



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Организация и методика спортивного отбора юных футболистов

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

Проверка на объем заимствований:
82,73 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«12» февраля 2025 г.
Директор института
А.П. Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-409-106-3-1
Бушуев Артем Владимирович

Научный руководитель:
кандидат биологических наук, доцент
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	6
1.1 Понятие и сущность спортивного отбора.....	6
1.2 Анатомо-физиологические особенности юных футболистов.....	15
1.3 Психологические особенности юных футболистов.....	21
Выводы по первой главе.....	35
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА	37
2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования	37
2.2 Реализация методики проведения спортивного отбора юных футболистов.....	40
2.3 Обоснование эффективности системы проведения спортивного отбора.....	56
Выводы по второй главе.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	70
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	75

ВВЕДЕНИЕ

Спорт занимает значительное место в жизни современного общества, выступая не только как средство физического воспитания, но и как ключевой компонент формирования личностных качеств у молодежи. Футбол, будучи одним из самых популярных видов спорта, привлекает множество юных спортсменов по всему миру. С момента основания первой футбольной ассоциации в 1863 году этот вид спорта претерпел множество изменений, связанных не только с ростом популярности, но и с повышением требований к подготовке игроков [30]. Спортивный отбор представляет собой многогранный процесс, направленный на выявление и отбор потенциальных спортсменов. Он подразумевает оценку физической, психологической и технической подготовки кандидатов в соответствии с требованиями определенного вида спорта. В условиях постоянной конкуренции на спортивных площадках задача правильного подбора и подготовки юных футболистов становится особенно важной.

Актуальность вопроса заключается в том, что грамотная организация и методика спортивного отбора юных футболистов играют решающую роль в дальнейших достижениях карьеры спортсмена. Успешная идентификация талантливых игроков в юном возрасте не только позволяет выявить перспективных спортсменов, но и создаёт условия для их дальнейшего развития и достижения высоких результатов в спорте. Неправильный подход к процессу отбора может привести к серьезным последствиям как для игроков, так и для команд. При этом важно учитывать индивидуальные характеристики каждого ребенка: его физические способности, психологическую готовность и социальное окружение. В условиях растущей профессионализации футбола необходимо разрабатывать системные подходы к выявлению и развитию юных талантов, обеспечивая им лучшие условия для самореализации.

Практика показывает, что многие футбольные академии и спортивные школы активно применяют инновационные методики отбора, однако на сегодняшний день отсутствует единый стандарт, который мог бы помочь в точной интерпретации результатов и снижении рисков ошибок. Также важной задачей остается интеграция новых технологий в процесс подготовки и отбора, что позволяет существенно повысить качество тренировок и выявления потенциальных талантов.

Цель исследования: изучить организационные и методические подходы к проведению спортивного отбора в футболе.

Объект исследования: процесс спортивного отбора в футболе.

Предмет исследования: методика спортивного отбора юных футболистов.

Гипотеза исследования: эффективность спортивного отбора зависит от психологической готовности юных футболистов и внедрения методик, соответствующих современным тенденциям спорта.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы спортивного отбора.
2. Провести анализ психофизиологических особенностей юных спортсменов, влияющих на процесс отбора.
3. Апробировать методики отбора, основанные на современных требованиях к спортсменам.

Теоретико-методологическая база: изучение вопросов спортивного отбора, особенностей развития юных спортсменов в разные возрастные периоды, а также обоснование адекватных методов в работах ученых (Платонов В.Н., В.М. Волков., В.П. Филин, Ильин Е.П.).

Методы исследования:

- теоретический анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;

- педагогическое тестирование;
- математическая статистика.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе Тощкой СОШ им. А.К. Стерелюхина.

В исследовании участвовали 20 юных футболистов в возрасте 10-12 лет, которые не имели медицинских противопоказаний и предоставили соответствующие документы.

Экспериментальное исследование проходило с 10 января 2024 по 20 декабря 2024 года и включало 3 этапа.

На первом этапе (январь-февраль 2024 г.) были тщательно проанализированы научно-методические основы спортивного отбора и труды по спортивной психологии. На этом же этапе рассматривали подходы к определению наличия физических способностей, факторов, влияющих на качество спортивных достижений и необходимых качеств личности. Особое внимание уделялось изучению диагностического инструментария в соответствии с современными требованиями к физической, технической и психологической подготовке юных спортсменов, предназначенных для разностороннего изучения юного футболиста.

На втором этапе (март-октябрь 2024 г.) проводилась комплексная оценка, направленная на психологические и физиологические характеристики. Психологическая оценка выражается в определении психологической готовности в соответствии с развитием мышления и других психических процессов. Физиологическая оценка направлена на выявление необходимых физических качеств для определения амплуа конкретного игрока.

На третьем этапе исследования (ноябрь-декабрь 2024 г.) осуществлялась систематизация полученных данных, оформление итогового результата исследования, формулирование заключений проделанной работы.

Практическая значимость: заключается в исследовании психологических характеристик, оказывающих значительное влияние на развитие личности юного футболиста, что, в свою очередь, может помочь в более эффективном спортивном отборе. Полученные результаты данного исследования могут послужить основой для углубленного изучения спортивной психологии, являющейся важной составляющей для тренера в процессе приобретения необходимых знаний и навыков.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из следующих структурных элементов: введения, две главы, таблиц и рисунков, заключения, выводов после глав, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Понятие и сущность спортивного отбора

Систематическая и долгосрочная подготовка, воспитание высококлассных спортсменов – это трудоёмкий процесс, качество которого зависит от множества факторов. Один из таких факторов – спортивный отбор, то есть выявление талантливых детей и подростков, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта [21], а также их спортивная ориентация.

Рассмотрим определения спортивного отбора, по мнению отечественных исследователей.

В.М. Волков и В.П. Филин [6] определяют спортивный отбор как многоэтапную систему организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающую педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей и подростков для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта.

По определению Л.П. Матвеева, «спортивный отбор – комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта)».

По утверждению Д.И. Нестеровского, «спортивный отбор – это основанный на научном прогнозе процесс принятия и реализации решения о включении или не включении в спортивную деятельность ее возможного участника».

По мнению В.П. Губа [12] спортивный отбор, как длительный, многоступенчатый процесс, 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 (антропометрических, медико-биологических, педагогических, психологических, социологических и др.).

Обобщив эти определения, можно понять, что спортивный отбор – это комплекс мероприятий по оценке спортивной пригодности индивида, с учётом его психологических особенностей, физической подготовленности и уровню спортивной мотивации на основе специальных тестов.

Обращаясь к другим исследователям, Ю.Ф. Курамшин и В.И. Попов подчёркивали, что идея спортивной пригодности включает в себя не только соответствие человека своим характеристикам для выполнения определённой деятельности, но и то, что данная деятельность должна быть подходящей для него.

«Спортивная пригодность – это соответствие между индивидом и спортивной деятельностью, взаимное проникновение и стимулирующее воздействие спортивной деятельности на личность и личности на спортивную деятельность» [4].

Спортивный отбор опирается на следующие принципы:

1) принцип системности (процедура для подбора, анализа умственных и физических характеристик высококвалифицированных спортсменов, а также для прогнозирования их готовности и успешности в спорте);

2) принцип научного отбора (критерии выбора, разработанные для определенного вида спорта или специфических соревновательных условий, не могут применяться без тщательной научной оценки и основательного теоретического обоснования. Лишь при наличии научно обоснованных методов и стандартов отбора можно избежать значительных ошибок);

3) принцип комплексности (процесс отбора в спорте представляет собой сложную задачу, охватывающую несколько аспектов: социальные, педагогические, медицинские, экономические и психологические.

Ключевое решение о будущем спортсмена следует принимать на основании полного объема данных и факторов, влияющих на его развитие и карьеру);

4) принцип пролонгированного динамического отбора (в спорте отбор представляет собой постоянный процесс анализа и оценки ключевых характеристик и свойств личности, необходимых для успеха в спортивной деятельности. Это исследование осуществляется регулярно на протяжении всей карьеры спортсмена, охватывая различные этапы его спортивного развития и совершенствования);

5) принцип педагогической ценности (итоги диагностики спортсменов должны применяться не только для выявления талантов, но и для оптимизации тренировочного процесса, а также для создания более комфортных условий для проведения соревнований. Это включает в себя целенаправленное развитие воспитательных и тренировочных процессов, совершенствование программ подготовки, обоснованное распределение нагрузок и улучшение учебно-тренировочных материалов);

6) принцип адаптивности критериев отбора (критерии, определяющие пригодность спортсмена, должны обладать гибкостью и возможностью адаптации. Периодически возникает необходимость в их корректировке, что связано с изменениями в требованиях к спортсменам, вызванными ростом или уменьшением уровня спортивной конкуренции как на национальном, так и на международном уровнях);

7) принцип гуманизма (выбор вида спорта не должен подвергать спортсмена превышающим норму нагрузкам и нанести какой-либо вред) [29].

Таблица 1 – Задачи методов исследования

Метод исследования	Задача
1	2
Педагогический	Определение наличия спортивно-технических навыков

Продолжение таблицы 1

Медико - биологический	Оценка состояния физических характеристик, степени физического развития, функционирования органов чувств и общего состояния здоровья спортсмена
Психологический	Изучение особенностей психики, которые могут сказываться на принятии решений, как в индивидуальном порядке, так и во взаимодействии с командой. Оценка таких качеств, как воля
Социологический	Анализ спортивных интересов будущего спортсмена, выявление стимулов и мотивации занятиями спортом

Одним из важнейших компонентов спортивного отбора можно назвать спортивную ориентацию. По мнению А.А. Гужаловского и В.М. Волкова «спортивная ориентация – определение более узкой специализации при занятиях спортом и выбора оптимального направления тренировки» [6].

Спортивная ориентация базируется на анализе личных возможностей индивида, что позволяет выбрать наиболее соответствующий вид спортивной активности, который позволяет развивать сильные стороны конкретной личности. В этом аспекте спортивный отбор акцентирует внимание на выявлении талантливых кандидатов, из которых возможно сформировать выдающихся спортсменов. В то время как спортивная ориентация устанавливает стратегию и тактику подготовки в ходе обучения и тренировочного процесса, слабые проявления физических способностей и личностных качеств в одной спортивной дисциплине не следует трактовать как отсутствие спортивного таланта. Негативные характеристики в одной области могут оказаться положительными аспектами и способствовать высоким достижениям в другой дисциплине [33].

Ещё одной составляющей спортивного отбора является развитие физических способностей (силовые, двигательно-координационные, скоростные, выносливость и гибкость). Физические качества и способности человека представляют собой комплекс неотъемлемых и значимых двигательных характеристик, которые имеют прямую связь с определёнными требованиями и специфическими условиями,

предъявляемыми к спортсмену в рамках конкретного вида спорта. Эти качества и способности, безусловно, являются ключевыми для достижения высоких результатов и эффективности в спортивной деятельности. Они не только отражают уровень общего физического развития и физической подготовленности спортсмена, но и являются критически важными для успешного выполнения поставленных задач и целей в спорте. Таким образом, наличие и развитие соответствующих физических качеств и способностей становится основополагающим для каждого вида спорта.

В захватывающем и динамичном мире спорта, безусловно, огромную роль играют как общие физические качества спортсменов, которые являются фундаментальными для обеспечения процесса освоения необходимых знаний, умений и навыков, делая его относительно легким и быстрым, так и специальные способности, без которых невозможно достичь выдающихся результатов в любом конкретном виде спорта.

Когда мы поднимаем вопрос о физических качествах и способностях спортсменов, необходимо подчеркнуть, что они во многом определяются наследственными или генетическими предпосылками, которые, как правило, обладают определенной степенью стабильности и консервативности. Эти предпосылки могут считаться относительно неизменными на протяжении длительного времени, что в свою очередь влияет на подходы к тренировкам и развитию спортсменов. В этом контексте, для того чтобы обеспечить эффективный прогресс и значительное повышение уровня физических качеств и способностей спортсменов, особое внимание уделяется тем аспектам, которые демонстрируют относительно невысокую изменчивость и, следовательно, могут быть наиболее подвержены целенаправленному тренировочному воздействию. Это позволяет максимально эффективно использовать тренировочный процесс для улучшения спортивных результатов и достижения новых высот в любимом виде спорта. Прогнозирование физических способностей также включает выявление показателей, которые

могут значительно изменяться под воздействием тренировок. При этом важно учитывать, как темпы роста этих показателей, так и их исходный уровень.

Важно осознавать, что процесс спортивного отбора и ориентации не является чем-то, что можно осуществить в один момент или за короткий промежуток времени. Это целая система мероприятий, которая требует не только значительных временных затрат, но и постоянного внимания со стороны тренеров, специалистов и организаторов. Такой подход обеспечивает глубокое погружение в процесс, позволяя более точно оценить способности и потенциал каждого спортсмена, а также подобрать для него наиболее подходящий вид спорта, в котором он сможет проявить себя наилучшим образом.

Спортивный отбор состоит из нескольких этапов, каждый из которых отражает выполнение той или иной задачи. Этапы и задачи спортивного отбора представлены в таблице ниже.

Таблица 2 – Этапы и задачи спортивного отбора

Этап	Задача
Первичный	Определение целесообразных методов спортивного совершенствования в конкретном виде спорта
Предварительный	Определение потенциала для успешного спортивного развития
Промежуточный	Определение потенциала для достижения высоких спортивных результатов и способности справляться с интенсивными тренировочными и соревновательными нагрузками
Основной	Определение потенциала для достижения результатов разного уровня (международный)
Заключительный	Определение способности поддерживать и улучшать достигнутые результаты, а также оценка целесообразности продолжения спортивной карьеры

В процессе отбора и ориентации спортсменов, специалисты применяют целый ряд разнообразных исследований и тестирований, которые направлены на то, чтобы собрать наиболее полную и объективную информацию о потенциальных кандидатах. Эти исследования охватывают широкий спектр аспектов, включая:

- тщательный анализ состояния здоровья и детальное изучение степени физического развития спортсмена, что позволяет выявить его текущие возможности и ограничения;
- глубокое понимание и оценка особенностей процесса биологического созревания, что является ключевым для определения потенциала роста и развития спортсмена в будущем;
- исследование индивидуальных особенностей нервной системы и психических процессов, что помогает понять, как спортсмен реагирует на различные стрессовые ситуации и как он справляется с нагрузками;
- оценка возможностей и составление прогноза роста ключевых систем организма спортсмена, что позволяет предсказать его физическое развитие и адаптацию к спортивной деятельности;
- анализ потенциала для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, что является основой для разработки индивидуальной тренировочной программы;
- оценка способности усваивать спортивные приемы и стратегии, что важно для быстрого обучения и адаптации к новому виду спорта или изменениям в тактике;
- изучение умения переносить тренировочные и соревновательные нагрузки, а также анализ эффективности процессов восстановления, что критично для поддержания высокого уровня спортивной работоспособности;
- оценка личных качеств, таких как стремление, настойчивость, усердие и готовность к действию, что напрямую влияет на успех в спорте;
- анализ опыта участия в соревнованиях, адаптивности к различным условиям, включая взаимодействие с партнерами и соперниками, а также особенности судейства;
- оценка уровня профессионализма в спорте и способности применять приобретенные навыки в условиях соревнований, где присутствует высокая степень напряженности и конкуренции.

Задачи каждого этапа спортивного отбора и ориентации играют важную роль в формировании общей картины. Особое значение приобретает информация, поступающая из различных источников, на каждом из пяти этапов. Нельзя недооценивать данные о состоянии здоровья, которые имеют одинаковую значимость на всех уровнях.

Информация о телосложении, особенностях нервной системы, а также о потенциалах и перспективах развития ключевых функциональных систем организма является крайне важной на начальных этапах. На более поздних этапах становится критически важным уровень спортивных результатов, способность продемонстрировать выдающиеся достижения в экстремальных условиях, опыт участия в соревнованиях и умение приспосабливаться к особенностям конкретных ситуаций. Процесс спортивного отбора начинается в раннем детстве и завершается отбором в национальные сборные по различным видам спорта, а также выявлением способностей к достижению высоких результатов в спорте.

На этапе спортивного совершенствования должно произойти окончательное определение игрового амплуа занимающихся. Для оценки способностей тренеру необходимо ориентироваться на основные характеристики их деятельности в игре.

Таблица 3 – Технические характеристики амплуа в футболе

№	Игровое амплуа	Технические характеристики игровой деятельности
1	Крайние защитники	Технико-тактические действия при игре в обороне: игра в своей зоне; игра при персональной опеке; игра на перехвате; против игрока, владеющего мячом; страховка партнеров. Технико-тактические действия при переходе от обороны к атаке: рывок из статического положения с целью организации атаки; точное и своевременное выполнение коротких, средних и длинных передач. Технико-тактические действия в атаке: проход по флангу с последующей нацеленной передачей в штрафную площадь; проходы по флангу с обыгрыванием противника против один на один; точная передача или удар по воротам.

Продолжение таблицы 3

2	Центральные защитники	Технико-тактические действия при игре в обороне: игра в своей зоне, на перехвате мяча; четкая страховка партнеров; подсказки им при единоборствах; страховка вратаря; организация положения «вне игры». Технико-тактические действия в атаке: организация контратаки посредством одной длинной передачи на нападающего, подключение к атаке для организации численного преимущества и с целью завершающего удара; подключение в атаку при выполнении стандартных положений.
3	Полузащитник	Технико-тактические действия при игре в обороне: своевременный возврат на свою половину; перехват мяча; «закрывание»; отбор; создание численного преимущества на своей половине поля. Технико-тактические действия в атаке: развитие игры по центру и на флангах с последующей передачей в штрафную площадь; проходы по флангу и по центру с обыгрыванием защитника один на один; точные и своевременные передачи игрокам линии нападения; удары по воротам и стандартные положения.
4	Нападающие	Технико-тактические действия при игре в обороне: прессинг игроков обороны; помеха подключению игроков обороны команды противника в атаку. Технико-тактические действия в атаке: удары по воротам; своевременное открывание; игра на опережение; скидки партнерам; игра головой; «смена мест»; «скрещивание с целью запутывания игроков обороны».
5	Вратарь	Защита ворот. Основная задача вратаря - помешать противникам забивать голы, отражая их удары по воротам. Для этого ему нужны отличные рефлексy, умение быстро принимать решения и концентрация. Организация обороны. Вратари видят поле с особого положения и могут давать указания своим защитникам, находясь в оптимальной позиции для контроля игры. Выбивание мяча. Вратари должны быть способными выбивать мяч из опасных зон у своих ворот. Это может быть, как высокий выброс, так и дальний удар ногой для удаления мяча от линии ворот. Поддержка атаки. В некоторых ситуациях вратари могут участвовать в создании атаки, например, быстрым разыгрыванием мяча или точными передачами на поле противника.

Таким образом, спортивный отбор – это многоэтапная система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающая педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей и подростков для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта.

1.2 Анатомо-физиологические особенности юных футболистов

Юные футболисты по возрасту соответствуют младшему школьнику. Младший школьный возраст имеет определённый вектор физического развития ребёнка и закладывает основу становления анатомо-физиологических систем. В этот период происходит множество изменений, и он характеризуется высокой интенсивностью. Обычно считается, что младший школьник находится в возрастной группе от 6 до 10 лет (в некоторых источниках указывается возраст от 7 до 11 лет). Важно понимать, что в этот период дети активно учатся и осваивают новые навыки. Их организм находится в процессе активного развития, и поэтому требует особого внимания и заботы. Рассмотрим анатомический и физиологический процесс развития младшего школьника.

Таблица 4 – Анатомо-физиологические особенности младшего школьника

Системы организма	Анатомо-физиологические особенности
1	2
Мышечная система	В это время школьник становится физически более сильным и выносливым. Улучшается координация движений, что позволяет выполнять более тонкие манипуляции, такие как письмо или лепка. Однако развитие крупных мышц опережает развитие мелких, поэтому дети лучше справляются с сильными и энергичными движениями, чем с теми, которые требуют точности и мелкой моторики.

Продолжение таблицы 4

Сердечно-сосудистая система	Наблюдается заметная тенденция к постепенному снижению частоты сердечных сокращений. Это естественный процесс, который сопровождается увеличением артериального давления, которое к этому возрасту достигает отметки в 110/70 мм рт. ст. Это свидетельствует о нормализации работы сердечно-сосудистой системы и ее адаптации к новым условиям жизни.
Дыхательная система	В этом возрасте завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздушных путей, таких как трахея и бронхи. Это способствует лучшей вентиляции легких и уменьшает риск возникновения серьезных заболеваний дыхательной системы. Частота дыхания также уменьшается и составляет около 20 вдохов в минуту в 10 лет, что свидетельствует об улучшении работы легких и сердечно-сосудистой системы.
Нервная система	Наблюдается интенсивное развитие и совершенствование функций полушарий головного мозга, а также заметное усиление активности коры головного мозга. В результате этих процессов вес мозга ребенка достигает показателей, характерных для взрослого человека, увеличиваясь до 1400 граммов. К семи годам происходит морфологическое созревание лобных долей больших полушарий головного мозга, что является фундаментом для формирования более сбалансированной, чем у дошкольников, системы процессов возбуждения. Это, в свою очередь, играет ключевую роль в развитии целенаправленного и осознанного поведения. Развитие нервной системы также проявляется в расширении аналитических способностей ребенка: он начинает более активно размышлять над своими действиями и поступками окружающих. Тем не менее, в поведении детей младшего школьного возраста все еще присутствует множество игровых моментов, и они не всегда способны к длительной концентрации внимания. Некоторые дети, особенно те, кто рос без общения со сверстниками, могут быть замкнутыми и испытывать трудности при адаптации в коллективе. Это, безусловно, может оказать влияние на их психическое развитие и формирование характера в будущем.
Опорно-двигательная система	На протяжении трех лет, с 8 до 11 лет, ребенок увеличивает свой рост с 130 см до примерно 145 см. В это время происходит активное укрепление костей и мышц, но окончательное формирование скелета еще не завершено. Грудная клетка начинает активнее участвовать в дыхании, увеличивая свой объем и обеспечивая лучшую вентиляцию легких. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен. Наиболее благоприятное время для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

В младшем школьном возрасте наблюдается значительное увеличение почти всех показателей физических качеств и способностей. Однако, стоит отметить, что гибкость является исключением из этого правила. В данном возрасте темпы ее увеличения начинают замедляться, что связано с особенностями физиологического развития детей.

Таблица 5 – Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста, (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	2	3	4	5
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

Особенности развития физических качеств и способностей.

Успешность обучения и тренировок в детском возрасте в значительной степени зависит от того, как развиты психические процессы, а именно, внимание, и уровня овладения свойствами внимания, такими как устойчивость и концентрация; память, которая позволяет накапливать следовые эффекты, возникающие от различных упражнений и физических нагрузок, в том числе мышечная память. Это, в свою очередь, объясняет, почему эффективность обучения и тренировок варьируется в зависимости от возраста.

Несмотря на это, стоит отметить, что некоторые качества, такие как быстрота и выносливость, развиваются благодаря относительно стандартным условиям их развития, которые в большинстве случаев связаны с вертикальным положением тела человека. Учитывая особенности скелета и физической активности, а также влияние системы физического воспитания, развитие функциональности различных групп мышц и их

расположение может проявляться индивидуально у разных людей. Именно поэтому каждый человек имеет свою уникальную осанку, походку и другие индивидуальные черты, что, в свою очередь, позволяет добиваться выдающихся результатов в самых разнообразных формах физической активности.

В этом возрасте дети обладают еще низкими показателями абсолютной мышечной силы, в отличие от относительной силы, которая увеличивается. Силовые и особенно статические упражнения приводят школьников к быстрому истощению. В данном возрасте наиболее рационально применение и использование коротких учебно-тренировочных и учебных занятий физической культурой, отдавая предпочтение акценту на скорость и силу. Ближе к 10 годам наблюдается значительное улучшение показателей: в ходе выполнения различных физических задач заметно растут показатели силы, наблюдаются изменения времени скрытой реакции и координации движений. Особенно ярко проявляется увеличение силы на 1 кг массы тела параллельно с увеличением максимальных значений этого показателя. Также следует отметить заметный прогресс в развитии дыхательной функции, систем кровообращения и других висцеральных процессов. В этот период улучшаются рефлекторная и гуморальная регуляция работы внутренних органов, наряду с их функциональным взаимодействием. На уровне иннервации скелетных мышц к этому возрасту уже достигается структура, близкая к взрослой. Тем не менее, финальное формирование мышцы как полноценного органа завершается несколько позднее.

Период с 7 до 10 лет представляет собой время интенсивного совершенствования двигательной активности, когда происходит развитие разнообразных координационных механизмов, обеспечивающих оптимальное функционирование организма и интеграцию различных органов и систем. Данный этап критически важен для формирования основы физической активности, способствующей дальнейшему развитию

движущих и адаптивных возможностей ребёнка. Несмотря на активное развитие, организм ребёнка всё ещё не достиг полной зрелости. Это особенно заметно при выполнении продолжительных и сложных физических упражнений, когда становятся очевидными незрелость и ограниченность компенсаторных механизмов, а также несовершенство общей рефлекторной регуляции.

В возрасте младших школьников наблюдается значительное развитие быстроты, которая является сложным физическим качеством, определяющим способность выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени. Быстрота может быть оценена по времени реакции на внешние стимулы, времени выполнения индивидуального движения и темпу движений. Примечательно, что эти различные проявления быстроты не всегда взаимосвязаны между собой.

У детей и подростков имеются все необходимые условия для улучшения скоростных возможностей благодаря их высокой возбудимости иннервационных механизмов, которые управляют работой двигательного аппарата, а также за счёт увеличенной интенсивности обменных процессов в организме. Увеличение интенсивности обменных процессов в организме играет значительную роль в развитии двигательных навыков у детей. К достижению шестилетнего возраста чувствительный компонент иннервационного аппарата, такой как проприорецепторы, уже достигает высокого уровня дифференциации и развития. Тем не менее, полный уровень моторной иннервации, сравнимый с показателями взрослых, формируется лишь к 12-13 годам. На протяжении всего периода воспитания и формирования двигательных качеств, особенно таких, как быстрота, критически важными становятся периферические координационные механизмы и центрально-нервная регуляция движений.

Можно отметить, что быстрые движения, осуществляемые с минимальным сопротивлением, отличаются от медленных, которые часто выполняются при повышенных нагрузках, тем, что они реализуются за счёт

сокращения быстрых мышечных волокон, при этом наблюдается слабая активность антагонистических мышц. Это взаимодействие способствует оптимизации межмышечной координации. Нервно-координационные компоненты играют неоценимую роль в разработке и внедрении физкультурных программ, направленных на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста.

Важно отметить, что на данном этапе развития акцент на другие физиологические механизмы, способствующие улучшению быстроты, такие как увеличение максимальной силы или скорости сокращения мышц – может оказаться нецелесообразным. В условиях недостатка чётко сформированного двигательного навыка, даже в простых движениях, наблюдается неустойчивая мышечная координация, что подчеркивает необходимость внимательного подхода к развитию двигательных умений у детей данной возрастной группы.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что младший школьный возраст – идеальное время для воспитания и развития физических качеств, благодаря важнейшим преобразованиям организма. Развитие этих качеств имеет пролонгированный характер, требующее физических нагрузок и специфических упражнений, комплекса игровых и других методов. Для процесса роста силы можно варьировать упражнения для чередования статической и динамической нагрузки. Необходимо использовать собственный вес детей (такие как отжимания, приседания и т.д.), применять оборудование (мяч, эластичная лента и т.д.), а также выбирать игровую и соревновательную форму проведения занятий (эстафета с перетягиванием каната) для создания мотивационной атмосферы.

Говоря о скоростных способностях, важно подчеркнуть необходимость включения спринтерских забегов (30, 50 и 100 м.), бега сходу, прыжков (в длину с места и с использованием скакалки), а также организовывать спортивные эстафеты с препятствиями. Это также способствует улучшению пространственной ориентации и благоприятно

влияет на укрепление сердечно – сосудистой системы, позволяет развивать аэробную выносливость и сделать организм ребёнка более стойким.

Координационные способности можно тренировать, интегрируя в занятие комбинацию акробатических упражнений и упражнения, связанные с жонглированием мячом. Данный тренировочный процесс помогает научиться контролировать своё тело и удерживать баланс.

Таким образом, на всех этапах спортивного отбора и спортивной ориентации необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности юных футболистов.

1.3 Психологические особенности юных футболистов

Подготовка к становлению спортсмена включает в себя не только одобрение медицинских работников и прохождение спортивного отбора, а также психологическую готовность и гармоничное развитие нервно-психических процессов.

«Каждый вид спорта, включая командный, имеет соревновательный характер. Соревновательная деятельность как широкое понятие включает в себя ряд этапов, различающихся и организационно, и психологически: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата. Каждому этапу спортивной деятельности соответствуют определенные психологические состояния, которые возникают в зависимости от условий и специфики деятельности. На каждом этапе соревновательной деятельности перед спортсменом стоят определенные задачи, в том числе и психологического плана [15].

Неотъемлемой частью изучения личности каждого индивида является уровень развития его психических процессов.

Психический процесс – процесс, происходящий в психике, отражаемый в динамически изменяющихся явлениях психических:

ощущениях, восприятии, воображении, памяти, мышлении, внимании, воли и прочее [9].

В свою очередь, они демонстрируют возможность принимать самостоятельные решения и определяют затрату времени на них; прикладывать усилия для выполнения деятельности и способность фокусироваться на ней, а также отражают наши способы взаимодействия с миром. Мы ежедневно используем данные процессы, и спорт не является исключением. Помимо этого, мы все подвержены влиянию эмоциональных процессов: эмоций, чувств, настроений, стрессу и так называемых аффектов. Знание и понимание собственных переживаний помогает: использовать их как дополнительный источник энергии; контролировать, успешно проживать и бороться с негативными явлениями; выработать стрессоустойчивость и способность преодолевать трудности.

Процесс подготовки занимающихся к игре в футбол мы условно разделим на несколько этапов:

- этап спортивного отбора;
- этап формирования команды;
- этап начальной подготовки и выстраивания устойчивого интереса к футболу;
- учебно-тренировочный этап;
- этап применения навыков и знаний в соревновательной деятельности.

Это разделение поможет нам глубже рассмотреть важность применения знаний психологических особенностей юного футболиста в разных формах его деятельности.

Этап спортивного отбора.

Данный период не предполагает коррекции или применения специальных психологических приёмов. Он состоит исключительно из диагностических и оценочных действий психологических особенностей юного футболиста.

Проводится анализ эмоциональной устойчивости, подвижности и лабильности психики, уровня развития волевых качеств.

Эмоциональная устойчивость – это способность сдерживать, не проявлять внешне эмоции, сохранять спокойствие и спокойно реагировать на неблагоприятные обстоятельства[16].

Именно эмоциональная устойчивость помогает остаться работоспособности на том же уровне, вне зависимости от внешних раздражителей и продолжать совершать деятельность без аффективных вспышек. Она является приобретением, поэтому её можно и нужно обязательно развивать и у спортсменов.

В футболе эмоциональная устойчивость помогает сохранять самообладание и умело регулировать своё поведение в шоковых и экстремальных для спортсмена условиях. Сюда же относится и развитие волевых качеств.

Воля – это свойство человеческой психики, проявляющееся в активно самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и поведения вопреки внешним и внутренним препятствиям, влияниям и воздействиям [19].

Волевые проявления связаны как с моральным компонентом (мировоззрением, идеалами, установками, мотивами), так и с психофизиологическим, то есть с врожденными свойствами нервной системы (силой, подвижностью и балансом нервных процессов). Волевые качества подразумевают настойчивость (целеустремлённость), смелость, решительность, терпеливость и упорство.

Таблица 6 – Сравнительное значение волевых качеств в футболе

Ведущие волевые качества	Ближайшие к ведущим качества	Следующие за ними качества
Инициативность Самостоятельность	Настойчивость Решительность Смелость	Самообладание Стойкость

Настойчивость способствует стремлению к цели, не обращая внимание на внешние трудности; смелость выражается в возможности действовать в экстремальных ситуациях без изменения качества выполнения действия; решительность побуждает без колебаний действовать вне опасных условий; терпеливость позволяет продолжительное время выдерживать тяжёлые нагрузки и критические ситуации; упорство влияет на достижение цели.

Подвижность и лабильность психики, в свою очередь, определяет выносливость нервной системы, это отражается на способности быстро адаптироваться к тактическим и стратегическим изменениям в процессе тренировок и футбольных матчей. «Лабильность нервных процессов также связана с развитием скоростных возможностей спортсмена, но проявляется больше в быстроте движений, быстроте сенсомоторного реагирования, «взрывных» действиях» [3]. Это позволяет стремительно включаться в стрессовую и интенсивную деятельность. Отметим, что на поле часто можно увидеть игрока, который прибегает к физиологическим методам стимуляции, например, похлопывания по лицу и частям тела, прыжки на месте. Такая дополнительная стимуляция характеризует сниженную подвижность психики и менее выраженную способность к быстрому реагированию.

В качестве диагностического инструментария можно использовать: серию опросников для самооценки своих волевых качеств (авторы: Е.П. Ильин и Е.К. Фещенко), рассматривающие настойчивость, терпеливость и упорство, как отдельные составляющие; диагностику особенностей самоорганизации (ДОС), всестороннее изучающее волевые качества (авторы: А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова); краткую шкалу стрессоустойчивости (КШСУ), разработанную Е.В. Распопиным; краткий опросник Грея-Уилсона, ЛОГУ-К для анализа процесса торможения и возбуждения (адаптация Г.Г. Князев, Е.Р. Слободская, М.В. Сафронова) [23].

Этап формирования команды.

В этот период основной вид деятельности – установление контактов и общение, включая общение не только с членами команды, но и выстраивание взаимоотношений с тренерским составом.

В зависимости от числа общающихся различают три вида общения:

- межличностное (например, тренер - спортсмен);
- лично-групповое (тренер - команда);
- межгрупповое (между командами). Лично-групповое общение чаще используется с целью обучения спортсменов, а межличностное – с воспитательными целями» [24].

Попадание в новый коллектив всегда характеризуется периодом адаптации. Некоторым спортсменам она даётся проще, а остальным спортсменам приходится проходить через определённые трудности. В данном случае играет роль наличие такого качества, как общительность, с психологической стороны это зависит от уровня самооценки, наличия тревожности.

Таблица 7 – Функции общения в спорте (Ю.Л. Ханин) [28]

Функция общения	Задача общения
1	2
Познавательная	передача тренером спортсменам знаний и умений
Экспрессивная	понимание переживаний и эмоционального состояния друг друга
Регулятивная	воздействие тренера на спортсмена с целью изменения или сохранения его поведения, характера деятельности и т. д
Социальный контроль	регламентирование деятельности спортсменов с помощью похвалы или порицания
Социализация	формирование у спортсменов коллективистских установок, патриотизма и пр.

Общительность способствует:

- выстраиванию контактов и установлению эмоциональных связей;

– повышению уверенности в себе и своих силах, повышению самооценки;

– выходу из зоны комфорта и личностному росту через столкновение с людьми разных интересов и образов мышления.

Замкнутым и закрытым (интровертным) детям сложнее вливаться в коллектив. Ситуация знакомства уже является для них стрессовым фактором, это вызывает волнение, тревожность и сомнения в себе.

Тревожность в принципе вполне нормальное явление для новичков, пока не сумевших проявить себя и заработать определённый авторитет в команде. В таких случаях, задача тренера создать благоприятную атмосферу для знакомства и сплочения членов команды. Наличие хотя бы одного товарища по команде благополучно влияет на внутренний психологический климат в коллективе.

Самооценка – важный компонент личности. «Чем ниже самооценка, хуже оценка со стороны команды и выше оценка команды самим спортсменом, то есть чем более референтной она для него является, тем больше шансов на то, что у спортсмена возникнет тревожность» [15].

Зачастую игроки с низкой самооценкой находясь «в запасе», считают себя отверженными, впадают во фрустрацию и имеют повышенный уровень тревожности. Поэтому тренер должен быть внимательным при статусно-игровом распределении. Игроки с адекватной и высокой самооценкой часто стремятся к лидерским позициям.

Таблица 8 – Проявление личностных особенностей в зависимости от положения спортсменов в составе команды, условные единицы

Личностные особенности	Игроки основного состава	Игроки ближайшего резерва	Игроки «глубокого» запаса
Тревожность	19	32	24
Невротизм	13	22	16
Фрустрационный порог	40	71	38

Продолжение таблицы 8

Конформизм	0,28	0,69	0,37
Уровень притязаний	11,0	5,8	7,2

Этап начальной подготовки и выстраивания устойчивого интереса к футболу.

В данном периоде важной частью психологической стороны личности игрока является мотивация. Мотивация в спорте – это сложный феномен, определяемый взаимодействием внутренних и внешних факторов, динамично изменяющихся на протяжении всей спортивной карьеры. Внутренняя мотивация, основанная на внутреннем удовлетворении от процесса тренировок, чувстве самосовершенствования и удовольствии от достижения спортивных целей, является, пожалуй, наиболее устойчивым двигателем успеха. Она включает в себя такие составляющие, как стремление к самовыражению, желание преодолевать себя, чувство компетентности и автономии.

Спортсмен, мотивированный изнутри, сосредоточен на собственном прогрессе, а не на внешних наградах. Он находит удовлетворение в самом процессе тренировок и соревнований, что позволяет ему переживать периоды неудач более конструктивно.

Внешняя мотивация, напротив, зависит от внешних стимулов: похвалы тренера, призов, денежных вознаграждений, общественного признания. В начале спортивной карьеры внешние факторы часто играют доминирующую роль, особенно для юных спортсменов, которые мотивированы похвалой родителей и тренеров, желанием заслужить их одобрение и стать популярными среди сверстников. Однако чрезмерная зависимость от внешней мотивации может привести к проблемам в долгосрочной перспективе. Если внешние стимулы исчезают, мотивация может резко упасть, вызывая потерю интереса к спорту и даже выгорание.

Взаимодействие внутренних и внешних факторов меняется с течением времени. На начальном этапе преобладает внешняя мотивация,

постепенно она уступает место внутренней. Однако и в зрелом возрасте важную роль играют и те, и другие факторы. Эффективное управление мотивацией предполагает понимание собственных внутренних потребностей и умение использовать внешние стимулы как дополнительный инструмент, не позволяя им затмевать внутреннюю увлеченность спортом.

Важно помнить, что гармоничное сочетание внутренней и внешней мотивации обеспечивает наиболее устойчивый и долгосрочный успех в спорте. Кроме того, роль мотивации зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его личностных качеств и целей.

Непосредственно на стадии занятия выбранным видом спорта, устойчивый интерес возникает не сам по себе. Это следствие грамотного сочетания отдельных аспектов. В процессе занятий спортсмен обнаруживает у себя значительное улучшение двигательных навыков, которые соответствуют и отвечают его спортивной направленности. Спорт культивирует стремление к достижению высоких результатов. Это уже не просто желание одержать победу, а глубокое понимание, что высокие результаты – это продукт упорного труда, систематических тренировок и постоянного самосовершенствования. Также спортсмен отмечает физиологическую зависимость от тренировок – без них мышцы начинают болеть и это приводит к дополнительным ощущениям дискомфорта.

Учебно-тренировочный этап.

Интеллект в спорте, особенно в таком динамичном и стратегическом виде, как футбол, играет ключевую роль. Умение читать игру, анализировать действия соперника и предугадывать его ходы становится залогом успеха. Это не только физическая сила и выносливость, но и тактическое мышление, которое позволяет игрокам строить игровые модели и адаптироваться к меняющимся условиям на поле [1].

Футбол – это игра решений, где каждая доля секунды может изменить исход матча. Игроки должны мгновенно оценивать свои варианты и

принимать оптимальные решения, будь то передача, дриблинг или удар по воротам. Умение распознавать слабости оппонента и использовать их в своих интересах требует высокой интенсивности мышления и наблюдательности.

Кроме того, интеллект в футболе включает в себя элементы командной стратегии. Коммуникация и понимание друг друга между игроками, тренером и штабом обеспечивают гармоничное взаимодействие на поле. Совершенное взаимодействие всех членов команды, понимание своих ролей и задач – вот что приводит к победам и высоким достижениям.

Юному футболисту приходится думать не только быстро, но и правильно. Поэтому в футболе как правило, необходимо проявлять свои умения в области тактического и оперативного мышления. Тактическое мышление помогает решить, например, возможно ли сейчас отдать конкретному игроку пас, вероятность его перехвата, спрогнозировать как в таком случае обойти соперника и выполнить манёвр [7].

«В тактических действиях спортсменов и спортивных команд отчетливо выступают многие психологические аспекты: перцептивные, связанные с восприятием информации (быстрота восприятия изменения ситуации, широта поля зрения, «видение поля», умение наблюдать за состоянием соперника), интеллектуальные, связанные с оценкой обстановки и принятием решения (прежде всего оперативное мышление, умение быстро распознавать намерения соперника), и психомоторные, связанные с осуществлением этого решения (быстрота движений, сенсомоторная координация)» [22].

Создание стратегии в отношении противника включает в себя возможность вообразить ситуацию и его поведение в ней, тем самым рассчитать вероятность его действий. Конечным продуктом данной деятельности становится создание определённой модели своей деятельности, которая используется как образец, с помощью которого мозг идентифицирует ситуацию, а затем вспоминает аналогичную ситуацию с

процессом тренировки, классифицирует и выбирает нужный способ реагирования на неё.

Пространственное мышление также должно преобладать для любого вида спортивных игр, чтобы «видеть поле», ориентироваться даже в новых условиях, предугадывать движения противников и находить оптимальные маршруты к цели. Кроме того, пространственное мышление позволяет спортсменам просчитывать ходы наперед, что в итоге может превратить момент беспечности в выигрышный [10].

Оперативное мышление предоставляет возможность справляться с наивысшей скоростью за короткий промежуток времени. Благодаря концентрации только на нужной информации и абстрагированию от всего остального, футболист в состоянии различать какую команду он должен выбрать – принять решение защищаться или же атаковать.

В процессе тренировок начинает возникать состояние утомления. «Утомление – это нормальное состояние, возникающее при длительной или интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать требуемые интенсивность и качество работы» [25]. Оно включает в себя состояние усталости.

Усталость – психическое явление, переживание, вызываемое утомлением и близкое по своей природе переживаниям боли, голода, жажды [15]. Не всегда субъективное ощущение усталости совпадало с объективными изменениями в ряде функций организма. Одной из причин этого расхождения между личными переживаниями и объективными признаками утомления является наличие либо отсутствие у людей навыков анализа своих мышечных ощущений.

При возникновении утомления мобилизация волевых усилий осуществляется через различные методы, которые связаны с активацией чувства долга, осознанием собственной значимости. Например, футболисты могут думать о том, что будет, если они проиграют, что скажут их товарищи по команде. Кроме того, мысли об успешном преодолении похожих

трудностей на предыдущих соревнованиях могут помочь. Также отвлечение внимания от негативных переживаний на что-то не связанное с соревнованием является еще одним способом справиться с утомлением. Сюда же относятся состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью. Существует множество субъективных проявлений: снижение интереса к работе, повышенная утомляемость, ухудшение концентрации, ощущение неудовлетворенности и тому подобное. Эта насыщенность переживаний, связанных с однообразием, обусловлена их последовательным развитием: вначале наблюдается состояние равнодушия и апатии, сопровождающееся угасанием интереса к деятельности, затем приходит скука, которая перерастает в утомление, а финальной стадией становится сонливость. В данном случае склонность к подобным состояниям ярче выражена у детей с темпераментом сангвиника и холерика, меланхолики и флегматики адаптированы к инертности.

Первые футбольные достижения и неудачи приводят к состояниям, связанным с оценкой результатов спортивной деятельности. При условии определённых прогрессов, юный футболист впадает в состояние эйфории и восторга, которые сопровождаются соответствующими реакциями - смехом и улыбкой. Иногда сопутствует опустошённость, в тех ситуациях, когда прогресс был достигнут колоссальными, по меркам индивида, усилиями.

Состояние неудачи сопровождается попаданием во фрустрацию.

Фрустрация – это:

- 1) психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи;
- 2) состояние краха и подавленности, вызванное переживанием неудачи [5].

Последствия для юного футболиста – состояние тревожности, угнетённость, замкнутость, повышенная самокритичность, нервозность,

раздражение, злость, упрямство. Спортсмены с неустойчивой нервной системой склонны к беспокойству, те, у кого нервная система более крепкая, склонны проявлять агрессию.

Этап применения навыков и знаний в соревновательной деятельности

В этом периоде характерен выход на первый план эмоциональной сферы спортсмена. Это обусловлено началом соревновательной деятельности.

Факторы, влияющие на возникновение тревожных состояний перед соревнованиями:

- темперамент и свойства нервной системы, саморегуляция;
- степень важности соревнований;
- знания о подготовленности соперников;
- комфортность условий (в том числе погодных);
- психологический климат в команде;
- наличие поддержки извне.

Некоторые возникающие психологические состояния совершенно не содействуют эффективному проявлению его навыков во время матча. Наиболее распространённым состоянием является тревога. Она проявляется и на уровне физиологии, что приводит к ингибции всех двигательных процессов и сбою дыхательной системы. Понять испытывает ли тревогу спортсмен – не простая задача для тренера, нередко дети не хотят признаваться в этом.

Важно заблаговременно дать юному футболисту техники саморегуляции (аутогенная тренировка), техники дыхательных упражнений для расслабления, а также уменьшать физическое напряжение с помощью разминки. У спортсменов с высоким уровнем саморегуляции отлично функционирует процесс переключения внимания, что позволяет избежать тревоги и не концентрироваться на негативных переживаниях.

Игра на «чужом поле», особенно первые разы вызывает состояние напряжения. У юных футболистов могут возникать установки однозначного

провала по причине отсутствия игры в неизвестных им условиях. Темперамент и свойства личности служат поддержкой в процессе адаптации к изменениям (сюда же относится новый климат и долгий путь) [18].

Ещё одно новое состояние в процессе начала участия в соревнованиях – это спортивная злость. Спортивная злость – это эмоциональное состояние раздражения с оттенком агрессивности, направленная либо на себя (как досада из-за неудачного действия, оплошности, неверно принятого решения), либо на других (на спортивного судью, незаслуженно наказавшего спортсмена; на зрителей, кричащих оскорбления в адрес спортсмена или команды; на тренера, «маринующего» спортсмена на скамейке запасных, и т.д.) [11]. Она может как содействовать собранности и стремлению победить, так и привести к тотальному чувству униженности и снизить качество игры спортсмена.

Азарт также может разрушительно сказаться на допущенных ошибках, поскольку создаёт неуправляемое эмоциональное возбуждение. В состоянии эмоционального напряжения под угрозой находятся все когнитивные процессы, поскольку эмоции затмевают сознание и функция самоконтроля становится неподвластной спортсмену.

Ещё одной базовой эмоцией, которая проявляется в соревновательном процессе, является страх. Страхи бывают как рациональными, так и иррациональными. Рациональный страхом в данном случае может быть страх проигрыша матча, иррациональный страх – ощущение себя неудачником из-за проигрыша матча, а как следствие отвержение близких. Подобные страхи могут парализовать футболиста, особенно в юном возрасте. Если страх приобретает форму паники, начинается дрожь, сердцебиение учащается, появляется чувство тошноты и повышения температуры, кажется, что воздух в лёгких закончился [26].

Таблица 9 – Распространённые страхи среди футболистов

Страх	Форма проявления
Страх неудачи	Футболист неосознанно начинает искать объективные причины для отказа участвовать в соревнованиях или выступать не на полную мощность (травма, недомогание, растяжение мышц).
Страх успеха	Спортсмен может внезапно остановиться на грани победы, как только у него возникнет, посчитав, что это незаслуженно и команда соперников «объективно» лучше.
Страх соперника	Опасение перед командой соперников, осознавая их тактику и уровень подготовленности; часто такую боязнь поддерживает тренер, который акцентирует внимание только на сильных сторонах соперников, игнорируя их уязвимость.
Страх ответственности	Страх ответственности возникает, когда спортсмену предстоит выполнить ключевой шаг.
Страх травмы	Страх обычно возникает, если у спортсмена уже был серьезный травматизм. На подсознательном уровне он становится чрезмерно осторожным, избегает обстоятельств, где возможны повторные травмы.

Необходимо упомянуть «мёртвую точку». «Мертвая точка может рассматриваться как состояние острого стресса, вызванного физической работой» [2]. С точки зрения влияния, неблагоприятно сказывается как на физическом состоянии, так и на психические процессы: ясность восприятия окружающей действительности становится существенно хуже, что приводит к возникновению различных иллюзий, особенно это заметно в контексте мышечно-двигательных ощущений. Стоит отметить, что мышление подвергается определённым нарушениям: оно становится менее гибким и адаптивным, что может негативно сказаться на выполнении тактических действий во время матча. Замедление скорости реакций также является одним из симптомов данного состояния, что может привести к увеличению времени, необходимого для ответа на стимулы окружающей среды. Это, в свою очередь, может привести к повышенному количеству ошибочных и действий. Очевидно, что причиной появления мертвой точки является несоответствие между интенсивностью работы и

функциональными возможностями вегетативных систем организма, обеспечивающих доставку кислорода к мышцам [14].

Таким образом, юные футболисты, находясь на стадии своего спортивного становления испытывают множество эмоциональных и психологических переживаний. Важным фактором является поддержка со стороны тренеров, а также создание комфортной и поддерживающей среды.

Выводы по первой главе

На основании вышеизложенного, можно сделать ряд выводов, которые раскрывают основы организации и методики спортивного отбора юных футболистов:

1. Спортивный отбор – это есть выявление талантливых детей и подростков, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта, а также их спортивная ориентация. Спортивный отбор может считаться успешным, если он включает в себя сочетание всесторонних методов исследования, включая педагогический, медико-биологический, психологический и социальный методы. Спортивный отбор состоит из нескольких этапов, каждый из которых отражает выполнение той или иной задачи.

2. Период с 10 до 12 лет представляет собой время интенсивного совершенствования двигательной активности, когда происходит развитие разнообразных координационных механизмов, обеспечивающих оптимальное функционирование организма и интеграцию различных органов и систем. Данный этап критически важен для формирования основы физической активности, способствующей дальнейшему развитию движущих и адаптивных возможностей ребёнка.

3. Подготовка к становлению спортсмена включает в себя не только одобрение медицинских работников и прохождение спортивного отбора, а также психологическую готовность и гармоничное развитие нервно-

психических процессов. Юный футболист на каждом этапе подготовки приобретает новые качества, открывает новые психологические состояния, которые способствуют реализации технических и тактических элементов игры, проявлению высокого уровня развития физических способностей.

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования

Исследование проводилось на базе Тоцкой СОШ им. А.К. Стерелюхина. Оно подразумевало под собой комплексный подход к изучению наиболее эффективных методик спортивного отбора юных футболистов. Исследование также позволяет понять, оптимальны ли выбранные нами критерии для принятия решения в спортивном отборе.

Первый этап (январь-февраль 2024г.) был подготовительным, он состоял из комплексного изучения актуальной научной литературы, включая научные публикации и статьи, а также фундаментальные учебники и монографии, для более глубокого погружения в данную тему. Мы проводили анализ отечественной и зарубежной литературы, чтобы изучить опыт разных школ и систем воспитания спортсменов. Данный этап позволил нам выделить основные научные термины, структуру спортивного отбора и его компоненты.

Второй этап – основной (март-октябрь 2024 г.), включал в себя непосредственно апробацию методики спортивного отбора. Важную роль на этом этапе сыграло взаимодействие с юными футболистами. Мы провели ряд оценочных методик, как психологических, так и направленных на определение уровня развития физической подготовленности. Создание благоприятной атмосферы способствовало повышению интереса всех участников исследования.

На третьем этапе (ноябрь-декабрь 2024 г.) – заключительном, мы обобщили полученные нами данные и подвели итоги нашей работы. Нами был произведён анализ эффективности нашего исследования и сформулированы выводы о целесообразности применения подобранных

методик. Также на этом этапе состоялся разговор с тренерами юных футболистов, что помогло понять, оказало ли влияние наше исследование на его участников в долгосрочной перспективе.

В исследовании принимали участие юные футболисты (10-11 лет) в количестве 20 человек, допущенные по медицинским показаниям к спортивной деятельности. Важным критерием для получения разрешения на исследование, прежде всего, было здоровье учеников, так как специфика нашей работы проходит в контексте пролонгированных занятий физической активностью.

Каждый родитель дал своё согласие на проводимое исследование, а каждый ребёнок предварительно заполнил анкету об опыте участия в спортивной деятельности, о частоте занятий спортом и предпочитаемой физической активности. Это позволило понять уровень спортивной мотивации и спортивной ориентации каждого ребёнка.

Цель исследования – выявить психологическую готовность юных футболистов к реализации своих возможностей с учетом игрового амплуа.

Задачи исследования – апробировать диагностические методики, способствующие выявлению физической, технической и психологической готовности юных футболистов к выполнению своих игровых функций.

Тестирование технической и физической подготовленности, а также оценка психологической готовности юных футболистов было организовано и проведено в рамках учебно-тренировочных занятий на базе Тоцкой СОШ им. А.К. Стерелюхина. В эксперименте принимали участие 20 ребят, занимающихся футболом.

Для проведения исследования нами были выбраны методики, которые мы разбили на 3 блока:

- тестирование общей и специальной физической подготовленности;
- тестирование технической подготовленности;
- оценка психологической готовности юных футболистов.

Задания первого блока направлены на определение уровня развития следующих физических способностей общего и специального характера юных футболистов:

1. Оценка стартовой, дистанционной и собственно скорости.
2. Оценка общей выносливости.
3. Оценка скоростной выносливости.
4. Оценка гибкости.
5. Оценка скоростно-силовых способностей.
6. Оценка физической работоспособности.

Второй блок представлен в виде выполнения заданий для оценки специальных технических навыков, связанных с проявлением специальных физических способностей юных футболистов:

Для вратарей:

1. Оценка специальной ловкости.
2. Оценка ловкости в передвижениях.
3. Оценка удара на дальность с рук.
4. Оценка падения за мячом.
5. Оценка прыжков (бросков) за мячом.

Для полевых игроков:

1. Оценка ведения мяча 30 м.
2. Оценка вбрасывания мяча.
3. Оценка удара на дальность.
4. Оценка специальной координации.
5. Оценка ведения, обводки и удара по воротам.
6. Оценка ударов мяча головой.
7. Комплексная оценка способности обучаться технике.
8. Оценка удара на точность.
9. Оценка жонглирования мяча.
10. Оценка ловкости в обращении с мячом.

Третий блок отвечает за наблюдение и сбор информации о психологической готовности (уровню развития психических процессов) юных футболистов к игре футбол, а именно:

1. Оценка способности к вероятностному прогнозированию.
2. Изучение способности оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач (метод экспертной оценки группой тренеров).
3. Оценка оперативности мышления и способности к творчеству.
4. Оценка способности дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений.
5. Оценка способности распределения внимания.
6. Оценка памяти.
7. Оценка способности критически оценивать свою деятельность.

2.2 Реализация методики проведения спортивного отбора юных футболистов

Для определения уровня общей и специальной физической подготовленности мы использовали следующие тесты:

Тест 1. Оценка стартовой, дистанционной и собственно скорости.

Для проведения теста на скорость необходимо следующее оборудование: 3 секундомера, исправных и профессиональных; разметка стартовой и финишной линии (длина дистанции – 30 м.); сигнальное оборудование (свисток) для команды «Старт!». Также необходимо позаботиться об отсутствии помех и препятствующих факторов и зоне с ровным покрытием.

После принятия стартовой позиции по сигналу свистка включаются два секундомера одновременно, один из которых фиксирует время пробегания 15 м., а второй всего отрезка целиком.

Третий секундомер используется в момент достижения отметки 15 м., а выключается, как только футболист пересекает финишную линию. Таким образом, мы одновременно можем измерить стартовую, дистанционную и собственно скорость.

После каждой из попыток фиксируется время, количество попыток равняется двум.

Тест 2. Оценка общей выносливости.

Для определения уровня развития выносливости нами был использован тест – «пятиминутный бег». Его проведение происходит на специальной беговой дорожке стадиона без препятствующих факторов. По сигналу свистка футболист должен выполнить старт и в течение всего времени бежать с максимальной для себя интенсивностью. Этот тест предполагает наличие только одной попытки. Важно, как можно точно зафиксировать расстояние каждого спортсмена.

Тест 3. Оценка скоростной выносливости.

Предполагает выполнение бега 3 раза по 30 метров с высокого старта с интервалом для отдыха 20 секунд. Для проведения теста также необходима ровная поверхность и наличие разметки. По сигналу свистка футболист стартует от начальной линии, пробегает 30 метров, а затем возвращается к стартовой линии. После 20 секунд отдыха по сигналу снова выполняет бег на 30 м. Снова разворачивается и возвращается к линии старта. После отдыха в 20 секунд футболист выполняет третий раз бег на 30 метров. Задача футболиста сделать это как можно быстрее. Допускается наличие одной попытки, для оценки берется лучший результат из выполненных 3 раз.

Тест 4. Оценка гибкости.

Для того, чтобы выполнять определённые технические приёмы, необходимо иметь высокую подвижность суставов и эластичность мышц.

Опираясь на методику Н.Г. Озолина для оценки эластичности мышц, позволяющей получить объективные данные о состоянии мышц и

подвижности суставов, мы провели две оценки. Первая – оценка подвижности голеностопного сустава.

Для определения уровня подвижности голеностопного сустава, футболисту предлагается выполнить два вида движений. Сначала он активно, используя собственные мышечные усилия, должен максимально разогнуть стопу. Положение фиксируется.

После этого эту же стопу подвергают пассивному воздействию, максимально сгибая её. Это позволяет оценить активную и пассивную подвижность сустава.

Уровень подвижности тазобедренного сустава оценивается расстоянием от пола до таза (копчика).

Тест 5. Оценка скоростно-силовых способностей.

Для оценки скоростно-силовой подготовленности целесообразно применение двух тестов: прыжок в длину с места толчком двух ног и прыжок вверх толчком двух ног.

Измерение прыжка в длину происходит традиционно в сантиметрах. Испытуемому предлагают выполнить три попытки.

При измерении прыжка вверх толчком двух ног можно использовать несколько методов, например, лента Абалакова. Также применяется баскетбольный щит, на котором располагается соответствующая разметка. Стоя на носках, вытягивая руку вверх, футболист оставляет первую отметку, совершая прыжок, затем выполняет короткий взмах руки и оставляет вторую отметку. Высота прыжка равняется разнице между отметками.

При наличии прыжковых платформ с электронным оборудованием допускается их использование, это помогает наиболее точно провести измерение. Количество попыток также равно трём.

Тест 6. Оценка физической работоспособности. Предполагает выполнение юным футболистом определенных действий, связанных с проявлением физических способностей, поэтапно. Рассмотрим подробно каждый этап.

Разминка. Проводится в течение 10 минут для подготовки к предстоящим нагрузкам. Включает в себя элементы ходьбы, бега, подскоков, махов руками и наклонов.

Бег 400 м. Необходимо пробежать данное расстояние за 1,5 минуты.

Отдых. Футболисту даётся 30 секунд, в течение которых он должен восстановиться и подготовиться к следующему этапу.

Три ускорения по 30 м. Старт с высокого старта, каждое ускорение предполагает паузу в 20 секунд отдыха.

Бег 400 метров. Условия идентичны второму этапу.

Отдых. Футболисту снова даётся 30 секунд на восстановление.

Два ускорения по 30 м. с мячом. Необходимо выполнить не менее трёх касаний мяча. Пауза между стартами равна 20 секундам.

Жонглирование мячом ногами и головой (последовательность любая) в течение 45 секунд.

Бег в течение 3 минут. Задача футболиста пробежать как можно большее расстояние за указанный отрезок времени.

Отдых. Футболисту даётся 30 секунд на восстановление.

Два ускорения по 30 м. с мячом. Условия совпадают с седьмым этапом.

Оценка технических навыков, связанных с проявлением специальных физических способностей юных футболистов осуществлялась с учетом их игровых функций. Начнем с описания оценки технической подготовленности вратарей.

Тест 1. Оценка специальной ловкости вратаря.

В первом испытании вратарь должен выполнить прыжок на 360°, после чего обогнуть три стойки и финишировать. Результат оценивается затраченным временем.

4.0-4.1 = 1 балл

4.2-4.3 = 0.9 балла

4.4-4.5 = 0.8 балла и так далее.

Вратарю предлагается две попытки для выполнения.

Во втором испытании задача вратаря заключалась в выполнении челночного бега на небольшое расстояние. Необходимо преодолеть 4 отрезка по 18 м., касаясь стартовой и финишной линий рукой. Оценка напрямую зависит от времени выполнения.

$13.6 - 13.7 = 1$ балл

$13.8 - 13.9 = 0.9$ балла

$14.0 - 14.1 = 0.8$ балла и так далее.

Для выполнения в распоряжении футболиста две попытки.

Тест 2. Оценка ловкости в передвижениях.

Каждому участнику предстоит начать с точки «А», занимая позицию высокого старта. Приставными шагами необходимо как можно быстрее переместиться к точке «Б» сначала правой, а затем левой стороной. По достижению точки «Б», вратарь разворачивается лицом вперёд и совершает обегание трёх стоек (первая обгоняется справа). По завершению манёвра необходимо выполнить разворот спиной к точке «А» и финишировать. В качестве оборудования применяется секундомер, запущенный в начале движения. Каждый футболист имеет право на три попытки, принимается лучший из его результатов.

Тест 3. Оценка удара на дальность с рук.

Удар производится с разбега (длина примерно 3-4 шага). Ширина коридора 10 метров. Отмечается только лучшая из трёх попыток.

Тест 4. Оценка падения за мячом.

И.п. – вратарь стоит с мячом в руках, занимает позицию по центру ворот в 1м от линии ворот. Оценивается владение падениями влево и вправо.

При падении с места выполняются движения в обе стороны. При падении с шага вратарь сперва делает шаг, а затем выполняет падения в правую и левую стороны. При падении после перемещения происходит движение приставными шагами (минимум 2 шага влево и вправо). Меняется также высота мяча. На каждую категорию у вратаря имеется по 2 попытки.

Тест 5. Оценка прыжков (бросков) за мячом.

И.п. – вратарь занимает позицию по центру ворот в 1м от линии ворот.

При прыжках с места оценивается прыжок влево и вправо без движения. При прыжках с шага прыжок всегда выполняется после шага. При прыжках после перемещения обязательно выполнить 2 шага в стороны.

Мяч должен находиться на разной высоте. Дается также 2 попытки.

Важно обратить внимание, что мяч всё время прыжка в руках вратаря. При приземлении мяч первым касается поля, а затем руки той стороны, в которую прыгал вратарь. Сгруппировавшись, с опорой на мяч вратарь совершает манёвр приземления.

Для оценки технической подготовленности полевого игрока мы использовали следующие тесты:

Тест 1. Оценка ведения мяча 30 м.

Футболисты должны выполнить ведение мяча на расстояние 30 метров, начиная с позиции высокого старта. Важно совершить как минимум 3 касания мяча, при этом последний должен быть выполнен в отрезке от 20 до 30 метров. Данное испытание предполагает наличие двух попыток.

Тест 2. Оценка вбрасывания мяча.

Исходное положение – узкая стойка ноги врозь. Руки удерживают мяч, локти немного согнуты. Мяч поднимается вверх за голову, туловище отклонить назад. Ноги сгибают в коленях, перенося вес тела на заднюю ногу в позиции шага. Рабочая фаза заключена в самой технике броска, благодаря мощному выпрямлению ног и корпуса и последующим движением рук. Завершение броска происходит благодаря усилиям кистей рук. У каждого спортсмена имеется три попытки. Засчитывается лучшая.

Тест 3. Оценка удара на дальность.

Удар совершается с разбега по мячу, который находится в неподвижном состоянии. Футболист имеет две попытки для удара с правой и с левой. Итогом удара является расстояние полёта мяча в метрах.

Тест 4. Оценка развития специальной координации.

Специальная координация определяется ведением мяча (слаломное ведение), называемое дриблингом, в течение которого футболист обходит пять кругов. Каждому предоставляется две попытки. Ограничения: зайти с мячом в предел круга запрещено.

Техническая подготовленность юных футболистов оценивалась также посредством выполнения основных приемов игры [31].

Тест 5. Оценка техники ведения, обводки, удара по воротам.

Подготовка места тестирования. Для выполнения теста выбирается прямая длиной 10 метров в сторону поля от центра дуги штрафной площади в сторону поля. На этой прямой необходимо поставить 4 конуса. Расстояние между конусами 1 метр.

Задача тестируемого по сигналу выполнить ведение до первого конуса, обвести три конуса и при обводке четвертого конуса, не заходя в штрафную площадь, выполнить удар по воротам.

Для объективного определения результата необходимо зафиксировать время с момента начала движения со старта и до того момента, пока мяч перелетит линию ворот по воздуху.

Каждый тестируемый использует 4 попытки, по две на каждую ногу.

Он должен продемонстрировать выполнение ведения мяча как правой ногой, когда обводит конус с правой стороны, так и левой ногой при обводке конуса с левой стороны.

Тест 6. Оценка техники ударов мяча головой.

1. Удар мяча серединой лба. Данный удар выполняется без прыжка из положения стоя на месте, без прыжка по летящему навстречу мячу.

Для выполнения данного теста два игрока встают друг напротив друга на расстоянии пяти метров. Один игрок держит мяч в руках. Задача – набросить мяч партнеру для удара головой. Каждому игроку дается 3 попытки. В данном тесте оценивается техника удара.

2. Удар мяча серединой лба. Данный удар выполняется без прыжка, но в движении без прыжка по летящему навстречу мячу.

Для выполнения данного теста два игрока встают друг напротив друга на расстоянии десяти метров. Один игрок держит мяч в руках. Движение вперед начинает игрок без мяча. Задача игрока с мячом набросить ему мяч на голову, когда да он сделает примерно 5-6 шагов. Каждому игроку дается 3 попытки. В данном тесте оценивается и техника выхода на мяч, и техника удара головой.

3. Удар мяча серединой лба. Данный удар выполняется в движении, в прыжке мяча по летящему навстречу мячу. Для выполнения данного теста два игрока встают друг напротив друга на расстоянии десяти метров. Один игрок держит мяч в руках, он должен набросить мяч на голову партнеру без мяча, начавшему движение. Каждому игроку дается 3 попытки. Оценивается техника выхода под мяч и техника удара головой.

Техника выполнения ударов оценивалась по пятибалльной системе:

- «отлично» – тестируемый выполнил удар и выход под мяч свободно, легко, уверенно, правильно с учетом требований техники, пространственных и динамических характеристик;

- «хорошо» – тестируемый при выполнении допустил не более двух незначительных ошибок;

- «удовлетворительно» – тестируемый выполнил удар и выход под мяч в основном правильно, но им была допущена одна грубая ошибка, либо несколько мелких ошибок, которые привели к нарушению пространственных и динамических характеристик движения;

- «не удовлетворительно» – тестируемый выполнил удар и выход под мяч, допустив грубые ошибки в технике.

Тест 7. Комплексная оценка способности обучаться технике и тактике футбола.

Начинается упражнение с подброса мяча головой на высоту не ниже двух метров. Затем, мяч отправляется вперед, мяч принимается, а дальше им обводят четыре фишки. Упражнение завершается остановкой мяча ногой за

линией финиша. Время фиксируется секундомером с момента удара головой. Предусмотрена только одна попытка.

Тест 8. Оценка удара на точность.

Цель – послать мяч в цель с линии штрафной площади. Каждому футболисту даётся возможность совершить по 5 ударов как правой, так и левой ногой. 3 балла футболист получает за попадание мяча в крайнюю зону, 2 балла – за центральную зону, 1 балл – штанга. Баллы по итогам всех ударов суммируются.

Тест 9. Оценка жонглирования мяча.

Жонглирование выполняется ногами, головой и грудью в последовательности. Задача – поднять мяч с земли, подбить, принять грудью или головой. Важно посчитать количество промахов и ошибок. Предусмотрена только одна попытка.

Тест 10. Оценка ловкости в обращении с мячом.

Упражнение начинается с подброса мяча над головой, это начало концентрации на движениях, которые предстоит выполнить. Каждый тестируемый футболист выполняет 3 удара головой, продолжая жонглировать мячом. Третий удар необходимо совершить, чтобы направить мяч к ноге. Коснувшись земли, мяч должен быть максимально быстро поднят. Попеременно, меняя ногу. Пятый удар направляется в ворота и является финальной точкой.

Успешное попадание в ворота даёт футболисту 0,3 балла, в то время как любой удар по мячу приносит 0,1 балла.

Если часть упражнения не была выполнена, то в оценку уходит только корректно выполненная часть. Каждому предоставляется 3 попытки и засчитывается лучшая из них [32].

Для оценки психологической готовности (уровня развития психических процессов) юных футболистов мы использовали методики:

Методика 1. Оценка способности к вероятностному прогнозированию.

В процессе соревновательной футбольной деятельности игрокам постоянно нужно принимать решения, требующие быстроты, так как время ограничено. Спортсмен, который готов к атаке, должен также быть готов представить какой ход совершит противник и, опираясь на свои предположения, действовать, порой непривычным образом, чтобы иметь преимущество и возможно его воплотить в игре.

С другой стороны, и защитники, и вратари также находятся в ситуации предположения дальнейшего развития событий на поле, потому что те, кто совершают атаки обладают преимуществом во времени, по сравнению с ними.

Оценка данного показателя чрезвычайно важна, требует наблюдения и анализа во время игровых ситуаций.

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

Данный метод называется «Метод экспертной оценки группой тренеров». Скорость анализа ситуации, формирование стратегий действия и оценка её успешного применения играет роль в определении интеллектуальных и технико-тактических способностей, а также потенциала футболиста.

Среди характеристик, которые указывают на это, важно выделить овладение действиями на каждом игровом этапе.

Таблица 10 –Игровые действия на игровых этапах

Этап	Действия
1	2
Организация и завершение атаки	Быстрый и своевременный выход на добивание мяча
	Умение в нужный момент сыграть «в стенку» с другим игроком
	Пас в свободную зону в открытое пространство за спиной защитника

Продолжение таблицы 10

	Точный удар по воротам, если вратарь допустил ошибку в оценке ситуации
Смена действий	Активная борьба при потере мяча
	При атаке в невыгодной позиции, плотное преследование ближайшего к мячу соперника
Оборонительные действия	Своевременный перехват мяча
	Правильная подстраховка вратаря
	Смена позиции с целью подстраховки другого игрока
Переход от обороны к атаке	Длинный пас за спину соперника
	Умение быстро «открываться»

Развитые способности: футболист, демонстрирующий высокие показатели заданных характеристик в оценке обстановки поля и способности действовать в соответствии с ней получают до 2,7 баллов. Более низкие показатели данных способностей оцениваются в пределах от 1,8 до 2 баллов. Их получают игроки, испытывающие трудности в выполнении атак, с многократной потерей мяча и безуспешной обороной.

Полученные данные помогают отследить темп развития игрока в критически важной области, что значительно влияет на итоговые результаты команды в игре.

Методика 3. Оценка оперативности мышления и способности к творчеству.

Для эффективной оценки оперативности мышления и способности к творчеству, рекомендуется использовать тесты, моделирующие игровые ситуации. В рамках данного теста испытуемый последовательно участвует в четырёх игровых ситуациях. Задача каждого – как можно быстрее принять оптимальное тактическое решение (в роли игрока атакующей команды, так и в роли обороняющейся команды). Крайне важным аспектом оценки является быстрота принятого решения и его исход.

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

Продуктивность улучшения своих навыков в игре зависит от уровня способности дифференцировать свои усилия и осознавать пространственно-временные характеристики движений. Тот, кто лучше различает усилия и способен точно применять их в зависимости от пространственно-временных факторов, быстрее и легче сможет освоить сложные технические приёмы. Также коррекция усилий в ответ на полученные ощущения способствуют повышению уровня спортивного мастерства. Оценка производится визуально в процессе наблюдения за техникой двигательного действия.

Методика 5. Оценка способности распределения внимание.

Для данного упражнения необходима площадка длиной 27 метров. Вдоль площадки располагают 5 кругов диаметром 150 см (каждые 5 м.). На каждом круге помещены фанерные лисы (50х40 см.) с изображением фигурок футболистов (двух цветов-белый и чёрный). Важно, что в двух метрах от последнего круга находится финишная линия, что добавляет соревновательный элемент.

Задача каждого игрока – вести мяч и обходить каждый круг. Согласно правилам задания, при приближении к кругу нужно вслух сказать общее количество фигур, основываясь на этом, примкнуть к той стороне, чьих фигур больше: если фигур белого цвета больше, то справа; если фигур чёрного цвета больше, то слева; одинаковое количество фигур даёт возможность самому выбрать сторону.

Основным показателем успешности является разница между временем, затраченным на обход кругов без фигурок в них. Это позволяет дать оценку уровню переключаемости внимания.

Дети с низким уровнем развития способности к распределению внимания зачастую совершают остановку перед кругом, долго считают фигуры и вычисляют их количественную разницу, а также совершают недочёты в подсчёте. Это создаёт задержки и паузы в процессе выполнения упражнений.

Дети с высоким уровнем развития способности к распределению внимания выполняют упражнения логично, последовательно, не совершают остановок. Эти игроки способны мгновенно оценить ситуацию и быстро принимать решения.

Методика 6. Оценка памяти.

Хорошая память является основой для глубокого понимания смыслов выполнения тех или иных движений, поэтому для футболиста очень важно развивать двигательную память. Оценивается визуально путём наблюдения за техникой двигательного действия.

Методика 7. Оценка способности критически оценивать свою деятельность.

В футболе процесс и движущая активность юных футболистов невозможна без осознанного подхода к тренировкам. Каждый футболист должен обладать способностью критически оценивать собственные достижения и промахи, обдумывать результаты своих действий, а также адаптироваться к тактическим задачам.

Невозможно переоценить значимость стремления к саморазвитию среди футболистов. Наибольший потенциал демонстрируют спортсмены с серьёзным настроем [27]. Ключевые признаки, позволяющие оценить способность критически оценивать свою деятельность:

- принимает обратную связь, слушая внимательно и не перебивая;
- допускает запросы на обратную связь от других игроков и тренера, действуя открыто;
- производит анализ собственных решений, советуясь с тренером по поводу собственных действий;
- рефлексировать во время тренерского анализа игры, участвует в разборе процесса игры;
- не пытается оправдываться;

- регулярно работает с наставником по улучшению собственных навыков;
- обсуждает целесообразность игровых приемов с более опытными игроками;
- наблюдает за техникой и тактикой профессиональных игроков;
- воспринимает замечания тренера через призму чужого опыта;
- стремится к выполнению сложных тактических приёмов, практикуясь с более опытными игроками;
- углубляет свои теоретические знания посредством прочтения дополнительной литературы: статей, монографий, учебников;
- опираясь на полученные знания, адаптирует подходы и методики под собственные потребности и дефициты.

Тестирование технической и физической подготовленности юных футболистов было организовано и проведено с учетом глубокого и комплексного подхода к оценке уровня развития физических способностей и сформированности технических приемов игры. Для обоснования эффективности проведения спортивного отбора мы использовали широкий спектр тестов, но интерпретацию полученных данных тестирования мы представили только по основным физическим способностям и техническим приемам игры. Они находят отражение в Приложении 1.

Юные футболисты занимались по стандартной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, соответствующей этапу начальной подготовки (Приложение 2, Приложение 3) [8,13,17]. Для достижения цели и реализации задач нашего исследования в учебно-тренировочные занятия юных футболистов мы включали элементы новизны – аутотренинг, дыхательные упражнения, а также упражнения и игры, способствующие развитию психических процессов [20]. Мы предполагали, что эти современные средства помогут повысить психологическую готовность юных футболистов к реализации своих игровых амплуа.

Дыхательные упражнения использовались нами непосредственно перед началом учебно-тренировочного занятия, чтобы снять тревожность и напряжение. Для их выполнения юные футболисты садились на заранее подготовленные стулья и четко следовали нашим инструкциям. Самое главное, необходимо расслабиться и глубоко дышать. Вот эти упражнения:

Упражнение 1. Исходное положение – сидя на стуле, ноги опущены на пол, спина прямая. Наша инструкция заключалась в следующем: «Старайтесь полностью расслабиться, позволяя голове и рукам свободно висеть. Выполняйте глубокий вдох. Продолжайте дышать глубоко и думайте только о дыхании. Удерживайте это положение в течение минуты, прочувствуйте как ваше тело расслабляется, а все тревоги и напряжение остаются позади. Постепенно возвращайтесь в исходное положение».

Упражнение 2. Начинали с установки: «Представьте, что около вашего носа на расстоянии 10 сантиметров висит футбольный мяч. Дышите носом, стараясь дышать ровно и спокойно, чтобы мяч оставался без движения. Задержите ваше внимание на мяче и продолжайте дышать в течение 30 секунд».

Упражнение 3. Оно помогало настроиться юным футболистам перед занятием. Сидя на стульях они закрывали глаза, что позволяло сосредоточиться только на дыхании. Мы просили строго следовать нашим рекомендациям: «В течение трёх минут мы будем дышать медленно и глубоко. Сделайте глубокий вдох. Удержите воздух на несколько секунд, а затем выполните плавный выдох. Наслаждайтесь каждым вздохом и представляйте, как всё, что вас беспокоило, уходит куда-то далеко на каждом выдохе».

На учебно-тренировочном занятии юных футболистов также развивали восприятие, внимание, наблюдательность, память, воображение, способность мобилизовать сценические эмоции, наглядно-действенное мышление. Для этого нами был подобран соответствующий ряд игр.

Игры на развитие внимания:

«Число 3». Все участники игры образуют круг, кроме ведущего. Он находится в центре круга. Его задача выбрать игрока и назвать число «один». Следующий игрок произносит число «два». Но есть одно правило – число три, число, в котором есть цифра три и любое число, кратное трём, не произносится вслух. Вместо этого футболист выполняет приседание. Футболист, который ошибается, зарабатывает штрафные очки.

Игра «Правая и левая». Всё в том же кругу, только футболисты становятся к нему спиной. Ведущий перемещается вне круга и во время остановки около партнёра произносит слово «рука». Этот партнёр стоит на месте, футболисты слева от него поднимают левую руку, а стоящие справа – правую руку. Ошибка в определении руки гарантирует выбывание.

Игра на развитие памяти. Всё тот же круг. Выбирается ведущий, который станет организатором игры. Ведущий в течение 10-15 секунд запоминает порядок игроков, а затем поворачивается к ним спиной. Порядок игроков меняется. Ведущий поворачивается и расставляет игроков в запомнившемся порядке. В данном случае каждый из игроков сможет участвовать в роли ведущего по очереди. Данная игра также направлена на создание благоприятного психологического климата в команде.

В конце учебно-тренировочного занятия мы проводили аутотренинг. Это помогало улучшить психологическое состояние и дальнейшие спортивные результаты за счёт позитивных установок.

В специальном помещении нами были подготовлены маты, каждый футболист ложился на него. Для достижения более выраженного эффекта игрокам предлагали закрыть глаза. Использовали следующие фразы-установки:

- «Усталость проходит, как вода течёт сквозь ваши пальцы рук».
- «Каждая тренировка приносит мне удовольствие, я с каждым разом ближе к своей цели».
- «Футбол – это игра, которая приносит мне радость».
- «Все мои мысли сейчас об отдыхе и восстановлении своих сил».

- «Я сконцентрирован на моменте здесь и сейчас».
- «Я чувствую прилив сил и жажду новых достижений».
- «Я нахожусь в команде, которая всегда поддерживает меня».
- «Сейчас я полностью расслаблен и спокоен».

В течение аутотренинга мы давали наставление о глубоком и расслабленном дыхании. Установки повторялись по три раза. Всё произносилось спокойным и ровным голосом. Если футболист смеялся или улыбался, никаких комментариев мы не давали, позволяя физическим реакциям проявляться естественно. Создание благоприятной обстановки и эмоционального позитивного настроения было нашей целью.

С психологической точки зрения, в футболе важно развивать специализированные виды восприятия, а именно чувство мяча. Помимо этого, требует особого контроля развитие всех свойств внимания – устойчивость, сосредоточенность, переключение и быстроту мобилизации. Всё это благотворно влияет на способность точно запоминать, быстро и правильно «схватывать» тактические и технические приемы, стремительно оценивать игровую ситуацию, принимать точные и эффективные решения, контролировать свои действия в сложной игровой ситуации.

Кроме всего прочего, включение элементов спортивной психологии формирует способность управлять своими эмоциями в процессе тренировки и игры, также это станет подспорьем для развития воли, что не мало важно отразится на качестве игры.

2.3 Обоснование эффективности системы проведения спортивного отбора

В процессе исследования мы работали с 20 юными футболистами. Данная группа во время учебно-тренировочного процесса занималась по стандартной программе, но в учебно-тренировочные занятия мы включали психологические приёмы для обоснования эффективности гипотезы нашего

исследования. То есть эффективность спортивного отбора целиком и полностью зависит от психологической готовности юных футболистов к выполнению технических и тактических приемов игры, к проявлению своих физических способностей благодаря внедрению методик, способствующих реализации психологической подготовки и соответствующих современным тенденциям футбола.

Тестирование было организовано дважды. Первое на констатирующем этапе эксперимента. По результатам тестирования физической подготовленности юных футболистов можно сделать следующие выводы:

1. При оценке стартовой, дистанционной и собственно скорости высокий уровень был продемонстрирован двумя юными футболистами, что составляет 10% от общего количества занимающихся. Средний уровень показали 11 испытуемых, это 55% от общего количества занимающихся. Низкий уровень был у 7 ребят, что составляет 35% от общего состава занимающихся.

2. При использовании теста «пятиминутный бег» для оценки общей выносливости юные футболисты в количестве 5 испытуемых продемонстрировали средний уровень ее развития, это составляет 35 % от общего количества тестируемых. 15 ребят показали низкий уровень развития общей выносливости, что составляет 65 % от общего количества занимающихся. Высокий уровень развития общей выносливости не был продемонстрирован.

3. При оценке скоростной выносливости ни один юный футболист не продемонстрировал высокий уровень. Средний уровень развития скоростной выносливости продемонстрировали 7 юных футболистов, это 35 % от общего количества занимающихся, низкий уровень 13 ребят, что составляет 65 % от общего числа тестируемых.

4. Оценка скоростно-силовых способностей имела следующие результаты: высокий уровень – 1 юный футболист, это 5% от общего

количества занимающихся, средний уровень – 14 испытуемых (70%), и низкий уровень – 5 ребят, что составляет 25 % от общего количества занимающихся.

Результаты технической подготовленности юных футболистов на констатирующем этапе:

1. При оценке техники ведения мяча 30 м, высокий уровень сформированности показали 2 юных футболиста (10%), средний уровень – 11 человек (55%), низкий уровень – 7 испытуемых (35%).

2. 2 юных футболиста (10%) продемонстрировали высокий уровень сформированности техники удара на дальность, средний уровень – 10 ребят (50%), низкий уровень – 8 испытуемых (40%).

3. При выполнении вбрасывания мяча 5 юных футболистов (25%) продемонстрировали высокий уровень сформированности, 7 ребят (35%) – средний уровень, 8 испытуемых (40%) - низкий уровень.

4. При выполнении комплексного упражнения 4 юных футболиста (20%) показали высокий уровень сформированности техники движений, 8 испытуемых (40%) – средний уровень, 8 ребят (40%) – низкий уровень.

Результаты диагностики психологической готовности юных футболистов на констатирующем этапе:

1. В рамках методики оценки способности к вероятностному прогнозированию было выявлено, что 14 юных футболистов демонстрируют низкий уровень прогнозирования игровых ситуаций, а 6 владеют аналитическим мышлением на среднем уровне.

2. Метод экспертной оценки группой тренеров показал, что 3 юных футболиста испытывают незначительные трудности исполнения атак, своевременно перехватывают мяч и наносят точный удар по воротам. Однако многократно теряют мяч. Еще 5 ребят способны «быстро открываться» и адаптироваться к активной борьбе за мяч, но не всегда успешно применяют свои знания и опыт для выполнения тактической

задачи. Оставшиеся 12 юных футболистов испытывают затруднения в анализе игровой ситуации и применении тактических стратегий.

3. Оценка оперативности мышления показала, что нападающие в составе 5 человек демонстрируют средний уровень развития скорости реакции на изменение игровой ситуации, что способствовало сохранению преимущества команды в атаке. Остальные юные футболисты демонстрируют низкий уровень развития оперативности мышления.

4. При оценке способности дифференцировать усилия 8 юных футболистов продемонстрировали возможность распределять физические и эмоциональные ресурсы для эффективного выполнения технических приемов в зависимости от игровой ситуации. Данные игроки показали высокое качество игры на протяжении всего времени эксперимента, так как смогли избежать физического истощения, контролируя выполнение техники двигательных действий по основным пространственным и временным характеристикам. Оставшиеся 12 испытуемых демонстрируют средний уровень. Визуальная оценка характеризует их недостаточный контроль за положением тела и его частей при выполнении двигательных действий, нарушение амплитуды техники движений.

5. Оценка способности распределять внимание показала, что 10 юных футболистов смогли последовательно и логично выполнять упражнения с небольшими остановками. Остальные 10 демонстрировали недочеты в подсчете и создавали значительные паузы в процессе выполнения упражнений.

6. При оценке памяти можно констатировать факт о среднем уровне ее развития у всех юных футболистов. Они освоили основные тактические действия, но формированию техники двигательных действий следует уделять больше времени и внимания.

7. При анализе способности критически оценивать свою деятельность 2 юных футболистов демонстрируют высокий уровень их развития. Они принимают обратную связь, стремятся к глубокому анализу своих действий,

часто обращаются к тренеру и спокойно реагируют на замечания. 11 ребят допускают возможность критически оценивать себя тренером и членами команды, но не всегда способны определить свои профессиональные дефициты и не стремятся к реализации более сложных тактических приемов игры. 7 юных футболистов не способны эффективно рефлексировать и участвовать в разборе процесса игры, так как негативно воспринимают замечания тренера, перебивают его и регулярно оправдываются, не стремясь углубить свои теоретические знания или работать с наставником по улучшению своих навыков, что позволяет говорить о низком уровне критически оценивать свою деятельность.

Для коррекции психологического состояния и повышения физической и технической подготовленности юных футболистов, а также для достижения цели исследования на формирующем этапе эксперимента мы включали в учебно-тренировочное занятие как физические упражнения, так и психологические приемы.

На контрольном этапе эксперимента нами было организовано повторное тестирование юных футболистов. В результате данного тестирования было установлено увеличение показателей по тем же тестам и методикам.

1. 8 юных футболистов при оценке стартовой, дистанционной и собственно скорости продемонстрировали высокий уровень, что составляет 40% от общего количества занимающихся. Средний уровень развития стартовой, дистанционной и собственно скорости продемонстрировали также 8 испытуемых (40%). 4 юношей продемонстрировали низкий уровень стартовой, дистанционной и собственно скорости, это 20% от общего количества занимающихся.

2. При оценке общей выносливости в тесте «пятиминутный бег» 3 юных футболиста продемонстрировали высокий уровень ее развития, это 15 % от общего количества занимающихся. 10 испытуемых (50%) продемонстрировали средний уровень развития общей выносливости. 7

ребят остались на низком уровне развития общей выносливости, это составляет 35 % от общего количества тестируемых.

3. При оценке скоростной выносливости высокий уровень ее развития продемонстрировали 5 ребят, что оставляет 25% от общего количества занимающихся. 10 испытуемых (50%) продемонстрировали средний уровень развития скоростной выносливости. 5 юных футболистов показали низкий уровень развития скоростной выносливости, это 25 % от общего числа тестируемых.

4. При оценке скоростно-силовых способностей юных футболистов в прыжках в длину пятеро продемонстрировали высокий уровень, это 25% от общего количества занимающихся. 12 юных футболистов (60%) показали средний уровень развития скоростно-силовых способностей. И 3 испытуемых продемонстрировали низкий уровень, что составляет 15 % от общего количества занимающихся.

Результаты технической подготовленности юных футболистов на контрольном этапе:

1. Оценка техники ведения мяча 30 м у юных футболистов позволила сделать следующие выводы: 7 спортсменов (35%) владеют техникой ведения мяча на высоком уровне, 10 испытуемых (50%) – средний уровень, низкий уровень – 3 (15%).

2. Сформированность техники удара на дальность на высоком уровне показали 2 юных футболиста (10%), на среднем уровне – 15 ребят (75%), на низком уровне – 3 испытуемых (15%).

3. Оценка техники вбрасывания мяча позволила констатировать следующие данные: 11 юных футболистов (55%) продемонстрировали высокий уровень сформированности техники вбрасывания мяча, 5 ребят (25%) – средний уровень, 4 испытуемых (20%) - низкий уровень.

4. При выполнении комплексного упражнения 8 юных футболистов (40%) показали высокий уровень сформированности техники движений, 10 испытуемых (50%) – средний уровень, 2 ребят (10%) – низкий уровень.

Результаты диагностики психологической готовности юных футболистов на контрольном этапе:

1. По итогам оценки способности к вероятностному прогнозированию показатели значительно улучшились, всего 2 юных футболистов остались на низком уровне прогнозирования игровых ситуаций. 12 испытуемых продемонстрировали владение аналитическим мышлением на среднем уровне. 6 юношей готовы принимать решения, требующие быстроты и порой демонстрируют нестандартное решение игровых ситуаций, что соответствует высокому уровню.

2. Метод экспертной оценки группой тренеров показал, что 9 ребят не испытывают трудности в исполнении атак, быстро и своевременно выходят на добивание мяча, ловко отдают пас за спину соперника и вовремя страхуют вратаря. Оставшиеся 11 юных футболистов испытывают незначительные трудности при борьбе за мяч, но количество потерянных мячей значительно сократилось, что соответствует среднему уровню.

3. Оценка оперативности мышления показала, что 7 человек демонстрируют высокий уровень развития быстроты реакции, что значительно отражается на качестве игры. 12 юных футболистов достигли среднего уровня, им требуется больше времени для принятия оптимальных тактических решений. 1 парень нуждается в соответствующих моделирующих ситуациях и пока демонстрирует низкий уровень.

4. При оценке способности дифференцировать усилия 16 юных футболистов продемонстрировали умения дифференцировать свои усилия при выполнении двигательных действий с сохранением их пространственно-временных характеристик. 4 испытуемых продемонстрировали средний уровень и нуждаются в контроле выполнения техники двигательных действия и психологической работе над таким процессом, как восприятие и ощущение.

5. Оценка способности распределять внимание показала, что 15 юных футболистов продемонстрировали высокие показатели успешности в

разнице между временем, затраченным на обход кругов без фигурок в них. 5 ребят имеют незначительные паузы в процессе выполнения упражнений, что соответствует среднему уровню.

6. При оценке памяти высокий уровень продемонстрировали 10 юных футболистов. Остальные 10 человек остались на среднем уровне.

7. 7 юных футболистов способны критически оценивать свою деятельность, что соответствует высокому уровню. 11 испытуемых имеют потенциал к глубокому самоанализу, но нуждаются в общении с более опытными игроками и работе по самооценке. Тем не менее способны допускать в свой адрес критику, но зачастую совершают те же самые ошибки в игре. 2 футболиста не воспринимают конструктивную критику, что негативно сказывается на взаимодействии с командой. Они нуждаются в психологической работе пролонгированного характера.

Анализ выборки полученных средних результатов после проведенного повторного тестирования физической подготовленности юных футболистов на констатирующем и контрольном этапах эксперимента представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Показатели уровня физической подготовленности юных футболистов до и после педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t	P
	$x \pm m$	σ	$x \pm m$	σ		
Бег 30 м	5.96±0.07	0.2	5.86±0.08	0.4	0.9	<0.05
5-тиминутный бег	1130.75±10.47	45.67	1198.4±14.14	61.65	3.8	>0.01
Бег 3х30 м	4.36±0.02	0.12	4.18±0.04	0.16	4.5	>0.01
Прыжок в длину с места	174.55±1.65	7.2	177.8±1.7	7.41	1.4	<0.05

Из таблицы 11 видно, что после проведенного эксперимента показатели в тесте «бег 30 м» на констатирующем этапе эксперимента составили 5.96±0.07 с, на контрольном этапе – 5.86±0.08 с, эмпирическое значение $t = 0,9$ меньше, чем значение 2,02, уровень значимости $P < 0,05$,

следовательно различия средних результатов не достигли достоверных значений, то есть юные футболисты на констатирующем и контрольном этапе эксперимента имели почти одинаковые показатели в быстроте и вероятность ошибки не превышает 5 %.

Показатели в тесте «пятиминутный бег» на констатирующем этапе эксперимента составили 1130.75 ± 10.47 м, на контрольном этапе 1198.4 ± 14.14 м, эмпирическое значение $t = 3.8$ больше, чем значение 2,71, уровень значимости $P > 0,01$, следовательно выявлено достоверное улучшение показателей, то есть юные футболисты на констатирующем и контрольном этапе эксперимента имели разные показатели в общей выносливости и вероятность ошибки не превышает 1 %.

Показатели в тесте «бег 3x30 м» на констатирующем этапе эксперимента составили 4.36 ± 0.02 , на контрольном этапе – 4.18 ± 0.04 , эмпирическое значение $t = 4.5$ больше, чем значение 2.71, уровень значимости $P > 0,01$, следовательно различия средних результатов достигли достоверных значений, то есть юные футболисты на констатирующем и контрольном этапе эксперимента имели разные одинаковые показатели в скоростной выносливости и вероятность ошибки не превышает 1 %.

Показатели «прыжки в длину с места» на констатирующем этапе эксперимента составили 174.55 ± 1.65 см, на контрольном этапе – 177.8 ± 1.7 см, эмпирическое значение $t = 1.4$ меньше, чем значение 2,02, уровень значимости $P < 0,05$, следовательно различия средних результатов не достигли достоверных значений, то есть юные футболисты на констатирующем и контрольном этапе эксперимента имели почти одинаковые скоростно-силовые показатели и вероятность ошибки не превышает 5 %.

Исходя из анализа результатов повторного тестирования следует, что показатели физической подготовленности юных футболистов по двум тестам после эксперимента оказались в зоне значимости (пятиминутный бег и бег 3x30 м.).

Анализ выборки полученных средних результатов после проведенного повторного тестирования технической подготовленности юных футболистов на констатирующем и контрольном этапах эксперимента представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Показатели технической подготовленности юных футболистов до и после проведения педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t	P
	$x \pm m$	σ	$x \pm m$	σ		
Ведение мяча 30 м	5.81±0.04	0.19	5.68±0.04	0.19	2.2	<0.01
Удар на дальность	44.45±0.52	2.29	45.8±0.44	1.91	2.0	<0.05
Вбрасывание мяча	12.67±0.44	1.93	13.72±0.32	1.43	1.9	<0.05
Комплексное упражнение	8.74±0.04	0.17	8.61±0.04	0.16	2.4	<0.01

Из таблицы 12 видно, что показатели в тесте «ведение мяча 30 м» на констатирующем этапе эксперимента составили 5.81±0.04, на контрольном этапе – 5.68±0.04, эмпирическое значение $t = 2.2$ меньше, чем значение 2,71, уровень значимости $P < 0,01$, следовательно различия среднегрупповых результатов не достигли достоверных значений (находятся в зоне неопределенности), то есть юные футболисты на констатирующем и контрольном этапе эксперимента имели почти одинаковые показатели в технике ведения мяча и вероятность ошибки не превышает 5 %.

Показатели в тесте «удар на дальность» на констатирующем этапе эксперимента составили 44.45±0.52, на контрольном этапе – 45.8±0.44, эмпирическое значение $t = 2.0$ меньше, чем значение 2,02, уровень значимости $P < 0,05$, следовательно различия среднегрупповых результатов не достигли достоверных значений, то есть юные футболисты на констатирующем и контрольном этапе эксперимента имели почти одинаковые показатели в технике удара на дальность и вероятность ошибки не превышает 5 %.

Показатели в тесте «вбрасывание мяча» на констатирующем этапе эксперимента составили 12.67 ± 0.44 , на контрольном этапе – 13.72 ± 0.32 , эмпирическое значение $t = 1.9$ меньше, чем значение 2.02 , уровень значимости $P < 0.05$, следовательно различия среднегрупповых результатов не достигли достоверных значений, то есть юные футболисты на констатирующем и контрольном этапе эксперимента имели почти одинаковые показатели в технике ведения мяча и вероятность ошибки не превышает 5 %.

Показатели в тесте «комплексное упражнение» на констатирующем этапе эксперимента составили 8.74 ± 0.04 , на контрольном этапе – 8.61 ± 0.04 , эмпирическое значение $t = 2.4$ меньше, чем значение 2.71 , уровень значимости $P < 0.01$, следовательно различия среднегрупповых результатов не достигли достоверных значений (находятся в зоне неопределенности), то есть юные футболисты на констатирующем и контрольном этапе эксперимента имели почти одинаковые показатели в технике выполнения комплексного упражнения и вероятность ошибки не превышает 5 %.

Таким образом, анализ результатов повторного тестирования технической подготовленности юных футболистов после проведенного эксперимента показал, что результаты, полученные нами, не достигли значительной разницы за данный промежуток времени. Это говорит о том, что реализованные нами упражнения не в полной мере эффективны без систематической многолетней подготовки по данной программе.

Но, учитывая полученные данные о психологической готовности юных футболистов (Приложение 1), мы видим значительное улучшение показателей, т.е. практически полное отсутствие низких значений и прирост высоких значений. На основании этого, мы можем подвести итог: гипотеза достигнута частично, для получения более объективных данных требуется пролонгированный характер исследования.

Выводы по второй главе

1. Внедрение психологических техник и приёмов, таких как аутотренинг и дыхательные упражнения помогает выработать психологическую готовность и лучше проживать стрессовые ситуации, сохранять самообладание и брать под контроль свои эмоции. Снижает повышенную тревожность и помогает сохранить концентрацию на поставленных для игрока задачах. Основное условие – пролонгированный характер, то есть, систематическое включение элементов спортивной психологии в процесс учебно-тренировочных занятий.

2. Игровые методы, в которые включены элементы психологии, благотворно влияют на чувство общности с товарищами по команде, способствуют экологичной соревновательной деятельности, повышают уверенность в себе и развивают способность поддерживать друг друга. Существенно влияют на коммуникативные навыки и саморефлексию, благодаря чему повышает общую эффективность работы в команде.

3. Регулярная практика включения психологических аспектов в комплексную подготовку юных футболистов отразится не только на ментальном уровне, влияя на все психические процессы, но и позволит улучшить физические качества с наименьшим стрессом для организма. Интеграция психологических элементов особенно важна в рамках дифференцированного подхода для подбора наилучших методик каждому конкретному игроку для его всестороннего развития и устранения дефицитов, которые могут быть не только общими, но и частными, свойственными только данному футболисту.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги проделанной нами работы, можно подчеркнуть, что нам удалось изучить сущность и «природу» спортивного отбора, его основные компоненты и проанализировать теоретическую базу, на которую мы опирались в своём исследовании.

Благодаря изучению анатомо-физиологических и психологических особенностей юных футболистов, мы смогли определить оптимальные методики для развития разных аспектов личности наших респондентов. Кроме того, выявить опорные точки, которые способствовали бы совершенствованию каждого футболиста, независимо от уровня его профессиональной подготовки.

Говоря об экспериментальной работе, которая заключалась в проверке выдвинутой нами гипотезы, нам удалось успешно провести и апробировать подобранный нами материал, наблюдать за психологическим состоянием юных футболистов, а также оценить их игровые навыки.

Результаты нашей работы частично подтверждают выдвинутую нами гипотезу. На основании полученных данных, можно заявить, что от психоэмоционального состояния каждого спортсмена зависит общее качество игры. Уверенность в себе, способность сопротивляться стрессовым ситуациям, способность критически анализировать собственные действия – всё это является частью психологической готовности, которую и демонстрируют по результатам нашего исследования респонденты.

Таким образом, мы считаем, что внедрение комплексного подхода, который содержит в себе психологические элементы, станут залогом гармоничного развития юного футболиста, способного достигать успехов в спорте, добиваться поставленных целей, реализовывать собственный потенциал в большей мере, проявлять свои физические качества и технические навыки наиболее эффективным образом. Мы полагаем, что

проведённая нами экспериментальная работа может стать базой для дальнейших исследований и поможет совершенствовать уже существующие или создавать новые тренировочные программы для более эффективного спортивного отбора.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев С. Н. Мини-футбол (футзал). Развитие координационных способностей игроков : учебное пособие / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, С. Л. Скорович; Российский футбольный союз, Ассоциация мини-футбола России. – Москва : [б. и.], печ. 2022. – 127 с.
2. Ахатов А.М. Основные направления отбора и ориентации используемые в детско-юношеском спорте / А. М. Ахатов, А. С. Кузнецов. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2015. – 100 с.
3. Бабушкин Г. Д. Психология физической культуры : учебник для физкультурных вузов / Г. Д. Бабушкин ; Спорт. – Москва : Изд-во Спорт, 2016 – 250 с.
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх: методическое пособие / М. С. Бриль; Физкультура и спорт. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 28 с.
5. Бунькова И. П. Психология социального взаимодействия : учебное пособие / И. П. Бунькова, М. Ю. Болгова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Липецкий государственный технический университет". – Липецк : Изд-во Липецкого гос. техн. ун-та, 2022. – 113 с.
6. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
7. Герасименко А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А. П. Герасименко. – Волгоград : ВГАФК, 2002. – 50 с.
8. Годик М. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет / М. А. Годик, С. М. Мосягин, И. А. Швыков. – Москва : Граница, 2008. – 272 с.

9. Головин С. Ю. Словарь практического психолога ; АСТ, Харвест. – Москва : Изд-во АСТ, Харвест, 1998. – 548 с.
10. Губа В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта : автореферат дис. ... д-ра педагогических наук : 13.00.04 / Губа Владимир Петрович ; - Москва, 1997. – 50 с.
11. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов : учебное пособие / В. П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – Москва : Советский спорт, 2015. – 208 с.
12. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В. П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2014. – 304 с.
13. Золотарев А.П. Футбол : методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва / А. П. Золотарев, А. В. Лексаков, С. А. Российский. – Москва : Физическая культура, 2014. – 160 с.
14. Зоткин В.Н. Медико-биологические основы спортивного отбора футболистов-подростков: дис. канд. мед. наук / В. Н. Зоткин. – Москва : НИИ педиатрии ГУ Научного Центра здоровья детей Российской АМН, 2006. – 200 с.
15. Ильин Е. П. Психология спорта : учебное пособие / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 154 с. – ISBN 978-5-388-00269-3.
16. Кастюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура ; Флинта. – Москва : Изд-во Флинта, 2018. – 38 с.
17. Куницын А. Е. Футбол: программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах / А. Е. Куницын. – Сосновоборск, 2014. – 35 с.
18. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 112 с.

19. Петровский А. В. Теоретическая психология : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Психология» / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Академия, 2003. – 181 с.
20. Петухов А. В. Футбол: формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А. В. Петухов. – Москва : Советский спорт, 2016. – 85 с.
21. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К. : Изд-во Олимпийская литература, 2015. – 58 с. – ISBN 978-9-668-70888-6.
22. Психология конфликта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии : 16+ / Н. В. Гришина. - 3-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2022. – 574 с.
23. Психология преодоления в спорте : монография : научное издание / Вит. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази; Министерство спорта Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", Межрегиональная общественная палата "Петровская академия наук и искусств". – Москва : Издательский центр АГСПА, 2022 (Москва). – 303 с.
24. Психология спорта высших достижений. – Москва : ФиС, 1979. – 195 с.
25. Психология эмоций : 16+ / Пол Экман ; [перевел с английского В. Кузин]. - 2-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2023. - 366 с.
26. Психология: предмет и метод : избранные психологические труды / П. Я. Гальперин ; научный редактор - Г. В. Бурменская. - Москва : Изд-во Московского ун-та, 2023. - 843 с.

27. Селукова Н. С. Тренинг профессионального педагогического общения : учебное пособие / Н. С. Селукова ; Министерство просвещения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко", Факультет педагогического и художественного образования, Кафедра дошкольного и начального образования. – Глазов : ГГПИ, 2023. – 77 с.

28. Теории личности в зарубежной психологии : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Психология" / Б. В. Зейгарник. - 2-е изд. – Москва : URSS : ЛЕНАНД, 2021. – 126 с.

29. Теория и методика спортивных игр учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов [и др] – 9-е изд., - Москва : Академия, 2014. – 460 с.

30. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физ. культура" и специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева [и др] – Москва : Совет. спорт, 2003 (Вологда : ПФ Полиграфист). – 463 с.

31. Физическая культура. Футбол для всех. 5-9 классы : Футбол для всех. 5-9 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией Игоря Акинфеева. – Москва : Просвещение, 2021. – 143 с.

32. Физическая подготовка футболистов и обучение технике игры в футбол : учебно-методическое пособие / Т. И. Курчаба ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский университет "МЭИ". – Москва : Издательство МЭИ, 2021. – 55 с.

33. Чикуров А. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие / А. И. Чикуров [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/sportivnaia-orientatsiia-i-otbor-a-i-chikurov>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Результаты тестирования физической подготовленности юных футболистов

Имя испыт уемого	Результаты оценки физической подготовленности (результаты)							
	Бег 30 м, с		5-тиминутный бег, м		Бег 3х30 м, с		Прыжок в длину с места, см	
	до экспер имента	после экспер имента	до экспер имента	после экспер имента	до экспер имента	после экспер имента	до экспер имента	после экспер имента
Алекса ндр	5,7	5,6	1190	1283	4,4	4,1 с	186 в	189
Алексе й	5,7	5,5	1110	1280	4,6	4,4 н	171 с	176
Андре й	5,8	5,6	1165	1185	4,1	3,9 в	165 н	170
Артём	5,9	6,0	1185	1190	4,4	4,2 с	173 с	175
Борис	6,0	6,1	1160	1165	4,2	4,1 в	176 с	180
Владис лав	6,3	6,6	1175	1185	4,5	4,4 н	184 с	187
Денис	5,8	5,6	1050	1065	4,4	4,3 с	185 с	187
Дмитр ий	5,9	5,7	1065	1195	4,3	4,2 с	165 н	166
Егор	6,0	5,8	1110	1210	4,2	4,0 в	172 с	175
Илья	5,9	6,1	1170	1250	4,4	4,2 с	175 с	178
Кирил л	6,4	6,2	1185	1285	4,4	4,1 с	160 н	163
Лев	6,2	6,0	1110	1170	4,2	4,0 в	175 с	180
Леони д	5,7	5,4	1065	1090	4,4	4,4 н	178 с	182
Макар	6,4	6,7	1115	1290	4,4	4,3 с	180 с	186
Макси м	5,6	5,4	1050	1110	4,3	3,9 в	166 н	170
Матве й	6,4	6,3	1110	1220	4,4	4,2 с	185 с	186
Мирон	5,7	5,4	1115	1230	4,4	4,1 с	179 с	184
Михаи л	6,2	6,0	1165	1225	4,5	4,4 н	175 с	179
Тимур	5,5	5,3	1160	1170	4,5	4,4 с	173 с	175
Эмин	6,2	6,0	1160	1170	4,2	4,0 в	168 н	168

Имя испыт уемого	Результаты оценки физической подготовленности (уровни)							
	Бег 30 м, с		5-тиминутный бег, м		Бег 3х30 м, с		Прыжок в длину с места, см	
	до экспер имента	после экспер имента	до экспер имента	после экспер имента	до экспер имента	после экспер имента	до экспер имента	после экспер имента
Алекса ндр	средни й	высоки й	средни й	высоки й	низкий	средни й	высоки й	высоки й
Алексе й	средни й	высоки й	низкий	средни й	низкий	низкий	средни й	средни й
Андре й	средни й	высоки й	низкий	средни й	средни й	высоки й	низкий	средни й
Артём	средни й	средни й	средни й	средни й	низкий	средни й	средни й	средни й
Борис	средни й	средни й	низкий	низкий	средни й	средни й	средни й	средни й
Владис лав	низкий	низкий	средни й	средни й	низкий	низкий	средни й	высоки й
Денис	средни й	высоки й	низкий	низкий	низкий	средни й	средни й	высоки й
Дмитр ий	средни й	средни й	низкий	средни й	средни й	средни й	низкий	низкий
Егор	средни й	средни й	низкий	средни й	средни й	высоки й	средни й	средни й
Илья	средни й	средни й	низкий	средни й	низкий	средни й	средни й	средни й
Кирил л	низкий	низкий	средни й	высоки й	низкий	средни й	низкий	низкий
Лев	низкий	средни й	низкий	низкий	средни й	высоки й	средни й	средни й
Леони д	средни й	высоки й	низкий	низкий	низкий	низкий	средни й	средни й
Макар	низкий	низкий	средни й	высоки й	низкий	средни й	средни й	высоки й
Макси м	высоки й	высоки й	низкий	низкий	средни й	высоки й	низкий	средни й
Матве й	низкий	низкий	низкий	средни й	низкий	средни й	средни й	высоки й
Мирон	средни й	высоки й	низкий	средни й	низкий	средни й	средни й	средни й
Михаи л	низкий	средни й	низкий	средни й	низкий	низкий	средни й	средни й
Тимур	высоки й	высоки й	низкий	низкий	низкий	низкий	средни й	средни й
Эмин	низкий	средни й	низкий	низкий	средни й	высоки й	низкий	низкий

Результаты тестирования технической подготовленности юных футболистов

Имя испыт уемого	Результаты оценки технической подготовленности (результаты)							
	Ведение мяча 30 м, с		Удар на дальность, м		Вбрасывание мяча, м		Комплексное упражнение	
	до экспер имента	после экспер имента	до экспер имента	после экспер имента	до экспер имента	после экспер имента	до экспер имента	после экспер имента
Алекса ндр	6,0	5,9	48	49	13	14,5	8,5	8,4
Алексе й	5,8	5,7	45	47	14	15	8,9	8,7
Андре й	5,7	5,7	46	46	11	13	8,7	8,6
Артём	5,6	5,7	45	46	15	15,5	8,5	8,5
Борис	5,5	5,4	41	42	14	15	8,8	8,6
Владис лав	5,5	5,5	46	48	13	14	8,7	8,6
Денис	5,9	5,7	48	47	14,5	15	8,5	8,4
Дмитр ий	6,0	5,8	41	42	10	12	8,9	8,7
Егор	5,8	5,5	42	45	11	13	9,0	8,8
Илья	6,1	6,0	41	42	11	11	8,9	8,9
Кирил л	5,7	5,5	46	47	15	15	8,7	8,5
Лев	6,0	5,8	45	45	10	12	8,9	8,7
Леони д	6,1	5,9	46	48	14,5	15	8,5	8,3
Макар	5,7	5,5	45	46	13	14,5	8,6	8,5
Макси м	5,8	5,5	46	47	10	12	9,0	8,8
Матве й	6,1	6,0	47	47	16	15	8,6	8,5
Мирон	5,6	5,5	42	45	11	13	8,9	8,8
Михаи л	6,0	6,0	45	46	13,5	14,5	8,6	8,5
Тимур	5,6	5,5	42	45	10	11	8,9	8,9
Эмин	5,8	5,6	42	46	14	14,5	8,7	8,6

Имя испытуем ого	Результаты оценки технической подготовленности (результаты)							
	Ведение мяча 30 м, с		Удар на дальность, м		Вбрасывание мяча, м		Комплексное упражнение	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Александр	низкий	средний	высокий	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
Алексей	средний	средний	средний	средний	средний	высокий	низкий	средний
Андрей	средний	средний	средний	средний	низкий	средний	средний	средний
Артём	средний	средний	средний	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
Борис	высокий	высокий	низкий	низкий	средний	высокий	средний	средний
Владислав	высокий	высокий	средний	высокий	средний	средний	средний	средний
Денис	средний	средний	высокий	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
Дмитрий	низкий	средний	низкий	низкий	низкий	средний	низкий	средний
Егор	средний	высокий	низкий	средний	низкий	средний	низкий	средний
Илья	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
Кирилл	средний	высокий	средний	средний	высокий	высокий	средний	высокий
Лев	низкий	средний	средний	средний	низкий	низкий	низкий	средний
Леонид	низкий	средний	низкий	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
Макар	средний	высокий	средний	средний	средний	высокий	средний	высокий
Максим	средний	средний	средний	средний	низкий	низкий	низкий	средний
Матвей	низкий	низкий	средний	средний	высокий	высокий	средний	высокий
Мирон	средний	высокий	низкий	средний	низкий	средний	низкий	средний
Михаил	низкий	низкий	средний	средний	средний	высокий	средний	высокий
Тимур	средний	высокий	низкий	средний	низкий	низкий	низкий	низкий
Эмин	средний	средний	низкий	средний	средний	высокий	средний	средний

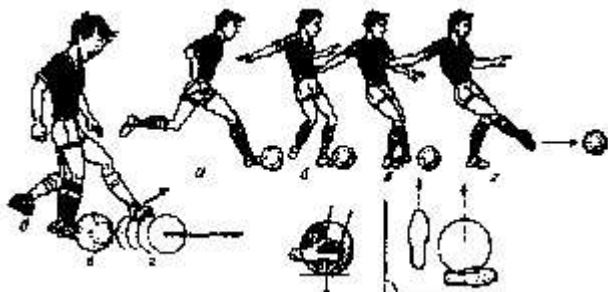
Результаты психологической готовности юных футболистов

Наименование методик	Период	Уровни психологической готовности		
		низкий	средний	высокий
Методика 1. Оценка способности к вероятностному прогнозированию	до эксперимента	14	6	0
	после эксперимента	2	12	0
Методика 2. Изучение способности оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач	до эксперимента	12	5	3
	после эксперимента	0	11	9
Методика 3. Оценка оперативности мышления и способности к творчеству	до эксперимента	15	5	0
	после эксперимента	1	12	7
Методика 4. Оценка способности дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений	до эксперимента	0	12	8
	после эксперимента	0	4	16
Методика 5. Оценка способности распределения внимание	до эксперимента	0	10	10
	после эксперимента	0	5	15
Методика 6. Оценка памяти	до эксперимента	0	20	0
	после эксперимента	0	10	10
Методика 7. Оценка способности критически оценивать свою деятельность	до эксперимента	7	11	2
	после эксперимента	2	11	7

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Техническая подготовка юных футболистов

Удары по мячу ногами



1. Без мяча. Выполняется размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90° , а затем повторяется это движение, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ноги вперед.

2. У стенки. Нужно встать в 5-6 м от стенки и выполнить по 20-25 ударов низом по неподвижному мячу без разбега. Затем совершить по 20-25 ударов с одного, а потом с 2-3 шагов разбега.

3. Точный удар. Перед стенкой из флажков сооружаются ворота шириной 1 м. Мяч посылается низом в ворота с расстояния 6 м, надо стараться точно попасть в цель. Если тренируются несколько человек, то упражнение можно проводить в виде соревнования: посчитать, кто сделает больше точных попаданий после 10 ударов.

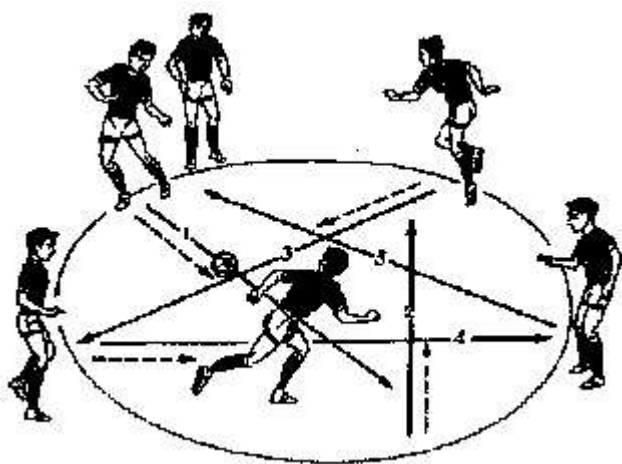
4. Точная передача. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 м и поочередно низом посылают друг другу мяч так, чтобы он мягко подкатывался к ногам адресата. По мере освоения техники удара выполняются удары поочередно то правой, то левой ногой.

5. В колонне. Один из занимающихся (пасующий) встает в 6 м от колонны. По сигналу он мягко низом направляет мяч головному игроку в колонне. Тот с ходу направляет мяч обратно, а сам поворачивается и

занимает место в конце колонны и т. д. Когда все игроки выполняют по две передачи, происходит замена пасующего игрока. В ходе упражнения все игроки должны побывать в роли пасующего.

6. Мяч в кругу. На площадке чертится круг диаметром 18-20 м. Один из игроков встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15-20 передач его меняет следующий игрок.

7. Передачи и перемещения. Занимающиеся (6-7 человек) располагаются по кругу. Один из игроков по сигналу выполняет передачу одному из партнеров и перебегает на его место. Тот также выполняет передачу товарищу и перемещается на его место и т. д. Цифрами изображена очередность выполнения передач.



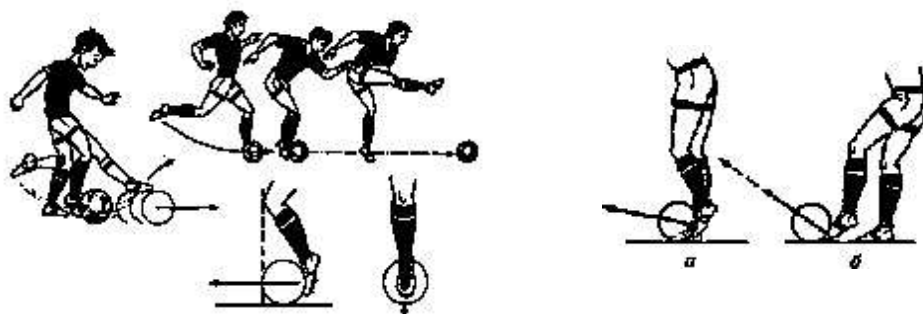
8. В движении. Передвигаясь по кругу, игроки выполняют передачи мяча в одно или два касания. При этом рекомендуется передавать мяч на ход впереди бегущему партнеру. При выполнении передачи внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидаемого мяча игрока.

9. С двумя мячами. Два игрока встают в 5-7 шагах друг от друга. По сигналу третьего они одновременно направляют мяч друг другу ударом внутренней стороной стопы, а затем ударом по катящемуся мячу

возвращают его обратно. При передачах необходимо следить, чтобы мячи не сталкивались.

10. С подачи партнера. Занимающийся встает сбоку от партнера и внутренней стороной стопы низом направляет ему мяч. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет его в стенку. Периодически партнеры меняются ролями.

Удар серединой подъема



1. Имитация удара. Выполнить ударное движение ногой без мяча.
2. Медленный удар. Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 м без разбега. Движение совершается в замедленном темпе. Задача начинающих футболистов - прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Необходимо выполнить 20-25 ударов.
3. Точный удар. На стенке изображается квадрат 1х1 м. Игрок должен сделать с расстояния 10м 20 ударов в данную цель. Удары выполняются по неподвижному мячу.
4. Между флажков. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 24-26 м. В середине сооружаются из флажков ворота шириной 1,5-2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу ударом серединой подъема так, чтобы мяч проходил сначала между флажками. Кто из них совершит меньше ошибок?
5. По катящемуся мячу. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет передачу сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по

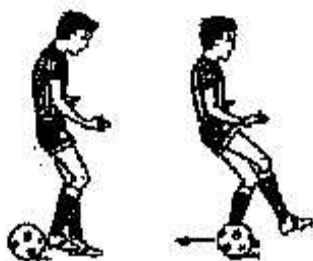
10 ударов с обеих ног, бьющий игрок меняется ролями с партнером, который подавал мяч.

6. Дальний удар. На поле обозначается коридор шириной 15 м. Игроки поочередно выполняют удары верхом с разбега. Каждому дается по 3 попытки. Побеждает тот, кто пошлет мяч на большее расстояние по коридору.

7. Сильный удар. Один из партнеров занимает место в воротах. Другой сильно наносит по 5 ударов правой и левой ногой по воротам с расстояния 12-14 м. После этого партнеры меняются ролями.

При разучивании этого приема начинающие футболисты из-за боязни получить травму нередко не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В результате удар по мячу наносится верхней частью носка и мяч летит по слишком крутой траектории. Чтобы исправить эту ошибку, необходимо совершить 8-10 ударов, приподнимаясь в момент касания мяча серединой подъема на носке опорной ноги. Кроме того, они также слишком далеко от мяча ставят опорную ногу и бьющая нога еле дотягивается до мяча. Чтобы исправить эти недостатки, сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и, используя этот ориентир, выполните удары с небольшого разбега в стенку. Таким образом, этот недостаток быстро устранится.

Удар пяткой.



Последовательность в обучении:

1. С шага встать спиной к стене. В 1,5 м перед собой положить мяч. Сделать шаг вперед и нанести удар по мячу в стенку пяткой.

2. С разбега. Через каждые 3-4 шага по прямой линии ставятся 5-6 мячей. Далее нужно сделать разбег и, поочередно подбегая к мячам, выполнить удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем побыстрее.

3. Вдвоем. Занимающиеся разбиваются на пары. Партнеры встают в 5-6 м друг от друга. Игрок, имеющий мяч, поворачивается к партнеру спиной и наносит удар по мячу пяткой, направляя его партнеру. Тот останавливает мяч и таким же образом посылает его назад и т. д. Каждый выполняет по 15-20 ударов.

4. По катящемуся мячу. Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч вперед низом. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч пяткой, возвращает его партнеру и т. д. После 4-5 рывков следует поменяться ролями.

5. Пяткой в цель. Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1 м. Два игрока занимают позиции по ту и другую стороны от ворот. Они поочередно наносят с небольшого разбега удары по воротам пяткой. Расстояние от ворот до лежащего на земле мяча 6-7 м.

6. Обгони и передай. Это упражнение выполняется в парах. Один из игроков движется с мячом впереди, а его партнер следует за ним на расстоянии 5-6 шагов. Первый выполняет передачу пяткой назад, второй подхватывает мяч, обгоняет партнера и в свою очередь выполняет аналогичную передачу. Наиболее часто встречающейся ошибкой при выполнении данного приема бывает та, когда занесенная для удара бьющая нога и мяч оказываются не на одной линии с опорной ногой, а впереди. В таких случаях удар, как правило, приходится в верхнюю часть мяча. Тем, у кого наблюдается эта ошибка, рекомендуется выполнить следующее упражнение: имитировать удары пяткой по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку. Если этот недостаток устраняется успешно, то следует поупражняться в выполнении приема у стенки или с партнером.

Резанные удары



Последовательность в обучении:

1. Друг другу. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 12-14 м друг от друга и поочередно выполняют резанные удары, посылая мяч партнеру.

2. Через ворота. Из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Два игрока встают по ту и другую сторону от ворот так, чтобы расстояние до них было бы не менее 10м. Они поочередно направляют мяч друг другу резанным ударом, стараясь, чтобы мяч при этом прошел в ворота. Первоначально удары выполняются по неподвижному мячу.

3. По катящемуся мячу. В упражнении участвуют три игрока. Один занимает место в воротах, второй накатывает мяч сбоку, а третий выполняет удары, стараясь попасть в тот или иной угол ворот. Партнеры поочередно меняются ролями.

4. Через стойку. В 17-18 м от линии удара чертится круг диаметром 2,5 м. Между линией удара и кругом ставится стойка. Игроки сначала выполняют удары по неподвижному мячу, а потом по катящемуся, стараясь, чтобы мяч, пролетев над стойкой, попал в круг.

5. Поддача с фланга. На поле, у боковой линии, отмечается точка нанесения удара. В штрафной площади в зоне 11-метрового удара обозначается круг диаметром 5 м. Нужно выполнить 10 ударов, стараясь попасть в круг. При этом пять ударов - внутренней частью подъема и пять - внешней. Зачастую начинающим футболистам мешает правильно

выполнить этот прием неточное соприкосновение бьющей ноги с мячом (удар наносится или в центр мяча или слишком близко к его краю). Устранить этот недостаток можно с помощью многократного выполнения ударов в стенку по неподвижному мячу.

Удары с лёта.

Последовательность в обучении:

1. Подбрось мяч. Встать в 10-12 м от стенки. Подбросив мяч перед собой, в момент опускания мяча до уровня колен нанести удар с лета. Сначала выполняются удары внутренней стороной стопы, а за тем - серединой и внешней частью подъема.

2. Набрось мяч. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров в каждой паре встает левым боком в 10 м от стенки. Его задача - наклонив туловище в сторону опорной ноги, послать мяч, который партнер набрасывает сбоку, с лета в стенку. Мяч набрасывается так, чтобы он опускался сбоку и чуть спереди от бьющего игрока. Периодически партнеры меняются ролями.

3. Друг другу. Футболисты работают в парах. В каждой паре игроки встают в 15 м друг от друга, посылая по очереди мячи ударом с лета партнеру. При этом мяч направляется так, чтобы он опускался перед партнером. После отскока тот наносит удар с лета и т. д.

4. Забей гол. Упражняются три игрока. Один из них встает в ворота, другой занимает место в 15 шагах от ворот, а третий, встав на линии ворот в 15 -20 м от стойки, выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются ролями.

5. Через голову. Подбросить мяч перед собой и после первого отскока мяча от земли перекинуть его ударом серединой подъема себе через голову. Быстро перевернувшись, вновь после отскока мяча, направить его через себя и т.д.

6. Мяч среднему. Занимающиеся тренируются в тройках. Два (А и Б) встают в 12-14 м друг против друга, а третий (В) занимает позицию между

ними. Игрок А набрасывает мяч среднему, а тот ударом серединой подъема через голову направляет мяч игроку Б. Повернувшись после удара кругом, игрок В получает мяч от игрока Б и аналогичным образом направляет его игроку А и т. д. Партнеры периодически меняются ролями.

7. По воротам. Два игрока встают справа и слева от ворот, поочередно с линии ворот (в 15 м от стойки) навешивают мяч в штрафную площадь так, чтобы он удалялся в полете от ворот. Третий занимающийся выполняет удар по воротам слета. Причем удар выполняется ногой, которая находится ближе к летящему мячу. Партнеры периодически меняются ролями.

8. Навесная передача. Упражнение выполняется в парах. Партнеры занимают позицию по ту и другую сторону от ворот. Они стараются передавать мяч друг другу верхом, нанося удары с лета. Первоначально удары выполняются после отскока от земли, а по мере освоения без отскока.

А теперь о наиболее типичных ошибках. Чаще всего начинающих футболистов встречается следующий недочет: бьющая нога не движется параллельно земле, или опорная ставится слишком близко от мяча. В результате, как правило, получается неточный или слабый удар, а подчас и срезка мяча. Исправить этот недостаток можно так. Нужно выполнить 8-10 ударов по мячу в стенку после подбрасывания или отскока от земли. При этом следует акцентировать внимание соответственно или на наклоне верхней части туловища в направлении опорной ноги, или же на правильной постановке опорной ноги. После того, как это упражнение будет освоено, следует вместе с партнером поупражняться в ударах с лета, попеременно посылая мяч друг другу.

Удары с полулёта



Последовательность в обучении:

1. В стенку. Встать в 3-4 шагах от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанести удар серединой подъема. Это упражнение повторяется 10-15 раз. Затем следует выполнить по 10 ударов внешней и внутренней частью подъема.

2. В круг. На стенке обозначается круг диаметром 1 м. Встать в 8-10 м от цели и, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета стараться попасть в круг. Выполнить по 10-15 ударов каждой ногой.

3. В ворота. Встать с мячом в 12-15 шагах от ворот. Подбросив мяч перед собой и устремившись за ним вдогонку, нанести удар с полулета по воротам, которые защищает вратарь.

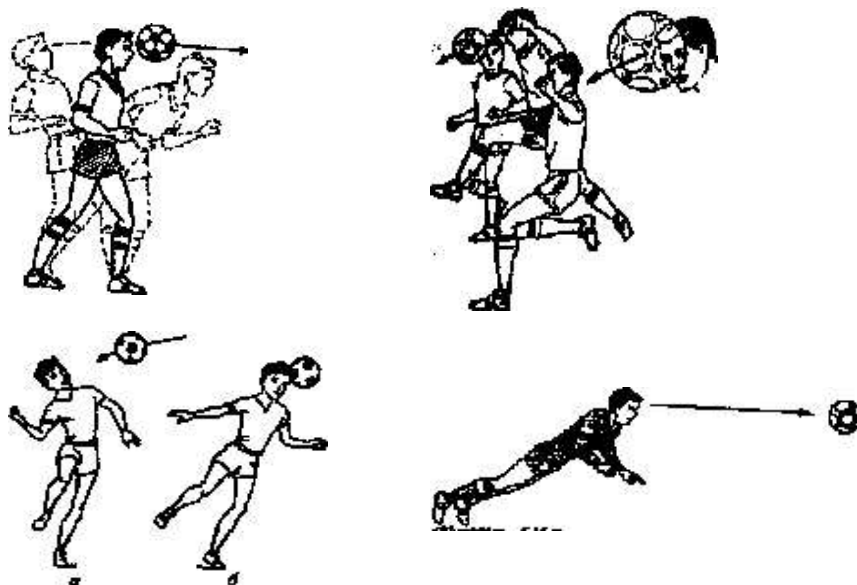
4. точная передача. Два игрока встают в 15-16 шагах друг от друга. Их задача - точно посылать мяч друг другу. Причем один удар выполняется по неподвижному мячу, другой - с полулета. Каждый из них должен выполнить по 10-15 ударов с полулета.

5. Через шнурок. Между двух стоек натягивается шнурок. Два игрока встают по обе стороны от шнурка и поочередно посылают мяч друг другу ударом с полулета.

6. Сильный удар. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает место в воротах и выбрасывает руками мяч в поле так, чтобы он немного не долетал до партнера. Тот с полулета сильно наносит удары по воротам. После 10-15 ударов партнеры меняются ролями. Наиболее типичными ошибками при ударах с полулета являются следующие: или слабо оттягивается носок бьющей ноги, или опорная нога ставится слишком далеко от мяча. Чтобы устранить эти ошибки, надо поупражняться в

выполнении ударов с полукруга в стенку после подбрасывания мяча перед собой. Лучше выполнять удары вполсилы.

Удары по мячу головой



Последовательность в обучении:

1. Подвешенный мяч. Мяч подвешивается так, чтобы он был выше головы тренирующегося на 10-15 см. Далее выполнить удары лбом в прыжке по подвешенному мячу.

2. Жонглеры. Подбросить мяч над собой, отклонив туловище и голову назад, прогнуться в пояснице, напрягая мышцы спины и шеи. Режим движением туловища и головы вперед - вверх нанести удары посередине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямить одновременно с ударами головой по мячу.

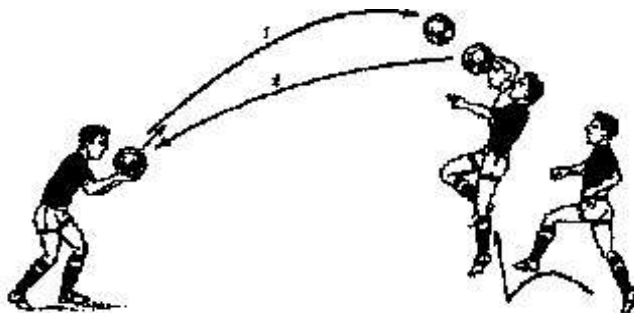
3. У стенки. Встать в 2 м от стенки, подбросить мяч над собой и ударом головы направить его в стенку. Удар повторить 10-15 раз.

4. Мяч в воздухе. Занимающиеся тренируются в парах. Игроки встают в 3-4 м друг от друга и ударами головы выполняют передачи, стараясь,

чтобы мяч дольше продержался в воздухе. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.

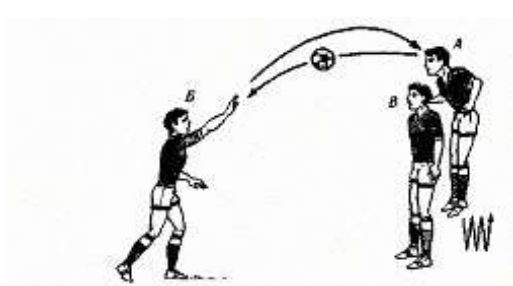
5. Сквозь кольцо. К перекладине ворот, баскетбольному кольцу или ветке подвешивается гимнастический обруч так, чтобы его нижний край был на уровне головы игроков. Партнеры встают по обе стороны обруча. Они поочередно подбрасывают мяч руками над головой и ударом лба направляют его партнеру так, чтобы мяч прошел сквозь обруч. Партнер ловит мяч руками и выполняет аналогичное упражнение. Кто из партнеров окажется более точным? Первоначальное расстояние до кольца – 2-2,5 шага. Постепенно расстояние увеличивается.

6. Набрось мяч. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает по крутой траектории мяч партнеру, а тот посылает его обратно ударом головой в прыжке с разбега, отталкиваясь одной ногой. После пяти ударов партнеры меняются ролями.



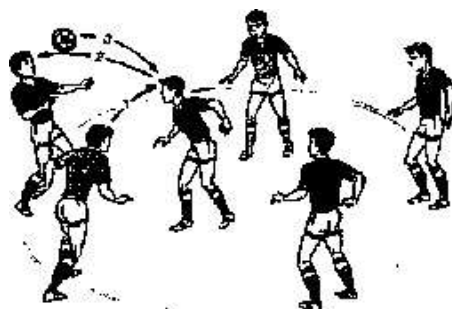
7. В прыжке. Упражняются три игрока. Игрок А встает в затылок игроку В. Игрок Б встает с мячом в руках в 3 м от них. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок А, подпрыгнув вертикально вверх, ударом головой направил его назад и т. д. Игрок В действует пассивно. После 8-10 ударов занимающиеся меняются ролями.

8. Сними с руки. Один из занимающихся поднимает руку, в которой держит мяч (рис. 40). Стоящий в 3-4 м от него игрок разбегается, подпрыгнув, старается ударом головы снять мяч с руки.

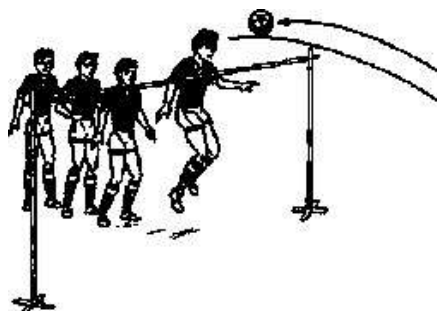


9. Через набивной мяч. Упражняются два игрока. Перед игроком А кладется набивной мяч. В 4-5 м от него с мячом в руках занимает позицию игрок Б. Он набрасывает мяч своему партнеру А так, чтобы тот, перепрыгивая через набивной мяч, одновременно наносил удар головой. Периодически партнеры меняются ролями.

10. Гонки мяча. Занимающиеся располагаются по кругу и выполняют передачи игроку, который стоит в центре круга. Как только мяч упадет на землю, в центр круга встает другой игрок и т.д.



11. Через шнур. Впереди колонны занимающихся ставятся две стойки, на которые натягиваются на высоте головы игроков шнур. Перед колонной встает с мячом в руках игрок А. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок, стоящий головным в колонне, разбежался и, прыгнув, пробил мяч головой над шнуром. После удара бьющий встает в конец колонны, а удар выполняет следующий игрок и т. д.



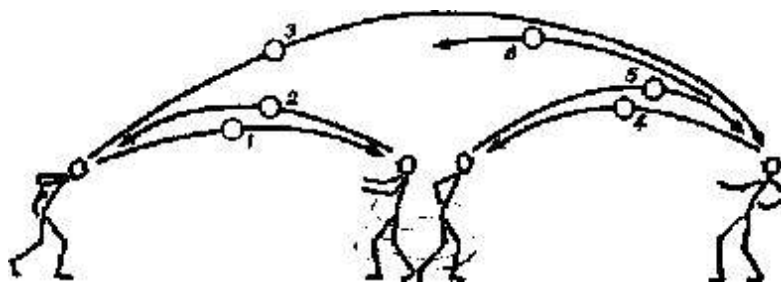
12. Треугольник. Занимающиеся делятся на группы - по три игрока в каждой образуют треугольник со сторонами 5 м. В каждой группе имеется по мячу. Задача состоит в том, чтобы с помощью ударов головой передавать мяч как можно дольше по кругу, не давая ему упасть на землю. В ходе упражнения очень важно, чтобы все игроки обратили особое внимание на технически правильное выполнение ударов. Так, удары должны наноситься лбом, а не боковой частью головы. При этом тело футболиста должно поворачиваться в сторону выполнения удара, чему способствует маховое движение верхней части туловища. При ударе подбородок слегка приподнят, а шея напряжена. После удара туловище слегка склоняется в сторону удара, а глазами игрок следит за полетом мяча.

13. Движущийся треугольник. Это упражнение аналогично предыдущему. Разница лишь в том, что вводится несколько усложняющих моментов, затрудняющих выполнение ударов головой: нужно постоянно менять расстояние, на которое следуют передачи мяча головой, а также позиции. Находясь в постоянном движении, игроки должны следить не только за летящим мячом, но и за перемещениями своих партнеров, чтобы адресовать им мяч с учетом постоянно меняющихся позиций и тем самым дать возможность сделать ответную передачу.



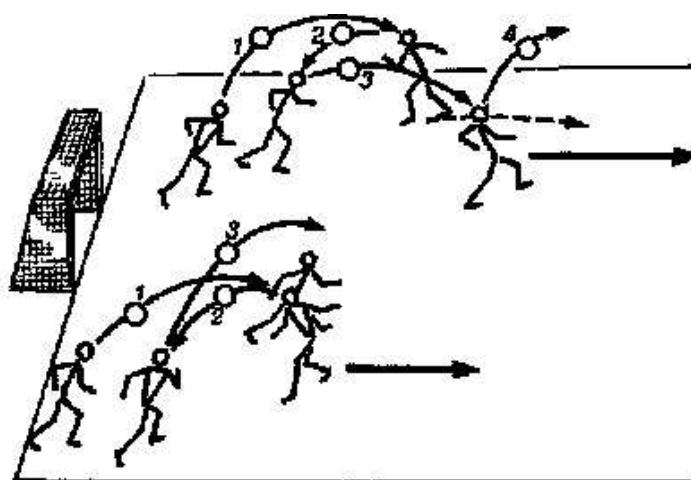
14. Короткие и длинные пасы. Занимающиеся делятся на группы (по три игрока в каждой группе) и выстраиваются в одну линию (дистанция между игроками - 4м). При этом два крайних игрока стоят лицом друг к другу. У одного из них находится мяч. Он ударом головой посылает мяч игроку, стоящему в середине. Тот головой отыгрывает мяч обратно и

поворачивается на 180°. В это время крайний игрок перепасовывает мяч противоположному крайнему игроку группы, который также дает короткий пас игроку, стоящему в центре, а затем вновь переправляет мяч дальнему партнеру. Данная комбинация повторяется 20 раз, после чего место в центре группы занимает следующий игрок. Таким образом, игрок, находящийся в центре, выполняет только короткие передачи головой, тогда как крайние игроки чередуют короткие и длинные передачи.



15. Через центрального. Игроки располагаются так же, как и в предыдущем упражнении. Но в этом упражнении все передачи выполняются только через центрального игрока. Последний передает мяч головой крайним игрокам, стоящим в этот момент у него за спиной. Игрок, выполняющий передачи мяча головой назад, должен сильно закидывать голову назад, касаясь спины, чтобы мяч попадал на поверхность лба. Важно также, чтобы игрок, стоящий в середине, разворачивался как можно быстрее и был готов к выполнению очередной передачи. Каждый игрок группы, находясь в середине, должен выполнить не менее 20 передач.

16. Через поле. Несколько групп игроков располагаются вдоль боковой линии поля, одна за другой. Их задача - передавая друг другу (внутри группы) мяч головой с постоянной сменой расположения игроков, достигнуть противоположной боковой линии поля, стремясь при этом не дать мячу упасть на землю. Поскольку не все игроки могут одновременно двигаться вперед, параллельно предъявляются высокие требования к беговым навыкам и вниманию спортсменов. Такая форма тренировки, несмотря на сложность, доставляет занимающимся много удовольствия и вносит элемент соперничества.

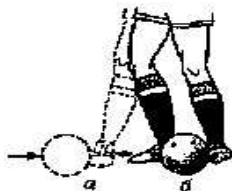


17. По воротам. Упражняются одновременно три игрока. Один занимает место в воротах, другой встает в 10-12 шагах от них и с угла вратарской площади ворот набрасывает мяч на 8-метровую отметку, которая обозначается заранее. Принимающий игрок разбегается и в прыжке наносит удар головой по воротам. После 6-8 ударов партнеры меняются ролями.

18. Подача на голову. Один из игроков занимает позицию в воротах. Второй - напротив ворот в 10-12 шагах от их линии. Двое других, расположившись справа и слева от ворот (в 15 шагах от стойки), поочередно ударом ноги направляют мяч верхом так, чтобы он опускался перед принимающим игроком. Тот разбегается и в прыжке головой направляет мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями. Зачастую удар головой - наиболее слабое место в подготовке игроков. Каковы причины этого? Прежде всего, следует помнить, что удары головой - сложный технический прием. Ему следует уделять повышенное внимание. Часто ошибки возникают из-за боязни неприятных ощущений в момент соприкосновения мяча с головой. При разучивании этих технических приемов рекомендуется использовать облегченные, слабонакаченные мячи. Что касается наиболее типичных ошибок у начинающих при ударах головой, можно отметить следующие: удар зачастую наносится по мячу не лбом, а макушкой только за счет кивка головой, а движение туловища не используется. Нередко также во время удара слишком низко игроки

опускают голову и не смотрят на мяч. Все это ведет к неточным ударам. Чтобы избавиться от этих недостатков, сделайте упражнения 1,2, 3 и, когда почувствуете уверенность в своих силах, переходите к более сложным упражнениям.

Остановки мяча



Последовательность в обучении:

1. Ударь и останови. Встать в 5 м от стенки и направить мяч низом так, чтобы, отскочив от стенки, он откатился назад. Остановив мяч, вновь ударом направить его в стенку и т. д.

2. Прием и передача. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая по очереди мяч друг другу, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.

3. Мяч в центр. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 12-14 м. Один из игроков занимает место в центре круга. Его задача - поочередно передавать мяч коллегам. Последние, остановив мяч, вновь возвращают его игроку, стоящему в центре круга.

4. Из круга в круг. Участники разделяются на две команды. В составе каждой равное число игроков. Команды располагаются в нескольких местах друг от друга, встав в колонны по одному. Перед каждой колонной чертится круг диаметром 2 м. Первые номера команд встают в круг с мячом. По сигналу они направляют мяч головным игрокам своих команд. Те, остановив мяч, направляют его обратно, а сами поворачиваются и бегут в конец колонны. Игра заканчивается, когда каждый игрок в командах

выполнит по три передачи. Победа дается команде, быстрее выполнившей задание. Расстояние от колонны до круга – 5-6 м.

5. В движении. Игроки разбиваются на пары и встают в 7-8 м друг от друга. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп движения постепенно увеличивается.

Зачастую у начинающих игроков встречается при остановках такая ошибка: коснувшись ноги, мяч сильно отскакивает, что позволяет сопернику овладеть мячом. Это вызвано тем, что суставы ноги сильно напрягаются, а мяч, натолкнувшись на жесткую поверхность стопы, отскакивает от ноги. Чтобы устранить этот недостаток, лучше всего потренироваться вместе с партнером в остановках, используя слабонакаченный мяч. Когда почувствуете, что ошибок становится все меньше, переходите на упражнения с обычным мячом. Нередко встречается и другая ошибка. Например, носок опорной ноги слишком разворачивается внутрь или наружу. В результате останавливающая нога встает не под прямым углом к движущемуся навстречу мячу, который столкнувшись со стопой, неожиданно отскакивает в сторону. В этом случае целесообразно выполнить удары в стенку с последующей остановкой отраженного мяча, обращая необходимое внимание на постановку опорной ноги.

Остановка катящегося мяча подошвой.



Последовательность в обучении:

1. Мяч партнеру. Игроки разбиваются на пары и встают в 5 м друг от друга. Один из них выносит ногу вперед, приподняв носок и опустив пятку, навстречу мячу, который накатывает ему партнер. Как только мяч

соприкасается с подошвой, игрок мягко прижимает его к земле. После этого он накатывает мяч товарищу, который выполняет остановку, а затем передачу и т.д.

2. По сигналу. Упражнение выполняется парами. Партнеры встают в 6-7 м друг от друга. Один из партнеров владеет мячом, а другой поворачивается к нему спиной. Первый дает передачу низом в сторону товарища, а когда мяч приблизится к нему, подает сигнал голосом. Услышав сигнал, игрок поворачивается кругом и останавливает мяч подошвой. После этого партнеры меняются ролями и т. д.

3. Тройка. Одновременно упражняются три игрока. Два из них, встав в 5-6 шагах друг от друга, поочередно низом посылают мяч в сторону третьего, который занимает позицию в 7-8 шагах от них. Тот вынужден делать движение вправо или влево, останавливая мяч подошвой, так как мяч посылается партнерами в сторону от него. Периодически партнеры меняются ролями.

Начинающие игроки, выполняя остановку катящегося мяча подошвой, часто заносят останавливающую ногу слишком высоко. Эта ошибка ведет к тому, что мяч проскальзывает под стопой. Чтобы почувствовать более точно правильность движения, рекомендуется повторить упражнение 1. После остановки игрок сильно наступает на мяч ногой - это тоже типичная ошибка. У кого она наблюдается, необходимо после остановки сразу сделать шаг вперед останавливающей ногой. В этом случае масса тела будет перенесена на опорную ногу и мяч не выскочит из-под стопы.

В игре футболисты часто останавливают опускающиеся мячи и внутренней стороной стопы, и подошвой. В первом случае опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы. При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть

позади предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится немного вперед. После касания мячом игрового поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.



Последовательность в обучении:

1. Набрось мяч. Упражняются два игрока. Один из них легко набрасывает мяч партнеру, который останавливает его или внутренней стороной стопы, или подошвой. Расстояние между партнерами – 3-4 шага. Каждый должен выполнить по 10-15 остановок мяча тем и другим способом.

2. После отскока. Подбросить мяч выше головы так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны останавливающей ноги, и остановить мяч после отскока внутренней стороной стопы. Упражнение повторяется 10-15 раз. Затем остановки выполняются подошвой. При этом игрок набрасывает мяч так, чтобы он опускался чуть впереди. Упражнение повторяется 10-15 раз.

3. Останови и передай. Упражняются два игрока. Один набрасывает мяч влево от партнера. Тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, а возвращает мяч внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу и т. д. Всего партнеры выполняют по 10 остановок той и другой ногой. Затем они меняются ролями. Следующая серия предполагает остановки мяча подошвой с последующей передачей партнеру. Передача выполняется ногой, которая останавливала мяч. Каждый из партнеров выполняет по 10 остановок той и другой ногой.

4. С разбега. Два игрока занимают позицию в 8 м друг против друга. Один из них набрасывает партнеру мяч так, чтобы он опускался в 3-4 м перед ним. Партнер делает рывок, останавливает мяч и возвращает его вам ударом ноги, а сам возвращается на исходную позицию и т. д. Партнеры периодически меняются ролями.

5. С поворотом. Упражнение выполняется парами в 8 м друг от друга. Они поочередно набрасывают партнеру мяч так, чтобы тот останавливал его после отскока с поворотом на 45° , а затем - на 90° .

6. После рывка в сторону. Два игрока встают в 10-12 шагах друг от друга. Один из них набрасывает мяч в сторону партнера. Тот должен сделать рывок и остановить мяч после отскока от земли с поворотом лицом к тому, кто бросал мяч. После остановки игрок берет мяч в руки и набрасывает его для остановки своему партнеру и т. д.

7. После удара. В упражнении участвуют два игрока. Они встают в 20 шагах друг от друга и поочередно посылают мяч в сторону партнера ударом с руки по крутой траектории. После отскока мяч останавливается внутренней стороной стопы или подошвой.

Коснувшись ноги, мяч отскакивает от игрока - вот одна из наиболее часто встречающихся ошибок при остановках мяча этими способами. Причина в том, что слишком напряжен голеностопный сустав останавливающей ноги. Для исправления данного пробела следует еще раз выполнить упражнения 1 и 2.

Остановка внешней стороной стопы.



Последовательность в обучении:

1. Имитация. Данный прием выполняется без мяча, имитируя остановку.

2. Подбрасывая мяч. Мяч подбрасывать в сторону от себя и останавливать его то правой, то левой ногой.

3. Набрасывая мяч. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 6 м друг от друга и поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы его можно было останавливать внешней стороной стопы. Расстояние постепенно увеличивают.

4. С поворотом. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает мяч влево от партнера. Тот делает рывок за мячом и останавливает мяч правой ногой с поворотом лицом к партнеру, отыгрывая ему мяч внешней частью подъема этой же ноги. После этого мяч набрасывается вправо от партнера и т. д. Периодически игроки меняются ролями. Большую сложность для начинающих футболистов представляет остановка летящих мячей, особенно с высокой скоростью. Овладев приемом таких мячей, вы получаете в игре большое преимущество перед соперником. Как правило, летящие мячи останавливаются внутренней стороной стопы или серединой подъема.



Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед - вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающая нога мягко подается назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом принимаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч

опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая выносится вперед - вверх. Она также чуть сгибается в колене. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком) и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

Последовательность в обучении:

1. Подвешенный мяч. К стойке или воротам подвешивается мяч так, чтобы от земли до мяча было примерно 40 см. Занимающийся раскачивает подвешенный мяч и при его приближении делает шаг вперед, стараясь его остановить внутренней стороной стопы. Поупражнявшись, измените расстояние от земли до мяча до 10 см и, раскачивая мяч, останавливайте его серединой подъема.

2. Свечка. Подбрасывать мяч над собой свечкой и затем останавливать опускающийся мяч то внутренней стороной стопы, то серединой подъема.

3. По крутой траектории. Упражнение выполняется так же, как и предыдущие. Разница в том, что два игрока поочередно набрасывают мяч друг другу по крутой траектории. Расстояние между партнерами 8 м.

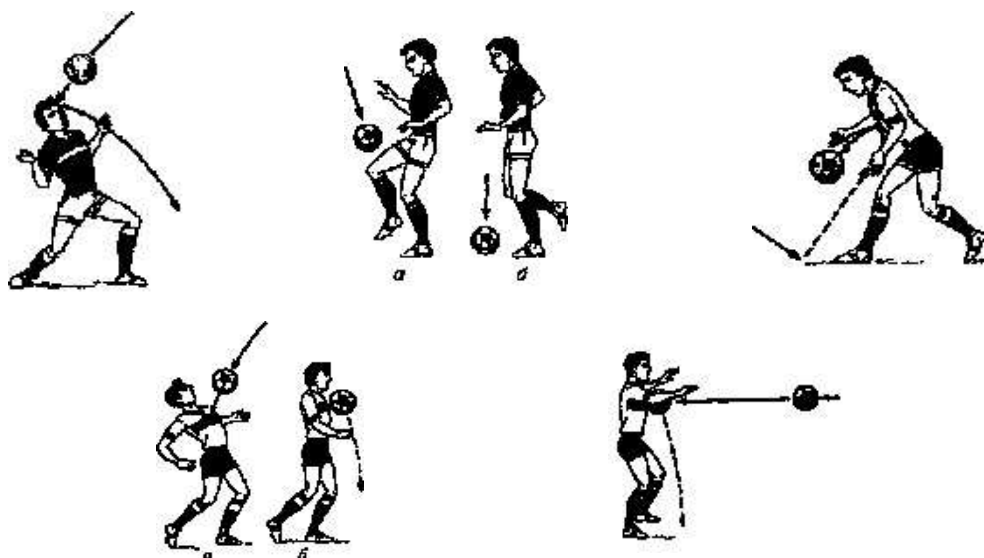
4. Подбей вверх. Жонглировать мячом серединой подъема. Подбив мяч вверх, останавливать его серединой подъема или внутренней стороной стопы.

5. После удара. В упражнении участвуют два игрока. Они встают друг против друга на расстоянии 15-20 шагов и поочередно направляют мяч друг другу так, чтобы он опускался прямо на партнера. Летящий мяч останавливается то одним, то другим способом.

6. После удара с поворотом. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, с той лишь разницей, что одновременно с остановкой игроки совершают поворот на 45-90° в условленную сторону. Существенной ошибкой при остановках летящего мяча данными способами является неумение мягко и быстро отвести ногу назад в момент соприкосновения с

мячом. В результате, как правило, мяч сильно отскакивает от игрока и становится легкой добычей соперников. Рекомендуем для исправления недостатка возвратиться к упражнениям 1 и 2.

Футбол становится все быстрее. У игроков зачастую нет времени на обработку мяча ногами. Ведь соперник не дремлет, стремясь отыскать любую возможность для отбора мяча. Поэтому футболисты стараются принять мяч и головой, и бедром, и животом, и грудью. Техника этих приемов аналогична описанным выше приемам: соответствующая часть тела сближается с мячом, а за мгновение до касания с ним подается немного назад. Например, остановка мяча грудью применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока или летит прямо на него, а играть головой невыгодно. А такая ситуация часто встречается в игре.

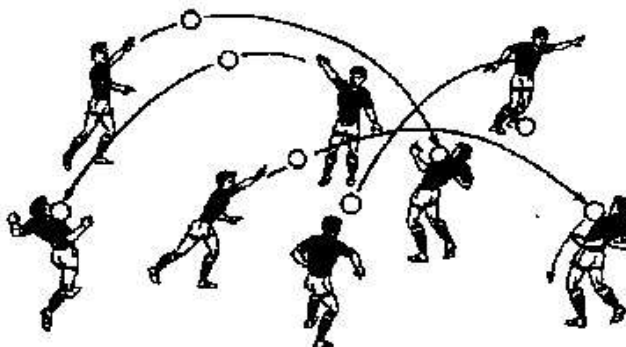


Последовательность в обучении:

1. Вдвоем. Игроки разбиваются на пары и встают в 4 м друг от друга. Они поочередно набрасывают мяч друг другу на грудь, останавливая его. Расстояние между партнерами постепенно увеличивается.
2. Меняя траекторию. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Однако траектория полета мяча все время меняется.
3. Навстречу мячу. Упражняются два партнера. Они встают друг против друга на расстоянии 10 м и поочередно набрасывают мяч друг другу

так, чтобы товарищ смог сделать рывок навстречу летящему мячу и остановить его грудью.

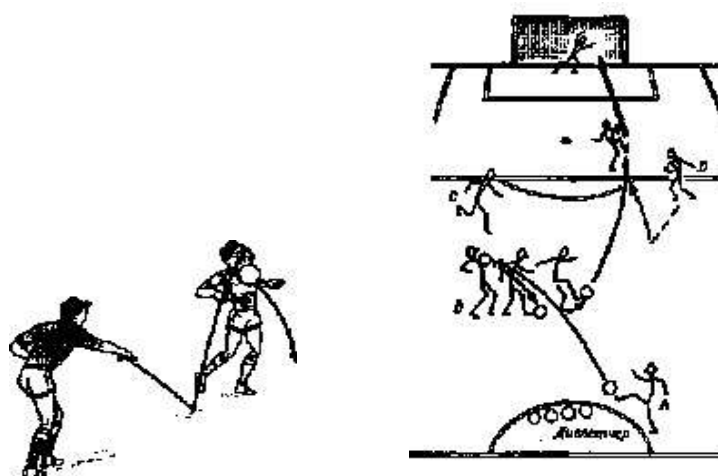
4. Остановка в движении. Занимающиеся разбиваются на пары. По сигналу пары начинают двигаться взад и вперед по полю. При этом один игрок набрасывает мяч другому, а тот принимает его на грудь и плавно опускает себе в ноги. После короткого дриблинга последний берет мяч в руки и набрасывает его на грудь партнеру и т. д.



5. После удара. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Разница в том, что мяч не набрасывается партнеру рукой, а после дриблинга мягко направляется ему ударом ноги.

6. После отскока. Игроки упражняются в парах. Задача - принять на грудь отскочивший от земли мяч, который партнер направляет ему рукой с отскоком от земли. Расстояние между игроками 8-10 м. Принимающий игрок должен, выгнув грудь, как бы подсесть под мяч и затем плавно спустить его на землю под ноги.

7. После навеса. Упражнение проводится перед воротами. Нападающие А и Б, за которыми следят защитники С и Д, находятся за пределами штрафной площадки. Нападающий А подает мяч верхом на партнера В. Последний принимает его на грудь, проходит в штрафную площадь и бьет по воротам. После пяти передач партнеры меняются ролями. Защитники С и Д сначала действуют пассивно, а затем оказывают противодействие нападающим.



8. Треугольник. Упражняются одновременно три игрока. Они образуют на поле треугольник со сторонами в 10 шагов. Два игрока имеют по мячу. Они попеременно направляют мячи в сторону партнера без мяча, который останавливает летящие мячи грудью, а затем возвращает их партнерам ударом ноги. Игроки периодически меняются ролями.

9. С поворотом. Данное упражнение выполняется так же, как и предыдущее, однако, останавливая мяч, игрок поворачивается на 45-90°, обрабатывает мяч и направляет его назад. При выполнении остановок мяча грудью у новичков подмечены следующие ошибки: когда мяч летит навстречу, они иногда опаздывают «убрать» грудь, в результате чего мяч сильно отскакивает от груди. Чтобы появился прочный навык своевременного «убирания» груди, надо почаще выполнять упражнение в подбрасывании мяча над собой с последующей остановкой его грудью. Полезно от занятия к занятию повторять упражнение 1. Второй типичной ошибкой является явно недостаточное отведение назад верхней части туловища в момент остановки. После этого, как правило, опускающийся мяч неожиданно соскальзывает с груди. В целях устранения данного пробела рекомендуется выполнять останавливающее движение без мяча, имитируя остановку грудью.

Ведение мяча



Последовательность в обучении:

1. Медленный дриблинг. Следует вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге касаться его ногой.

2. Чередуюя ноги. То же, что и предыдущее упражнение. Однако занимающиеся чередуют ведение, выполняя удары-толчки по мячу то правой, то левой ногой.

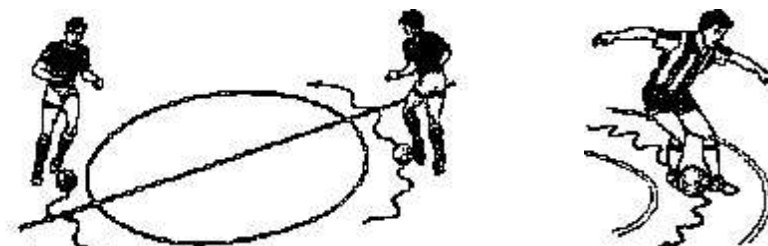


3. По кругу. На поле обозначается круг диаметром 5-6м. Игроки упражняются в ведении мяча: против хода часовой стрелки они ведут мяч внешней частью подъема, а по ходу часовой стрелки - внутренней частью подъема.

4. По коридору. На поле обозначается коридор длиной 25 м и шириной 1 м. Нужно провести мяч по коридору, не выходя за его пределы.

5. Внутри круга. На поле обозначается круг диаметром 7-8 м. Внутри его чертится еще один круг, диаметр которого меньше первого на 1 м. Зона, ограниченная той и другой окружностью, используется для ведения мяча. Занимающиеся вначале поочередно или группами по 3-4 человека ведут – мяч по ходу часовой стрелки внешней частью подъема ноги, затем - против хода часовой стрелки той же частью ноги. При дриблинге туловище их слегка наклоняется к центру круга. Скорость ведения постепенно

увеличивается. Затем игроки ведут мяч внутренней частью подъема правой ноги и, наконец, этой же частью левой ноги.



6. Подними голову. На поле устанавливается стойка в 20 м от колонны занимающихся. По сигналу они с интервалом 5-6 м ведут мяч вперед, держа в поле зрения и мяч, и ориентир (голова все время должна быть высоко поднятой).

7. Изменяя направление. На поле размечается участок. Группа игроков по сигналу начинает ведение мяча, стараясь не столкнуться друг с другом. Для этого игроки должны постоянно менять направление движения.



Главными ошибками при ведении мяча являются следующие: мяч сильно отскакивает от ноги или взгляд постоянно прикован к мячу. И в том, и в другом случае игрок не может эффективно использовать дриблинг. Какова же причина этих ошибок? В первом случае сильно закреплён голеностоп. В результате удары-толчки по мячу наносятся слишком жестко. Для исправления недостатка следует поупражняться в ведении слабонакаченного мяча. Во втором случае футболисты сильно наклоняют голову вниз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Подвижные игры для технической подготовки юных футболистов

Сбей булавы. Игра проводится на площадке 20 на 10 метров. На той и другой лицевых линиях, на равном расстоянии друг от друга устанавливаются булавы. Их количество на каждой стороне равно числу игроков в одной команде. Команда, начинающая игру первой, строится на середине площадки (каждый игрок имеет мяч). По сигналу игроки одновременно выполняют удары внутренней стороной стопы, стремясь сбить булавы, стоящие на одной из лицевых линий. Игроки второй команды ловят мячи и по сигналу вновь производят удары, которые устанавливают мячи и по сигналу вновь производят удары, но уже по мячам, стоящим на другой лицевой линии. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой сбили в игре больше булав.

Руками в ворота. Игра проводится на площадке 20 на 10 метров, на лицевых линиях которой устанавливаются гандбольные ворота. В составах команд по четыре игрока. Время игры – два периода по 8-10 минут. Игроки в ходе игры передают мяч друг другу только с помощью вбрасывания из-за головы двумя руками, задача команд – забить как можно больше мячей в ворота соперников.

Поединок. На ограниченном участке поля соревнуются две команды. Одна из них по жребию вводит мяч в игру, стремясь удержать его за счет ведения, точных передач и перемещений игроков на свободное место. В игре соблюдаются правила игры в футбол. Однако за грубость игрок удаляется на 30 секунд. Противоположная команда стремится отнять мяч и дольше удерживать его у себя. Тренер фиксирует время владения мячом той или другой командами. Побеждает команда, дольше продержавшая мяч у себя в ходе игры.

Передача мячей по кругу. Соревнуются две команды. Первая встает в круг диаметром 6-8 метров. В центре занимает место капитан. Он головой посылает мяч поочередно стоящим в окружении игрокам, а те головой возвращают ему мяч. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча на землю.

Присядь после удара. В эстафете одновременно участвуют несколько команд. Они выстраиваются в колонны по одному общей линией старта. Впереди каждой колонны занимает место капитан, встав в 2 метров от линии старта с мячом. По сигналу капитана набрасывают мячи первым номерам команд, которые головой посылают мяч обратно и быстро приседают. Капитан направляет его вторым номерам, которые ударом головы направляют его назад и приседают. Так же действуют остальные игроки. Команда заканчивает соревнования, когда капитан поднимет мяч вверх, поймав его от последнего игрока. За победу команде дается 1 очко, за второе место – 2, за третье – 3 и так далее. В итоге побеждает команда, набравшая наименьшее число очков.

Теннисбол. Игра проводится на волейбольной площадке. Сетка опускается так, чтобы верхний край ее был в 1 метре от земли. В составе команд по четыре-пять игроков. Правила игры сходны с правилами волейбола. Подача производится ногой с лицевой линии. Разрешаются не более двух касаний мяча площадки и трех передач между партнерами. Удары наносятся только ногами. Счет очков ведется до 15.

Отбери мяч. Из числа занимающихся назначаются 2-3 водящих, которые занимают место в круге. Остальные игроки становятся за кругом. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу, стараясь, чтобы его не перехватили водящие. Тренер учитывает, сколько раз водящие сумели перехватить мяч. По истечении условленного времени место водящих занимают новые игроки. Таким образом, в ходе игры все занимающиеся

побывают в роли водящих. Побеждают те водящие, которые сумели в установленное время перехватить большее число передач.

Игра под сеткой. Игра проводится на волейбольной площадке. Нижний край сетки находится на высоте 75-80 сантиметров от земли. В 2-3 метрах от средней линии, на той и другой половине, обозначаются ограничительные линии. В составе каждой команды по 5-6 человек. По сигналу один из игроков команды, начинающей игру первой, пытается послать мяч ногой под сеткой так, чтобы он вышел за пределы площадки соперников через лицевую линию. Те препятствуют этому, отбивая мяч ногой, головой или останавливая его. Теперь очередь наносить удар противоположной команды. Запрещается при выполнении удара переступать ограничительные линии. В дальнейшем в игру вводится сразу 2 мяча. Побеждает команда, сумевшая за игру большее число раз пробить защитные редуты соперников.

Во встречных колоннах. Соревнуются одновременно несколько команд. В каждой игроки рассчитываются по порядку номеров. Четные и нечетные номера строятся во встречные колонны на расстоянии 8-10 метров друг от друга. По сигналу первые номера команд передают мяч в противоположную колонну, а сами устремляются в сторону этой колонны и встают там последними. Вторые номера останавливают мяч и передают его обратно, но уже третьим номерам, а сами делают перебежку в конец этой колонны и так далее. Команда заканчивает игру, когда все игроки окажутся на первоначальных местах. В зависимости от подготовленности занимающихся игра проводится как с учетом времени (на скорость), так и без учета времени (оценивается лишь точность передач и качество остановки мяча). Во втором случае вводятся за технические ошибки штрафные очки.

В одно касание. Соревнуются несколько команд. Первая команда выстраивается напротив сетки, на расстоянии 6-7 метров от нее. На стенке обозначаются ворота 1 на 0,5 метров. По сигналу первый номер ударом

внутренней стороной стопы направляет мяч в цель и быстро перебегает в конец колонны. Второй номер с ходу по катящемуся мячу, не заходя за ограничительную линию, вновь посылает мяч в ворота и так далее. Когда каждый игрок трижды выполнит удар в цель, команда заканчивает упражнение. Таким же образом действуют и другие команды. Побеждает команда, затратившая на выполнение задания меньше времени с учетом штрафных секунд за ошибки: переступание ограничительной линии во время удара – 2 секунды, неточный удар – 4 секунды.

Футболисты. Игроки в паре выполняют передачи остановки мяча ногами с расстояния 5-8 метров. Пропустивший мяч получает штрафное очко. Это можно выполнять на месте, свободно перемещаясь по всей площадке, а также перемещаясь от города до кона. Упражнение выполняется только в одну сторону. Мяч посылают вперед на 1-2 метра от игрока («на ход»). Для интереса можно добавить удар по воротам в конце движения.

Футбол теннисным мячом. Игра проводится на небольшой площадке, без вратарей, с воротами маленького размера. Есть три варианта выполнения.

Вариант №1. Все играющие делятся на группы. Каждой группе выделяется поле. Группа делится на две команды и начинает играть.

Вариант №2. Все играющие делятся на четвертки и играют пара на пару. Но играют одновременно все на одном поле.

Вариант №3. все игроки разбиты на 2 команды. Игра проводится на одной площадке, но играют одновременно двумя (тремя) мячами.

Салки с футбольным мячом. На площадке произвольно располагаются 6-7 футболистов, один из которых – салка. Мяч находится у одного из игроков. По сигналу салка старается догнать и осалить одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно дать пас. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. Салка должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если

салка коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игра длится 5-7 минут. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим. На площадке больших размеров могут играть 10-12 человек двумя мячами, выбрав двух водящих. Однако чтобы остальные игроки различали водящих в ходе игры, последние надевают на голову яркие шапочки. При смене салки водивший ранее передает ему свою шапочку.

Пробей стенку. Площадку разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 метров. Пространство от пола до линии – зона импровизированных ворот. Играющие делятся на две команды по 5-8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки. Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит «стенку», применяет индивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот, - они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой. Игра продолжается 10 минут, после чего команды меняются сторонами площадки. Выигрывает команда, набравшая за 20 минут больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Правила:

- Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками.
- Мяч, отскочивший от стены в поле бьющей команды (не коснувшийся защищающегося), возвращается противнику.

– За касания мяча рукой или три неточных удара выше линии «ворот» назначается штрафной, который пробивается со средней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком.