуется использование специальных тренажеров.

Также практика подготовки высококвалифицированных спортсменов показали, что эффективность воздействия традиционно применяемых средств, намного повысится, если они будут выполняться в нетрадиционных условиях, предусматривающих использование «облегчающего лидирования», «силовой тяги» и т.д[10].

К нетрадиционным и к тому же достаточно эффективным средствам подготовки следует отнести также тренировку спортсменов в условиях среднегорья и высокогорья. Об этом свидетельствуют исследования К.Ш. Укенова[11]; А.А. Ишмухамедова[12] и др. В группу подобных средств можно включать и «ударные» задания, предложенные Ю.В. Верхошанским[13]. Одним из условий таких заданий выступает объемная силовая работа при сохранении структуры движения основного спортивного упражнения. Нельзя упускать из вида и то, что обратная последовательность таких заданий может привести к негативным результатам.

В течение длительного времени комплексная форма построения тренировочного процесса считалась наиболее эффективной. Она обеспечивала одновременное и параллельное решение целого ряда тренировочных задач, как в одном занятии, так и в ходе длительных этапов подготовки. Однако исследования последних лет[14] убедительно доказали, что уровень специальной физической подготовленности у высококвалифицированных спортсменов настолько высок, что для его дальнейшего повышения необходимы не комплексные, а однонаправленные (ориентированные на углубленное развитие ведущей двигательной способности) и концентрированные (сосредоточенные на ограниченных этапах) нагрузки, позволяющие добиться высокого и стойкого тренировочного эффекта. При этом комплексная форма организации не отвергается совсем.

Решение указанной проблемы, по мнению Ю.В. Верхошанского, предусматривает внедрение более совершенной формы планирования тренировочного процесса - программирования.

Как указывает автор, в его основу должен быть положен, количественный подход к определению содержания тренировочного процесса. В качестве его целевых задач должны выступать конкретные значения прироста спортивного результата и объективно необходимые для этого изменения индивидуальных параметров состояния спортсмена. Исходя из этого, следует определять соответствующие характеристики содержания и направленности тренировочных нагрузок, а также рациональные способы их организации в рамках выбранного времени.

Данные, приведенные в других работах[15], дают возможность утверждать, что акцентированная работа над ведущими двигательными качествами является одной из принципиальных закономерностей современного понимания подготовки высококвалифицированного спортсмена. Не случайно, включение в тренировку метателей копья, бегунов на средние дистанции и гандболистов различных тренировочных программ, преимущественно направленных на развитие «взрывной силы» или силовой выносливости, благоприятно отразились тренировки на проявление скоростно - силовых качеств в их соревновательных упражнениях.

Таким образом, имеющиеся научные и практические материалы показывают существенное значение скоростно - силовой подготовки в общей системе развития современного спорта, необходимости неуклонного повышения его результатов, они могут и должны служить своеобразным фундаментом для разработки способов дальнейшего совершенствования содержания и методики работы с соответствующими контингентами занимающихся с учетом специфики избранных ими упражнений, уровня спортивного мастерства, конкретных двигательных возможностей.

Важность скоростно - силовой подготовки в футболе доказана многими авторами. Интенсивность игры тренеров четко определяют систему тех заданий, которые обосновывают развитие скоростно - силовых качеств спортсменов. При этом[16] особо подчеркивают те обстоятельства, которые требуют соответствия средств скоростно - силовой направленности внешней и внутренней структуре изучаемых технических действий.

Анализ литературных источников приводит к выводу, что подготовка высококвалифицированных футболистов в указанном отношении предполагает использование различных упражнений, обеспечивающих

совершенствование общих и специальных функциональных возможностей занимающихся. Благодаря этому повышается скоростно - силовые возможности для более совершенного выполнения необходимых спортивных действий, иначе говоря, улучшают и физическую, и техническую подготовленность спортсмена (метод сопряженного воздействия, В. М. Дьячков[17]. Данная закономерность охватывает собой не только специально - подготовительные, но и общеразвивающие упражнения.

В обсуждаемом плане ряд авторов подчеркивают необходимость разработки новых нетрадиционных средств подготовки[18]. При этом они обращают внимание на необходимость опираться на имеющиеся данные в научных работах о спорте. Например Г.С. Туманян в учебном пособии[19] отмечает, что основные направления методики скоростно - силовой подготовки должны опираться на три основополагающих момента физиологии мышечной деятельности:

1. уровень и специфику мышечной координации;
2. уровень и специфику внутримышечной координации;
3. собственную реактивность мышц.

С учетом этого обстоятельства надо определять и применять упражнения соответствующего воздействия на спортсмена. Подобную специфическую направленность должны получать самые разные упражнения, особенно движения с отягощениями.

В этом ключе обращает внимание на возможность соответствующим образом видоизменять отдельные стороны самих технических приемов, вариантов их выполнения в различных учебно - тренировочных условиях. Подобную направленность могут приобретать и многообразные тактические действия борца.

В.А. Мартыанов, В.Г.Ивлев[20] для развития взрывной силы спортсменов предлагается использовать нетрадиционные воздействия в виде «электро - стимуляционной тренировки». К тому же они приходят к выводу о том, что при подготовке спортсменов низкой и средней квалификации такие воздействия следует сочетать с выполнением специальных упражнений с отягощениями, с использованием тренажера, обеспечивающих дополнительно вызванные афферентные влияния (ДАВ). В этом случае

прирост скоростно - силовых показателей бывает более значителен, чем при применении традиционных средств тренировки.

Работа С.Ф. Сокунова[21] особо подчеркивает то обстоятельство, что индивидуальные особенности применения технико - тактических средств игры также налагают известный отпечаток на структуру скоростно - силовой подготовленности футболиста, особенно если он проявляет склонность к «игровому» ее проведению. Важно и то, что футболисты - «темповики», располагая средними силовыми и скоростно - силовыми возможностями, демонстрируют более высокие результаты общей и специальной выносливости.

Установлено также, что для проявления наивысших показателей скоростно - силовой подготовленности футболиста в ходе соревновательного периода необходима соответствующая тренировка уже в подготовительном этапе. На этапе же непосредственной подготовки к состязаниям преимущество отдается скоростным возможностям. Эта закономерность связана с тем, что соревновательная игра требует не только большой абсолютной мышечной силы, но и способности проявлять ее в кратчайший промежуток времени.

Кроме того, рекомендуется осуществлять подбор необходимых средств с учетом их соответствия внешней и внутренней структуре каждого конкретного технического действия. Особо следует остановиться на специальных исследованиях, в которых экспериментальным путем решаются вопросы выбора эффективных средств и методов совершенствования скоростно - силовых качеств и рационального их применения.

Исследования функциональной топографии нервно - мышечного аппарата, направленные на выявление состава мышц, на которые выпадает основная нагрузка при выполнении специализируемого упражнения, дали возможность Рыбалко Б.М[22]. охарактеризовать объективные предпосылки для постановки задач по силовой и скоростно - силовой подготовке. Автор показал, что дифференцированное и целенаправленное воздействие на указанные качества повышает надежность и эффективность выполнения разнообразных технических действий. В этих целях он рекомендует выполнять специальные упражнения с подвесным манекеном. Подобные задания позволяют достаточно эффективно использовать возможности их «сопряженного» воздействия. Кроме того Рыбалко Б.М. рекомендует различные комплексы упражнений с

отягощениями, обеспечивающие избирательное воздействие на специфические мышечные группы. Основным методическим условием правильного их применения является структурное и функциональное сходство с ведущими элементами технического порядка.

Аналогичные выводы делает В.И. Рудницкий[23]. При этом он указывает, что специальные упражнения с отягощениями и манекеном необходимо сочетать с прыжковыми и другими двигательными действиями, требующими проявления скоростно - силовых способностей.

В экспериментальной работе[24] было установлено, что между технической подготовленностью футболистов и их скоростно - силовыми способностями существует достоверно высокая связь. В этих целях он рекомендует применять такие специальные упражнения скоростно - силового характера, которые соответствуют динамической структуре основных упражнений.

Установлено, что силовая подготовка конкретных мышечных групп должна осуществляться в работе со спортсменами разного возраста. При этом целесообразно использовать специальный тренажер с различными вариантами отягощения. В данной диссертации приводятся специальные комплексы упражнений скоростно - силовой направленности.

Особо подчеркивается жизненная необходимость скоростно - силовой подготовленности для спортсменов. В ходе педагогического эксперимента[25] было выявлено, что направленное применение средств развития скоростно - силовых качеств обеспечивает формирование объективной функциональной базы для становления технического мастерства. Причем, значительное повышение эффективности подобных усилий наблюдается при использовании упражнений с отягощениями, не превышающими 75% веса занимающихся. Решающее значение при этом имеет не объем работы, а интенсивность.

Экспериментальная работа В.В. Мороза[26] посвящена определению инструментальных методов контроля и совершенствования специальных скоростно - силовых качеств в условиях оптимизации биомеханической структуры движений. Изучение соответствующих возможностей занимающихся при выполнении приемов с применением тренажера позволило автору установить некоторые особенности их проявления в зависимости от веса тела спортсмена. Далее он подчеркивает, что подобная направленность указанной подготовки требует внимательного

учета их индивидуальных особенностей, использования в этих целях особых тренажеров с измерительными устройствами.

В исследованиях Ю.И. Чуйко[27] было выявлено, что уровень развития физических качеств, в том числе и скоростно - силовых, тесно связан с генетически обусловленной структурой мышечных волокон. На этом основании, подчеркивает автор, всех борцов можно разделить на три типа:

1. с высоким уровнем выносливости, но не обладающих значительными скоростно - силовыми качествами
2. с высокими скоростно - силовыми качествами, но относительно низким уровнем выносливости;
3. «универсальные».

Ряд специалистов по указывают и на то, что подбор специализированных средств скоростно - силовой подготовки занимающихся должен увязываться и с возможностями их включения в содержание типичных методов спортивной тренировки, в частности, аналитической, круговой и др.

В экспериментальной работе С.И. Телюка[28] выявлены конкретные показатели скоростно - силовой подготовленности высококвалифицированных спортсменов. Это заставило автора прийти к выводу о необходимости увеличить объем средств данной направленности до 15% от общего объема заданий на физическую подготовку. При этом он отмечает, что наиболее эффективными средствами подобной направленности являются общеизвестные специальные упражнения, комплексы избирательно направленных упражнений, включающие в себя использование отягощений, резиновых амортизаторов, предусматривающие их выполнение в рамках кругового, «ударного» и других методов.

Таким образом, имеющиеся научные и практические материалы показывают существенное значение роль скоростно - силовой подготовки в общей системе развития современного спорта, необходимости неуклонного повышения его результатов, они могут и должны служить своеобразным фундаментом для разработки способов дальнейшего совершенствования содержания и методики работы с соответствующими контингентами занимающихся с учетом специфики избранных им

упражнений, уровня спортивного мастерства, конкретных двигательных возможностей.

Вес - ростовые показатели спортсмена отражают существенную группу важнейших индивидуальных особенностей, которые определяют содержание и организацию тренировочного процесса. Данная проблема особенно остро стоит в тех видах спорта, в которых предусмотрено деление спортсменов на весовые категории.

О важности данного обстоятельства говорит и тот факт, что до настоящего времени разработка содержания тренировочного процесса в спорте осуществляется в соответствии с традиционной системой, принятой для всех весовых категорий. Об этом свидетельствуют и результаты специальных педагогических наблюдений, и обобщение опыта спортивной практики на основе анкетного опроса специалистов. Несмотря на разносторонние специальные исследования, проведенные по обсуждаемому вопросу, нами не обнаружено конкретных материалов, раскрывающих особенности содержания и методики спортивной тренировки, направленной на развитие силовых качеств спортсменов с разными весо - ростовыми показателями. Отсутствие таких сведений не позволяет полноценно учитывать сильные и слабые стороны каждого футболиста, использовать адекватные средства и методы его подготовки.

## **1.2. Психолого-физиологическая характеристика детей.**

Учитывая, что педагогическая деятельность должна основываться на возрастных особенностях ребенка рассмотрим особенности, характерные для детей подросткового возраста.

Особенности проявлений подросткового возраста определяются конкретными социальными обстоятельствами, и, прежде всего, изменением места ребенка в обществе, когда подросток субъективно вступает в новые отношения с миром взрослых, что составляет новое содержание его сознания, формируя такое психологическое новообразование этого возраста, как самосознание. Характерной чертой самосознания является проявление у подростка способности и потребности познать самого себя как личность, с ее специфическими качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению и саморазвитию. Этому способствуют и те новые обстоятельства, которые отличают образ жизни подростка от образа жизни

детей младшего школьного возраста. Прежде всего это повышенные требования к подростку со стороны взрослых, товарищей, общественное мнение которых определяется не столько успехами школьника в учении, сколько многими другими чертами его личности, взглядами, способностями, характером, умением соблюдать “кодекс нравственности”, принятый среди подростков. Все это порождает мотивы, побуждающие подростка обратиться к анализу самого себя и к сравнению себя с другими. Так, у него постепенно формируются ценностные ориентации, складываются относительно устойчивые образцы поведения, которые, в отличие от образцов детей младшего школьного возраста, представлены уже не столько в виде образа конкретного человека, сколько в определенных требованиях, которые подростки предъявляют к людям и к самому себе.

На определенном этапе развития прежнее место, занимаемое ребенком в системе окружающих его человеческих отношений, осознается им как не соответствующее его возможностям и он стремится изменить его. “Возникает открытое противоречие между образом жизни ребенка и его возможностями, уже определившими этот образ жизни. В соответствии с этим его деятельность перестраивается. Тем самым совершается переход к новой стадии развития его психической жизни.”

В подростковом возрасте происходит известный “скачок в психофизиологическом развитии индивида. Главная железа внутренней секреции -гипофиз, наряду с гонадотрипинами, начинает в большом количестве секретировать гормон роста-самототропин. В этот период резко ускоряется рост конечностей в длину. В результате на смену специфически детскому телосложению с пропорциональным развитием туловища и конечностей приходит подростковый, голенастый тип, для которого характерна длиннорукость и длинноногость. Мальчики-подростки, даже с избыточным жиротложением, худеют. Регулярные физические нагрузки и закаливание в этот период могут предотвратить избыточное жиротложение у подростков, предрасположенных к ожирению.

Появление первых признаков пубертата (у мальчиков в 12-13 лет, у девочек в 10-12 лет) влечет за собой ограничения в кровоснабжении, что отражается не только на работе мышц, но и других органов, включая головной мозг. Так, подростки этого возраста отличаются снижением

двигательной активности и общей выносливости, их интеллектуальная активность временно снижается.

В дальнейшем, на третьей стадии пубертатного развития (13-15 лет у мальчиков и 12-14 лет у девочек) объемная скорость кровотока увеличивается и соответственно отмечается некоторое увеличение физических и интеллектуальных возможностей.

При этом заметно повышается кожная температура, особенно конечностей. Одновременно с этим за счет расширения кожных сосудов снижаются возможности физической терморегуляции, что приводит к учащению простудных заболеваний.

В 15-16 летнем возрасте у мальчиков-подростков происходят существенные изменения в строении гортани: развивается система гортанных хрящей и голосовых связок. (У мальчиков эта перестройка выражена гораздо сильнее, чем у девочек, так как важнейшим регулятором ростовых процессов в гортани является мужской гормон- тестостерон[34]. Результат этих морфологических изменений заметен по мутации голоса у мальчиков-подростков: появляются низкие обертоны и постепенно вытесняются высокие детские.

Свойственные подростку на данном этапе адаптации, категоричность суждений, стремление во что бы то ни стало казаться взрослым, бравируя при этом своей мнимой самостоятельностью, лишь подчеркивают маргинальную природу подросткового этапа социализации. Резкие изменения, происходящие в этот период в организме и психике подростка, делают его раздражительным и легко ранимым. Он пытается сформировать собственную систему взглядов на мир, однако многое в ней еще не продумано до конца, основана она на случайных наблюдениях, и подросток довольно легко меняет свои взгляды либо под влиянием новых впечатлений, либо в ходе дальнейшего, более глубокого осмысления противоречий.

Подростков, в это время, характеризует импульсивность, эмоциональность, чувствительность, негативизм, критический склад ума, максимализм, мечтательность. Все эти качества делают подростков социально подвижной частью общества, однако и противоречивой. С одной стороны, несостоявшиеся социальные позиции, неусвоенные социальные роли, а с другой стороны - стремление брать на себя самостоятельное решение вопросов. Этот возрастной этап часто называют

“кризисным”. Кризис подросткового возраста обусловлен намечающимся разрывом между развитием внутреннего мира ребенка и теми отношениями с внешним миром, которые сформировались в предшествующей фазе. “Новое (понятийное) освоение мира, начатое в период обучения грамоте, стало привычным, нормальным. Половое созревание неожиданно и резко нарушает, казалось бы, установившееся равновесие. Внимание подростка, направленное ранее на познание окружающей действительности (“объективный” этап), возвращается к собственной личности. Развивается центростремительная ориентация, направленная на созидание внутреннего мира самого субъекта. Одновременно подросток пытается найти свое место в окружающей среде. Объект его познаний из конкретного, частного перерастает в метафизический, всеобщий “[35].

“Всякий ребенок в этом возрасте становится относительно трудновоспитуемым по сравнению с самим собой в смежном стабильном возрасте “-отмечает Л.С. Выготский[36]. Так, у подростков нередко падает успеваемость (например, по данным нашего исследования, среди школьников 1-4 классов -73% учатся на “хорошо” и “отлично”, а среди пятиклассников и соответственно 60%). Наблюдаются конфликты с окружающими, в том числе со старшими, сопровождаемые болезненными и мучительными переживаниями (на ухудшение отношений с одноклассниками, друзьями не указал ни один школьник 1-4 классов, но указали 19% опрошенных пятиклассников; такие отношения возникают в основном на период “подростковой адаптации”, в более старшем возрасте этот процент снижается до 3%.

Этот возраст отличается “коренными сдвигами, обусловленными перестройкой ранее сложившихся психологических структур и возникновением новых образований”[37]. Здесь закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в нормировании нравственных представлений и социальных установок. Свертываются и отмирают прежние интересы подростка, но интенсивно формируются новые на основе проявления положительных факторов-возрастает его самостоятельность, значительно более многообразными содержательными становятся его отношения с другими людьми, взрослыми, он активно осваивает новую социальную позицию, происходит переоценка ценностей.

Важнейшим средством художественного познания подростка становится его художественная деятельность, которая выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей. Это активный процесс, требующий творческих сил личности, определенных знаний и умений, которые в этой деятельности и приобретаются, и проявляются.

В подростковом возрасте значительно расширяется объем деятельности ребенка, качественно изменяется ее характер. Существенные сдвиги происходят в интеллектуальной деятельности детей. Так, если сложными, требующими творческого напряжения видами деятельности, такими как оценка художественных произведений, дискутирование по поводу прочитанной книги и др., хотят заниматься 66% школьников 1-4 классов, то среди школьников 5-10 классов их 82%.

К подростковому возрасту человек обладает достаточно зрелым мышлением, способностью анализировать те или иные явления действительности, способностью понимать их сложную противоречивость. “У подростка с порой полового созревания соединяются мощный подъем воображения и первые начатки созревания фантазии,” а “продукты настоящего творческого воображения во всех областях творческой деятельности принадлежат только уже созревшей фантазии” [38].

Подростки стремятся понять логику явлений, отказываются что-либо принимать на веру, требуют системы доказательств. Основной особенностью интеллектуальной деятельности 10-16 летнего подростка является нарастающая с каждым годом способность к абстрактному мышлению.

При активизации абстрактного мышления подростков наглядные компоненты мышления не регрессируют, не исчезают, а сохраняются и развиваются, продолжая играть существенную роль в общей структуре мышления. Важной особенностью этого возраста является формирование активного, самостоятельного, творческого мышления детей.

Внимание подростка характеризуется не только большим объемом и устойчивостью, но и специфической избирательностью. В эту пору развивается преднамеренное внимание. Избирательным, целенаправленным, анализирующим становится и восприятие. При значительной склонности к романтическому, воображение у подростков приобретает более реалистичный и критичный характер. Они более трезво

оценивают свои возможности, чем младшие школьники. Так, при вопросе: что из перечисленных видов деятельности ты уже умеешь делать, или не умеешь делать, но хотел бы научиться? Обращаясь к более распространенным, простым на первый взгляд видам деятельности, младшие школьники ответили более самоуверенно, чем подростки, которые рассматривали свои возможности с более реалистических позиций.

У подростков значительно увеличивается объем памяти, причем за счет не только лучшего запоминания материала, но и его логического осмысления. Память подростка, как и внимание постепенно приобретает характер организованных, регулируемых и управляемых процессов.

В связи с учением, возмужанием, накоплением жизненного опыта и, следовательно, продвижением в общем психологическом развитии у детей к началу переходного возраста формируются новые, более широкие интересы, возникают различные увлечения и появляется стремление занять иную, более самостоятельную, более “взрослую” позицию, которая связана с таким поведением и такими качествами личности, которые, как им кажется, не всегда реализуются в повседневной школьной жизни.

В возрасте 13—15 лет у мальчиков и 12—14 лет у девочек-подростков формируется тот профиль энергетических возможностей и сократительных свойств скелетных мышц, с которым человеку суждено прожить всю оставшуюся жизнь. Поэтому в эти годы у мальчиков эффективно развивать скоростные, силовые и скоростно—силовые качества; можно целенаправленно готовить бегунов на средние дистанции и спринтеров, штангистов и борцов, метателей и прыгунов. (Заметим, что более ранняя специализация во всех этих видах спорта нередко оборачивается нарушениями в развитии). Девочкам для сглаживания угловатости движений, формирования пластики и грации целесообразно заниматься всеми видами танца, шейпингом, художественной гимнастикой, легкой атлетикой. Заметим однако, что организм подростка еще весьма далек от полного физического формирования. В подростковом возрасте происходят существенные биологические изменения - значительный рост мышечной силы, общей стойкости организма и работоспособности, причем как у мальчиков, так и у девочек. Возникает естественная потребность “применить физическую силу”. Обозначенное

обстоятельство создает более чем благоприятные условия для активных занятий спортом, в том числе футболом.

### **Выводы по первой главе.**

1. Изучение сложившихся представлений о роли скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных футболистов позволило выявить ряд принципиально значимых моментов. К ним относятся: некоторая недооценка соответствующих средств воздействия на спортсменов с учетом их особенностей, противоречивые представления о номенклатуре и сочетании этих средств, их связи с методами проведения тренировки, отсутствие сформировавшихся специальных требований к методике проведения указанной подготовки и некоторые др.
2. Имеющиеся научная и научно - методическая литература многократно и убедительно подчеркивает объективную значимость скоростно - силовой подготовленности футболистов, многофакторность ее проявления, своеобразие ее места в общей системе спортивной тренировки. Ее фактическое содержание зависит от уровня спортивного мастерства занимающихся, особенностей строения и функций их организма, склонности к освоению тех или иных тактико - технических действий и ряда других факторов.
3. Количественные и качественные характеристики технико-тактических действий у юных футболистов отличаются в зависимости от возраста. Так, спортсмены 8-9 лет выполняют в среднем за игру  $410 \pm 13,3$  СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ при браке  $39,2 \pm 1,3$  %. У 12-13 –летних футболистов эти показатели составляют соответственно  $544 \pm 11,4$  СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ и  $37,0 \pm 0,9$  %. Объем СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ у спортсменов 14-15 лет составляет  $592 \pm 28,8$  при браке  $33,2 \pm 1,1$  %. Спортсмены 16-17 лет выполняют за игру в среднем  $778 \pm 35,7$  СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ с браком  $28,0 \pm 1,8$  %.
4. Наиболее значительный прирост количественных показателей СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ отмечается после 15 лет и составляет 31,4%. У 16-17-летних спортсменов показатели

соревновательного объема СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ приближаются к значениям взрослых квалифицированных футболистов.

5. Анализ динамики количественных и качественных параметров технико-тактической подготовленности юных футболистов в условиях СД позволяет выделить наибольшие темпы прироста данных показателей после 14-15-летнего возраста, который предлагается рассматривать в многолетней подготовке в качестве возрастного «барьера», после которого у юных футболистов начинает формироваться база успешного овладения тактическим мастерством.
6. В фундаментальных исследованиях последних лет среди приоритетных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности тактической подготовки юных футболистов выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.
7. Изучение возрастных закономерностей структуры тактической подготовки позволяет выделить технико-тактические элементы, являющиеся приоритетными для каждого возраста юных футболистов, что дает возможность дифференцировать содержание многолетней подготовки.

## **II. Вопросы развития силовых качеств у юных футболистов**

### **2.1. Особенности занятий футболом в условиях школы.**

Футбол - вид спорта с нестандартными движениями. Для тех, кто прошел систему отбора и имеет многолетний опыт подготовки, характерными являются средняя длина тела, высокий уровень развития функциональных систем организма, силовых способностей нижних конечностей, общей и специальной быстроты, ловкости и выносливости. Для технического мастерства футболиста характерны автоматизация двигательных навыков, высокая подвижность нервных процессов и совершенная деятельность анализаторов.

В отличие от подготовки юных футболистов в специализированных детско-юношеских спортивных школах, в общеобразовательной школе может быть реализован только учебный материал технической и технико-тактической направленности, поскольку объем и содержание занятий значительно уступают спортивной тренировке. Не способствует в полной мере успешному решению образовательных задач и контингент занимающихся, их физическое развитие и подготовленность. Поэтому обучение техническим приемам ведется на реально существующем у каждого ученика уровне развития двигательных способностей и состоянии систем и функций организма.

Обучение и тренировка юных футболистов составляют единый педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, высокого уровня технико-тактической и психологической подготовленности, заметных спортивных результатов и подготовку к

общественно полезному труду. Обучение и тренировка условно делятся на три этапа:

в первый - начальной подготовки (7-12 лет),

в второй - учебно-тренировочный этап (13-15 лет),

в третий - спортивного совершенствования (16-18 лет).

В условиях школьной физической культуры может осуществляться первый и частично второй этапы.

В ходе учебно-тренировочного процесса происходит расширение круга изучаемых технико-тактических приемов, формирование умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, развитие двигательных способностей с учетом специфических требований футбола. Техническая и тактическая подготовка ставят своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов, углубление знаний правил игры, расширение игровых функций занимающихся, освоение многообразия вариантов тактических приемов.

Таким образом, в процессе многолетней подготовки юных футболистов в условиях школьной спортивной секции, как обучение, так и тренировка могут иметь свои определенные задачи, не противоречащие друг другу. Напротив, обучение и тренировка должны быть органически связаны между собой.

Такая же тесная связь существует и между видами подготовки - физической, технической, тактической и психологической. Так, неразрывная взаимосвязь наблюдается между обучением тактике и технике, между физической, психологической и тактической подготовкой. Развитие двигательных способностей и освоение техники - два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между этими звеньями можно провести лишь условно: двигательные качества развиваются при разучивании технических приемов, а развивая их, можно добиться и более совершенного освоения занимающимися техническими приемами. Подобная зависимость между видами подготовки предполагает, что достижение желаемых результатов в работе с юными футболистами невозможно, если один из видов находится на низком уровне.

Качество обучения футболу зависит от количества занятий в неделю, продолжительности одного занятия, условий проведения занятий и оборудования. Если футбол избран в учебно-воспитательном процессе как основной вид спорта, то имеют место три урока физической культуры в неделю с данной спортивной дисциплиной в рамках запланированной четверти. Если в это время ведутся еще и учебно-тренировочные секционные занятия (2-3 раза в неделю) продолжительностью 60 минут, то суммарное время занятий футболом в недельном цикле составит 5-6 часов, что можно признать вполне удовлетворительным для обучения данной спортивной игре.

На предварительном этапе обучения следует определить степень спортивной подготовленности занимающихся с помощью тестов или визуальным путем, наблюдая за тем, как ученики играют в подвижные игры. Исходя из этого, составить годовой план, включающий в себя разделы по физической, технической, тактической, интегральной подготовке, и подобрать упражнения и игры, позволяющие решать задачи по всем видам подготовки.

## **2.2. Структура тренировочного занятия футболом**

Реализация цели тренировочного занятия требует решения следующих задач:

1. Способствовать комплексному решению проблем двигательной активности и укрепления здоровья школьников путем целенаправленного внедрения футбола в систему внеклассной физкультурно-оздоровительной работы общеобразовательных учреждений.
2. Создать систему стимулов для развития среди школьников футбола путем организации внутришкольных, городских (районных), областных (краевых) и всероссийских соревнований, а также всероссийского конкурса на лучшую постановку в школах массовой работы по мини-футболу среди учащихся.
3. Обеспечить общеобразовательные школы специальной научно-методической литературой, пособиями и видеоматериалами по мини-футболу, а также инвентарем.

В зависимости от продолжительности тех или иных звеньев тренировочного процесса выделяются следующие структуры:

- микроструктура - структура отдельного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;
- мезоструктура - структура этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (например, длительностью около месяца);
- макроструктура - структура больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Микроструктура тренировки представляет собой целостное звено, объединяющее все элементы спортивной тренировки в структуре отдельного занятия. Урочные и внеурочные формы занятий имеют общие черты, типичные для структуры организованного занятия физическими упражнениями. Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия происходит функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности с помощью разнообразных, легко дозируемых упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и выполнение.

Разминка состоит из общей и специальной частей. Общая часть разминки может быть почти одинаковой во всех видах спорта; специальная же часть должна быть тесно связана со специализацией (средства футбола). Общая часть способствует оптимальной возбудимости центральной нервной системы (ЦНС) и двигательного аппарата, органов кровообращения и дыхания, повышению обмена веществ и температуры тела. Специальная часть готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями.

Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения. Они оставляют следы, которые обеспечивают улучшение работоспособности при последующей деятельности. Предварительная работа укорачивает время до начала потоотделения при последующей работе.

Оптимальные величины длительности разминки и длительности между ее окончанием и началом работы определяется видом спортивной деятельности, степенью тренированности, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна продолжаться 10-30

мин. и составляет 10-20% общего времени. Оптимальным для отдыха между разминкой и началом основной работы является трехминутный интервал. Непосредственно перед началом работы (при большем интервале) рекомендуется дополнительно выполнить несколько упражнений, соответствующих предстоящей работе. Разминка не должна вызывать утомление.

Основная часть бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, двусторонняя игра). В сложной - применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением принципиально новым материалом, действиями большой координационной сложности, решаются в начале основной части занятия. При этом необходимо соблюдать последовательность этапов обучения - ознакомление, детализированное изучение, совершенствование. Упражнения для развития физических качеств, необходимых при игре в футбол, обычно проводят в следующем порядке: скоростные, силовые, упражнения на выносливость. Последовательность различных упражнений варьируется таким образом, чтобы занимающиеся смогли проявить высокую работоспособность при различных состояниях организма. На основную часть приходится 70-80% общего времени. В заключительной части, занимающей 5-10% общего времени, постепенно снижается функциональная активность у занимающихся. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление.

### **2.3. Методика развития силовых качеств**

На сегодняшний день накоплен большой арсенал средств, с помощью которых решается задача развития силовых и силовых качеств. Но можно с уверенностью сказать, что пути оптимизации подготовки легкоатлетов далеко еще не исчерпаны.

Скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Целенаправленное и высокоэффективное воспитание силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда вы знаете конкретные требования и характеристики движений и свои лимитирующие звенья при выполнении избранного вида. Постоянно ориентируйтесь на них при выборе соответствующих комплексов специальных подготовительных упражнений. В этом случае вы сможете индивидуально подобрать средства, которые отвечают специфике проявляемых вами качеств в основном – соревновательном упражнении.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;
- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;
- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);
- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 16-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса - 2-10 кг, гири).

Скоростно-силовая подготовка может обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты, четкости изложения и точности применения упражнений.

1. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного соревновательного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции, разбег и отталкивание в прыжках, разгон тела и финальная часть в метаниях.

Необходимо облегчать условия выполнения этих упражнений: выбегание с низкого старта и ускорения с сокращением длины шагов, расстояния между барьерами, но повышением их темпа, бег или многоскоки под гору, по ветру, отталкивание с возвышения 5-10 см; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блоков, облегчающих вес тела на 10-15% (при отталкивании и в беге).

Движения должны выполняться максимально быстро желательно быстрее основного упражнения или его элемента и чередоваться с заданной скоростью – 95-100% от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе групп мышц (напряжение-расслабление). При непрерывном повторении упражнений быстроту можно повышать до максимальной постепенно – это сохранит свободу и амплитуду движений. Закрепощение и даже натуживание – серьезный враг быстроты. Эти упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия, после разминки, тщательно разогрев мышцы в предварительных повторениях (с меньшей скоростью) избранного упражнения.

2. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу сокращения мышц и скорость движений.

Используются основные соревновательные упражнения или отдельные его элементы, а также их сочетания без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках, многоскоках с разных разбегов; бег, прыжки против ветра, в гору, увеличение длины шагов, расстояния между барьерами, высоты препятствий. Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

3. При силовом направлении в подготовке решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Вес отягощения или сопротивления составляет от 80% до максимального, а характер и темп выполнения упражнений различный – от 60% до максимально быстрого. Чем больше проявляется сила сокращения мышц и связанные с этим волевые усилия, тем эффективнее она развивается. В этих упражнениях обеспечиваются наивысшие показатели абсолютной силы мышц.

При выполнении специальных упражнений мы старались придерживаться методических правил:

- развивать двигательные ощущения, мышечную память и контроль за свободой движений футболистов;
- следить за правильным рисунком, амплитудой, темпом и акцентами, а также угловыми значениями проявления максимальных мышечных усилий для избирательного и наиболее точного воздействия на определенные группы мышц в соответствии с рабочими фазами соревновательного упражнения;
- повторное исполнение неточных движений чаще приносит только вред;
- использовать рефлекторную силу и эластичность предварительно растянутых мышц, постоянно стимулировать рефлекс на растяжение, выполняя упражнения в ритме упругих покачиваний;
- чем быстрее выполняется смена направления движения, переход от уступающего режима в работе мышц к преодолевающему, от сгибания к разгибанию, от "скручивания" к "раскручиванию" и чем короче путь торможения, тем большее воздействие испытывает опорно-двигательный аппарат в данном упражнении (концентрирование волевых усилий на энергичном взрывном характере проявления усилий);
- число повторений в одном подходе должно быть до чувства легкого утомления, оптимально 25-30 в прыжковых упражнениях и без отягощений, 10-15 в упражнениях с применением малых отягощений или усилий на тренажерах; до чувства утомления – полного утомления в подходе в упражнениях со средними отягощениями или усилиями; 4-6 повторений и 1-3 в упражнениях с большими и максимальными

отягощениями. Продолжительность одного подхода для развития силы в пределах 10 с. Чем больше число повторений и время работы, тем больше развивается силовая выносливость. Отдых между подходами 3 мин.

- использование смешанного режима: эффект последствия – "свежих следов", чередуя применение малых отягощений (пояс, жилет 0,25% от веса) в основном и специальных упражнениях на технику и без отягощений;

- изменение скорости движений при выполнении специальных и основного упражнений (от медленного, среднего, быстрого до очень быстрого) значительно обновляет их содержание и вносит новое в ощущения юного футболиста. Поэтому правильные, но медленные движения следует рассматривать только как разминочные и настроечные;

- нагрузка в силовой подготовке должна постепенно по неделям возрастать как по объему (большее число повторений), так и по интенсивности (увеличение веса отягощений или быстроты, темпа выполнения упражнений). Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2-3%). Поспешное увеличение отягощения (сопротивления) – злейший враг силовой подготовки.

Особое внимание уделялось разминочной части занятия.

Когда на тренировке в экспериментальной группе шло развитие прыгучести, то испытуемым предлагалось 3-4 упражнения и 1-2 упражнения для развития другого качества. На тренировках в этой группе в большей степени использовалось сочетание заданий, направленных одновременно на развитие нескольких физических качеств.

Когда на тренировке шло целенаправленное развитие силовых качеств, то мы предлагали занимающимся 4-5 упражнений из данной программы. Также к этим заданиям мы предлагали 1-2 упражнения на развитие другого качества. А когда на тренировочном занятии шло развитие, к примеру, скоростных способностей, то мы добавляли к тем упражнениям 1-2 задания малой интенсивности для развития прыгучести.

## **2.4. Педагогическая технология скоростно-силовой подготовки юных футболистов**

Управление скоростно-силовой подготовкой юных футболистов предполагает оценку текущего состояния подготовленности спортсменов и переработку её в оперативные управляющие воздействия. Эти воздействия, должны быть эффективными, срочными и реализуемыми в заданный промежуток времени. Одной из наиболее актуальных проблем современной спортивной науки является повышение эффективности управления процессом тренировки за счёт подбора наиболее эффективных средств тренировки. Особенно актуальна эта проблема. При решении задач развития силовых качеств у юных футболистов. И хотя она еще далека от своего окончательного решения, в ее разработке, в теоретическом и практическом аспектах достигнут определенный прогресс. Во многом это объясняется широким внедрением в исследования современных научных подходов, в частности, методов и идей системного подхода.

Достижение высоких спортивных результатов в процессе подготовки юных футболистов, является одним из основных критериев успешности и правильности учебно-тренировочного процесса. Отсюда, наиболее актуальной проблемой является разработка вопросов организации скоростно-силовой подготовки и подбора наиболее эффективных средств, а также их соотношения. Система комплексного контроля состоит из оценки выступлений команды юных футболистов на соревнованиях, измерения уровня различных сторон подготовленности игроков, слежения за параметрами нагрузки. Процесс специальной скоростно-силовой подготовки юных футболистов рассматривается как специализированная функция целостного процесса тренировки, в основу которого положено достижение планируемого результата. Уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов в различные периоды подготовки подвержен сложным структурным перестройкам. Вследствие этого при оценке уровня скоростно-силовой подготовленности юных футболистов на каждом конкретном этапе необходимо ориентироваться на свой, специфический для данного периода тренировки, тренировочный комплекс. Под таким комплексом понимается минимизированный набор наиболее эффективных средств тренировки и их соотношения,

необходимых для решения поставленной задачи, с высокой степенью вероятностью достижения успеха. Выбор таких средств, по которым проводится отбор информативных показателей, является важной задачей, которая будет определять эффективность диагностического блока. Необходимое условие комплексной оценки скоростно-силовой подготовленности спортсменов заключается в определении информативных критериев, имеющих высокие корреляционные связи с показателями, характеризующими игровую деятельность футболистов. Но при этом, по нашему мнению, возможна значительная потеря информации вследствие того, что результат находится в сложной взаимосвязи с различными параметрами соотношения применяемых средств. Имеющийся в научной литературе и практике спорта фактический материал позволяет выделить из большого многообразия средств скоростно-силовой подготовки минимально необходимое их количество, с высокой степенью вероятности отражающих отдельные стороны физической подготовленности юных футболистов.

Так как управление тренировочным процессом - это перевод исходного физического состояния в другое, планируемое, то для того, чтобы это произошло, требуется соблюдение следующих основных условий:

- необходимо знать, в каком состоянии находится игрок, и иметь описание того состояния, в котором он должен находиться;
- необходимо выявить наиболее информативные средства для эффективного роста скоростно-силовой подготовленности и способы контроля за их изменением.

Анализ данных литературы показывает, что первый пункт условия управления тренировочным процессом частично получил свое экспериментальное обоснование. Второй пункт практически не исследован, поэтому вопрос выявления наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовки, определяющих эффективность управления тренировочным процессом юных футболистов, заслуживает пристального внимания. Специалисты высказывают мнение о том, что для эффективного управления тренировочным процессом необходимо использовать количественную информацию с анализом качественных сдвигов, происходящих с исследуемыми параметрами под воздействием средств тренировки. Эффективно управлять подготовленностью юных футболистов — это значит правильно планировать процесс тренировки и

постоянно корректировать его на основании систематически поступающей информации.

Во время выполнения упражнений, моделирующих основные элементы игровой деятельности, наиболее важным будет качество выполнения упражнений. В то же время целесообразно регистрировать:

- координационную сложность;
- скорость и длину пробегаемой дистанции.

Рассматривая подготовку к соревнованиям как непрерывный процесс совершенствования, необходимо заранее разработать модельные характеристики, которым должно в будущем соответствовать исследуемое явление. Не всегда реальное состояние в процессе подготовки соответствует задаваемому, и тогда возникает необходимость корректировки хода тренировочного процесса. Исходя из этого, одной из важнейших задач управления тренировочным процессом, является поиск причин, которые вызывают несоответствие должного и реального. При этом во главу угла ставится вопрос о ценности и значимости информации, получаемой о состоянии тренированности юных футболистов.

По характеру информации, получаемой при проведении комплексного контроля над уровнем тренированности юных футболистов. Тесты, согласно Х. Бубэ, можно разделить на четыре группы:

- тесты, информативность которых не изменяется в любые сроки проведения тестирования. Они могут быть использованы при исходном тестировании. В основном это признаки, характеризующие физическое развитие, свойства личности игроков;
- тесты, информативность которых по мере приближения сроков соревнований увеличивается. Анализ динамики этих показателей является достаточно существенной основой для коррекции хода подготовки. В основном эти тесты характеризуют физическую подготовленность, уровень технического мастерства, уровень функциональных реакций;
- тесты, информативная ценность которых изменяется в сторону понижения по мере приближения соревнований. Данные показатели объективно характеризуют уровень тренированности, однако приближающиеся соревнования, очевидно, нивелируют их значение, что приводит к перестройке отношений среди исследуемых показателей;
- тесты, которые избирательно характеризуют отдельные этапы, тренировки. Использование этих тестов в комплексном контроле должно

осуществляться избирательно, и полученная информация должна носить частный характер.

Опираясь на данное положение, система комплексного педагогического контроля позволяет решать задачи управления учебно-тренировочным процессом юных футболистов за счёт корректирующих воздействий. Применение комплексного подхода к вопросам регистрации различных состояний юных футболистов в период скоростно-силовой подготовки к соревнованиям позволит установить новые факты о влиянии различных тренировочных средств: на уровень подготовленности как в; привычных условиях тренировки, так и в экстремальных условиях ответственных игр с другими командами.

Объективная оценка состояния подготовленности и динамика его изменения являются одним из главных условий эффективного управления тренировочным процессом. Процедуры комплексного контроля дают объективную оценку уровня подготовленности юных футболистов, при которой учитываются все стороны скоростно-силовой подготовленности в конкретном промежутке времени, определяются ведущие: факторы, за счет которых достигнуто данное состояние.

Данные комплексного педагогического контроля в футболе позволяют объективно оценить уровень физической подготовленности игроков на различных этапах тренировки, а сопоставление их с модельными значениями создает условия для эффективного управления тренировочным процессом.

Для более полного представления о средствах, определяющих высокую эффективность управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов, был проведен анкетный опрос тренеров по футболу. В анкетировании приняли участие 11 человек. Из общего числа опрошенных 60% имеют высшее образование. Анализ анкетного опроса показал, что 80% специалистов высказали мнение о том, что они выделяют развитие силовых качеств в самостоятельный раздел, имеющий специфические задачи. За выделение развития силовых качеств как специального раздела тренировки юных футболистов высказались 75 % опрошенных. О продолжительности использования специальных упражнений по развитию силовых качеств мнения разделились: 15% определяют ее сроком от двух до трех недель, 15% считают, что на это следует отводить до 90 дней, и 70% опрошенных высказали мнение, что такие упражнения следует использовать круглый год (постоянно). Результаты опроса тренеров по

футболу представлены в табл. 1. футболистов по результатам опроса тренеров (n=11)

В решении частных задач подготовки юных футболистов мнения специалистов в основном разошлись. В разряд частных задач подготовки выделены:

- совершенствование функционального состояния - 65% (от общего числа опрошенных);
- совершенствование скоростно-силовой подготовленности — 35%;
- совершенствование физического развития — 30%;
- наращивание функциональных возможностей связочно-мышечного аппарата за счёт специальных упражнений - 25%;
- не выделили частных задач — 5%.

Опрос специалистов показал, что в оценке управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов, нет единого мнения, о его структуре и содержании.

Анализ отечественной и зарубежной литературы, а также мнения тренеров по футболу показали, что развитию силовых качеств уделяется все больше внимания.

В связи с тем, что спортивный успех аккумулирует в себе все виды подготовки, достижение высоких результатов является одной из ведущих проблем спортивной тренировки. Спортивно-игровая деятельность юных футболистов сопряжена с большими физическими нагрузками. Данные исследований последних лет свидетельствуют, что современный игровой спорт предъявляет большие требования к проявлению динамических усилий игроками. Это приводит к разрушению суставов и связок нижних конечностей футболистов. Поэтому необходимо большое внимание уделять правильно организованной тренировочной работе, направленной на повышение прочности тех суставов и связок, которые в наибольшей степени страдают в процессе интенсивной спортивной деятельности. От этого зависит спортивное долголетие футболиста, сохранение его в состоянии высокой спортивной формы длительное время. Чем меньше травм, тем выше результаты выступлений на турнирах.

Учитывая слабую разработанность проблемы, мы остановили свой выбор на решении задачи по анализу травматизма юных футболистов. Поскольку проделанный литературный экскурс очерчивает существо поставленной проблемы лишь в самом общем виде, представляется необходимым уточнить и детализировать этот вопрос.

Для того чтобы повысить уровень скоростно-силовой подготовки юных футболистов, необходимо знать структуру и характер травматизма в процессе игровой деятельности футболистов.

### **Выводы по второй главе**

1. Обучение и тренировка юных футболистов составляют единый педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, высокого уровня технико-тактической и психологической подготовленности, заметных спортивных результатов и подготовку к общественно полезному труду.
2. Качество обучения футболу зависит от количества занятий в неделю, продолжительности одного занятия, условий проведения занятий и оборудования. Если футбол избран в учебно-воспитательном процессе как основной вид спорта, то имеют место три урока физической культуры в неделю с данной спортивной дисциплиной в рамках запланированной четверти.
3. Микроструктура тренировки представляет собой целостное звено, объединяющее все элементы спортивной тренировки в структуре отдельного занятия. Урочные и внеурочные формы занятий имеют общие черты, типичные для структуры организованного занятия

физическими упражнениями. Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части.

4. Упражнения для развития физических качеств, необходимых при игре в футбол, обычно проводят в следующем порядке: скоростные, силовые, упражнения на выносливость. Последовательность различных упражнений варьируется таким образом, чтобы занимающиеся смогли проявить высокую работоспособность при различных состояниях организма. На основную часть приходится 70-80% общего времени. В заключительной части, занимающей 5-10% общего времени, постепенно снижается функциональная активность у занимающихся.
5. Скоростно-силовая подготовка может обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты, четкости изложения и точности применения упражнений.
6. Целенаправленное и высокоэффективное воспитание силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда вы знаете конкретные требования и характеристики движений и свои лимитирующие звенья при выполнении избранного вида. Постоянно ориентируйтесь на них при выборе соответствующих комплексов специальных подготовительных упражнений. В этом случае вы сможете индивидуально подобрать средства, которые отвечают специфике проявляемых вами качеств в основном – соревновательном упражнении.
7. При непрерывном повторении упражнений быстроту можно повышать до максимальной постепенно – это сохранит свободу и амплитуду движений. Закрепощение и даже натуживание – серьезный враг быстроты. Эти упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия, после разминки, тщательно разогрев мышцы в предварительных повторениях (с меньшей скоростью) избранного упражнения.
8. При выполнении специальных упражнений мы старались придерживаться методических правил:
  - развивать двигательные ощущения, мышечную память и контроль свободой движений футболистов;

за

- следить за правильным рисунком, амплитудой, темпом и акцентами, а

также угловыми значениями проявления максимальных мышечных усилий для избирательного и наиболее точного воздействия на определенные группы мышц в соответствии с рабочими фазами соревновательного упражнения

### **III. Проведение исследования**

#### **3.1. Обоснование актуальности избранной темы**

**Актуальность.** Достижение высоких спортивных результатов в настоящее время невозможно без постоянного совершенствования системы подготовки спортсмена. Особое место в этой системе занимают вопросы планирования и методики использования разнообразных тренировочных средств, в частности, обеспечивающих развитие и дальнейшее совершенствование специальных силовых качеств, которые во многом определяют результативность

деятельности спортсменов по многим видам спорта. Подобная тенденция и в футболе.

**Цель работы** – исследование содержания и методики использования средств скоростно-силовой подготовки юных футболистов.

Для достижения цели работы необходимо решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать литературу и основные теоретические подходы к исследованию данной темы.
2. На основании теоретического анализа изучения проблемы, систематизировать знания о значимости футбола для развития ребенка
3. Определить значимость силовых качеств для игры .
4. Рассмотреть сущность и специфику развития скоростно-силовых качеств футболистов
5. Определить и проработать методику развития скоростно- силовых качеств у футболистов 12-15 лет
6. На основе полученных результатов сделать соответствующие выводы.
7. Систематизировать и обобщить подходы к данной проблеме.

**Объектом исследования** являлся педагогический процесс, проводимый со спортсменами – футболистами

**Предметом исследования** являются пути использования средств и методы скоростно - силовой подготовки футболистов с учетом возрастных особенностей.

## **2. Содержание исследования.**

Настоящее педагогическое исследование проводилось в несколько этапов. На первом параллельно с анализом теоретических основ исследуемой проблемы осуществлялись педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью юных футболистов 14-15 лет. Было зарегистрировано 26 учебно-тренировочных занятий, 5 официальных и контрольных игр.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент, в котором участвовали 36 занимающихся в ДЮСШ г. Коканда.

В начале педагогического исследования и по его окончании было проведено комплексное тестирование подготовленности юных футболистов экспериментальных и контрольных групп рассматриваемого возраста. Все временные параметры тестов фиксировались электронным хронометром. Кроме этого учитывались исходные и конечные показатели разносторонности тактики игры, а также объем и эффективность технико-тактической деятельности, регистрируемые в педагогических наблюдениях в условиях соревнований.

В начале эксперимента в абсолютном большинстве рассматриваемых показателей не было установлено статистически достоверных различий между экспериментальными и контрольными группами. Исключение составили показатели ловкости спортсменов контрольной группы, превышающие аналогичные сверстников экспериментальной, а также показатель выносливости футболистов 14-15 лет, уровень которого в экспериментальной группе был несколько выше.

На третьем этапе осуществлялись обработка и анализ результатов дипломного исследования.

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью футболистов осуществлялись в ходе первенства города, а также первенства области.

В связи с вышеизложенным была поставлена задача — выявить оптимальную последовательность овладения приемами игры в процессе многолетней подготовки футболистов. Исследованиями доказано, что как количественные, так и качественные показатели технико-тактической деятельности юных спортсменов отличаются в зависимости от возраста. Так, спортсмены 8-9 лет выполняют в среднем за игру 4, 10, 13, технико-тактические действия, при этом брак составляет 39,11,1%. Футболисты 10-11 лет выполняют 45, 51, 56 технико-тактических действий при браке 39,21,3%. У 12-13 летних футболистов эти показатели составляют соответственно 54, 41, 14 и 37. Спортсмены 14-15 лет выполняют в среднем за матч 58, 60, 68 технико-тактических действий при браке 33,21,1%. Футболисты 16-17 летнего возраста достигают за игру еще большего количества СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ — 77, 83, 57, при этом брак составляет 28%.

Впервые установленные в таком широком возрастном диапазоне количественные и качественные параметры СД юных футболистов позволяют выявить определенные их закономерности.

Объем скоростно-силовой нагрузки на возрастном отрезке от 8 до 17 лет повышается на 89,7 % в то время как качественные показатели — на 39,3%. При этом наиболее значительный прирост количественных показателей скоростно- силовой нагрузки отмечается после 15 лет и составляет 31,4%. У 16-17-летних спортсменов показатели соревновательного объема скоростно- силовой нагрузки приближаются к значениям взрослых квалифицированных футболистов. Эффективность скоростно- силовой нагрузки увеличивается с возрастом юных спортсменов, не обнаруживая достоверных различий только между показателями футболистов 8-9 и 10-11 лет. При этом, как и по показателям объема, наибольший прирост эффективности скоростно- силовой нагрузки отмечается после 15-летнего возраста и составляет 7,5%.

#### **Изменение показателей физической подготовленности юных футболистов за последний учебно-тренировочный год**

№№ п/п	Показатели	Время обследований		
		сентябрь	декабрь	апрель
1.	Бег 30 м (с)	5,91±0,12	5,72±0,1	5,82±0,27
2.	Прыжок в длину с/м (см)	1514±2,5	155,3±3,4	145,4±6,6
3.	Подтягивание (раз)	3,8±0,5	7,5±0,3	0,6±0,5
4.	Кистев. динамометрия (кг)	20,9±0,8	25,4±1,4	16,6±3,0
5.	Станов. динамометрия (кг)	50,6±1.2	58,8±5,6	45,5±10,1
6.	Отжимания в упоре лежа	18,5±4,7	22,6±3,8	6,5±7,2
7.	Бег 2 км (с)	610,5±25,5	597,04±30,1	646,4±44,2

Как показали наши сопоставительные исследования, физическая подготовленность школьников наших дней существенно отстает от степени подготовленности учащихся прежних лет.

Так, если в показателях максимальной быстроты бега на 30 м произошли сравнительно небольшие достоверные ухудшения показателей (за 20 лет - на 1.9%), то снижение показателей, характеризующих силовые способности - весьма существенное: в подтягивании на перекладине - почти в 10 раз ( $P < 0,001$ ), сгибании и разгибании рук в упоре лежа - в 3.4 раза ( $P < 0,001$ ), кистевой динамометрии - на 53% ( $P < 0,001$ ), становой динамометрии - на 22,6% ( $P < 0,001$ ). Произошли ухудшения так же в показателях прыгучести - на 6,8% ( $P < 0,001$ ) и выносливости - на 7,6% ( $P < 0,001$ ). Таким образом, установлено, что физическая подготовленность современных школьников, не занимающихся спортом, существенно отстает от таковой их сверстников 20-летней давности.

### **3. Полученные результаты и их анализ**

Таким образом, анализ динамики количественных и качественных параметров технико-тактической подготовленности юных футболистов в условиях СД позволяет выделить наибольшие темпы прироста рассматриваемых показателей после 15-летнего возраста. Можно предположить, что этот период многолетней подготовки является тем возрастным “барьером”, после которого у юных футболистов начинает формироваться база успешного овладения технико-тактическим мастерством. Это заключение подтверждается и тем, что в дальнейшем, к 16-17 годам, количественные и качественные значения скоростно-силовой нагрузки в условиях СД (соревновательная деятельность) приближаются к аналогичным показателям профессиональных спортсменов.

Как отмечалось, темпы прироста количественных параметров скоростно-силовой нагрузки у юных спортсменов более чем вдвое превышают таковые у качественных показателей. Это может являться, с одной стороны, свидетельством определенных закономерностей возрастного развития юных футболистов (повышения функциональных возможностей, значительного повышения уровня физической подготовленности), с другой — косвенно отражать уровень эффективности многолетней технической подготовки. С этих позиций представляется закономерным рассмотрение, наряду с выявлением структурных закономерностей СД юных футболистов, возрастных особенностей сложно-координационных технических действий, во многом определяющих эффективность СД. Анализ результатов

педагогических наблюдений позволяет определить структуру СД юных спортсменов разного возраста. Представленные данные указывают на то, что игроки 8-9 лет чаще всего используют в игре такие скоростно-силовой нагрузки как ведение — 19%, короткие и средние передачи вперед — 18%, отбор — 13%, обводку — 12%, перехват — 10,4%. Обращает на себя внимание то, что эти технические элементы детьми используются фактически без предварительного изучения. Следствием чего является большой процент брака: ведение — 21%, передачи вперед — 49%, отбор — 47%, обводка — 38%, перехват — 23%. Распределение объемов скоростно- силовой нагрузки в этой последовательности для данной возрастной группы является, по всей видимости, закономерным. Для возрастной группы 10-11 лет, с одной стороны, и 12-13, 14-15, 16-17 лет, с другой, достоверные отличия обнаружены между: передачами назад и поперек, “на ход”, ведением (кроме 12-13 лет), единоборствами внизу (кроме 16-17 лет), единоборствами вверху (кроме 12-13 лет), игрой головой, ударами ногой (кроме 12-13 лет), объемами всех технико-тактических действий. В структурных соотношениях технико-тактических действий спортсменов 10-11 лет по отношению к другим возрастам не отмечено достоверных различий между: передачами вперед (кроме 16-17 лет), прострелами, обводкой (кроме 16-17 лет), отбором, перехватом (кроме 16-17 лет), между ударами головой в ворота.

Структура игры 12-13-летних футболистов достоверно отличается от 14-15 и 16-17-летних в следующих параметрах: передачах назад и поперек (кроме 14-15 лет), вперед (кроме 14-15 лет), ударах в ворота ногой (кроме 14-15 лет), объемах всех скоростно- силовых действий за игру (кроме 14-15 лет). Незначимо отличие между: передачами “на ход”, длинными передачами, прострелами и навесными передачами, отбором, перехватом, единоборствами внизу и вверху, игрой головой, ударами по воротам головой.

В структуре скоростно-силовых нагрузок у 14-15-летних и 16-17-летних отмечены достоверные различия: в передачах мяча назад, поперек, вперед, в ведениях, ударах в ворота ногой и объеме всех силовых нагрузок за игру. Различий в структурных соотношениях скоростно- силовых действий футболистов этих возрастов не обнаружено: в передачах “на ход”, длинных передачах, прострелах, обводке, отборе, перехватах, единоборствах внизу и вверху, в игре головой, ударах в ворота головой. В

свою очередь, качественные характеристики СД тоже претерпевают возрастные изменения. Так, по отдельным скоростно-силовым действиям достоверность различий обнаружена только в показателях спортсменов 8-9 лет с 16-17-летними, что говорит о разрыве в длительном процессе обучения и отсутствии преемственности в улучшении качества игры. Качество передач “на ход”, длинных передач мяча, прострелов, ведения, обводки, отбора, перехватов, единоборств внизу и вверху, ударов головой и ногой в ворота, потерь при остановках мяча в большинстве случаев не претерпевает изменений с возрастом юных спортсменов. Установленное положение может свидетельствовать о своеобразной отрицательной, в возрастном аспекте, преемственности в технической подготовленности футболистов.

Характерно то, что от возраста к возрасту в структуре нивелируются те скоростно-силовые нагрузки, которые требуют наивысшего уровня индивидуального технического мастерства. Это можно считать закономерным, т.к. имеющий, зачастую, в практике место перегиб в системе подготовки (натаскивание на результат) приводит к проблеме отсутствия индивидуально одаренных футболистов.

Распределение приоритетных групп силовых действий по их удельному весу в структуре СД имеет важное значение для дифференцировки содержания многолетней технической подготовки юных футболистов. Избегая излишней детализации, представляется целесообразным объединить в отдельные группы все разновидности передач мяча (за исключением длинных передач и прострелов), а также ведение мяча и обводку. Такое распределение согласуется со спецификой техники выполнения указанных приемов, сходством основы биомеханической структуры и не противоречит существующей классификации техники футбола.

В ходе исследований было установлено, что физическое развитие находится в зависимости от результатов физической и скоростно-силовой подготовленности. Так, у спортсменов наблюдается отрицательная зависимость результатов в приседании со штангой от толщины жировой складки ( $r = -0,39$ ); результатов в беге на 100 м от показателей веса ( $r = -0,42$ ) и окружности груди на выдохе. Данные цифры подчеркивают как возможность улучшения результатов физической подготовленности за

счет изменения показателей физического развития, так и, наоборот, улучшения последних с помощью физических упражнений.

### **3.5. Практические рекомендации.**

#### ***Упражнения, способствующие развитию силовых качеств***

1. Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком одной или двумя ногами). 4-5 серий по 8-12 раз. t отд. = 25-30 сек.
2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами. 4-5 скамеек по 2-3 серии, totд. = 25-30 сек.
3. Прыжки на скакалке (на двух ногах – 300-350 раз, на одной - 100-120 раз).
4. Полуприседания с партнером на плечах. 4-5 серий по 18-20 повторений, totд.=30-45 сек.
5. Подъем на носки с партнером на плечах. 4 серии по 18-20 повторений, t отд. = 40-45 сек.
6. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя (20-25 раз) и одной (16-18 раз) ногами. 3-4 серии, t отд. = 25-30 сек.
7. Выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета толчком двух ног. 3-4 серии по 15-20 повторений, t отд. = 30-35 сек.
8. Беговые и прыжковые упражнения по прямой. (3-4 прямых по 20 м).\
9. Прыжок в длину с места без остановки по прямой. 3-4 серии по 6-8 прыжков, t отд. = 15-20 сек.
10. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах.
11. И.п. – стоя на одной, другая – бедро поднято вверх в небольшом наклоне, оттолкнуться от пола и достать опорной ногой до груди. 4-5 серий по 15-20 повторений, t отд. = 25-30 сек.
12. Прыжок вверх толчком двух ног, коснуться коленями груди. 4-5 серий по 20-25 повторений, t отд. = 25-30 сек.

13. Прыжки через скамейки правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек толчком двух ног. 3-4 скамейки по 4-5 серий.
14. И.п. – скамейка между ног – запрыгивание на скамейку. 4-5 серий по 10-15 повторений.
15. Прыжки в длину с глубокого приседа. 3-4 серии по 10-15 повторений, t отд. = 30-40 сек.
16. Подскоки вверх, двигаясь по кругу, поддерживая высоту прыжка примерно близкую к максимальной. 3 серии, t отд. = 30-40 сек.
17. Прыжки со скакалкой на полу или на мате. 40-50 прыжков по 3-4 серии (высота подскока выше среднего).
18. Беговые и прыжковые упражнения по прямой. 3-4 прямых по 10-15 м.

## **Заключение**

Развитие созидательной активности детей и учащейся молодежи подразумевает целенаправленную организацию физического воспитания в образовательных учреждениях и формирования здорового образа жизни, проведение постоянного мониторинга физического здоровья детей и учащейся молодежи, внедрение различных форм привлечения детей и учащейся молодежи к активным занятиям популярными видами спорта, в первую очередь наиболее предпочтительными детьми и молодежью.

Одним из разделов физической культуры в школе, являются спортивные игры. Среди которых особое место занимает - футбол. Учащиеся с завидным удовольствием занимаются на уроках, при прохождении этого раздела.

Учащиеся, которые стараются вести здоровый образ жизни, повышать уровень развития физических качеств, повышать степень развития иммунитета и т.д., с большим удовольствием посещают футбольные секции, которые помогают решить им поставленные перед собой оздоровительные задачи. Но следует помнить, что только систематические занятия способствуют решению поставленных задач.

Футбол, как вид спорта на протяжении последних десятилетий стремительно развивается и приобретает все большую популярность среди детей и подростков. Футбольная тренировка означает работу тела и духа, и к тому же должное уважение к своему сопернику. Настоящим футболистом можно стать, лишь достигнув совершенства в этих двух аспектах: духовном и физическом. Статистика показывает, что из общего количества занимающихся всеми видами спорта первое место (почти

12%) составляют занимающие футболом (в физкультурно-спортивных организациях), некоторое количество занимается футболом в так называемых "неорганизованных формах", согласно социологическим исследованиям среди общего количества желающих заниматься тем или другим видом спорта большое количество желающих заниматься футболом - почти 21%, потребность же в занятиях футболом, особенно в старших возрастных молодежных группах, реализуется - только около 50%. Ведущим в сфере физической культуры и спорта остается предоставление услуг в форме спортивного зрелища, и здесь вне конкуренции - футбол.

Достижение высоких и стабильных результатов создает необходимость поиска путей оптимизации учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах. Эффективное овладение специальными знаниями и умениями сможет осуществиться на основе разносторонней физической подготовки.

В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, теоретической, морально-волевой, психологической подготовки важнейшее место занимает физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, она способствует также и формированию ритмо-скоростной структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной спортивной техники. Многие авторы отмечают, что физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других. В реальной практике футбола имеют место комплексные формы проявления физических качеств.

Скоростно-силовая подготовленность характеризуется специфическим проявлением силы в определенном диапазоне величины внешнего сопротивления в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений. Поскольку при проявлении силовых способностей в футболе сила не достигает абсолютных величин, при воспитании этих качеств ведущее место занимает прежде всего способность мышц увеличивать силу в кратчайший момент времени, т.е. речь идет о взрывных способностях мышц. Взрывная сила отражает способность спортсмена к быстрому наращиванию рабочего напряжения мышц до

возможного максимума. В процессе проявления силовых способностей мышцы, как правило, работают в сочетании уступающего и преодолевающего режимов. В условиях реальной игры постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем, требуются различные по характеру мышечные усилия, динамические и статические. Среди специальных физических качеств, уровень развития которых во многом определяет рост спортивного мастерства, особое место занимает скоростно-спортивная подготовка. Вопросы развития силовых качеств предмет экспериментальных исследований большого числа научных работников и практиков.

На основе выводов, сделанных в процессе теоретического анализа проблемы исследования, методов развития скоростно - силовых качеств у футболистов мы провели комплекс целенаправленных мероприятий для детей 12-15 лет. В ходе педагогического эксперимента было установлено, что использованная нами программа для развития силовых качеств у юных футболистов 12-15 лет является достаточно эффективной.

### **Литература**

1. Каримов И.А. "Гармонично развитое поколение – как основа развития Узбекистана". Т:1997.-378 с.
2. Каримов И.А. «Будущее Узбекистана – великое государство». Т: Узбекистан1992.-214с.
3. Закон о "Национальной программе по подготовке кадров" 1997 год.
4. Закон о физической культуре и спорте Узбекистан 2000 г.
5. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис.канд.пед.наук. -СПб., 2004.
6. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: -М., 2007.
7. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: - М., 2005..
8. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). - Т.: Изд-во им.Ибн-Сины, 1991.

9.Акрамов Р.А. Исследование методов отбора перспективных юных футболистов: Автореф.дис. ...канд.пед.наук. - М., 2006.

10.А.М. Зеленцов Комплексный контроль в спорте //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №3. - С.43-46.

11. В.В. Лобановский. Комплектование игровых линий в детско-юношеских футбольных командах на основе комплексной оценки подготовленности спортсменов: Волгоград, 2006.

12. Н.М. ЛюшкиновФутбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008. .

13.А.Гиббон,Х.Ж.Эйсмэнн.Оценка пространственно-временных характеристик двигательной деятельности футболистов высокой квалификации: Малаховка, 2006.

14.В.П. Филин, М.Я. НабатниковаПрогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

16. Ю.Д. Железняк, К.П. Сахновский, В.Г. НикитушкинТехника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приемы ее совершенствования: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. -М., 2004.

17. А.А. Сучилин, А.П. Золотарев, А.И. Шамардин Точность ударов по воротам в соревнованиях и тренировках футболистов и факторы, ее определяющие: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. -М., 2001.

15. А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Г.Г. НаталовНовое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №8. - С.40-41.

#### **Дополнительная литература**

1.Бойченко Б.Ф., Скоморохов Е.В. Возрастная динамика факторных структур на этапах отбора юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 1999. - №4. - С.28-29.

2.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: Физкультура и спорт, 2006.

3. ВотикЯромир. Зависимость эффективности игровой деятельности от уровня развития быстроты у юных футболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. - СПб., 2005.

4.Гакаме Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. - Краснодар, 2007.

5.Герасименко А.П., Рогачев А.Ф., Князев В.Д. Совершенствование методов контроля технического мастерства юных футболистов //Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. - Волгоград, 2007. - С.24-32.

6.Годик М.А. Методологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсменов //Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.М.Зациорского. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

7. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Факторная структура специальной подготовленности футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2007.-№7.-С.14-16.
8. Годик М.А., Черепанов П.П., Галеев Р.З. Интегральная оценка атакующих действий //Футбол: Ежегодник /Сост. С.А.Савин, А.С.Соловьев. Редкол.: К.И.Бесков и др. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - С.7-11.
9. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - С.49.
10. Даум К. Марафон в центре поля //Футбол: Ежедневник. -2006.-№35.-
- 11.Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №3.
- 12.[http. www© futbol-prepod,](http://www.futbol-prepod.com)
13. [planetadisser.com>part/dis\\_159138.html,](http://planetadisser.com/part/dis_159138.html)
- 14.[rudocs.exdat.com>docs/index-67756.html](http://rudocs.exdat.com/docs/index-67756.html)
15. [dissers.ru>avtoreferati-dissertatsii-pedagogika...](http://dissers.ru/avtoreferati-dissertatsii-pedagogika...)
16. [atletob1.narod.ru>2011/DUCH/programm\\_atletic.htm](http://atletob1.narod.ru/2011/DUCH/programm_atletic.htm) [kfizkultura.ru>node/428](http://kfizkultura.ru/node/428)
- 17..[http: //ziyonet.uz/uzl/library/libid/11100](http://ziyonet.uz/uzl/library/libid/11100)
18. E – mail: sport [igri@.ru](mailto:igri@ru)
19. E – mail: sport yangilik @mail.ru
20. legcoatlet.ru©