



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Совершенствование методики отбора юных футболистов в ДЮСШ**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

73,37 % авторского текста

Работа рекомендована/ не рекомендована  
к защите

«18» июня 2024 г.

Директор института

Сибиркина - Сибиркина А. Р.

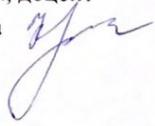
Выполнил:

Студент группы ЗФ-509-106-5-1Мсс

Кривов Андрей Владимирович 

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Кравцова Лариса Михайловна 

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ МЕТОДИК ОТБОРА В ФУТБОЛЕ.....	5
1.1 Основополагающие понятия и термины спортивного отбора.....	5
1.2 Последовательность и критерии отбора юных футболистов в учебно-тренировочные группы .....	12
1.3 Методики и формы отбора юных футболистов .....	19
Выводы по 1 главе.....	33
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ДЮСШ.....	35
2.1 Задачи и цели исследования методики отбора юных футболистов в ДЮСШ.....	35
2.2 Организация опытно-экспериментального исследования методики отбора юных футболистов в ДЮСШ.....	46
2.3 Разработка программы отбора юных футболистов в ДЮСШ.....	56
Выводы по 2 главе.....	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	78

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Современная практика футбола наглядно показывает, что недостаточно хорошо организовать занятия и грамотно построить учебно-тренировочный процесс, чтобы спортсмены смогли достичь уровня международного класса. Перед тренерами стоит первоочередная и очень сложная задача – выявить в большой массе детей тех, кто обладает наибольшими потенциальными возможностями. И одна из важных и насущных проблем воспитания – отбор детей к занятиям футболом.

При этом необходимо учитывать следующие факторы: возраст детей, оптимальные сроки, адекватные методы отбора, физические показатели пригодности к занятиям футболом (скорость, гибкость, ловкость, быстрота реакции, координация движений, интеллектуальное развитие, пригодность нервной системы), а также особенности характера (внимательность, настойчивость, сообразительность, трудолюбие). Также важным моментом является избежание ошибок в процессе отбора и подготовки юных спортсменов. Ведь известно немало случаев, когда отчисленные из команды «неперспективные» спортсмены достигали высоких результатов в других командах.

Проблема представленного в работе исследования заключается в выявлении наиболее рациональных теоретических и практических приемов в процессе тренировочных занятий по футболу, методов подготовки и отбора детей в секцию футбола.

**Объект исследования** – современная система отбора футболистов в ДЮСШ.

**Предмет исследования** – методика отбора.

**Гипотеза исследования:** эффективность методики отбора юных футболистов в ДЮСШ повысится, если на данном этапе в систему учебно-

тренировочных занятий включить упражнения, акцентированные на работу с мячом.

От эффективности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов юных футболистов в дальнейшем.

**Цель исследования** заключается в разработке программы отбора юных футболистов в ДЮСШ.

В процессе работы были поставлены следующие **задачи исследования:**

- изучить основополагающие понятия и термины спортивного отбора;
- рассмотреть последовательность и критерии отбора юных футболистов в учебно-тренировочные группы;
- рассмотреть методики и формы отбора юных футболистов;
- выявить задачи и цели исследования методики отбора юных футболистов в ДЮСШ;
- организовать организацию опытно-экспериментального исследования методики отбора юных футболистов в ДЮСШ;
- предложить программу отбора юных футболистов в ДЮСШ.

Практическая значимость выражается внедрением в учебно-тренировочный процесс современные подходы к методикам отбора юных футболистов в ДЮСШ.

Систематизированный материал поможет эффективно и всесторонне организовать начальный этапа формирования секционных групп юных футболистов и их многолетний тренировочный процесс.

Структура работы - работа общим объемом в 83 машинописных страниц содержит введение, две главы, выводы, список использованных источников.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ МЕТОДИК ОТБОРА В ФУТБОЛЕ

## 1.1 Основополагающие понятия и термины спортивного отбора

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это достаточно сложный процесс, качество которого определяется целым рядом аспектов. Отбор спортивно талантливых детей и подростков, их спортивная специализация является важным аспектом процесса многолетней спортивной подготовки.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности.

Спортивный отбор – это процесс который предполагает много ступеней для изучения спортивных способностей личности, может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.) [40, с.7].

Уровень координационных способностей, развитие физических качеств и технико-тактического мастерства молодых спортсменов оценивается через педагогические методы.

Через медико-биологические методы выявляют состояние здоровья, состояние анализаторных систем организма, морфофункциональные особенности спортсмена.

Психологический метод определяет способности психики спортсмена, которые оказывают влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивает психологическую совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Для того чтобы мы смогли получить данные о спортивных интересах детей, их мотивации к постоянным длительным занятиям спортом, к постоянному желанию добиться высоких спортивных результатов и раскрыть причинно-следственные связи формирования всего этого, мы применяем социологические методы [18, с.23].

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которого производится выбор наиболее подходящего для него вида спортивной деятельности.

Таким образом, спортивный отбор должен решать задачу выявления перспективных людей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов, а спортивная ориентация – определять стратегию и тактику этой подготовки в системе обучения и тренировки.

Слабое проявление физических способностей и свойств личности применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться, как отсутствие спортивных способностей. Способности, которые мало применяются в одном виде спорта и не несут как таковую смысловую нагрузку, в другом виде спорта наоборот могут быть благоприятными для получения высокого результата.

Спортивные способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение [27, с.25].

Способности могут быть как общими, так и специальными. И те, и другие имеют большое значение для спорта – общие способности предназначены для овладения знаниями, умениями и навыками во всех видах спорта, специальные способности необходимы для достижения высоких результатов в определенном виде спорта.

Спортивные способности неразрывно связаны с стабильными и консервативными наследственными задатками, то есть те спортивные способности, которые генетически заложены в организме молодого спортсмена. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности [4, с.14].

Задатки – это врожденные анатомо-физиологические свойства нервной системы, которые служат природной основой для развития способностей. У задатков много значений и они не относятся к определенному содержанию и к определенным формам деятельности. Вместе с этим, нельзя утверждать, что задатки совершенно нейтральны по отношению к будущим способностям. То есть свойства речевых центров мозга будут прямо воздействовать на виды деятельности, связанные с речевой способностью, а, например, свойства зрительного анализатора повлияют именно на способности, требующие участия данного анализатора. Из этого следует, что личностные задатки отчасти избирательны и применяемые выборочно, неодинаковы по отношению к различным видам деятельности. Также имеются серьезные индивидуальные различия в структуре мозговой ткани людей, но значение данных морфологических отличий еще остается неизвестным. Общенаучные сведения о задатках стали скапливаться вследствие изучения врожденных свойств нервной системы и их значимости для индивидуально-психологических отличий. На сегодняшний день в литературе нет единого понимания данного термина.

В последнее годы при его анализе и разъяснении учитываются следующие аспекты:

– задаток осознается как генетическое образование, которое создается в результате возникновения зиготы. В свою очередь природа и механизм проявления диплоидного набора хромосом изучены не до конца;

– задаток воздействует на программу развития, основывая морфологические особенности организма человека;

– задаток оказывает влияние на функциональные свойства, преимущественную склонность к улучшению аэробного, анаэробного и анаболического метаболизма при двигательной деятельности, особенности адаптации;

– задаток предопределяет развитие координационных возможностей, способность центрально-нервных механизмов регулировать работу различных частей тела;

– задаток сказывается на формировании психофизиологических свойств личностных особенностей высшей нервной деятельности, как качественной специфики индивида [29, с. 26].

Задаток воздействует на степень развития признака. Его выражают как «верхний и нижний предел генетических возможностей» данной личности [29, с. 27].

Одинаковые задатки могут формироваться в разных направлениях, перерастая в различные способности. Являясь условием успешного хода деятельности человека, способности - это продукт данной деятельности. Из этого складывается кольцевая взаимозависимость возможностей человека и его деятельности. Человек имеет возможность сознательно улучшать свои способности, тем самым улучшать деятельность. Верно и обратное утверждение: осознанное совершенствование деятельности человека приводит к улучшению его способностей. При наличии хороших задатков, способности могут очень быстро развиваться, даже если присутствуют отрицательные жизненные условия.

Однако высокий уровень достижений человека не будет зависеть от самых лучших задатков. Человек может, при определенных условиях, добиваться значительных успехов в занимаемой деятельности, даже не

имея великолепных задатков, достаточно иметь хорошие задатки, которые можно развить в великолепные способности [9, с. 87].

Прогноз спортивных способностей изучает не только основополагающие признаки, но и те показатели, которые будут существенно изменяться под влиянием спортивной тренировки. При этом необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

Важно учитывать, что спортивный отбор и ориентация – не одноразовое событие на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена.

С точки зрения В.П. Филина и В.М. Волкова (1984), спортивная ориентация представляет собой вид общественной ориентации, направленной на оказание организованной помощи детям в выборе конкретного вида спорта, учитывая склонности, интересы ребенка и индивидуальные способности. Если говорить иначе, то спортивная ориентация – это комплексная система организационных и методических мероприятий, основываясь на которых определяется специализация юного спортсмена в конкретном виде спорта [40, с. 71].

Количество видов спорта в наше время расширяет возможности человека достичь совершенства в одном из них. Если спортсмен недостаточно хорошо проявляет свои способности в одном виде спорта, это не означает, что у него нет предрасположенности к какому-то другому виду спортивной деятельности, или же полное отсутствие спортивного потенциала. В различных видах спортивной деятельности соответственно различные факторы, обеспечивающие результативность и успех личности. Другими словами, спортсмен, который показал средний результат в одном виде спорта, может оказаться олимпийским чемпионом в другом. Поэтому спортивный отбор, и прогнозирование способностей необходимо

променять исключительно к одному виду спортивной деятельности, основываясь при этом на общие положения системы отбора [40, с. 82].

Раздел, который занимается организованным поиском спортивно талантливых детей, стимулированием систематических занятий спортом и прогнозированием их спортивной пригодности называется спортивная селекция. Другими словами, спортивная селекция представляет собой периодический отбор лучших спортсменов на разных этапах спортивного совершенствования. Одним из основных аспектов спортивного отбора является спортивный прогноз. Спортивный прогноз – это вероятное, научно обоснованное суждение относительно наблюдаемого состояния объекта в какой-то момент времени или относительно возможных путей достижения нового состояния модели, определенного в качестве цели. Такое определение понятию дали В.Н. Селуянов и М.И. Шестаков. При прогнозировании спортивных способностей необходимо учитывать следующие положения, утверждает Н.Н. Минаева:

1. Спортивные способности во многом зависят от генетически обусловленных признаков, которые отличаются консервативностью и стабильностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те, относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

2. Роль генетически обусловленных признаков раскрывается при высоких требованиях к организму занимающегося, поэтому, когда мы будем оценивать деятельность молодого спортсмена, то будем ориентироваться на уровень показателей высших достижений.

3. Изучение консервативных наследственных признаков при определении спортивных способностей необходимо для выявления тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза

необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

4. В связи с временным расхождением развития органов, отдельных функций и качественных особенностей имеет место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды [21, с. 61]. Такие различия наблюдаются у обучающихся в тех видах спорта, которые связаны со сложными координационными выполнениями упражнений (например, художественная и спортивная гимнастика, плавание, фигурное катание). В таких видах спорта некоторые спортсмены достигают мастерства к 13-16 годам, то есть в подростковом возрасте, здесь спортивная подготовка будет протекать на фоне сложных процессов формирования молодого спортсмена.

5. Прогнозирование спортивной пригодности осуществляется только комплексно на основе применения медико-биологических, психологических, педагогических и социологических методов исследования.

6. Структура спортивной деятельности весьма сложна и разнообразна. Поэтому при определении способностей необходимо комплексное изучение всех существенных для данного вида спорта факторов, от которых зависит успешное проявление этой деятельности. Из представленных выше положений можно сделать вывод, что проблема отбора детей состоит в том, что с течением времени поколения детей меняют друг друга, меняется и телосложение человека, что в обязательном порядке должно быть учтено при отборе и должны быть созданы общепринятые критерии, по которым в дальнейшем будет производиться отбор. На сегодняшний день, совместно с экспериментальной разработкой всех сторон отбора и спортивной ориентации возрастает необходимость в теоретическом анализе и обобщении информации, накопленной за время

исследований. Также наблюдается необходимость в формировании научно обоснованных программ отбора талантливой молодежи [2, с. 71].

Таким образом, спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

## 1.2 Последовательность и критерии отбора юных футболистов в учебно-тренировочные группы

Результативность выступления футбольных команд в соревнованиях различного ранга во многом зависит от качественной подготовки спортивного резерва, которому предшествует многоплановый отбор детей в ДЮСШ. Проблема отбора достаточно разносторонне представлена в литературных источниках. В них есть ряд теоретических исследований, практических рекомендаций, готовых программ. Но вопрос эффективности отбора на сегодняшний день до конца не решен [3–5].

Анализ литературных источников и практических работ тренеров доказывает, что для успешной реализации многолетней подготовки на каждом из этапов спортивного отбора необходимо учитывать комплекс показателей, среди которых: оптимальный возраст, допустимые нормы нагрузок, индивидуальные и личностные особенности начинающих спортсменов, интерес родителей к увлечению детей футболом, генетическая предрасположенность к спортивной деятельности, интуитивность и личностно-ориентированный подход к воспитанникам со

стороны тренера, психические и психологические показатели, физиологические и медико–биологические данные, использование фактора подражания юных игроков своему тренеру, время для раскрытия спортивных способностей у детей. Не мало важно и мнение специалистов, занятых и отвечающих за учебно–тренировочный процесс, контроль нормативных показателей, методы и средства подготовки, степень адаптации юных спортсменов к условиям ДЮСШ, опыт отбора в нашей стране и за рубежом, взаимодействие общеобразовательных и спортивных школ [12].

Целью может быть проблема отбора юных спортсменов–футболистов в ДЮСШ и СДЮШОР, где объектом исследования надо считать систему отбора юных исследования футболистов на начальном этапе учебно–тренировочного процесса. А предметом исследования должны быть методы и комплексная оценка физических, личностных, психологических и специальных параметров юных спортсменов, специализирующихся в футболе [7,9].

Последовательность отбора должна выглядеть следующим образом [1,3].

1. Процесс отбора должен проводить тренер высокой квалификации, имеющий лицензию для работы в определенной возрастной группе.

2. Поиск кандидатов для зачисления их в секцию футбола проводится при наблюдении за ними во время их спортивной деятельности (на уроках физкультуры, спортивных развлечениях, городских соревнованиях, в свободной спортивной деятельности в группах продленного дня, на спортивных дворовых площадках и др.).

3. Наиболее способным, по мнению тренера, необходимо предлагать занятия футболом.

4. При приёме ребёнка в ДЮСШ взаимодействие с родителями обязательно. Здесь при необходимости следует использовать метод убеждения и анкетирования, чтобы знать, как в дальнейшем

контактировать с родителями воспитанника и, чтобы наметить дальнейшую работу с ними.

5. Предоставление детьми медицинских справок, в которых имеются заключения узких специалистов.

6. Создание банка диагностических методик для обследования юных спортсменов на разных этапах отбора и подготовки юных спортсменов.

7. Оформление антропометрических карт, в которые постоянно вносятся показатели роста, веса, обхвата груди и т. д., а также дата рождения (начало года или конец). При приёме детей в ДЮСШ снимаются эти показания.

8. Выполнение контрольных упражнений для оценки показателей уровня развития их физических качеств и двигательных способностей: бег 30 м. с высокого старта; бег 300м.; прыжок в длину с места; прыжок вверх; бег по «ломаной кривой» 30м.

Основной задачей отбора в учебно-тренировочные группы является углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента детей требованиям успешной специализации. Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной подготовленности позволяет определить степень спортивной одаренности детей и подростков, определить их пригодность для совершенствования. На протяжении примерно 3-6 месяцев тренер школы на основе педагогических наблюдений, бесед, контрольных испытаний (тестирований) выявляет потенциальные возможности занимающихся и комплекзует из числа наиболее способных учебные группы. В этот период определяются устойчивость спортивных интересов ребят, их инициативность, способность к ориентировке, взаимодействию, концентрации в процессе учебных занятия и т.д.

Тестирование не должно превращаться в изнурительное испытание, требующее огромного напряжения сил.

Признавая важную роль тестов при анализе способностей юных спортсменов, не следует вместе с тем и переоценивать их значение. Необходимо помнить, что они являются только одним из многих инструментов познания возможностей занимающихся спортом детей.

Обязательным условием эффективного управления является наличие у тренера модели спортсмена в его текущем состоянии и модели того состояния, которого нужно достигнуть, а также модели программ тренировочных воздействий и тех изменений состояния объекта, которые должны совершаться под их влиянием.

Для осуществления эффективного отбора важно знать не только спортивный идеал, но и промежуточные модели, которые характеризуют спортсмена на отдельных этапах спортивного мастерства.

Внедрение модельных характеристик в практику подготовки спортсменов является одним из наиболее действенных путей повышения эффективности отбора перспективных спортсменов и управления процессом тренировки, соревнований, направленного восстановления.

Педагогические критерии отбора характеризуют уровни развития физических качеств, технико-тактической подготовленности, спортивно-технического мастерства, темпы роста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

Медико-биологические критерии отбора характеризуют состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

При прогнозе спортивных достижений необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях вследствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. У

медленно созревающих юных спортсменов темпы прироста в отдельные возрастные периоды могут быть меньше, чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

Биологический возраст более тесно, чем паспортный, связан с морфологическими и функциональными показателями, является важным фактором, определяющим спортивный результат.

В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортивными достижениями нередко вводит тренера в заблуждение об истинных способностях юных спортсменов. Иногда высокий спортивный результат в детские и юношеские годы является следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. Таким образом, акцент при спортивном отборе детей-акселератов не всегда целесообразен. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позднее, их зона наилучшего роста (сенситивный период) наступает позже.

Существенной частью модели сильнейшего спортсмена являются показатели специальной физической подготовленности.

Огромную роль играют скоростные возможности мышц. Они, в частности, проявляются при так называемых скоростно-силовых упражнениях. Для характеристики упражнений, отличающихся большой скоростью и мощностью, нередко изучают так называемую взрывную силу. Несложный способ оценки взрывного усилия состоит в определении высоты прыжка вверх с места толчком двумя ногами.

Скоростные возможности мышц проявляются также в быстроте как простых движений, так и сложных циклических и ациклических упражнений, в скорости двигательных реакций.

Своеобразные соотношения существуют между развитием силы и гибкостью.

Имеются данные о том, что сильное развитие мышц, окружающих сустав, тормозит развитие гибкости. Поэтому необходимо дифференцированно подходить к развитию гибкости и силы мышц.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе отбора на каждом этапе многолетнего спортивного совершенствования должен осуществляться комплексный подход, предполагающий анализ личности спортсмена в целом и его спортивных на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социологических критериев отбора.

Выявлены основные факторы, определяющие успех совершенствования юных спортсменов в некоторых видах спорта. По мнению Мотылянской Р.Е., эти факторы могут быть разбиты на три группы: генетически обусловленные, приобретенные в результате тренировки, связанные с условиями организации процесса спортивной тренировки. К группе генетически обусловленных факторов отнесены: 1) строение тела; 2) ритм и темп биологического созревания; 3) двигательная координация; 4) устойчивость организма к кислородной недостаточности; 5) некоторые психологические особенности характера спортсменов (настойчивость, трудолюбие, устойчивость спортивного интереса). Именно эти факторы в значительной мере определяют то, что называют спортивной одаренностью. Очевидно, их в первую очередь и должен увидеть тренер.

Проблема одаренности, а тем более спортивных способностей находится в стадии становления. Это требует осторожного подхода к оценке природной одаренности, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Для тренера постоянным остается поиск того, как отшлифовать способность, превратив ее в талант. Трансформация способностей ученика

в яркую талантливую индивидуальность – очень долгий творческий процесс, требующий самозабвенной, повседневной отдачи физических, интеллектуальных и духовных сил как тренера, так и самого ученика.

Способности и труд – слагаемые успеха. Определить их в ходе, например. Одномоментных отборочных соревнований, конечно невозможно. Это по плечу многоэтапной, строго продуманной системе отбора.

Поспешность – один из недостатков юношеского спорта, помеха на пути рационального спортивного отбора.

Тренер всегда должен помнить о том, что для высокого спортивного мастерства необходимо создать прочный фундамент. Разносторонняя подготовка, использование широкого комплекса спортивных упражнений, высокая культура движений являются надежным трамплином, который обеспечит успешный взлет к спортивным вершинам. Разносторонняя общая физическая подготовка, овладение разнообразными двигательными навыками и умениями – основа спортивного совершенствования.

Тренеру необходимо всегда помнить о том, что каждый юный спортсмен должен иметь свое лицо, свой почерк, индивидуальное ведение поединка. Важно, чтобы обучение не перечеркивало индивидуальность. Спортивные занятия с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов, так называемое дифференцированное спортивное совершенствование приносят положительные результаты, при этом улучшаются результаты не только «сильных» подростков, но и ранее отстающих.

З.т. СССР Н.С.Эпштейн: «Все диктанты и диктанты – и никаких сочинений, тем более на вольную тему! На мой взгляд, лучше иметь два качества, развитых на «пятерку», и два на «двойку», чем все четыре – на «четверку». Есть недостатки у спортсменов, которые полностью искоренить нельзя – они поддаются лишь смягчению, сглаживанию. А вот достоинства можно развить до предела, до виртуозности. Такой атлет,

научившись противопоставлять сопернику свои сильные стороны и не соприкасаться с ним слабыми, становится спортсменом высокого класса».

Воспитание будущего спортсмена – это не только индивидуальное развитие специальных физических качеств, но и формирование личности и характера будущего спортсмена.

Специфика игры в футбол как командного вида спорта требует осуществления подготовки футболистов путем индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки. При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Из футболистов, имеющих однохарактерные недостатки, можно формировать подгруппы, выполняющие в тренировках однотипные задания. Например, в первую группу включить футболистов, имеющих низкий уровень скоростных возможностей, во вторую – имеющих низкий уровень выносливости, в третью – силы и скоростно-силовых качеств.

Это позволит индивидуализировать процесс физической подготовки футболистов и целенаправленно воздействовать на те стороны их подготовки, которые ограничивают темпы роста их спортивного мастерства. Группы необходимо держать под постоянным контролем, чтобы при наличии изменений в результатах контрольных проверок, проводить коррекцию в направленности работы групп и их составах.

### 1.3. Методики и формы отбора юных футболистов

Отбор в спорте - система многоэтапных мероприятий по выявлению спортсменов, у которых морфофункциональные, психологические и технико-тактические возможности больше соответствуют специфике данной спортивной специализации.

Известно, что для достижения успеха в любом виде спорта, в том числе и в футболе, необходимо иметь природные задатки. Распознать их крайне трудно, так как подготовку футболистов начинают уже в детском возрасте.

Спортивный отбор относят к разновидности профессионального отбора, представляющего систему средств и методов выявления лиц, природные особенности которых отвечают требованию вида спорта. Спортивный отбор базируется на:

- а) знании требований вида спорта;
- б) научно обоснованных критериях, их количественных характеристиках;
- в) апробированной процедуре отбора.

Выделяют четыре этапа отбора.

Первый этап отбора футболистов приходится на возраст с 7-8 до 9 лет. Его цель - определение способности детей к проявлению быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств и выносливости. Лучшим средством такой диагностики являются педагогические наблюдения за детьми в процессе подвижных игр.

Следует отметить при этом ошибочность мнений некоторых специалистов (Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов, 1976 и др.) о том, что при отборе футболистов необходимо искать невысокорослых детей и подростков, т.к. «виртуозная техника современного футбола ограничивает возможности слишком высокорослых игроков». Здесь уместно вспомнить, что лучший футболист Бразилии Сократес, выдающиеся мастера А. Хрубеш, Д.Кипиани, Ран, Зидан, Гулит, Ван Бастен, Клуйверт и другие - высокого роста.

На первом этапе отбора целесообразно дифференцировать всех желающих заниматься футболом по схеме соматотипирования, представленной в таблице 1.

Таблица 1 – Крайние варианты (соматотипа) телосложения человека, характеристика морфофункциональных свойств (по Дж. Харрисону и Дж. Уайнеру)

Тип телосложения	Эндоморфный пикнический	Мезоморфный атлетический	Эктоморфный лептосомный
Внешние признаки:	Дегестивный	Мышечный	Торакальный
кости скелета	Широкие	Широкие	Узкие
плечи	Не шире бедер	Шире бедер	Немного шире бедер
конечности	Сравнительно короткие	Сравнительно средние	Сравнительно длинные
Функциональные свойства:			
Объем легких	Относительно малый	Относительно средний	Относительно большой
Сила	Большая	Большая	Малая
Выносливость	Малая	Средняя	Большая
Некоторые психические свойства	Любовь к комфорту. Жажда похвалы. Тяга к людям в тяжелую минуту	Любовь к приключениям. Эмоциональная черствость. Тяга к действию в тяжелую минуту	Необщительность. Эмоциональная сдержанность. Тяга к одиночеству в тяжелую минуту
Биологическая зрелость	Ранняя, нормальная	Поздняя и нормальная	Нормальная и поздняя

Второй этап отбора футболистов приходится на возраст с 9-10 до 12-13 лет. Цель его - формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа наиболее способных детей, успешно прошедших этап предварительной подготовки. Основной задачей отбора является разносторонняя оценка различных систем организма.

Отбор в учебно-тренировочные группы спортивных школ и училища олимпийского резерва проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки. Его осуществляют тренеры спортивных школ с учетом решения двух основных задач:

- 1) изучение состояния здоровья по данным врачебно-физкультурных диспансеров, выполнение контрольно-переводных нормативов,

разработанных для каждого вида спорта и изложенных в поурочных программах для спортивных школ;

2) изучение темпов прироста физических качеств.

Приведем перечень контрольных испытаний для оценки уровня разносторонней физической подготовленности будущих футболистов (табл. 2).

Таблица 2 - Контрольные испытания для оценки уровня разносторонней физической подготовленности юных футболистов

№ п/п	Контрольные испытания	Контрольные нормативы	
		9 лет	10 лет
1	Частота движений, шагов/сек.	5,8	6,2
2	Бег на 20 м с ходу, с	3,3	3,1
3	Бег на 60 м с высокого старта, с	9,3	9,2
4	Прыжок в длину с места, см	155	165
5	Прыжок в высоту с места, см	30	35
6	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед, м	7,0	7,5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя, кол-во раз	30	35
8	Бег на 300 м, с	62	59
9	Бег на 500 м, мин	1.56,0	1.48,0
10	Вис на согнутых руках, с	18	22
11	Становая динамометрия, кг	45	50
12	Наклон вперед, см	5	5

В качестве ориентира требований контрольных нормативов для футболистов 11 лет могут использоваться данные таблицы 3.

Таблица 3 - Требования контрольных нормативов для футболистов 11 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Нормативные требования
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,1

Продолжение таблицы 3

2	Бег на 60 м с высокого старта, с	9,0
---	----------------------------------	-----

3	Прыжок в длину с места, см	174
4	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед, м	7,7
5	Бег на 400 м, с	90
6	Жонглирование мячом, кол-во раз	10
7	Удар на дальность, м а) сильнейшей ногой; б) слабейшей ногой	25 19
8	Бег на 30 м с ведением мяча (необходимо выполнить не менее 3-х касаний), с	6,0

Как уже отмечалось выше, спортивный отбор базируется на знании требований вида спорта. В наибольшей мере эти требования высвечиваются в ходе игры сильнейших футболистов (табл. 4).

Из таблицы 4 видно, что футболисты экстра-класса наряду с отличной технической подготовленностью должны иметь высокий уровень развития не только быстроты и скоростной выносливости, но и общей выносливости, которая лимитируется максимальным потреблением кислорода (МПК). МПК определяется в литрах в мин (л/мин), а по отношению к массе тела в мл/кг/мин. Специалисты, отмечая весьма высокую связь между МПК и результатом в соревнованиях, связанных с проявлением выносливости, подчеркивают, что спортсмен, максимальное потребление кислорода у которого не достигает 70 мл/кг/мин, имеет очень мало шансов добиться успехов на международном или национальном уровне. Многочисленными исследованиями установлено, что МПК посредством тренировки может быть увеличено до 20%. В этой связи становится понятной необходимость отбора лишь тех детей и юношей, у которых врожденное МПК составляет не менее 54 (с учетом возраста) мл/кг/мин. Наряду с определением этого показателя в условиях лаборатории, МПК может оцениваться и с помощью такой простой пробы, как тест Купера. У испытуемого регистрируется метраж дистанции, которую он сможет

преодолеть ровно за 12 мин. По количеству метров, которые успел пробежать спортсмен, с помощью таблицы Купера определяют величину МПК.

Таблица 4 - Объем и структура двигательных перемещений футболистов в различных играх

Разновидность бега	ЧМ Шукер в игре Франция- Хорватия 2:0	ЧМ Марадона в игре Италия- Аргентина 2:1	ЧМ Зидан в игре Бразилия- Франция 0:3	ЧМ Берг- камп в игре Голлан- дия-Бра- зилия 1:1	ЧМ Карлос в игре Брази- лия- Франция 0:3
Медленный бег, м	2250	2130	2615	2340	2010
Ускоренный бег, м	1150	860	1025	1290	300
Бег с максимальной скоростью, м	800	570	380	920	850
Бег с мячом, м	550	280	435	485	490
Всего за игру, м	4650	3840	4455	5025	4650

На втором этапе отбора, как показали исследования, судить об одаренности будущего футболиста лишь на основе исходных показателей можно не всегда. Более правильным будет оценивать спортивную перспективность ребенка на основе учета двух факторов — исходных уровней физической и технической подготовленности и темпов их прироста за первые 1,5 года тренировки (табл. 5).

Таблица 5 - Схема оценки потенциальных возможностей юных футболистов

Взаимосвязь исследуемых показателей	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста	Очень большие способности (талантливость)
Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и средние темпы ее прироста	Большие способности
Средний исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста	Большие способности

### Продолжение таблицы 5

Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и низкие темпы ее прироста	Средние способности
Средний исходный уровень физической (технической) подготовленности и средние темпы ее прироста	Средние способности
Низкий исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста	Средние способности

Третий этап отбора связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СДЮШОР, училищ олимпийского резерва, ШВСМ. Основной задачей этапа является выделение наиболее перспективных спортсменов. На этом этапе формируются сборные юношеские и молодежные команды. В процессе отбора кандидатов в сборные команды учитываются: морфологические признаки, уровень физической, технической, тактической, психической подготовленности, функциональные возможности организма футболистов.

Отбор в группы спортивного совершенствования СДЮШОР и старшие классы училищ олимпийского резерва проводится в течение последнего года занятий в учебно-тренировочных группах спортивных школ. Отбор проводится тренерами.

Четвертый этап отбора ставит своей целью выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровень международных достижений.

Методы и технология отбора остаются, в основном, теми же, что и на предыдущем этапе, однако их значимость и объем расширяются. Программа отбора включает 5 разделов:

1. Состояние здоровья.
2. Выполнение контрольно-переходных нормативов.
3. Медико-биологическое обследование.
4. Психодиагностика.
5. Антропометрия.

Разделы обследования в комплексе позволяют достаточно надежно оценить степень подготовленности футболиста, состояние отдельных систем, уровень резервных возможностей организма, наличие сильных и слабых сторон.

В целях отбора контингента молодых спортсменов для прохождения централизованной подготовки в составе сборной команды по футболу проводится просмотрный учебно-тренировочный сбор с обязательным тестированием участников на базе центра олимпийской подготовки либо института физической культуры.

По итогам учебно-тренировочного сбора на основе анализа дневников футболистов и результатов тестирования в специальных условиях тренерами федерации определяется состав сборной команды страны для участия в соревнованиях различного ранга.

Спортивный отбор это:

- комплексная этическая;
- медико-биологическая;
- психологическая;
- педагогическая проблема.

Так как спорт – явление социальное, спортивный отбор удовлетворяет запросам общества. Вместе с тем он призван охранять интересы личности, давая ей возможность максимально удовлетворить духовные и физические запросы в занятиях определенным видом спорта.

Методы проведения отбора подразделяются на:

1. Педагогические (тестирование результатов в ряде специальных упражнений).
2. Психологические.
3. Медико-биологические (включая морфофункциональные).

Тестирование не занимающихся спортом детей показывает, что у них иногда бывают уникальные спортивные качества. Известно, например, что результативность бега зависит от быстроты отталкивания. Оказывается, у

одного из 100 детей быстрота отталкивания равняется 0,09 с (у известного бегуна Фигерола - 0,08 с).

Показатели абсолютной силы мышц, характеризующие возможности в силовых видах спорта, у детей – не спортсменов также иногда достигают уровня, свойственного тренированным спортсменам.

Подобные признаки выявляются закономерно, можно даже рассчитать возможную частоту их встречаемости.

Решение задач отбора предусматривает создание модели спортсмена данной специализации, т. е. набора признаков, определяющих спортивную результативность, по мере их влияния на спортивный результат.

Набор признаков и порядок их перечисления неодинаковы для разных спортивных специализаций. Наиболее часто учитываемой морфологической характеристикой является длина тела – это признак, который определяет остальные размеры тела.

Так, большая длина тела обычно сопровождается длиннорукостью и длинноногостью. При небольшой длине тела конечности обычно несколько укорочены, а туловище относительно длинное.

Много ли видов спорта, где длина тела определяет результат? Оказывается, не очень. Высокорослость важна для командных спортивных игр (баскетбола, волейбола, ручного мяча), но меньшую роль играет в индивидуальных играх (большом и настольном теннисе) и совсем небольшую в футболе и хоккее.

Вместе с тем вратарь должен быть при прочих равных условиях более высокорослым и длинноруким, нападающий в современном хоккее - высокорослым и с достаточной массой тела, а у нападающего в футболе, высокорослость и массивность тела могут уменьшить его маневренность.

Длина тела входит как достаточно значимый фактор в состав модели гимнаста: он должен быть среднерослым или низкорослым. Небольшие

размеры тела желательны для специализирующего в конном спорте, и многих других видах спорта длина тела не имеет большой значимости.

Для построения модели спортсмена необходимо количественно оценить значение каждого признака.

Разработав модель спортсмена определенной специализации, следует определить эталонные значения модельных признаков, подвергнув измерениям группу спортсменов высокого класса. Их значения могут считаться нормативными.

Перечень признаков, влияющих на результаты, достигнутые в определенном виде спорта, достаточно велик. Чтобы сделать модель спортсмена менее громоздкой, необходимо подразделить эти признаки на две группы:

1) признаки, совершенствование которых до уровня эталонных значений достижимо в ходе спортивной тренировки. Зависят от среды;

2) признаки, неподвластные воле тренера и желаниям спортсмена. Зависят от генетической программы.

Так, масса тела больше зависит от внешних воздействий, чем, например, длина тела. Активно повлиять на длину тела спортсмена тренер не в состоянии, особенно если речь идет о взрослом человеке. Однако развить мускулатуру, уменьшить жировое отложение он способен, сделав определенные двигательные и диетические назначения.

Поэтому если среди модельных характеристик значатся длина и масса тела, то преимущество надо отдавать длине. Таким образом, возможны два варианта модели спортсмена:

1) в перспективе на будущее эта модель содержит высокодиагностические признаки, мало изменяющиеся под влиянием тренировочных воздействий и позволяющие судить о наследственной одаренности;

2) констатирующая состояние на сегодняшний день, которая используется при отборе к участию в соревнованиях.

1-й вариант модели позволит проводить отбор с учетом наследственно устойчивых признаков, выявляющих потенциально высокий уровень двигательной активности и двигательных качеств, даже если эти качества пока еще полностью не раскрылись в ходе индивидуального развития. Это может быть названо отбором по генотипу.

Из морфологических признаков при спортивном отборе учитываются, как правило, тотальные размеры тела (в первую очередь длина), пропорции тела, состав массы тела. Особая роль в отборе принадлежит соматотипу, как результирующей морфологической характеристике человека.

О соотносительной роли наследственных и средовых воздействий на некоторые морфо - метрические признаки помогает судить таблица, основанная на результатах близнецовых исследований:

1. Длина тела.
2. Обхват груди.
3. Длина руки.
4. Длина ноги.
5. Длина туловища.
6. Ширина таза.
7. Длина сегментов верхней и нижней конечностей.
8. Масса тела.
9. Средняя толщина кожно-жировой складки.
10. Обхват плеча в состоянии расслабления.
11. Обхват плеча в состоянии сокращения.
12. Обхват предплечья в состоянии расслабления.
13. Длина трубчатых костей.
14. Ширина эпифизов трубчатых костей.
15. Ширина диафизов трубчатых костей.
16. Толщина компактного слоя трубчатых костей.
17. Ширина костномозговой полости трубчатых костей.

Существуют две формы спортивного отбора:

1. Констатирующая - решает задачу поиска среди сложившихся спортсменов, наиболее подготовленных для выступления в ответственном соревновании, или наиболее перспективных для подведения к пику спортивной формы наиболее соответствующих своим личностным качествам составу команды. При этой форме отбора учитывается имеющееся на данный момент времени состояние готовности к достижению высокого спортивного результата с учетом морфологических и других критериев оценки этого состояния.

2. Прогностическая форма - решает задачу поиска среди формирующихся спортсменов или не спортсменов тех, кто обладает потенциально высокими двигательными качествами или морфологическими характеристиками (соматотипом, размерами тела и т. п.), соответствующими запросам, определенного вида спорта.

Прогностический отбор проводится в более раннем возрасте, чем констатирующий отбор.

3. Стихийный спортивный отбор. Его проявления относятся к тем случаям, когда направленный прогностический отбор не предпринимался или оказался неэффективным.

Отбор мяча – обязательный элемент обороны в футбольных матчах. В большинстве случаев он сопровождается силовой борьбой и прессингом. Отбор мяча может стать следствием ошибки атакующей команды, если противники правильно выставили защиту по игровому полю и качественно играют. Что происходит после отбора? В первые секунды после успешного действия, завладеть снарядом постараются нападающие. Если у них не выйдет, в ход пойдут представители защиты и полузащиты. В определенных ситуациях, целесообразнее будет сразу переходить в свою воротную зону и активно защищаться.

Во время игры может быть совершен как неполный, так и полный отбор мяча:

1. Полный отбор – засчитывается в том случае, если игроку удалось отобрать мяч и его команда может переключиться на контратаку.

2. Не полный отбор – игровой снаряд удалось отобрать у соперников и увести в свободное место, но завладеть мячом, в итоге, не удается.

Подробно рассмотрим все способы отбора мяча, которые практикуются во время футбольных тренировок и матчей.

#### 1. Отбор мяча подкатом.

При работе с данным способом, игроки одной команды «уводят» снаряд сбоку или сзади, обходя соперника. Выполнение: футболист должен упасть, протянуть обе ноги вперед и скользя по полю должен постараться сменить его направление или преграждает его дальнейший путь. Удачно исполнить прием удастся единицам, т.к. существует большая вероятность промаха или нарушения техники.

Отбор подкатом используется в играх чаще всего, благодаря своей высокой эффективности при условии качественного исполнения. Дополнительное преимущество – выигрыш времени и блокировка следующего удара соперников.

#### 2. Отбор снаряда с прыжком.

Выбивается прыжком, как только соперник ослабит хватку и отпустит мяч далеко от себя. Лучше всего, использовать прием во время остановки футболиста, когда мяч еще движется. Подход к игроку лучше осуществлять сбоку.

#### 3. Отбор с выпадом в футболе.

Техника исполнения – осуществлять движение в сторону траектории мяча, совершив выпад. Далее, можно преградить путь передвижения снаряда или совершить по нему удар. Оптимальный вариант применения отбора с выпадом осуществляется с любой стороны от противника с мячом. Если мяч практически не достигаем, игрокам придется сесть на шпагат или полушпагат.

#### 4.Отбор мяча толчком плеча.

Исполнение – максимально приблизившись к противнику, необходимо поставить ногу на игровой снаряд, и немного оттолкнуть соперника толчком грудью или плечом. Используется, если соперник близко или движется навстречу. Альтернатива – когда отбирающий и тот, кто завладел снарядом движутся в одну сторону. Корпус при этом можно наклонять вперед, ногу нужно закинуть на снаряд, и оттолкнуть соперника.

Важный нюанс: нельзя касаться рукой игрока во время отбора, так как это зачтется за грубое нарушение правил.

Во время отбора снаряда, сравняйте скорость перемещения с противником, путем прижатия к корпусу своей руки, которая находится ближе к противнику. Как только соперник перенесет вес на ступню, которая находится дальше от отбирающего, следует начинать отбор.

#### 5.Игра на опережение во время футбольного матча.

Выполняется, если футболист не успел прикоснуться к снаряду. Чтобы играть на опережение, необходимо следить как за игроком-соперником, так и за ключевыми зонами. В этом поможет правильный подбор угла, как по отношению к мячу, так и к противнику. Если действия выполнены качественно, у отбирающей стороны появится не только мяч, но и отличные шансы на быстрое переключение на контратакующую позицию, которая позволит взять ворота. При допуске минимальной ошибки, команда соперников получит полную свободу в вашей игровой зоне.

Подготовка спортсменов высокого класса требует научно обоснованного и хорошо организованного прогностического отбора. Причем чем одареннее в развитии какого-либо двигательного качества окажется отобранный спортсмен, тем осторожнее следует направлять воспитательные мероприятия на дальнейшее развитие данного качества.

Тренер должен всегда соразмерять воспитательные воздействия и биологические возможности данного человека.

## Вывод по 1 главе

1. Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к подготовке игроков. Двигательная деятельность футболиста очень многообразна, характеризуется постоянным изменением игровых ситуаций, использованию различных перемещений, действий, различных по структуре и характеру. Игровая деятельность проходит в условиях психологического и физического напряжения. Игра футбол характеризуется довольно сложной техникой игры.

2. Техническая подготовка игрока является основой, от ее уровня зависит результативность и зрелищность игры. Специалисты в сфере футбола отмечают, отставание российских спортсменов в технической подготовке от зарубежных игроков. Причиной отставания в технической подготовке – это низкий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчеты в методике, отсутствие творческого подхода к процессу обучения, особенно на начальном этапе подготовки. Исправить эту проблему можно только повысив эффективность учебного процесса юных футболистов.

Техника приемов в футболе постоянно совершенствуется, как и меняется сама игра в футбол. Прогресс игровых действий в футболе развивается благодаря противостоянию двух команд, разработке тренерским коллективом новаторских тактических систем защитных и нападающих действий команд.

3. Проблема отбора в футболе достаточно актуальна. Современный футбол не стоит на месте и развивается с каждым годом. Неуклонно повышающийся уровень развития футбола требует наиболее тщательного поиска талантливых, физически одарённых и психологически устойчивых детей, которые могли бы отлично проявлять себя не только на тренировках, но и в экстремальных условиях соревнований. Но так как талант – это редкость, то нужно ориентироваться на более способных к

занятиям футболом. Проблемы отбора в футболе разнообразны и имеют свои особенности в зависимости от поставленных задач и конкретных этапов спортивной подготовки. Не каждый ребёнок, ввиду наследственных и внешних факторов, способен достичь высот спортивного мастерства, поэтому нужна эффективная система отбора, а также спортивная ориентация по амплуа. Дети достигают наиболее высокого уровня мастерства различными усилиями и в разное время, поэтому спортивный отбор необходимо рассматривать как длительный процесс.

4. На начальном этапе спортивной подготовки набирают всех желающих ребят. Целью отбора на этом этапе является привлечение детей к занятию футболом. Медицинский отбор имеет главное значение, так как дети с отклонениями здоровья не смогут достигнуть высоких результатов. Основные методы отбора: игровой (эстафеты, подвижные игры), тестовый, метод экспертных оценок педагогов, психологов, медицинских работников (на личном опыте и впечатлении).

На этапе спортивной специализации целями являются: отбор наиболее перспективных детей, отвечающих требованиям успешной специализации в футболе и в конкретных амплуа, а также прогнозирование дальнейшего развития. К методам отбора на данном этапе относятся: соревнования по футболу, сдача контрольных нормативов, медико-биологические обследования, а также психологические тестирования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью отбора является отбор наиболее перспективных спортсменов для формирования команд на ответственные соревнования. К методам отбора относятся: медико-биологические обследования, соревнования по футболу, сдача контрольных нормативов, психологические тестирования, а также интегральная оценка футболиста.

## ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ДЮСШ

### 2.1 Задачи и цели исследования методики отбора юных футболистов в ДЮСШ

Система отбора и спортивной ориентации обуславливает необходимость в объективной оценке состояния подготовленности юного спортсмена, в выявлении взаимосвязи между различными её показателями.

Задача отбора - отобрать наиболее пригодных ребят, исходя из требований вида спорта. Задача спортивной ориентации - исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

В выпускной квалификационной работе были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать имеющуюся научно-методическую литературу, касающуюся вопроса отбора детей для занятий в футболе в ДЮСШ.

2. Описать взаимосвязь между показателями морфофункциональной и специальной подготовленности юных футболистов.

3. Описать методику раннего отбора юных футболистов, основанную на морфофункциональных и специальных характеристиках.

Для повышения эффективности отбора юных футболистов, необходимо в ходе педагогического наблюдения выделить:

- быстрых;
- техничных;
- работоспособных.

Затем в лабораторных условиях оценить состояние:

- сердечнососудистой системы;
- максимальную алактатную мощность;
- мощность на уровне аэробного и анаэробного порогов.

Для повышения функциональных возможностей отобранных футболистов следует идти по пути наращивания их скоростно-силовых возможностей, что должно привести не только к повышению скорости выполнения технических действий на поле, но и к увеличению морфологической базы для роста аэробных возможностей как компонента скоростной выносливости.

Специально обученные эксперты могут оценивать в ходе педагогического наблюдения объем скоростной работы, технических действий в соревновательной деятельности юных футболистов, что позволяет эффективно отбирать юных футболистов в кандидаты профессиональной команды.

Определение максимальной алактатной мощности, теоретически возможного максимального потребления кислорода, мощности на уровне аэробного и анаэробного порогов позволяет выполнить окончательный отбор кандидатов в команды мастеров.

Использование нормативов физической подготовленности повышает эффективность методики отбора юных футболистов.

Основные положения теории способностей и методики спортивной ориентации и отбора позволяют считать, что способности детей могут быть исследованы более глубоко и результативно, если они будут изучаться одновременно с позиции отбора и теории обучения, вместе с тем, мероприятия по спортивной ориентации и отбору немислимы в отрыве от организационно - методических основ многолетней спортивной подготовки, а их разработка должна вестись с применением эффективных форм и методов тренировки.

Многие тренеры используют различные критерии для отбора наиболее способных детей, однако эти критерии в большинстве случаев носят односторонний или субъективный характер. Зачастую отбор производится вообще стихийно или в лучшем случае тренеры ориентируются на уже сформированный уровень технико-тактических

умений и навыков, проявляемых детьми в контрольных играх. Потенциальные возможности детей в расчет, как правило не принимаются.

Ведущим факторам подготовленности детей к занятиям футболом следует считать их способность решать определенные двигательные задачи в специальных тестах:

- жонглирование мячом;
- остановка мяча;
- время обводки стоек;
- время ведения мяча 30 м;
- удары мяча на дальность.

По данным Н. Ж. Булгаковой, проблема отбора связана с решением четырех задач:

1. Определение модельных характеристик.
2. Прогнозирование спортивных способностей.
3. Повышение эффективности отбора.
4. Улучшение организации отбора.

Высокая стабильность антропометрических показателей позволяет ориентироваться на них при отборе и прогнозировании будущего спортсмена.

При этом важно учитывать, что оптимальная конституция игрока означает благоприятные природные предпосылки для высоких достижений в футболе, но не является гарантией успеха.

Большинство исследований установило, что ряд человеческих характеристик имеет высокую корреляцию. В первую очередь это касается таких морфологических признаков, как рост, вес, конституция и т. д. Генетический анализ антропометрических характеристик человека позволил установить влияние на них наследственных и средовых факторов. Так, с увеличением степени родства генетическая зависимость длины и массы тела повышается. Как правило, дети высоких родителей обычно выше их. Дети родителей, значительно отличающихся по росту

друг от друга, обычно выше, чем дети родителей с одинаковым ростом. Дети высокой матери и низкого отца выше, чем дети высокого отца и низкой матери. Корреляция по росту между матерью и ребенком большая, чем между ребенком и отцом. С определенной долей уверенности длину тела детей можно предсказать по длине тела их родителей. Так, А. Николич и В. Параносич предлагают следующую формулу: (рост отца + рост матери) X 1,08.

Генетические факторы определяют потенциальные возможности развития. Однако эти возможности не могут раскрываться без контакта организма со средой.

Только взаимодействие наследственности и среды определяет индивидуальность с ее совокупностью качеств, свойств и способностей (М. С. Бриль). Даже те свойства, которые генетически обусловлены, не обязательно наследуются.

Например, умственные способности зависят в своем развитии от такого огромного числа генов, что вероятность сохранения у ребенка такой же комбинации очень мала.

Не одинакова наследственность различных спортивных задатков. В большей мере она проявляется в показателях двигательной подготовленности, морфологических и психологических характеристик. К сожалению, прогноз конечных значений на основании начальных данных не всегда является возможным.

Согласно исследованиям, самые слабые оказались через год занятий среди сильных и наоборот (Н.Ж. Булгакова). Поэтому при прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития стабильных показателей - природные предпосылки, но и на темпы прирост спортивного результата.

Отбор представляет собой длительный процесс в силу того, что невозможно моментально оценить спортивную пригодность того или

иного ребенка, какими бы совершенными не были методы оценки. Учитывая динамический характер многих важнейших для спортивной деятельности человеческих характеристик, необходимо постоянно и систематически уточнять и дополнять первоначальные оценки способности юных спортсменов. В силу того, что отбор является длительным процессом, необходимо говорить о его различных этапах, Естественно, что требования, предъявляемые к юным спортсменам, на каждом последующем этапе отбор повышаются.

Очевидно, это зависит от целого ряда факторов и в первую очередь от специфики спортивной деятельности. Можно выделить три этапа отбора. Каждый этап имеет свою задачу:

1 этап - определение целесообразности вида спорта, учитывая соответствие данных ребенка требованиям, предъявляемым этим видом.

2 этап - выявление способностей к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

3 этап - выбор наиболее талантливых спортсменов.

Наиболее распространенные методы прогнозирования:

Экстраполирование - перенесение известной информации на неизвестное будущее. Этот метод эффективен в том случае, когда существует устойчивая тенденция развития прогнозируемого явления.

Быстрота выполнения технических приемов в футболе имеет тенденцию к развитию в течение достаточно долгого времени, то можно предположить, что их выполнение в последующие годы будет ускоряться.

Например, улучшение выносливости футболиста может повлиять на повышение уровня всей его игровой деятельности.

Аспекты отбора:

1. Морфологические аспекты. Футбол - такой вид спорта, в котором успеха добиваются самые различные по размерам и пропорциям тела люди. Огромная популярность футбола связана и с этой его особенностью. Однако в последние годы ученые обратили внимание на то, что ряд

морфологических признаков безусловно имеют значение для успешного, качественного исполнения технических приемов: размеры стопы (особенно «высота подъема»), длина, обхват бедра, процент мышечной ткани в весе тела и ряд других факторов.

2. Психофизиологические аспекты. На всех стадиях отбора основное внимание уделяется оценке перцептивно-интеллектуальных (оперативное мышление, кинестетическая чувствительность и др.) и эмоционально-волевых процессов (целеустремленность, настойчивость, эмоциональная устойчивость и др.). Психофизиологические особенности составляют основу способностей к футболу. Высокий уровень психологических качеств и свойств, а также хорошие темпы их развития определяют успешность.

3. Аспекты физической подготовленности. Для оценки физической подготовленности используют стандартные тесты: бег 30 и 60 м (быстрота), прыжок вверх и в длину с места, метание набивного мяча (скоростно-силовые качества), длинный спринт (скоростная выносливость) и т. д. Уровень физической подготовленности имеет важное значение для всего процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Но было бы ошибкой переоценивать уровень физических кондиций как критерий отбора, особенно на его первых стадиях.

4. Аспекты технико-тактической подготовленности. Техничко-тактическая подготовленность на первых стадиях отбора рассматривается как комплекс навыков и умений, но не в качестве показателей одаренности. На последующих стадиях, наоборот, она является одним из наиболее важных критериев отбора.

5. Аспекты соревновательной деятельности. Они могут иметь значение на всех стадиях отбора, кроме спортивной ориентации. При этом учитываются эффективность действий в атаке и обороне, количество и логичность взаимодействий, умение «играть без мяча», бойцовские качества и ряд других.

6. Педагогические аспекты. Они включают интегральную оценку одаренности, спортивной пригодности или способности к футболу в зависимости от стадий отбора; педагогическое наблюдение за поведением играющих в играх и на тренировках; педагогическую экспертизу для оценки различных сторон подготовленности и эффективности игровой деятельности футболистов.

7. Социологические аспекты. Состоят в рассмотрении команды в качестве малой группы, коллектива, с присущими ему проблемами группового развития, совместимости, лидерства.

8. Медицинские аспекты заключаются в анализе состояния здоровья, определении биологического возраста.

Различаются три стороны отбора: критерии, методы и организация. Критериями называются какие-либо качества, свойства личности, человеческие характеристики и т. д., которые возможно оценить при отборе, желательно причем с большей степенью достоверности (например, ловкость является важным критерием отбора в футболе).

Критерии можно подразделить на три категории: задатки, одаренность и способности.

1. Задатки. врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе будущих его способностей. Большинство ученых считает безнадежным воспитать у человека такую способность, задатки для которой у него отсутствуют.

2. Одаренность. Своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которого зависит будущий спортивный успех. В понятие одаренности не должны входить технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность овладения ими.

3. Способности. Свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек, однако, не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности. Поэтому новички способностями к футболу не

обладают. Оценить их можно тогда, когда юные футболисты овладевают основами игры.

Анализ научно-методической литературы и практического опыта показывает, что в настоящее время в футболе, в основном, начальный отбор проводится с помощью двух методов: игрового и тестирования.

Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе их двусторонней игры. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от:

- количества участвующих (3х3, 6х6, 11х11 и т. д.);
- размеров площадки;
- выполнения различных установок (ограничение касаний с мячом, персональные задания, целевые установки и т. д.).

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры в футбол. При этом желательно, чтобы кандидат имел возможность принять участие в 3-5 контрольных встречах, играя с разными партнерами против разных противников. К.А. Шперлинг предлагает экспертам в целях повышения надежности данных наблюдения протоколировать действия игроков, обращая основное внимание на регистрацию характеристик, по которым можно судить об уровне развития какого-либо качества.

Так, например, для оценки уровня развития игрового мышления необходимо регистрировать следующие характеристики, из которых складывается указанное качество:

- быстрота ориентировки и выбора решения;
- эффективность принятых решений, правильность выбора приемов и средств для их осуществления;
- способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций.

Для оценки таких очень важных для футбола качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики:

- активность (стремление к организации игры и участию во многих эпизодах), нацеленность на борьбу и полная отдача сил игре;
- настойчивость при отборе мяча и продолжение действий с целью овладеть им сразу же после его потери;
- смелость и решительность вступления в борьбу с проявлением риска по отношению к себе;
- выдержка и самообладание при неудачах и неблагоприятных условиях протекания борьбы.

Ряд специалистов предлагают использовать различные методы для оценки перспективности детей в занятиях футболом. Как указывалось выше, К. А. Шперлинг предлагает проводить начальный отбор в два этапа.

На первом этапе — использовать тесты и показатели, отражающие уровень развития следующих качеств:

- скорости бега;
- скоростно-силовых возможностей;
- ловкости;
- специальной координации;
- способности распределения внимания;
- игрового мышления;
- игровой агрессивности и бойцовских качеств.

Контрольные упражнения должны быть доступными по технике исполнения и не требовать сложного оборудования.

На втором этапе начального отбора предлагается использовать следующие контрольные упражнения:

- удар по мячу па дальность;
- тест на технику;
- тест на специальную координацию;

- тест для оценки оперативной памяти;
- тест на сложную реакцию выбора (при 3-х раздражителях);

Затем соответствующим образом рассчитывается сумма баллов по данным шести тестов. Далее через 1-2 года занятий вновь проводится тестирование по предлагаемому комплексу и вновь определяется сумма баллов.

Темпы прироста определяются по разнице между суммой баллов (по тестам) в начале занятий и после одного или двух лет обучения.

Исследование основных свойств нервной системы производится непосредственно в условиях игры (подвижной или двусторонней). Наблюдения включают в себя учет следующих признаков:

- стремление в играх взять на себя руководящую роль (сила нервной системы, подвижность);
- стремление бороться против наиболее сильного игрока команды противника (сила нервной системы);
- стремление вызвать сочувствие у окружающих после неудачного игрового действия (слабость нервной системы, неуравновешенность);
- отсутствие резких спадов в игре после ошибки, особенно если за нее упрекали партнеры, тренер (сила нервной системы, уравновешенность).

В целях диагностики уровня игровой ориентировки и мышления юных футболистов в естественных условиях их взаимодействия в игре применяется метод экспертной оценки. Привлекается не менее 3-х квалифицированных тренеров.

Испытания проводятся в условиях соревнования. Небольшие размеры площадки и ограничение состава занимающихся позволяет детям лучше проявить себя, и в то же время экспертам удобно вести просмотр за ними. Каждый испытуемый получает возможность принять участие в 3-5 контрольных встречах, играя с разными партнерами, против различных противников.

В целях повышения надежности данных наблюдения, экзаменаторам следует протоколировать действия игроков, обращая главное внимание на регистрацию характеристик, по которым можно судить об уровне игрового мышления:

- быстрота ориентировки и выбора решения. Испытуемый быстро воспринимает, оценивает игровую ситуацию и выбор решения для него не представляет существенную трудность (легкость выбора решения);

- эффективность принятых решений, правильность выбора приемов и средств для их осуществления;

- способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций.

Необходимо указать, что во избежание споров и путаницы каждую характеристику игрового мышления надо оценивать альтернативно: да (+), нет (-).

Показатель игровой агрессивности и бойцовские качества определяется экспертами в процессе наблюдения за детьми во время соревнований. Для протокольной регистрации и определения оценки тренерам рекомендуется фиксировать следующие характеристики:

- активность (стремление к орг. игры и участие во многих эпизодах), нацеленность на борьбу и полная отдача сил в игре;

- настойчивость при отборе мяча и продолжение действий с целью овладеть им сразу же после потери;

- смелость и решительность вступления в борьбу с проявлением риска по отношению к себе;

- выдержка и самообладание при неудачах и неблагоприятных условиях протекания борьбы.

Важно отметить, что при отборе юных футболистов нецелесообразно ориентироваться на показатель "умение играть". Он может ввести тренеров в заблуждение, так как им отражается подготовленность юных футболистов в данный момент, т.е. сформированный уровень игровых умений и навыков (актуальные способности), а не возможности детей к

совершенствованию. Поэтому при отборе юных футболистов ведущим принципом должна служить комплексная оценка спортивных способностей детей по показателям, включенным в программу критериев отбора.

## 2.2 Организация опытно-экспериментального исследования методики отбора юных футболистов в ДЮСШ

На начальном или поисковом этапе (май-август) изучалась литература по теме исследования, анализировались существующие программы подготовки юных футболистов на этапах начальной специализации и раннего отбора в ДЮСШ. Помимо этого, на первом этапе формировались задачи исследования, уточнялась рабочая гипотеза и методы научной работы.

На втором или экспериментальном этапе (сентябрь-декабрь) была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс юных футболистов экспериментальная программа.

На заключительном этапе (декабрь – январь) проводилась обработка полученных результатов исследования, формулировались выводы.

Из числа футболистов были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная – по 10 человек в каждой. Учебно-тренировочные занятия представителей контрольной группы проходили по общепринятой программе ДЮСШ, а в экспериментальной группе – по специально разработанному плану, направленному на акцентированную работу с мячом.

Учитывая, что в действиях футболистов экспериментальной группы особое место занимал разнообразный бег, работу планировали характерно для игры без мяча и с мячом. Мы применяли следующее распределение содержания занятий в недельном цикле.

Первый день. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с отягощениями. Бег на короткие дистанции, различные прыжки.

Подготовительные упражнения, всевозможные удары, остановки, ведения, финты, отбор мяча. Игры и игровые упражнения.

Второй день. Общеразвивающие упражнения, жонглирование мячом, ведение и удары в цель, произвольные упражнения с мячом. Игры, эстафеты, игровые упражнения.

Третий день. Общеразвивающие упражнения, бег с мячом, рывки с мячом и с последующим ударом в цель. Гимнастика на снарядах, акробатика. Игра и игровые упражнения.

Четвертый день. Восстановительные упражнения, стретчинг, плавание, прогулки, различные игры на местности.

Пятый день. Общеразвивающие упражнения, эстафеты 10x20 м или 20x30 м с мячом. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом в цель. Ведение мяча с заданной скоростью и ударом на заданное расстояние. Игры и игровые упражнения с акцентом на выполнение определенных тактических задач.

Шестой день. Общеразвивающие упражнения. Бег, плавание, гребля, велосипед. Игры и игровые упражнения.

Седьмой день. Активный отдых.

Работая в данном цикле, важно разумно чередовать различные формы обучения двигательным навыкам. Последовательность занятий связана с выдвиганием на первый план таких упражнений, которые повторяются много раз подряд, становясь стереотипами. Второе занятие связано с совершенствованием упражнений, рассчитанных на преодоление препятствий. Третья форма занятий связана с адаптацией к игровой обстановке (обычная игра, различные упражнения в игровых квадратах, игровые упражнения). Две первые формы занятий проводились обычно в первую половину недели.

В начале (сентябрь) и в конце эксперимента (декабрь) в обеих группах оценивался уровень физической и технической подготовки юных футболистов по специальным контрольным тестам.

Результаты предварительных тестирований в обеих группах имеют практически одинаковое значение, все показатели контрольных упражнений колеблются в одних и тех же интервальных отметках.

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели контрольных тестирований в начале эксперимента

Группы	Бег 30 м (сек.)	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Бег 30 м с ведением (сек.)	Обводка стоек (сек.)	Жонглирование (кол-во раз)
Контрольная	6,7	9,35	8,16	11,7	4,2
Экспериментальная	6,8	9,5	8,1	11,5	4,1

Далее в учебно-тренировочный процесс юных футболистов экспериментальной группы была внедрена разработанная программа, а представители контрольной группы занимались по общепринятой программе. После трех месяцев занятий было проведено повторное тестирование физических и технических показателей.

На протяжении трех месячного цикла занятий по программе, направленной на акцентированную работу с мячом, в экспериментальной группе юные футболисты значительно улучшили показатели во всех контрольных упражнениях. Если сравнивать результаты контрольной и экспериментальной групп, то в конце исследования они сильно отличаются.

Таблица 2 – Среднегрупповые показатели контрольных тестирований в конце эксперимента

Группы	Бег 30 м (сек.)	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Бег 30 м с ведением (сек.)	Обводка стоек (сек.)	Жонглирование (кол-во раз)
Контрольная	6,53	8,97	7,97	11,5	7,1
Экспериментальная	6,18	8,54	7	10,49	8,9

Анализ результатов свидетельствует об улучшении уровня физической и технической подготовленности в обеих группах (контрольной и экспериментальной). Однако, значительно более высокие результаты были показаны у юных футболистов экспериментальной

группы – показатели улучшили все занимающиеся. Динамика роста результата была следующей:

1. Контрольная группа:

- бег на дистанцию 30 метров – 2,6%;
- челночный бег 3 по 10 метров – 4,2%;
- бег на дистанцию 30 метров с ведением мяча – 2,4%;
- обводка стоек – 1,7%;
- жонглирование футбольным мячом – 69%.

2. Экспериментальная группа:

- бег на дистанцию 30 метров – 8,6%;
- челночный бег 3 по 10 метров – 9,2%;
- бег на дистанцию 30 метров с ведением мяча – 15,4%;
- обводка стоек – 10,3%;
- жонглирование футбольным мячом – 117%.

Рассмотрим модельные параметры юных футболистов с учетом их игрового амплуа.

Во всех спортивных играх, в том числе, в футболе, игроки делятся по своему амплуа. В современном футболе игроки разделяются по следующим игровым функциям: вратари, центральные защитники, крайние защитники, полузащитники и нападающие, Опорные полузащитники и центральные нападающие.

Эффективность процесса подготовки юных футболистов осуществляется на основе учета факторов, характеризующих двигательную и психическую функции занимающегося, в наибольшей мере обуславливающих успех в избранной спортивной деятельности. Спортсмен должен обладать всеми качествами, необходимыми для успешного их проявления в конкретной двигательной деятельности. В этом случае можно рассчитывать на их дальнейшее развитие в процессе становления спортивного мастерства. Отдельные показатели,

характеризующие морфофункциональные и специальные особенности индивида, могут иметь важное значение при разработке методов прогноза его спортивной пригодности.

Совершенствование футбола как игры миллионов, идет по линии двух, на первый взгляд, взаимоисключающих процессов - универсализации и специализации. Универсализация предусматривает расширение диапазона действий и вместе с тем обогащение технических и тактических средств, а также энергетических возможностей. Однако универсализация, о которой в течение многих лет говорят ведущие специалисты, ни в коей мере не исключает совершенствование в выполнении отдельных игровых функций, наоборот, она предусматривает такое совершенствование, ибо невозможно даже теоретически представить себе спортсмена, одинаково выполняющего любые из этих функций: природа не так щедра, чтобы одновременно и в одинаковой степени одарить и быстротой, и выносливостью, и интеллектом, и боевитостью.

Поэтому одному спортсмену всегда более удаются созидательные действия, другому - разрушительные, один больше организатор, второй - планировщик, третий - реализатор, то есть каждый игрок, видимо, предрасположен к отдельным амплуа. Предрасположенность к амплуа в определенной мере подвержена изменению в процессе подготовки. Таким образом, теоретически и практически возможна переквалификация амплуа. И все же комплекс качеств и свойств личности, определяющий пригодность к амплуа, имеет довольно стойкий характер. Поэтому следует говорить о необходимости диагностики амплуа уже на первом этапе учебно- тренировочного процесса и проводить его не в целом к выбранному виду - футболу, а сразу же к отдельным амплуа.

В раннем возрасте закладываются основы техники, тот фундамент, на котором строится вся будущая работа по воспитанию классного игрока. В начальной стадии становления юного футболиста, изучая его морфологические и физиологические особенности, координацию

движений, свойства психики и мышления, тренер должен определить, за счет каких технических приемов и развития физических качеств можно вырастить из конкретного игрока яркую личность, звезду. Обсуждая данные вопросы, целый ряд специалистов, работая с футболистами, большую часть тренировочного времени посвящают исправлению недостатков, в то же время А.А. Сучилин, С.Ю. Морозов, С. Ю. Тюленьков рекомендуют большую часть времени совершенствовать, шлифовать, доводить до виртуозности свои коронные технические приемы и строить атлетическую подготовку с таким расчетом, чтобы она могла помочь раскрывать и применять в игре главные качества в выбранном амплуа.

Выбирая футболисту будущее амплуа, тренер должен оценить особенности юного спортсмена более точно, учитывая различные требования к отдельным амплуа. При этом можно избежать многочисленных ошибок в оценке спортивной пригодности, вытекающих из этих различий. Другими словами, надо проводить отбор «не к данному виду спорта вообще, а к данному амплуа».

Проведенные исследования морфологических показателей иных футболистов позволили выявить функции игроков в зависимости от соматической оценки и предложить им после двух лет занятий конкретные амплуа (рис. 1).

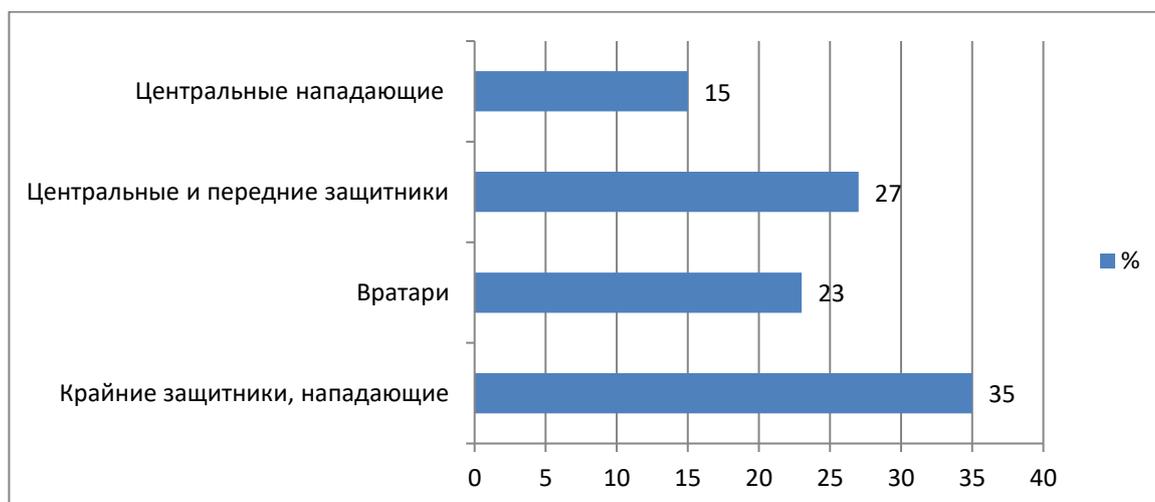


Рисунок 1 – Распределение юных футболистов на амплуа на основе их оценок

Первый год учебно-тренировочного процесса обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и распределения времени на основные разделы работы. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности:

1. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.
2. Обучение основам технико-тактических действий. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
3. Приучение к игровым условиям.
4. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
5. Привитое занимающимся стойкого интереса к занятиям футболом.

В течение первого года проведение учебно-тренировочных занятий проходит в соответствии с распределением учебного времени по видам подготовки (функциональная, физическая, техническая) одновременно с разработкой документов текущего планирования, основанного на первичном тестировании юных спортсменов. В связи с небольшим количеством игровых занятий и соревнований (первый год занятий) годичный цикл не делится на периоды, основное же внимание было сосредоточено на содержание недельных циклов физической и технической подготовки юных баскетболистов. В годичном цикле удельный вес отдельных видов подготовки планомерно уменьшался, если в начале года превалировала физическая подготовка, объем которой мог достигать до 55-75% всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, происходит увеличение времени, отводимого в недельном цикле на техническую, тактическую и интервальную подготовку.

Учебно-тренировочные занятия юных футболистов строятся из целевой направленности одного занятия, при составлении же учебно-

тренировочных занятий учитывались следующие основные организационно - методические положения: рациональный подбор тренировочных средств; количество и характер упражнений; очередность упражнений; темп выполнения упражнений; паузы отдыха между отдельными упражнениями; общее количество выполнений или подходов; количество выполненной работы в зависимости от зоны интенсивности; метод выполнения упражнений (повторный, интервальный, переменный и т. д.); общий объем нагрузки; нагрузка, выполненная в предыдущем тренировочном задании.

В настоящее время спортивный отбор юных футболистов осуществляется в четыре этапа:

1. Спортивная пригодность.
2. Спортивная ориентация.
3. Комплектование команды.
4. Спортивная селекция.

Начальный отбор в целом является достаточно длительным процессом, так как развитие способностей детей может значительно изменяться под воздействием тренировок даже в период первого года занятий. Поэтому, на наш взгляд, в целях более эффективного начального отбора, его надо проводить в течение всего первого года тренировок, а иногда и до 2-х лет, подразделяя на три вида: предварительный (первичный), текущий (испытательный срок) и итоговый.

Задача первичного этапа отбора - выявить кандидатов для занятий футболом. Он длится от нескольких дней до нескольких недель.

Тренеру необходимо решить целесообразность привлечения к занятиям футболом, когда определяющими первичными критериями являются: отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений и общая подвижность в естественных движениях (бег, прыжки, метание и др.).

Выбранные по этим признакам дети допускаются к участию в конкурс-отборе. После предъявления справки о состоянии здоровья из школы. Набранный на этом этапе контингент занимающихся не прерывать контрольную цифру набора. Для отбора на этом этапе используют комплекс контрольных упражнений и игр. После отбора дети направляются для тщательного медицинского осмотра с целью точного определения паспортного, биологического и двигательного возраста и варианта развития.

Текущий отбор ставит целью оценить отношение детей к занятиям, степень овладения технико-тактическими действиями и др. В этот период испытательного срока, уточняется степень способности каждого ребенка. Очень важно на данном этапе выяснить заинтересованность мальчика и его родителей в занятиях футболом. В начале и конце испытательного срока проводится по специальной программе, сопоставляются данные испытаний, выявляются сильные и слабые стороны оценивается темп прироста результатов, характеризующие способности к обучаемости, оценивается отношение к занятиям.

Итоговый отбор позволяет решить вопрос о пригодности ребенка к занятиям, способности сочетать учебу с тренировочными занятиями.

По результатам педагогических наблюдений и контрольных испытаний отбираются наиболее способные и трудолюбивые дети.

По истечении испытательного срока производится их окончательное зачисление в школу, которое оформляется приказом по ДЮСШ.

После зачисления детей в спортшколу проводится первое обследование, в ходе которого оценивается их подготовленность. Такой контроль впервые полтора-два года необходимо осуществлять периодически. По его результатам дети классифицируются на две группы.

В процессе контроля каждый раз образуются четыре группы:

1 - дети, одаренность которых была определена правильно;

2 - дети, одаренность которых не удалось распознать и они ошибочно были отнесены к бесперспективным;

3 - дети, правильно отнесенные к неспособным в этом виде спорта;

4 - дети, которых ошибочно расценили как одаренных.

Как на первом, так и на втором этапе отбора неизбежен отсев детей, отчисление из школы они переносят болезненно, поэтому тренерам необходимо проявлять должный педагогический такт.

Тренер обязан помочь ребенку выбрать тот вид спортивной специализации, который соответствует его склонностям и индивидуальным данным. Вместе с родителями надо посоветовать ребенку переключиться на другой вид двигательной деятельности. Методика отбора для занятий футболом предполагает применение тестов для получения объективной характеристики морфологических признаков, функциональной, двигательной и психической деятельности ребенка.

Современные научные данные и передовая практика показывают, что наиболее эффективной формой подготовки является дифференцированное обучение, основанное на учете индивидуальных особенностей игроков.

Методика комплектования однородных групп заключается в том, что по результатам тестирования в одну группу отбираются и объединяются занимающиеся, у которых физические возможности значительно ниже, чем их технико-тактические показатели. Во вторую группу выделяются те, у которых физические данные значительно превышают технико-тактические действия.

На занятиях с детьми, отстающими в физическом развитии, отводится 60% времени на ОФП и СФП, а 40% - ТТД.

На занятиях с теми, кто отстает по технико-тактической подготовленности оправдано отводить 60-70% для работы над техникой и тактикой. Следует иметь в виду, что самая лучшая методика отбора не может гарантировать достижения юными футболистами высоких

спортивных результатов. Темпы прогрессирования зависят не только от того, насколько удачно отобран футболист, но и насколько методически правильно организован его тренировочный процесс.

Из полученных данных можно сделать вывод, что за период исследования физическая готовность у футболистов экспериментальной группы стала выше, что говорит о правильно проводимой работе тренеров и применение разработанной программы отбора юных футболистов в ДЮСШ. Результаты эксперимента подтверждают выдвинутую гипотезу, о том, что эффективность методики отбора юных футболистов в ДЮСШ будет протекать наиболее эффективно, если в процессе тренировочной деятельности применять разработанную программу отбора юных футболистов в ДЮСШ, в том числе будет осуществлен дифференцированный подход к отбору.

### 2.3 Разработка программы отбора юных футболистов в ДЮСШ

Основной задачей отбора в учебно-тренировочные группы является углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента детей требованиям успешной специализации. Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной подготовленности позволяет определить степень спортивной одаренности детей и подростков, определить их пригодность для совершенствования. На протяжении примерно 3-6 месяцев тренер школы на основе педагогических наблюдений, бесед, контрольных испытаний (тестирований) выявляет потенциальные возможности занимающихся и комплекзует из числа наиболее способных учебные группы. В этот период определяются устойчивость спортивных интересов ребят, их инициативность, способность к ориентировке, взаимодействию, концентрации в процессе учебных занятия и т.д.

Тестирование не должно превращаться в изнурительное испытание, требующее огромного напряжения сил.

Признавая важную роль тестов при анализе способностей юных спортсменов, не следует вместе с тем и переоценивать их значение. Необходимо помнить, что они являются только одним из многих инструментов познания возможностей занимающихся спортом детей.

Обязательным условием эффективного управления является наличие у тренера модели спортсмена в его текущем состоянии и модели того состояния, которого нужно достигнуть, а также модели программ тренировочных воздействий и тех изменений состояния объекта, которые должны совершаться под их влиянием.

Для осуществления эффективного отбора важно знать не только спортивный идеал, но и промежуточные модели, которые характеризуют спортсмена на отдельных этапах спортивного мастерства.

Внедрение модельных характеристик в практику подготовки спортсменов является одним из наиболее действенных путей повышения эффективности отбора перспективных спортсменов и управления процессом тренировки, соревнований, направленного восстановления.

Педагогические критерии отбора характеризуют уровни развития физических качеств, технико-тактической подготовленности, спортивно-технического мастерства, темпы роста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

Медико-биологические критерии отбора характеризуют состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

При прогнозе спортивных достижений необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях вследствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. У

медленно созревающих юных спортсменов темпы прироста в отдельные возрастные периоды могут быть меньше, чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

Биологический возраст более тесно, чем паспортный, связан с морфологическими и функциональными показателями, является важным фактором, определяющим спортивный результат.

В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортивными достижениями нередко вводит тренера в заблуждение об истинных способностях юных спортсменов. Иногда высокий спортивный результат в детские и юношеские годы является следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. Таким образом, акцент при спортивном отборе детей-акселератов не всегда целесообразен. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позднее, их зона наилучшего роста (сенситивный период) наступает позже.

Существенной частью модели сильнейшего спортсмена являются показатели специальной физической подготовленности.

Огромную роль играют скоростные возможности мышц. Они, в частности, проявляются при так называемых скоростно-силовых упражнениях. Для характеристики упражнений, отличающихся большой скоростью и мощностью, нередко изучают так называемую взрывную силу. Несложный способ оценки взрывного усилия состоит в определении высоты прыжка вверх с места толчком двумя ногами.

Скоростные возможности мышц проявляются также в быстроте как простых движений, так и сложных циклических и ациклических упражнений, в скорости двигательных реакций.

Своеобразные соотношения существуют между развитием силы и гибкостью.

Имеются данные о том, что сильное развитие мышц, окружающих сустав, тормозит развитие гибкости. Поэтому необходимо дифференцированно подходить к развитию гибкости и силы мышц.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе отбора на каждом этапе многолетнего спортивного совершенствования должен осуществляться комплексный подход, предполагающий анализ личности спортсмена в целом и его спортивных на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социологических критериев отбора.

Выявлены основные факторы, определяющие успех совершенствования юных спортсменов в некоторых видах спорта. По мнению Мотылянской Р.Е., эти факторы могут быть разбиты на три группы: генетически обусловленные, приобретенные в результате тренировки, связанные с условиями организации процесса спортивной тренировки. К группе генетически обусловленных факторов отнесены:

- 1) строение тела;
- 2) ритм и темп биологического созревания;
- 3) двигательная координация;
- 4) устойчивость организма к кислородной недостаточности;
- 5) некоторые психологические особенности характера спортсменов (настойчивость, трудолюбие, устойчивость спортивного интереса). Именно эти факторы в значительной мере определяют то, что называют спортивной одаренностью. Очевидно, их в первую очередь и должен увидеть тренер.

Проблема одаренности, а тем более спортивных способностей находится в стадии становления. Это требует осторожного подхода к оценке природной одаренности, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Для тренера постоянным остается поиск того, как отшлифовать способность, превратив ее в талант. Трансформация способностей ученика в яркую талантливую индивидуальность – очень долгий творческий процесс, требующий самоотдачи, повседневной отдачи физических, интеллектуальных и духовных сил как тренера, так и самого ученика.

Способности и труд – слагаемые успеха. Определить их в ходе, например, одномоментных отборочных соревнований, конечно невозможно. Это по плечу многоэтапной, строго продуманной системе отбора.

Поспешность – один из недостатков юношеского спорта, помеха на пути рационального спортивного отбора.

Тренер всегда должен помнить о том, что для высокого спортивного мастерства необходимо создать прочный фундамент. Разносторонняя подготовка, использование широкого комплекса спортивных упражнений, высокая культура движений являются надежным трамплином, который обеспечит успешный взлет к спортивным вершинам. Разносторонняя общая физическая подготовка, овладение разнообразными двигательными навыками и умениями – основа спортивного совершенствования.

Тренеру необходимо всегда помнить о том, что каждый юный спортсмен должен иметь свое лицо, свой почерк, индивидуальное ведение поединка. Важно, чтобы обучение не перечеркивало индивидуальность. Спортивные занятия с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов, так называемое дифференцированное спортивное совершенствование приносят положительные результаты, при этом улучшаются результаты не только «сильных» подростков, но и ранее отстающих.

Воспитание будущего спортсмена – это не только индивидуальное развитие специальных физических качеств, но и формирование личности и характера будущего спортсмена.

Специфика игры в футбол как командного вида спорта требует осуществления подготовки футболистов путем индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки. При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Из футболистов, имеющих однохарактерные недостатки, можно формировать подгруппы, выполняющие в тренировках однотипные задания. Например, в первую группу включить футболистов, имеющих низкий уровень скоростных возможностей, во вторую – имеющих низкий уровень выносливости, в третью – силы и скоростно-силовых качеств.

Это позволит индивидуализировать процесс физической подготовки футболистов и целенаправленно воздействовать на те стороны их подготовки, которые ограничивают темпы роста их спортивного мастерства. Группы необходимо держать под постоянным контролем, чтобы при наличии изменений в результатах контрольных проверок, проводить коррекцию в направленности работы групп и их составах.

Общая физическая подготовка.

1. Стартовая, дистанционная и собственно скорость.

Тест проводится на дистанции 30м. Для фиксации времени используются 3 секундомера. После старта включаются 2 секундомера одновременно. Один фиксирует время пробегания отрезка в 15м. (стартовая скорость), другой - время пробегания всего отрезка 30м.(скорость)Третий секундомер включается в момент пробегания отметки 15м. и выключается на финише 30м. (дистанционная скорость). Дается 2 попытки.

2. Становая сила.

Измеряется обычным способом. Одна попытка.

– 175%от собственного веса - плохо;

– 175-190% от собственного веса - удовлетворительно;

- 190-210% от собственного веса - хорошо;
- больше 210% от собственного веса - отлично.

### 3.Общая выносливость.

Измеряется посредством теста (12-ти минутного бега) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 12 минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

### 4.Скоростная выносливость.

Измеряется время челночного бега 7 + 50м. Одна попытка.

### 5.Оценка физической работоспособности.

1. Разминка (10 мин.) проводится тренером. Ходьба, бег, подскоки, махи, наклоны.

2. Бег 400м. со скоростью пробегания 1,5 мин.

3. Отдых 30 сек.( ходьба, упражнения на расслабление).

4. Три ускорения по 30м. с высокого старта. Пауза для возвращения-20 сек.

5. Бег 400 м. Темп, скорость та же, что и в упражнении 2.

6. Отдых 30 сек.

7. Два ускорения по 30м. с мячом. С высокого старта, не менее 3-х касаний мяча. Пауза между стартами-20 сек.

8.Жонглирование мяча ногами, головой в любой последовательности-45 сек.

9.Бег в течении 3-х мин. С заданием – пробежать как можно больше.

10. Отдых 30 сек.

11.Два ускорения по 30м. с мячом. Условия, как в упражнении 7.

При оценке результатов принимаются во внимание показатели:

- а) скорости пробегания трех 30-ти метровых отрезков без мяча;
- б) двух ускорений по 30 м. с мячом;
- в) трехминутного бега;

### 6.Оценка гибкости.

Эффективность осуществления многих технических приемов игры, например ударов по мячу ногой и головой, защитных действий, финтов, зависит от эластичности мышц, подвижности в суставах, размаха, амплитуды движений.

При измерении эластичности мышц задней поверхности бедра, голени, спины можно пользоваться методикой Н.Озолина. Одна попытка.

#### 7. Скоростно – силовая подготовленность.

Используется два теста: «Прыжок в длину с места толчком двух ног» и «Прыжок вверх толчком двух ног».

Прыжок в длину измеряется обычным способом. Три попытки.

Прыжок вверх толчком двух ног можно измерить разными способами.

Один из них предполагает использование так называемой «ленты Абалакова».

При другом варианте можно использовать баскетбольный щит или обычную стену, на которых на некоторой высоте наносится разметка.

Испытуемый, стоя на носках ног и подняв вытянутую руку вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув максимально вверх с коротким взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя результатами позволяет определить высоту выпрыгивания.

Можно использовать и специальную прыжковую платформу с электронным оборудованием. Три попытки.

Специальная физическая подготовка.

#### 1. Оценка ловкости вратарей.

1. Повернуться прыжком на 360, обежать три стойки и финишировать.

Время – 4.0 – 4.1 = 1 очко

4.2.- 4.3 = 0.9

4.4 – 4.5 = 0.8 и т.д. Две попытки.

2. Быстро пробежать четыре отрезка по 18м челночный бег с касанием рукой финишной и стартовой линии.

Время –  $13.6 - 13.7 = 1$  очко

$13.8 - 13.9 = 0.9$

$14.0 - 14.1 = 0.8$  и т.д. Две попытки.

2. Ловкость в передвижениях (для вратарей).

От «А» с высокого старта, Мх быстро к стойке «Б» приставными шагами правым (левым) боком. Затем от «Б» лицом вперед, обежав три стойки (причем первую с правой стороны) повернуться за стойкой «В» спиной к «А» и финишировать. Секундомеры включить по началу движения. Три попытки, в зачет – лучшая.

3. Ведение мяча 30 м.

Ведение мяча 30 м высокого старта. Делать не менее трех касаний мяча. Последнее на отрезке от 20 до 30 метров. Две попытки.

4. Вбрасывание мяча.

И.п. – стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом. Несколько согнутые в локтевых суставах. Поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад. Ноги сгибаются в коленном суставе. Вес тела на сзади расположенной ноге при положении шага.

Рабочая фаза – бросок. Начинается энергичным выпрямлением ног. Туловища. Рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Дается три попытки. (Вратари)

И.п. – стойка. Одна нога чуть впереди другой. Осуществляется бросок мяча одной рукой из-за головы. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

5. Удар на дальность. (Для всех игроков).

Удар выполняется с разбега по неподвижному мячу. (По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризуется качеством выполнения упражнения.)

6. Удар на дальность с рук. (Для вратарей).

Удар с рук выполняется с 3–4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка. Три попытки.

7. Оценка быстроты движений, действий (специфических).

Именно быстрота всего специфического действия на простой и усложненный раздражитель определяет возможности футболиста в решении игровых задач. Быстрота специфического действия является наиболее объективным показателем возможности футболистов в решении сложных двигательных задач. Тренеры должны быть особенно внимательны к этому показателю при распределении подростков по способностям к футболу.

Оценка быстроты действий подростков, темпа развития этого показателя в условиях продолжительного отбора производителя по кол-ву очков, набранных полевыми игроками в упражнениях 1,2.

Дается три попытки.

8. Специальная координация оценивается по слаломному ведению мяча (дриблингу) с обводкой пяти кругов. Дается две попытки. Не разрешается заходить с мячом в площадь круга.

Техническая подготовка

1. Ведение, обводка, удар по воротам.

На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м друг от друга.

По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам.

Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот по воздуху.

Дается 4 попытки (по 2 каждой ногой).

Необходимо учитывать следующее обстоятельство, что когда стойка обводится с правой стороны, то мяч под правой ногой, а когда обводка с левой стороны, то мяч под левой ногой.

## 2. Удары мяча головой.

1. Стоя на месте, без прыжка, удар серединой лба мяча, летящего навстречу. И.п. Два игрока стоят в пяти метрах друг от друга, у одного в руках мяч. Партнер мягко набрасывает мяч другому для удара головой. Дается 3 попытки.

2. Стоя на месте, в прыжке, удар серединой лба мяча, летящего навстречу. И.п. То же, что и в №1. Оценивается техника удара. Дается три попытки.

3. Удар серединой лба в движении без прыжка мяча, летящего навстречу. И.п. Два игрока стоят в десяти метрах друг от друга, у одного в руках мяч. Игрок без мяча начинает движение вперед, и когда он сделает 5-6 шагов, партнер набрасывает ему мяч для удара головой. Оценивается техника выхода на мяч и техника удара головой. Дается три попытки.

4. Удар серединой лба в движении, в прыжке мяча, летящего навстречу. И.п. то же, что и в №3. Оценивается техника выхода под мяч и техника удара головой. Дается три попытки.

Оценки за технику выполнения:

- «отлично» - 5;
- «хорошо» - 4;
- «удовлетворительно» - 3;
- «не удовлетворительно» - 2.

3. Комплексная оценка способности обучаться технике, тактике футбола.

Контрольные упражнения, с помощью которых можно проследить за качеством овладения тем или иным техническим приемом игры:

1. Ведение мяча 30 м (С высокого старта; делать не менее трех касаний мяча, последнее на отрезке от 20 до 30 м.) Две попытки.

2. Удары на дальность по неподвижному мячу. (По две попытки правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.)

3. Удары в цель. С линии штрафной площади в ворота, разделенные на три части. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. За попадание в крайние зоны (2м) начисляется 3 очка, в среднюю – 2 очка, в штангу – 1 очко. Дается 5 ударов. В зачет – общая сумма очков.

4. Комплексное упражнение. Выполняется на отрезке в 30м. Подбросить мяч над головой не ниже 2м; ударом головы послать его вперед, принять любым способом; обвести 4-е стойки и финишировать, остановив мяч ногой за линией финиша. Одна попытка. Секундомер включается по касанию мяча головой и останавливается в момент прекращения движения мяча за линией финиша.

4. Удар на точность.

С линии штрафной площади в ворота, разделенные на три части пробиваются по 5 ударов правой и левой ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

За попадание в крайние зоны (2м) начисляется 3 очка, в среднюю – 2 очка, в штангу – 1 очко. Суммируется общая сумма очков каждой ногой.

5. Жонглирование.

Жонглирование осуществляется ногами, головой, грудью в заданной последовательности.

Например: Мяч на земле, носками ног поднять мяч в воздух, дважды подбить мяч лбом вверх, опустить на грудь, опустить на бедро правой ноги, опустить мяч на подъем правой ноги, побить мяч вверх и принять на лоб, остановив его.

Фиксируется количество потерь в комбинации. Одна попытка.

6. Ловкость в обращении с мячом.

Подбросить мяч над головой, выполнить три удара головой (жонглирование), третьим ударом послать мяч на ногу и, не давая ему опуститься на площадку, 4 раза подряд подбросить его вверх (жонглирование) поочередно одной и другой ногой, а пятым ударом

послать мяч в гандбольные ворота, расположенные на расстоянии 10-12 м от линии старта.

За каждый удар по мячу головой, ногой начисляются - 0,1 очка.

За попадание мячом в ворота - 0,3 очка.

Если упражнение выполняется не полностью, оценивается правильно выполненная часть. Дается три попытки. Лучшая учитывается.

7. Техническая подготовка вратарей.

А. Падения за мячом.

И.п. Вратарь с мячом в руках, занимает позицию по центру ворот в 1 м от линии ворот.

Оценивается техника падений вправо-влево с места, затем с шага, затем после перемещения приставными шагами не менее чем в два шага вправо-влево.

Выполняются падения за низким мячом и за мячом, летящим на средней высоте.

На каждый вид даётся 2 попытки.

Другие виды подготовки.

1. Оценка способности к вероятностному прогнозированию.

В ходе состязаний футболистам приходится непрерывно решать все новые и новые задачи, как правило, в условиях дефицита времени.

Атакующий спортсмен должен предугадывать события для того, чтобы в ответ на предполагаемое ответное действие соперника сыграть неожиданно, в отдельных случаях «нелогично» для данной ситуации с целью получить хоть на мгновение преимущество в позиции, во времени, и реализовать это преимущество.

Обороняющиеся полевые игроки и вратари обязаны предугадывать события, в связи с тем, что атакующие имеют преимущество во времени.

Для оценки этой способности очень важны наблюдения тренера за футболистами в процессе подвижных игр и состязаний.

2. Изучение способности оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач.

(Метод экспертной оценки группой тренеров).

Быстрота осмысливания обстановки, составления программы действия, эффективность ее реализации во многом определяют интеллектуальные, технико-тактические возможности и перспективность спортсмена.

Признаки, характеризующие способность футболистов быстро оценивать ситуацию и действовать в соответствии с ней:

1. При организации и завершении атакующих действий:

- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам (добивание мяча);

- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнеру сыграть в «стенку»;

- своевременная игра «в стенку» (партнер готов, зона за спиной соперников открыта);

- пасы мяча быстрому партнеру в свободную зону за спину уставшему или медленному противнику;

- не сильный, но точный удар по воротам, неосмотрительно покинутые вратарем.

2. При переходе команды от атаки к обороне.

- после потери мяча – немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;

- в случаях, когда партнер атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника с целью лишить владеющего мячом использовать помощь партнера по команде.

3. При осуществлении оборонительных действий:

- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперников (здесь ярко проявляется и важная способность предугадывать ход противника);

- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку (игра на мокром, неровном поле, при сильном ветре и т.п.);

- своевременная и обоснованная смена позиции с целью подстраховки партнера.

#### 4. При переходе от обороны к атаке:

- после отбора мяча – немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимавших участие в атаке, и активная смена позиции (выбор перспективной позиции для развития атаки);

- «быстрое открывание «для получения мяча от партнера, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).

Приняв выраженную способность различать обстановку и действовать в соответствии с ней за 0, 25 очка, слабо проявляющуюся способность за 0, 15 очка, мы можем предположить, что спортсмены обладающие развитыми способностями оценивать обстановку в атаке, обороне, при переходах от атаки к обороне и наоборот, будут характеризоваться оценкой в 2, 7 очка.

Футболисты, не обладающие выраженной способности осмысливать обстановку и принимать оптимальные решения, получают оценки от 1, 8 до 2, 0 очков.

Сопоставление цифровых выражений способностей футболистов оценивать обстановку дает возможность тренерам не только сравнивать игроков на отдельных этапах подготовки, но и судить о темпах развития этой способности у каждого спортсмена.

#### 3. Оценка оперативности мышления и способности к творчеству.

Целесообразно использовать тесты – модели игровых ситуаций. Футболисту показывают поочередно четыре игровые ситуации. Он должен предельно быстро найти разумное решение тактической задачи за игрока атакующей команды (владеющего и не владеющего мячом), а также за игрока обороняющейся команды.

Большое внимание следует уделять скорости принимаемых решений.

4. Оценка способности дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений.

Эффективность процесса обучения и совершенствования в игровой деятельности находится в прямой зависимости от уровня способности футболиста дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений. Быстрее овладеет сложными техническими приемами тот, кто лучше различает усилия, тоньше дифференцирует их в связи с пространственно-временными характеристиками движущихся объектов, быстрее и точнее вносит поправки в движения в зависимости от ощущений, полученных в процессе выполнения двигательных задач.

5. Оценка способности распределения внимания.

Упражнение выполняется на площадке 27 м от линии старта последовательно через каждые 5 м обозначаются пять кругов диаметром 150 см. В двух метрах от последнего круга находится линия финиша.

В каждый круг кладутся картонные или фанерные листы (50 + 40 см.), на которых в виде игровой ситуации нарисованы фигурки футболистов красного и синего цветов.

В задании в процессе ведения мяча и обводки кругов от выполняющего требуется при подходе к каждому кругу громко сообщать общее количество фигур в круге и в зависимости от того, если красных фигур больше – обойти круг с правой стороны, если синих больше, то обойти с левой стороны. Если количество фигур одинаково, то можно обойти с любой стороны.

За показатель способности распределять и переключать внимания принимается разница между временем выполнения данного задания и временем, затраченным на обводку этих же кругов без фигурок в них.

Дети с невысокой способностью к распределению внимания обычно приостанавливаются перед каждым кругом и тратят много времени на подсчет количества и соотношения фигур, и часто допускают ошибки.

Дети с высоким уровнем развития этого качества выполняют упражнение беспрепятственно: последовательно и слитно.

#### 6. Оценка памяти.

Хорошая память создает предпосылки для уяснения структуры, смысла того или иного движения, действия, особое внимание следует уделять двигательной памяти.

#### 7. Оценка способности критически оценивать свою деятельность.

Поступательное движение в футболе немислимо без осознанной деятельности юных спортсменов, способности каждого из них критически анализировать и оценивать результаты выполнения упражнений, заданий, установок.

Трудно переоценить значение самостоятельной работы футболистов. Стремление к самосовершенствованию говорит о серьезных намерениях футболиста. Такие подростки имеют большие потенциальные возможности в овладении техникой, тактикой игры. Для облегчения выявления и регистрации этих способностей можно использовать перечень признаков.

1. Внимательное, терпеливое выслушивание критических замечаний.

2. Просьба к тренеру или товарищу высказать замечания о недостатках в выполнении технических приемов.

3. Попытка уточнить правильность решений (верно ли сыграл в такой ситуации, если неверно, то как следовало бы действовать и почему это выгодно и т.п.).

4. Во время разбора тренером игры – разумная оценка собственных действий и взаимодействий с партнерами.

5. Отсутствие намерений оправдать то или иное собственное действие.

6. Консультации с тренером по вопросу подбора упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

7. Консультации с тренером, игроками команды мастеров по вопросу целесообразности применения в самостоятельной тренировке различных упражнений для повышения уровня технической подготовленности (активный поиск путей самосовершенствования).

8. Посещение тренировок команды мастеров Внимательное выслушивание замечаний тренера другим футболистам. Попытки уяснить тонкости в технике выполнения сложных приемов.

9. Изучение литературы по футболу и использование приобретенных знаний в подборе средств и методов самосовершенствования.

Важной и органичной частью учебно-тренировочного процесса является отбор детей в учебно – тренировочные группы. На всех этапах предусмотрены контрольные измерения и тестирования, что позволяет оценивать в динамике эффективность тренировочного процесса и перспективность каждого футболиста. Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной подготовленности позволяет определить их пригодность для совершенствования.

#### Выводы по 2 главе

Во второй главе были поставлены следующие задачи, которые решены следующим образом:

1. Проанализирована научно-методическая литература, касающаяся вопроса отбора детей для занятий в футболе в ДЮСШ.

2. Описана взаимосвязь между показателями морфофункциональной и специальной подготовленности юных футболистов.

3. Описана методика раннего отбора юных футболистов, основанную на морфофункциональных и специальных характеристиках.

1. В настоящее время в стране сложилась система подготовки юных футболистов. Их подготовку осуществляют отделения футбола комплексных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР), училища олимпийского резерва (УОР). Наиболее массовыми являются ДЮСШ и СДЮШОР.

2. Система отбора и спортивной ориентации обуславливает необходимость в объективной оценке состояния подготовленности юного спортсмена, в выявлении взаимосвязи между различными её показателями.

Задача отбора - отобрать наиболее пригодных ребят, исходя из требований вида спорта. Задача спортивной ориентации - исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

3. Основной задачей спортивных школ является подготовка всесторонне развитых юных футболистов, обеспечение улучшения их здоровья, включая физическое развитие. В спортивных школах формируются отделения из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

На подготовку юных спортсменов влияют общие принципы тренировки: всесторонность, специализация, постепенность, повторность, индивидуализация, направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

4. В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте, организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к подготовке игроков. Двигательная деятельность футболиста очень многообразна, характеризуется постоянным изменением игровых ситуаций, использованию различных перемещений, действий, различных по структуре и характеру. Игровая деятельность проходит в условиях психологического и физического напряжения. Игра футбол характеризуется довольно сложной техникой игры.

Техническая подготовка игрока является основой, от ее уровня зависит результативность и зрелищность игры. Специалисты в сфере футбола отмечают, отставание российских спортсменов в технической подготовке от зарубежных игроков. Причиной отставания в технической подготовке – это низкий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчеты в методике, отсутствие творческого подхода к процессу обучения, особенно на начальном этапе подготовки. Исправить эту проблему можно только повысив эффективность учебного процесса юных футболистов.

Спортивная тренировка, с биологической точки зрения - это процесс, направленный, на адаптацию организма к физическим нагрузкам. В содержание тренировочного занятия юных футболистов входит физическая, психологическая, техническая и тактическая подготовка.

В настоящее время в стране сложилась система подготовки юных футболистов. Их подготовку осуществляют отделения футбола комплексных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР), училища олимпийского резерва (УОР). Наиболее массовыми являются ДЮСШ и СДЮШОР.

Основной задачей спортивных школ является подготовка всесторонне развитых юных футболистов, обеспечение улучшения их

здоровья, включая физическое развитие. В спортивных школах формируются отделения из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

На подготовку юных спортсменов влияют общие принципы тренировки: всесторонность, специализация, постепенность, повторность, индивидуализация, направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте, организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

Из полученных данных можно сделать вывод, что за период исследования физическая готовность у футболистов экспериментальной группы стала выше, что говорит о правильно проводимой работе тренеров и применение разработанной программы отбора юных футболистов в ДЮСШ. Результаты эксперимента подтверждают выдвинутую гипотезу, о том, что эффективность методики отбора юных футболистов в ДЮСШ будет протекать наиболее эффективно, если в процессе тренировочной деятельности применять разработанную программу отбора юных футболистов в ДЮСШ, в том числе будет осуществлен дифференцированный подход к отбору.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология : учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 2022. – 624 с.
2. Абросимова Л.И. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы детей и подростков к физической нагрузке / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Возрастная физиология сердечно-сосудистой системы. – 2022. – № 3.– 14–21 с.
3. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2020. – 352 с.
4. Александрова А.Ю. Образование и туризм: аспекты взаимодействия / А.Ю. Александрова // Знание. Понимание. Умение. – 2021. – № 1.–35–44 с.
5. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кушелова, 2022. – 284 с.
6. Бальсевич В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В.К. Бальсевич // Педагогика. – 2022. – №1. –26–32 с.
7. Баранов А.А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков/ А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина//Российский педиатрический журнал. - 2021. –№5.–5–12 с.
8. Барчуков Е.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для ССУЗов. Для всех специальностей / Е.С. Барчуков. – Москва :КноРус, 2020. – 368 с.
9. Безруких М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. – Москва : Медицина, 2021. – 416 с.
10. Биржаков М.Б. Введение в туризм/М.Б. Биржаков. – Санкт–Петербург : СПбГИЭУ, 2022. – 135 с.

11. Биржаков М.Б. Специальные виды туризма / М.Б. Биржаков. – Санкт–Петербург :СПбГИЭУ, 2022. – 70 с.

12. Борисов П.С. Модель формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся средствами спортивного туризма / П.С. Борисов, Ф.Д. Смык, С.Н. Валеева // Здоровье –основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. –Кузбасский государственный технический университет, 2022.– Т. 6. – № 1. – 432–434 с.

13. Борисов П.С. Технология спортивного туризма: учеб. пособие / П.С. Борисов. – Кемерово:КузГТУ, 2021. – 219 с.

14. Буриева О.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как средство формирования ориентации на здоровый образ жизни у подростков / О.Г. Буриева, К.Е. Комарова // Актуальные вопросы состояния и развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма. – 2023. – 96–98 с.

15. Васильков В.А. Управление процессом формирования здоровьесберегающей образовательной и социальной среды / В.А. Васильков // Воспитание школьников: науч. метод. журн. 2022. – № 6. –15–20 с.

16. Веселова Н.Ю. Организация туристкой деятельности/ Н.Ю. Веселова. – Москва : Дашков и Ко, 2020. – 256 с.

17. Владенко В.В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов / В.В. Владенко // Уральский научный вестник, 2021. – Т. 5. –№ 2. –51–52 с.

18. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2020. – 208 с.

19. Горшков И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм : текст лекций / И.Д. Горшков. – Ярославль :ЯрГУ, 2022. – 60 с.

20. Гуляев В.Г. Организация туристкой деятельности/ В.Г. Гуляев. –Москва : Финансы и статистика, 2022. – 320 с.

21. Злых И.Г. Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивному туризму / И.Г. Злых. –Разметелево: [б.и.], 1998. – 40 с.

22. Иванов А.В. Современная система подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в России / А.В. Иванов, Ю.Н. Федотов, А.А. Федотова // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 1. – 31–32 с.

23. Иванов Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2022. – 94 с.

24. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. – Москва :КноРус, 2020. – 132 с.

25. Карелина В.И. Спортивный туризм как важный инструмент формирования здорового образа жизни / В.И. Карелина // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – 178–181 с.

26. Каталимова А.Н. Потребности в активном туризме / А.Н. Каталимова, А.Н. Бузни // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Экономика и управление. –2018. – №1. –83–94 с.

27. Ключникова Е.А. Спортивный туризм как средство формирования здорового образа жизни студента / Е.А. Ключникова, Т.Н. Алексеева // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами.–2021.–84–88 с.

28. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – Москва :ЦДЮТиК МО РФ, 2021. – 152 с.

29. Киселева Н.В. Дополнительная общеразвивающая программа «Многогранный мир туризма» / Н.В. Киселева. –Всевожск :[б.и.], 2023. – 54 с.

30. Крунцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Крунцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2022. – 424 с.
31. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва : Терра-Спорт, 2021. – 192 с.
32. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва : [б.и.], 2023. – 127 с.
33. Макаров В.М. Инновационная модель формирования здорового образа жизни населения средствами спортивно-оздоровительного туризма / В.М. Макаров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.– 2021. – № 1. – 116–122 с.
34. Новиков В.С. Организация туристкой деятельности: учебник / В.С. Новиков. – Москва : Академия, 2021. – 336 с.
35. Новикова М.В. Универсальный справочник начинающего туриста / М.В. Новикова, А.А. Литвиненко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2022.–315 с.
36. Осипов Б.А. Методика оценки социально-экономической эффективности внутреннего туризма / Б.А. Осипов, В.В. Соколенко, Ю.Д. Шмидт // Вестник ТГЭУ. – 2022. – № 3. – 3–11 с.
37. Панасюк Е.А. Возможности туризма в образовании и воспитании школьников/ Е.А. Панасюк, М.С. Трискова // Вестник Донецкого педагогического института. – 2023. – №3. –155–161 с.
38. Патутин С.А. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туризм» объединения «Юные туристы» / С.А. Патутин. –Сорочинск :[б.и.], 2020. – 20 с.
39. Петрова Н.Ф. Здоровье человека как многоаспектный феномен / Н.Ф. Петрова // Мир науки, культуры, образования. –2020.– №1 (50). –113–115 с.

40. Пронина О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / О.И. Пронина // Молодой ученый. – 2021. – №9. –1220–1224 с.
41. Пугиев В.Г. Доступный, социальный и массовый туризм. Проблемы и перспективы развития в России : монография / В.Г. Пугиев. – Москва : Российская международная академия туризма, 2021. – 504 с.
42. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие / В.С. Рубин. – Москва : Физическая культура, 2022. – 112 с.
43. Сбитнева О.А. Спортивный туризм: перспективы развития / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – №12–1 (39). –142–145 с.
44. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – Москва : Речь, 2022. – 350 с.
45. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм / С.С. Соловьев. – Москва : Академия, 2022. – 228 с.
46. Сущинская, М.Д. Культурный туризм / М.Д. Сущинская. – Санкт–Петербург :СПбГИЭУ, 2022. – 128 с.
47. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов. – Москва : Советский спорт, 2022. – 424 с.
48. Туганбаев Р.А. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм (дистанция пешеходная)» / Р.А. Туганбаев. –Москва, 2021. – 47 с.
49. Узунова А.Н. Основные закономерности развития здорового ребёнка: учебное пособие/ А.Н. Узунова, О.В. Лопатина, М. Л. Зайцева. – Челябинск: Изд-во ЧелГМА, 2021. – 164 с.
50. Федотов Ю.Н. Организация спортивного туризма: учеб. пособие / Ю.Н. Федотов. – Москва: Советский спорт, 2022. – 560 с.

51. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – Москва: Советский спорт, 2021. – 364 с.

52. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2021. – 480 с.

53. Ченегин В.М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций / В.М. Ченегин. – Волгоград, 2020. – 68 с.

54. Черемшанов С.В. Понятие и классификационное определение спортивного туризма / С.В. Черемшанов // SochiJournalofEconomy. 2021. – № 4. –141–146 с.