

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Критерии отбора в футболе у девочек 8-9 лет» выполнена на 56 страницах, содержит 4 таблицы, 3 рисунка, 51 используемых источников.

Ключевые слова:

ТИПЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ИННЕРТНЫЙ ТИП, ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ, ФУТБОЛ, ОБЪЕМ, РАСПРЕДЕЛЕНИЕ, УСТОЙЧИВОСТЬ, РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ.

Актуальностью работы является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков, так как у них по мере формирования и развития организма двигательные и психические способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными, и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к занятиям футболом.

Цель исследования: определить критерии отбора футболисток 8-9.

Задачи:

1. На основе литературного анализа раскрыть понятие спортивного отбора в футболе.
2. С помощью методик теппинг - тест, оценка внимания красно-черные таблицы Шульте –Платонова, «уровень притязаний» определить у футболисток 8-9 лет силу нервных процессов, тип нервной системы, свойства внимания и уровень притязания.
3. Проанализировать контрольно-переводные нормативы группы НП-1 «СДЮШОР по футболу «Енисей» и результаты методик теппинг - теста, оценки внимания красно-черные таблицы Шульте –Платонова, уровень притязания и сделать выводы о взаимосвязи этих критериев.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Спортивный отбор в футболе	5
1.1. Общие понятия спортивного отбора.....	5
1.2. Спортивный отбор в футболе.....	16
1.2.1. Начальная подготовка в футболе.....	22
1.3. Возрастные особенности девочек 8-9 лет.....	25
2. Методы и организация исследования.....	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.1.1 Методика уровень притязаний.....	30
2.1.2 Методика Теппинг тест.....	36
2.1.3 Оценка внимания.....	39
2.2. Организация и результаты исследования.....	44
Заключение.....	50
Список использованных источников.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальностью работы является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков, так как у них по мере формирования и развития организма двигательные и психические способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными, и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к занятиям футболом.

Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора [13].

Слабое проявление свойств личности и физических способностей применительно к футболу не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Мало - предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечить высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора, опираясь на научные основы и методики отбора детей для комплектования спортивных групп.

Важная роль в подготовке спортивных резервов принадлежит эффективной системе отбора перспективных юных футболистов. Больших успехов добиваются те из них, которые наряду с ярко выраженной двигательной одаренностью обладают высоким уровнем развития моральных и волевых качеств, значительной работоспособностью, в совершенстве владеют спортивной техникой и тактикой, а также обладают высокой степенью устойчивости к сбивающим факторам в соревнованиях. Все это обуславливает необходимость специального

отбора лиц, обладающих высоким уровнем развития перечисленных качеств и способностей для успешной специализации в футболе.

Цель исследования: определить критерии отбора футболисток 8-9.

Объект исследования: процесс спортивного отбора в футболе.

Предмет исследования: футболистки 8-9 лет группы НГ-1.

Задачи:

1. На основе литературного анализа раскрыть понятие спортивного отбора в футболе.

2. С помощью методик теппинг - тест, оценка внимания красно-черные таблицы Шульте –Платонова, «уровень притязаний» определить у футболисток 8-9 лет силу нервных процессов, тип нервной системы, свойства внимания и уровень притязания.

3. Проанализировать контрольно-переводные нормативы группы НП-1 «СДЮШОР по футболу «Енисей» и результаты методик теппинг - теста, оценки внимания красно-черные таблицы Шульте –Платонова, уровень притязания и сделать выводы о взаимосвязи этих критериев.

Гипотеза исследования:

мы предполагаем, что при отборе девочек для занятия футболом не следует руководствоваться показателями только физических качеств, следует также использовать данные их психофизиологических особенностей. Поскольку существует взаимосвязь выбранных нами критериев.

1 СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ФУТБОЛЕ

1.1 Общие понятия спортивного отбора

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

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.) [2].

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям [16].

Задачи отбора заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков, соответствующие специфике того или иного вида спорта.

Рациональная система отбора позволяет, с одной стороны, правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными, а следовательно, и наиболее перспективными учениками, а с другой – помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.

Вайцеховский С.М. [7] выделяет три этапа спортивного отбора:

1 этап – предварительный просмотр (от первого занятия до 2-4 месяцев).

2 этап – углубленная проверка в процессе первоначального обучения (3-6 месяцев).

3 этап – многолетнее систематическое индивидуальное изучение занимающихся для окончательного определения спортивной специализации.

Холодов Ж.К. [51] выделяет 4 этапа отбора.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора следует использовать как ориентировочные.

Многие тренеры, особенно в таких видах спорта, как плавание, фигурное катание на коньках, футбол, хоккей, прежде чем набрать группу новичков в 10-15 человек, просматривают на первом этапе отбора до 600-1000 человек [22].

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложен-

ных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся.

Основными методами отбора на данном этапе являются: [26]

- Антропометрические обследования – позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.д.

- Медико-биологические исследования – дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

- Педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты) – позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются

развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ [30].

Таблица 1 - Требования, предъявляемые к физическому развитию спортсменов при отборе

Виды спорта	Требования		
	необходимые	дополняющие	второстепенные
Баскетбол, волейбол	Высокий рост, ловкость (мягкость и точность движений)	Быстрота, выносливость, сила ног (прыгучесть)	Гибкость, сила рук и станова сила
Бокс	Быстрота, ловкость	Сила рук, станова сила, выносливость	Гибкость, сила ног
Плавание	Выносливость, гибкость (плечевой и голеностопный суставы), ловкость (координация движений)	Быстрота, сила	Быстрота
Футбол, хоккей	Выносливость, быстрота, выносливость	сила	Гибкость
Теннис	Ловкость (во всех ее проявлениях), быстрота	выносливость	Гибкость
Стрельба	Ловкость (точная координация движений)	выносливость	Сила, гибкость, быстрота
Гимнастика, фигурное катание	ловкость	Сила, гибкость	Выносливость, быстрота

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспек-

тивных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности [19].

- Психологические обследования – позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. С целью выявления волевых качеств спортсмена целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявлений волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений.

- Социологические обследования – выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста [5].

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной

оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

Таблица 2 - Система отбора в спортивную школу

Этап отбора	Основные задачи этапа отбора	Основные методы отбора
1	Предварительный отбор детей и подростков в спортивную школу	Педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), смотры-конкурсы по видам спорта, социологическое исследование, медицинское обследование
2	Углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта. Зачисление детей и подростков в спортивную школу	Педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования и контрольные прикидки, психологические исследования, медико-биологическое обследование
3	Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации (этап спортивной ориентации)	Педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования и контрольные прикидки, психологические исследования, медико-биологическое обследование

На втором и третьем этапах основной задачей ставится тщательное комплектование тренировочных групп, более точное определение специализации спортсмена (упражнения, весовая категория, игровое амплуа). Поэтому необходимо более глубоко изучить возможности спортсмена, особенности его психических и морально-волевых качеств. Отсев спортсменов при этом гораздо меньше, чем на предыдущем этапе. Особое внимание следует обратить на три фактора:

- Психологические предпосылки одаренности – если рассматривать способности новичка с точки зрения требований большого спорта, то исключи-

тельное значение приобретают его психические и морально-волевые качества. Успех в спортивной тренировке во многом зависит от силы основных нервных процессов, их подвижности и уравновешенности. Сила нервных процессов определяется способностью выдерживать длительные и интенсивные нагрузки. Подвижность характеризуется быстротой реакции на внешние и внутренние раздражители, быстротой смены одного нервного процесса другим, что выражается в способности четко и быстро чередовать напряжение и расслабление мышц. Уравновешенность нервных процессов – это рациональное соотношение возбуждения и торможения. Чрезмерно возбудимые, вспыльчивые, нетерпеливые спортсмены обычно не умеют мобилизоваться в нужный момент, допускают много ошибок и практически в соревнованиях выглядят гораздо слабее, чем на тренировке. Идеальными типами нервной системы для занятий спортом считаются сангвиник и флегматик.

- Специфические способности к данному виду спорта – необходимо большое внимание уделять изучению специфических способностей спортсмена: на выявление особенностей их индивидуальной подготовки, способностей и склонностей к конкретным упражнениям, дистанции, месту в команде;

- Быстрота и качество восстановительных процессов – в процессе регулярной многолетней тренировки эти показатели значительно развиваются, однако природные предпосылки в этом отношении чрезвычайно важны [23].

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- Спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки;

- Степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;

- Степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд областей, краев, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. [20] В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты:

- Уровень специальной физической подготовленности;
- Уровень спортивно-технической подготовленности;
- Уровень тактической подготовленности;
- Уровень психической подготовленности;
- Состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями видов спорта. Охарактеризуем в общих чертах критерии отбора в следующих четырех группах видов спорта:

- скоростно-силовых – отдается предпочтение детям и подросткам, обладающим высоким уровнем развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств. Так, например, для прыгунов в длину с разбега важное значение имеет наличие высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Очевидно, что прыжок в длину мужчин на 7 м 10 см – 7 м 20 см невозможно осуществить без

достижения конечной скорости разбега, равной соответственно 10 и более метров в секунду. Высокая скорость разбега сочетается со способностью спортсмена выполнять отталкивание с максимальной мощностью. [30] В процессе отбора бегунов на короткие дистанции предпочтение следует отдавать детям и подросткам среднего или выше среднего роста с хорошо развитой мускулатурой и благоприятными конституциональными особенностями (соотношение длины ног и туловища). В процессе отбора должны учитываться время реакции на стартовый сигнал, уровни развития быстроты, скоростно-силовых качеств, уровень координационных возможностей. Прежде всего целесообразно ориентироваться на интегральный показатель, характеризующийся суммарными темпами роста ведущих физических качеств детей и подростков в первые полтора года тренировочных занятий. Потенциальные возможности будущего спринтера в меньшей степени зависят от исходного уровня физических качеств и в большей степени – от темпов прироста развития этих качеств. Как правило, исходный уровень развития физических качеств только в 18% от общего числа случаев совпадает с результатами бега на 100 м после нескольких лет занятий. Суммарные же темпы роста физических качеств в первые полтора года занятий в 89% от общего числа случаев совпадают с результатами в беге на 100 м после нескольких лет тренировки. Темпы развития ведущих физических качеств имеют первостепенное значение при прогнозе перспективных спортсменов только в том случае, если уровень их развития достаточно высок. Если же исходный уровень низок, то даже высокие темпы развития не позволят повысить спортивный результат до необходимого уровня в определенные возрастные периоды развития детей и подростков. [15] Следует учесть и то, что ориентация на темпы роста спортивных показателей в процессе отбора детей и подростков оправдывает себя при условии индивидуальных особенностей биологического возраста детей и подростков. Т.е. только наличие относительно высокого уровня развития физических качеств и оптимального темпа их развития с учетом биологического возраста дает возможность сделать прогноз о перспективности того или иного спортсмена;

- технически сложных видах – например, спортивная гимнастика. Потенциальные возможности гимнаста, его перспективность можно с достаточной степенью объективности определить, принимая во внимание следующие факторы: морфологические особенности организма, спортивно-техническое мастерство, общая и специальная физическая подготовленность, психологические особенности. Особенности телосложения являются фактором эндогенного характера, т.е. наследственным, с одной стороны, и итогом своего рода стихийного отбора, происходящего на ранних ступенях спортивной специализации, с другой стороны. Гимнасты высокого класса обоего пола принадлежат лицам среднего роста, с относительным весом тела и преимущественным развитием мускулатуры верхнего плечевого пояса. Разработаны основные критерии оценки морфофункциональных показателей гимнастов. При прогнозе способностей гимнастов важное значение имеют показатели, характеризующие уровень и темпы роста физических качеств в каждой возрастной группе: силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости. Установлена консервативность относительной мышечной силы и гибкости, их высокая прогностическая значимость при отборе детей для занятий спортивной гимнастикой. Выявлено, что отдельные гимнасты различных возрастных групп имеют такие же показатели относительной мышечной силы, подвижности в суставах, как и мастера спорта международного класса. Эти показатели находятся в тесной связи с ростом спортивно-технического мастерства и сохраняют свое значение в различных возрастных периодах, являясь надежными критериями при определении перспективности гимнастов. [22] Спортивно-техническое мастерство гимнаста определяется по результатам соревнований по классификационной программе, а также по результатам контрольных испытаний по спортивно-технической подготовке;

- спортивные единоборства – отбор осуществляется на основе следующих критериев: ранее проявление способностей к занятиям борьбой, боксом и другими видами спортивных единоборств, трудолюбие, наличие таких черт характера, как смелость, решительность, настойчивость, мужество, быст-

рое усвоение знаний и успешное формирование умений и навыков, наличие элементов творчества в процессе изучения и совершенствования в спортивной технике. [14] Так, например, в процессе отбора детей и подростков в отделения борьбы спортивных школ следует учитывать состояние здоровья, анализаторных систем организма, морфологические признаки, уровень физической подготовленности, координационных способностей, позволяющих выполнять движения наиболее точно во времени, пространстве и по усилию, наличие способности быстро переключаться в зависимости от изменяющихся двигательных задач;

- спортивные игры – перспективность спортсменов должна определяться на основе анализа специфических качеств, обеспечивающих успешное решение технико-тактических задач в процессе спортивной деятельности. Достоверный научный прогноз способностей детей к спортивным играм осуществляется на основе изучения комплекса индивидуальных свойств личности: морфофункциональных особенностей спортсмена, состояние органов и анализаторных систем организма, уровня развития физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), координационных способностей, способности к оперативному решению двигательных задач и тактическому мышлению, обеспечивающему предвидение вариантов тактических ситуаций, выбора и осуществления приемов и способов ведения спортивной борьбы, способности к проявлению нервно-мышечных усилий и управлению своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях. Надежный прогноз способностей в спортивных играх предполагает многократное тестирование в сочетании с педагогическими наблюдениями за развитием комплекса изучаемых качеств и свойств личности спортсмена. Надежность прогноза зависит от длительности наблюдений. Качественные характеристики, обуславливающие двигательную деятельность в спортивных играх на этапе начальной спортивной специализации, относительно независимы. При определении способностей детей по данным критериям необходимо придерживаться дифференцированного подхода и изучать индивидуальные сдвиги в развитии каждого качества, важного для спе-

специализации в спортивных играх. При прочих равных условиях благоприятную перспективу индивидуального совершенствования в спортивных играх определяет способность к быстрому и точному решению двигательных задач в изменяющихся условиях напряженной спортивной борьбы [16].

1.2 Спортивный отбор в футболе

Особенностью современного футбола является эффективный (а значит научно обоснованный) поиск талантливых детей и молодых людей, которым «по плечу» большие, но чаще всего огромные тренировочные и соревновательные нагрузки, и самые высокие темпы спортивного совершенствования. При максимальной интенсификации физических нагрузок, борьбе равных соперников, предельных эмоциональных переживаниях, напряжённой деятельности систем организма только лучшие из лучших могут достичь высоких результатов в современном спорте высших достижений.

Дальнейший прогресс футбола, по мнению специалистов, видится в том, что неординарные естественные возможности спортсменов будут совершенствоваться с помощью эффективных методов подготовки. Именно это подразумевается, когда говорится о повышении спортивных достижений с помощью спортивного отбора талантов.

Эффективность отбора перспективных для футбола детей сегодня во многом зависит от решения двух проблем: 1) методологической - какие показатели используются в качестве критериев отбора, как часто и насколько точно проводятся измерения в них; 2) методический - как организованы воспитательный и учебно-тренировочный процессы на начальных этапах отбора [12].

В настоящее время все более проявляется тенденция, связанная с более ранним началом специализации. Поэтому сейчас к регулярным занятиям по футболу привлекаются ребята 7 - 8 лет. Естественно, прогнозирование их будущих способностей в этом возрасте значительно усложнено. Работая с ними, специалисты могут внимательно изучать задатки и одаренность своих учени-

ков, а затем уже с большой степенью точности делать прогноз о будущих способностях детей.

В связи с наметившейся в настоящее время в футболе ранней специализацией отбор рекомендуется проводить в три этапа.

Первый этап (предварительный отбор) предусматривает в основном оценку степени одаренности к игровой деятельности. На втором этапе (повторный отбор из предварительно отобранных кандидатов) уточняется уровень развития различных качеств и свойств характера юных футболистов по результатам тестирования. Задачей третьего этапа (заключительный отбор) является определение способности ребят к обучаемости [21].

Длительность правильно организованного начального отбора в футболе должна составлять 1,5 - 2 года с момента прихода ребенка в спортивную школу. Понятно, что набором группы начальной подготовки отбор не заканчивается. Не исключен отсев ребят по разным причинам, о которых говорилось выше, и добор новых, более перспективных игроков в течение всего этапа начальной подготовки.

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься футболом, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском футбольных талантов.

В спорте вообще и в футболе, в частности, существует выражение «порядок бьет класс!». Жизнь постоянно подтверждает правильность этого лозунга. Естественно, что вопросы высокой организации должны касаться в первую очередь процесса отбора [17].

С чего же начинать отбор? Прежде всего, с агитационно-организационных мероприятий, предшествующих отбору. К сожалению, некоторые тренеры очень узко понимают этот раздел работы. Повесил объявление о наборе на дверях школы, известил об этом по местному радио или телевидению, поместил информацию в газете и все - сиди и жди появления ребят. Практика показывает, что этого далеко не достаточно.

Агитация и пропаганда не должны ограничиваться рассказами о футболе и призывами заниматься этой замечательной игрой. Необходима в первую очередь организационно-массовая работа по месту жительства, в старших группах детских садов и общеобразовательных школах. Речь должна идти о вовлечении ребят в занятия футболом под руководством педагогов-организаторов, учителей физической культуры, старшеклассников и тренеров-общественников. Это очень важный момент, в большой степени, влияющий на эффективность отбора.

Желательно проводить как можно больше массовых соревнований по футболу среди детей. Именно в ходе таких соревнований ребята могут проявлять свои двигательные задатки, а также развивать психологические и личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу и др.). В зависимости от местных условий игры могут носить различный характер (3х3, 4х4, 5х5 и т.д.). Активный просмотр тренером всех этих игр позволит ему еще до официального отбора в ДЮСШ определить широкий круг способных кандидатов, а некоторых наиболее способных ребят зачислить в школу досрочно [24].

Отбор детей в группы начальной подготовки - очень важное событие в жизни спортивной школы, и этим событием должен быть проникнут весь ее тренерский коллектив. Процесс отбора надо продумывать заранее. О днях отбора в спортивные школы важно сообщить задолго до его начала. Предварительно можно использовать такие формы пропаганды, как показательные игры воспитанников ДЮСШ, день открытых дверей, матч ветеранов футбола и др.

В день отбора дети-кандидаты должны принести с собой справку о состоянии здоровья от школьного врача, так как диспансерное обследование большой массы ребят практически невозможно. Это очень важно, потому что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, даже при их одаренности, вынуждены будут впоследствии оставить занятия футболом.

В школе должна быть создана атмосфера праздника. Желательны флаги, красочные разметки, музыка и т.д. Надо тщательно приготовить и разместить инвентарь, подготовить места проведения контрольных упражнений. Нельзя

забывать и о размещении кандидатов, родителей, приемной комиссии, а также обслуживающего персонала и т.д.

Необходимо отметить, что тренер, который отказывает ребенку в поступлении в спортивную школу, должен быть уверен, что его “нет” носит объективный характер. Только в этом случае его человеческая и гражданская совесть могут быть чисты. Надо также помнить, что его отказ может в значительной мере повлиять на дальнейшую судьбу ребенка.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6, 11х11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.) [28].

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Как указывалось ранее, чем больше тренеров экспертов будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Уже подчеркивалось, что высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания, В связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Наконец, можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры.

Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые не одинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах [9].

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- 1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- 2) врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;

3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);

4) методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);

5) тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости [24].

Конечно, в программу тестирования может быть включен и еще ряд достаточно эффективных показателей. К сожалению, как правило, их регистрация сопровождается значительной сложностью. Это такие показатели, как скорость переработки информации, распределение внимания, точность реакции на движущийся объект и т.п.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор. Методика приема контрольных упражнений определяется общепризнанными положениями и требованиями программы по футболу для спортивных школ [13].

В настоящее время в ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную ско-

рость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации и др.

1.2.1 Начальная подготовка в футболе

Опыт тренеров подсказывает, что за два года до начала учебно-тренировочной работы достаточно времени, чтобы выявить спортивную пригодность занимающихся футболом. И за этот срок тренеру необходимо сделать естественный отбор и обеспечить необходимый уровень разносторонней подготовки.

У каждого тренера складывается определенный стиль и подход к новой группе, и, как правило, несложно определить природную предрасположенность ребенка. Его отличает двигательная одаренность, быстрая усваиваемость и приобретение двигательных навыков.

Талантливое, очень способное маленькое футболиста найти трудно. Такое утверждение правомерно. Без генетической одаренности - нельзя стать выдающимся футболистом. В коде заложены только возможности, а реализация зависит от человека. Наследственность определяет возможности, а тренировочная работа определяет, насколько мы ею воспользуемся. Стало быть, надо искать детей, которых природа наделила качествами, позволяющими подняться на высоту спортивного мастерства, а последующее развитие индивидуальности игрока только поможет прогрессу вашей команды.

К слову сказать, вся система современного воспитания и многие закономерности становления организма юных футболистов известны широкому кругу тренеров, а количество занимающихся с задатками потенциальных футболистов достаточно, проблема просматривается только одна - педагогическая. Футбольный опыт свидетельствует, что число футболистов, обладающих достаточными способностями и желающих достичь вершин, становится за время обучения еще меньше.

Современный тренер должен знать если не все, то как можно больше, только его знания и умения могут обеспечить успех и полное раскрытие потенциальных возможностей ученика. Тренировка как педагогический процесс только тогда приводит к успехам, когда она правильно организована. Чтобы добиться определенных успехов и приобрести добротные навыки, ученик должен проникнуться поставленной задачей. Одна сторона дела - увидеть и найти игрока (тут мы, как правило, не проигрываем), а вторая сторона - это методическая грамотность тренера, способного организовать целенаправленную подготовку игрока [13].

На этапах начальной подготовки необходима разносторонняя подготовка, которая исключает специфическое воздействие на одно из спортивных качеств. Имея малый запас двигательных навыков, детям будет трудно в будущем освоить сложные футбольные движения. Поэтому координационные способности необходимо развивать именно в детском возрасте, в противном случае неуклюжесть движений будет проявляться особенно ярко.

Необходимо заметить, что способность к усвоению сложных движений в 12 - 13 лет выше, чем у 14 - 15-летних. В этом возрасте достигается наибольший прирост в скорости движений, на чем базируется будущая техническая подготовка. В футболе объем движений чрезвычайно разнообразен, богат, а специфика футбола предполагает большую вариативность беговых упражнений. Если охарактеризовать направленность на начальном периоде, то это будет оздоровительная, игровая и общефизическая подготовка. Если характеризовать задачи начальной подготовки, то цели будут следующие:

1. Приучить детей к регулярному тренировочному режиму с 3-разовыми занятиями в неделю. Ребенок должен «заболеть» футболом.
2. Заложить фундамент разнообразной физической подготовленности и развития координационных способностей.
3. Ознакомить с основными техническими элементами и простейшими игровыми приемами.

Средства подготовки на этом этапе: самый широкий круг игр и эстафет. Здесь есть простор для творчества, есть над чем подумать и чем занять ребенка. Скажем так: если ребенку комфортно и хорошо в команде, то и отдача от него будет значительно выше. И наверняка сам-то футбол придумали дети, играя и гоня мяч, а потом уже взрослые начали разыгрывать свои первенства. Мотивация и желание тренироваться открывается сначала на эмоциональном уровне, а потом уже на логическом. Поэтому первая задача тренера - привить устойчивую потребность детей к двигательной активности и постоянно поддерживать у них интерес к спортивным играм и детским соревнованиям [16].

Самое главное - игра учит выигрывать, но игра учит и проигрывать, закаляя веру, волю и характер. Успех или неуспех должен восприниматься не как случайность, а как закономерная реакция на проделанную работу. Поражение может преподать урок и указать на слабые места подготовки. И воспользоваться этим должен в первую очередь тренер.

Все мы привержены к стереотипу, и, к сожалению, у некоторых тренеров набор и выбор средств слишком мал. Они снижают объем средств ОФП, но скоростные, силовые и психологические качества могут проявляться не сразу, а по мере формирования двигательных навыков. К слову сказать, вся система современного физического воспитания сводится к развитию волевых качеств, умению не только вести себя, но и владеть собой - этого требует воспитанность и интеллигентность. Недаром же говорят: победа показывает, что человек может, а поражение - чего он стоит. И не забыть бы нам, что каждый человек имеет право на ошибку, а ребенок тем более.

Все дети представляют собой смесь сильных и слабых сторон, умения и неумения, активов и пассивов, исключительности и посредственности. И если ребенок начал играть в футбол за компанию, то это только на пользу здоровью, коммуникабельности, закалке характера [17].

1.3 Возрастные особенности развития девочек 8-9 лет

Прежде чем начать учебный процесс, тренер должен знать и всегда помнить, что ребенок не является уменьшенной копией взрослого, и вследствие этого не следует копировать занятия для взрослых, пусть даже с уменьшенной дозировкой, так как организмы взрослого и подростка различно воспринимают одни и те же упражнения. Только в результате разумного применения наиболее эффективной методики обучения и тренировки с учетом закономерностей возрастного развития систем организма возможно в полной мере не только решать задачу подготовки футболистов высокого класса, но и оказывать положительное влияние на морфологические и функциональные изменения детского организма [6].

Организм ребенка, несмотря на визуальное взросление, еще очень хрупкий. Он требует полноценного отдыха и сна продолжительностью девять часов в сутки, сбалансированного питания. В это время школьные нагрузки возрастают, и дети с головой отдаются учебе, порой забывая об обедах, прогулках. Поэтому родителям важно контролировать чередование нагрузок и отдыха. Хорошо, если в этом возрасте ребенок уже определен в спортивную секцию либо посещает музыкальную школу, танцы. Смена деятельности и содействие физическому развитию важны для его здоровья.

Период с 7 до 10 лет включительно в целом характеризуется равномерными темпами развития органов и систем.

Костные ткани еще не закончили своего формирования, они мягки, и легко поддаются всякого рода воздействиям. К 7-8 годам кости таза только начинают сращиваться. Позвоночник отличается большой гибкостью. Объем движений в стопе больше, чем у взрослых. Связочный аппарат эластичен и податлив. Происходит совершенствование связочно-суставного аппарата.

Мышечный аппарат развивается неравномерно. В начале развиваются крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, позднее мелкие мышцы. Развитие силы мышц верхних конечностей происходит более

интенсивно, чем нижних. Способность к дифференцированию мышечных усилий развита слабо [1].

Работа сердца несовершенна. Удовлетворение организма в кислороде требует его напряженной работы. Кровооборот составляет 16 с. Пульс в покое равен 86-90 уд/мин.

Во время нагрузки требуются большие напряжения в работе сердечно-сосудистой системы, так как на одно сердечное сокращение кислорода приходится меньше, чем у взрослых. При выполнении физических упражнений дети быстро устают и не справляются с большими двигательными нагрузками. Поэтому в тренировках необходимо делать перерывы для подведения итогов, объяснений и т.д., но на непродолжительное время (2-3 мин).

В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Наибольшее увеличение силы дыхательных мышц наблюдается в возрасте 8-11 лет, что создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, а следовательно, и увеличение интенсивности мышечной работы. Поэтому занятия футболом, проводимые на воздухе, имеют большее значение для улучшения работы органов дыхания и всего организма в целом [6].

Артериально-сосудистой системе принадлежит важная роль в адаптации аппарата кровообращения к физическим нагрузкам. Артерии в это время весьма эластичны, капилляры широки, вены узки. Процессы окисления идут более активно, период восстановления короткий.

Двигательная система находится в стадии совершенствования. Частота дыхания быстро изменяется под воздействием различных раздражителей.

В 7-10 лет жизненная емкость легких составляет 1400-2000 см. Увеличивается количество поглощаемого кислорода.

Организм затрачивает много энергии на пластические процессы, на интенсивную работу сердца и дыхания. Это ограничивает возможности длительно выполнять физическую работу [25].

Анатомическое развитие нервной системы еще не завершено, что находит свое отражение в поведении детей, в их психике. Дети очень эмоциональны,

еще не могут продолжительное время сосредоточиться на изучении отдельных игровых приемов, поэтому в занятиях с ними должен преобладать игровой метод, т.е. обучение в игре. Специфичность работы памяти детей выражается в особенности запоминать задание не от конкретных деталей к обобщению, а от общего представления к восстановлению отдельных деталей конкретных явлений. Поэтому изучение техники футбола целесообразно вести целостными методами с некоторым акцентом на деталях его выполнения. [8] Подвижность нервных процессов высокая. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Это вызывает быструю утомляемость центральной нервной системы [11].

Возрастным развитием органов и систем создаются хорошие предпосылки для развития гибкости и ловкости. Хорошо развиты раздражительные способности.

Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательных координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий. В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными. В этом возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координации – главная направленность физической подготовки детей. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом

спорта который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях физни данного ребенка.

В этом возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в это возрасте с высокой степенью интенсивности.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа [6].

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

2.1.1. Методика «уровень притязаний»

Термин «уровень притязаний» был введён в школе немецкого психолога К. Левина. Появление данного концепта связано с феноменом, открытым в опытах Т. Дембо. Чтобы вызвать гнев испытуемых, им предлагали очень трудные или вовсе не решаемые задачи. Оказалось, что, если поставленная цель была слишком сложной для обследуемого, он ставил перед собой более лёгкую задачу, приближённую «к исходной цели, которую человек хочет достигнуть по этапам». Вот эту промежуточную цель Т. Дембо и назвала уровнем притязаний данного момента, обозначив тем самым переход субъекта к доступной ему деятельности с указанием величины шага на пути решения основной задачи».

Первое глубокое изучение процесса выбора уровня притязаний принадлежит Ф. Хоппе. Хоппе удалось открыть довольно устойчивый феномен: повышение уровня притязаний после успеха и снижение его после неудачи. Он отмечал, что изменение уровня притязаний обычно следует только после относительно устойчивого повторения позитивного или негативного результата, а не сопровождается единичный успех или неудачу. Позднее М. Юкнат в своём эксперименте подтвердила эти данные: в большинстве случаев после успеха наблюдается увеличение уровня притязаний, после неуспеха – уменьшение. При этом успех более однозначно определяет подъём уровня притязаний, неудача же даёт вариативную реакцию. Таким образом, готовность поднимать притязания в результате успеха сильнее, чем тенденция снижать их при неудаче.

Каждый человек приступает к работе с определённым уровнем притязаний, поэтому возникает вопрос о том, насколько присущ субъекту конкретный способ выбора целей независимо от частной ситуации. В современной психоло-

гии более аргументированным является мнение об известной стабильности уровня притязаний, что открывает возможности проводить анализ отдельных свойств личности по параметрам притязаний. В связи с этим была сделана попытка выделить личностные особенности индивида, определяющие его стратегию целеполагания. К личностным детерминантам относят чувство собственного достоинства, смелость, самонадеянность, уверенность, честолюбие, предусмотрительность, осторожность, настойчивость, страх неполноценности, непостоянство, особенности мотивации.

Высокий реалистичный уровень притязаний сочетается с уверенностью в значимости своих действий, ответственностью, с коррекцией неудач за счёт собственных усилий и наличием устойчивых жизненных планов. Низкий уровень притязаний демонстрируют индивиды, которым присущи меньшая эмоциональная устойчивость и большая тревожность. Характерная черта умеренного уровня притязаний – это принятие себя субъектом. Такие люди общительны, уверены в себе, настроены на успех, не ищут самоутверждения, соизмеряют собственные усилия с ценностью достигаемого.

Одним из направлений изучения уровня притязаний в связи с индивидуальными различиями является анализ соотношения параметров притязаний со свойствами темперамента. Испытуемые с сильной нервной системой обладают высоким и адекватным или завышенным уровнем притязаний, те же, кто имеет слабую нервную систему, проявляют склонность к занижению притязаний. Занижение уровня притязаний свойственно так называемым перестраховщикам, отличающимися большей эмоциональной нестабильностью, по сравнению с людьми, избирающими цели, соответствующие уровню фактического выполнения. Позицию перестраховщика определяет эмоция ситуативной или пролонгированной тревоги.

Описывая действие мотивации, необходимо указать на существование трёх потребностей: удерживать притязания на высоком уровне, ставить реальные цели и избегать неудачи. За счёт усиления первой или третьей потребности притязания отклоняются от уровня, близкого к реальному выполнению. В зави-

симости от того, какая из потребностей преобладает, реализуется мотивация достижения или избегания. Мотивацию достижения успеха трактуют как стремление к улучшению результатов, неудовлетворённость достигнутым, настойчивость в достижении целей, стремление добиться своего во что бы то ни стало [45].

Составляющими мотивации достижения являются: «мотивирующая» сила вознаграждения за деятельность и принуждающее давление на личность. На развитие мотивации достижения успеха влияют требования, предъявляемые человеком к самому себе; тревожность; достижения и неудачи, совершённые в прошлом; представление человека о самом себе – самооценка. Высокая потребность в достижении положительно связана с высоким уровнем целеполагания.

Спортсмены с завышенным уровнем притязаний переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих, на почётное место в коллективе, на показ высокого спортивного результата, не имея на то достаточных оснований. Они сильно переживают неудачи. Потребность сохранить высокую самооценку заставляет их не признаваться в своих неудачах, причину этих неудач они видят в тренере, в товарищах, а справедливую оценку окружающих считают необъективной, что вызывает негативное к ним отношение. Поскольку такие спортсмены не признают, что причина неудач в них самих, они не считают нужным работать над собой, чтобы преодолеть неудачу.

Спортсмены с низким уровнем притязаний недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач, которые не являются для них стимулом для дальнейшей работы над собой, а приводят к занижению спортивных целей. Такие спортсмены, как правило, не реализуют своих возможностей.

И завышенный и заниженный уровни притязаний являются неадекватными, не соответствующими реальным возможностям. Такие случаи в психологии относят к «эффекту неадекватности» [36].

Поражения в соревнованиях занижают уровень притязаний спортсмена, прежде всего воздействуя на его субъективные возможности. Спортсмены, оставляя даже исходные цели, начинают неадекватно занижать свои возможности, перестают верить в свои силы. Особенно это заметно в случаях длительных серий поражений. В этом случае после занижения своих возможностей следует занижение поставленных ранее целей, как индивидуальных, так и общекомандных. Уровень притязаний спортсменов и общекомандный уровень становятся неадекватными, а именно заниженными. Это является действенным препятствием к достижению в сезоне адекватных или оптимальных целей.

Спортивная соревновательная деятельность как таковая предполагает наличие противоборства спортсменов в рамках ограничений правилами соревнований. Как и любой вид деятельности, спортивная деятельность предполагает наличие конечного результата. Соревновательная деятельность дает такие результаты, как победа, поражение и ничейный исход в некоторых видах спортивных игр. Каждый из этих результатов влияет на дальнейшее образование в мотивационной сфере спортсмена, изменяя мотивы и уровень притязаний перед предстоящими соревнованиями. Эти данные необходимо учитывать в течение длительного соревновательного периода, особенно если длительность этого периода более полугода.

Поражение на основных соревнованиях вызывает повышение мотивов выступления на следующем соревновании. Уровень притязаний при этом занижается. Поражение незначительно снижает веру спортсмена в свои силы. В то же время желание спортсмена реабилитироваться на предстоящих соревнованиях возрастает. Таким образом, наблюдается незначительный дисбаланс мотивов и притязаний спортсмена. Это особо отчетливо заметно на общекомандном уровне мотивации и притязаний. В этом случае тренеру педагогу при управлении тренировочным процессом следует уделять основное внимание работе со спортсменами, направленной на завышение притязаний. Необходимо показывать, как команде достичь успеха на предстоящем соревновании, что именно нужно делать, и убеждать спортсменов, что это им посильно [46].

При серии поражений в основных соревнованиях, в течение двух, трех, иногда четырех поражений подряд, мотивы выступления постепенно повышаются, спортсмен желает в большей степени одержать победу в предстоящем соревновании. В то же время при такой серии поражений значительно занижается уровень притязаний.

Одним из основных свойств личности футболиста является его уровень притязаний. Он может соответствовать, а может и не соответствовать техническим, тактическим и физическим возможностям футболиста. При неадекватном, т. е. не соответствующем возможностям, уровне притязаний футболист вступает в частые конфликты и с тренером, и с товарищами по команде. А частые конфликтные ситуации приводят нередко к тому, что спортсмен вообще бросает занятия футболом. Поэтому важно научиться психологически диагностировать неадекватный уровень притязаний, который может наблюдаться у отдельных футболистов.

Основным симптомом неадекватного уровня притязаний является стремление спортсмена во что бы то ни стало избегать неудач, которые в таких случаях подрывают веру в самого себя. Сталкиваясь с решением различных задач, спортсмен во всех таких случаях выбирает либо наиболее простые задачи, либо наиболее трудные. Этот выбор вполне понятен, ибо решение легких задач гарантирует от неудачи, а решение чрезмерно трудных извиняет за неудачи. На этом и основана методика теста, оценивающего уровень притязаний [35].

Описание теста. В течение 30 мин. экспериментатор предлагает группе испытуемых тренироваться в набрасывании футбольного мяча «черпаком» в обруч с различных расстояний. После получасовой тренировки между испытуемыми проводится соревнование на основе следующих правил:

1. Испытуемый сам выбирает расстояние до обруча, откуда он способен набросить в него не менее 50% мячей, т. е. 50 мячей из ста.
2. Мячи, наброшенные сверх 50%, не учитываются при подведении результатов.

3. Места, занятые в соревновании зависят от выбранного расстояния: чем больше расстояние до обруча, тем выше место.

4. Испытуемые, не набросившие 50% мячей, составляют группу аутсайдеров. Место в группе аутсайдеров тем выше, чем выше процент брошенных мячей.

5. При одинаковом проценте брошенных мячей место в группе аутсайдеров тем выше, чем больше расстояние до обруча.

После окончания эксперимента испытуемых можно оценивать по уровню притязаний. При таком ранжировании уровень притязаний испытуемого тем адекватнее, чем ближе число брошенных мячей к 50% от общего числа бросаваемых. Очевидно, группа аутсайдеров характеризуется в целом неадекватным, чрезмерно высоким уровнем притязаний, причем эта неадекватность выступает тем отчетливее, чем ниже место испытуемого в данной группе.

Более осторожного подхода требует оценка тех испытуемых, которые вошли в группу лидеров, но набрали в обруч количество мячей, значительно превышающее 50%. Таким испытуемым может быть свойствен как чрезмерно высокий, так и чрезмерно низкий уровень притязаний, ибо выбор испытуемым короткого расстояния до мишени может быть следствием стремления избежать неудачи либо следствием неуверенности.

Тренерам, педагогам, специалистам в сфере спорта при управлении тренировочным процессом и соревновательной деятельностью необходимо с ранних лет создавать педагогические условия чередования возможных результатов, которые достигают их подопечные. Разнообразие результатов, которых достигают спортсмены на соревнованиях, позволяет воздействовать на мотивационную сферу спортсмена, что способствует формированию адекватного уровня притязаний и формированию, и сохранению высокой мотивации спортсменов.

В командных игровых видах спорта для достижения успеха в значительной степени необходимо учитывать общекомандный уровень мотивации и притязаний спортсмена. При наличии большого количества соревнований в спортивной карьере спортсмена и команды, в которой выступает данный спортсмен,

происходит расширение границ адекватной зоны уровня притязаний спортсмена, а также формирование определенных притязаний спортсмена как черты личности. Также происходит формирование, становление и сохранение высокой мотивации спортсмена в соревновательной деятельности.

При отсутствии достаточной игровой практики, не возможности регулярного участия в соревнованиях тренерам и педагогам в тренировочном процессе не обходимо как основной использовать соревновательный метод, который в значительной степени позволит компенсировать отсутствие соревновательного опыта.

2.1.2 Методика теппинг тест

Эффективность развития современных спортивных игр зависит от ряда научных дисциплин: педагогических, биологических, биомеханических, психологических, социальных и др. Актуальной проблемой повышения эффективности соревновательной деятельности является не только выявление всех факторов, от которых зависит данная деятельность, но и определение зависимости спортивного результата от содержания психической составляющей. При изучении данной проблемы большинство тренеров выделяют: неустойчивость эмоционального состояния, уровень развития мотивации, технической компетентности, проявления различных неуправляемых психических состояний, скорость принятия решения в конфликтной ситуации. Наиболее важной и практически значимой является проблема принятия решений в условиях спортивного поединка - выявление структуры и условий, определяющих этот процесс. В этой связи индивидуальная деятельность спортсменов, помимо физических, технических и тактических факторов, будет зависеть от скорости и содержания процесса принятия решений в каждой ситуации.

Теппинг-тест. Применяется для оценки характеристики двигательной активности испытуемого и суждения об устойчивости и подвижности его нервной

системы (степени эмоциональной возбудимости двигательного анализатора отдела головного мозга, регулирующего движения).

«По моему сигналу вы должны начать проставлять точки в каждом прямоугольнике бланка. За отведенное для каждого прямоугольника время (5 с) вы должны поставить в нем как можно больше точек. Переходить из одного прямоугольника в другой вы будете по моей команде, не прерывая работы. Все время работаете в максимальном для себя темпе. Теперь возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым прямоугольником бланка».

Экспериментатор подает сигнал: «Начали!», а затем через каждые 5 с дает команду: «Перейти в другой квадрат». По истечении 5 с. работы, в 8-м прямоугольнике экспериментатор подает команду: «Стоп».

Опыт проводится последовательно сначала правой, затем левой рукой.

Стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283 мм), разделенные на 8 расположенных по 4 в ряд равных прямоугольника.

О.П.Елисейев предлагает не 6 (как это обычно предлагается, например, для младшей группы подростков или в оригинальном варианте *Е.П.Ильина*), а 8 полей для простановки точек, чтобы тенденция изменения работоспособности обнаруживалась более отчетливо. Порядок простановки точек для правой и левой руки по отдельным полям – взаимно обратный: *по* и *против* часовой стрелки; поле № 5 должно располагаться под полем № 4.

Обработка результатов теста

1. Подсчитать количество точек в каждом прямоугольнике и внести результаты в протокол;

2. Построить *график работоспособности*, для чего отложить на оси абсцисс пятисекундные промежутки времени и на оси ординат – количество точек в каждом прямоугольнике;

3. На основании анализа формы кривой диагностировать *силу нервной системы* согласно нижеописанным критериям;

4. Рассчитать *коэффициент функциональной асимметрии* по работоспособности левой и правой руки, получив суммарные значения работоспособности рук путем сложения всех данных по каждому из восьми прямоугольников. *Абсолютное различие* по работоспособности левой и правой рук делится на сумму работоспособностей, а затем умножается на 100 %.

$$KFa = ((\text{сумма точек правой руки} - \text{сумма точек левой руки}) / (\text{сумма точек правой руки} + \text{сумма точек левой руки})) * 100\%;$$

Полученные в результате обработки экспериментальных данных опыта варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

- **Сильный тип:** темп нарастает до максимального в первые 10-15 с. работы; в следующие 25-30 с. он может снизиться ниже исходного уровня (т.е. наблюдавшегося в первые 5 с работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого *сильной нервной системы*;

- **Стабильный тип:** максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого *нервной системы средней силы*;

- **Слабый тип:** максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип свидетельствует о *слабости нервной системы* испытуемого;

- **Среднеслабый тип:** темп работы снижается после первых 10-15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – *среднеслабая нервная система*;

- **Среднесильный тип:** первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со *среднесильной нервной системой*.

По параметру силы нервной системы среди футболистов преобладают лица с выпуклым типом нервной системы. Этот тип сильной нервной системы. Вторым по встречаемости стал промежуточный тип нервной системы. Этот тип

расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – средне - слабая нервная система. Наименее представлен вогнутый тип силы нервной системы. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со средне - слабой нервной системой. Футболом должны заниматься лица с сильной и средне-сильной нервной системой, группа спортсменов со слабой нервной системой представлена незначительно. Футболисты с сильным типом нервной системы отличаются в большинстве случаев хорошей подвижностью нервной системы, что означает, что они мало подвержены утомлению, в связи с чем им необходимо меньшее время для отдыха, склонны к коллективной работе, при этом они нуждаются в небольшом периоде «раскачки» в начале занятий. Много футболистов, у которых более развиты волевые качества, такие как настойчивость и упорство, они видят определенную цель, идут до конца намеченной задачи, способны целесобразно действовать, сохраняя при этом технику движений [19].

2.1.3 Метод оценка внимания

Такой процесс как внимание, а также отдельные его характеристики, такие как концентрация, устойчивость, объем, распределение, переключение, широко исследуются в различных направлениях психологии. Спортивная психология стремится обнаружить особенности работы внимания у спортсменов, связь работы внимания и успешность выполнения различных действий. В зависимости от того, в каком направлении работает психолог, изучающий внимание, наблюдается множество подходов к определению понятия внимания в целом и, в частности, к концентрации внимания.

Неоднозначны взгляды и на природу внимания. Некоторые ученые считают внимание самостоятельным психическим процессом, в то время как другие — всего лишь условием для протекания других психических процессов. Одни отождествляют внимание в первую очередь с волей, другие — с сознанием, представлением или даже физиологическими факторами, такими как раз-

дражение определенных зон мозга. Одни ученые утверждают, что организм обладает определенными душевными силами, способными указать на объект, то есть человек активно направляет свое внимание, другие же утверждают, что привлечение внимания главным образом зависит от объекта, от того, способен он привлечь к себе внимание или нет.

К основным свойствам внимания относятся устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания. Устойчивость заключается в способности определенное время сосредотачиваться на одном и том же объекте. Под концентрацией внимания подразумевается степень или интенсивность сосредоточенности. Концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре, он считал, что концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

Под распределением внимания понимают субъективно переживаемую способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно эта способность позволяет совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания.

Внимание означает связь сознания с определенным объектом, его сосредоточенность на нем. Особенности этой сосредоточенности определяют свойства внимания. К ним относятся: устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем внимания [39].

Устойчивость - это временная характеристика внимания, длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту. Устойчивость может определяться периферическими и центральными факторами. Исследования показали, что внимание подвержено периодическим произвольным колебаниям. Периоды таких колебаний (по Н. Ланге) равны 2-3 сек, достигая максимум до 12 сек. Если прислушиваться к тиканью часов и пытаться сосредоточиться на нем, то человек будет то слышать, то не слышать их. Иной характер носят колебания при наблюдении более сложных фигур - в них попеременно то одна, то другая часть будет выступать как фигура. Такой

эффект дает изображение усеченной пирамиды: если присмотреться к ней в течении некоторого времени, то она будет поочередно казаться то выпуклой, то вогнутой. Но такие малые периоды колебания внимания ни в коем случае не являются всеобщей закономерностью. В одних случаях внимание характеризуется частыми периодическими колебаниями, в других - значительно большей устойчивостью. В настоящее время доказано, что наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи. Когда поставленная задача требует от нас сосредоточенности на каком-либо предмете, мы раскрываем в нем новые аспекты в их взаимосвязях и взаимопереходах, внимание может очень длительное время оставаться устойчивым. В тех случаях, когда содержание предмета внимания не дает возможности для дальнейшего его изучения, мы легко отвлекаемся, наше внимание колеблется. Чтобы внимание к какому-либо предмету поддерживалось, его сознание должно быть динамическим процессом. Предмет внимания должен развиваться, обнаруживать перед нами свое новое содержание. Если внимание при всех условиях было неустойчивым, эффективная умственная работа была бы невозможна. Само включение умственной деятельности, раскрывающей в предмете новые стороны и связи изменяет закономерности этого процесса и создает условия для устойчивости внимания. Устойчивость внимания зависит от целого ряда условий. К числу относятся: особенности материала, степень его трудности, знакомства с ним, отношения к нему со стороны субъекта, а также от индивидуальных особенностей личности [22].

Концентрация внимания - это степень или интенсивность сосредоточенности, т. е. Основной показатель его выраженности, тот фокус, в котором собрана психическая или сознательная деятельность. А. А. Ухтомский полагал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре головного мозг [6].

В частности, концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

Под распределением внимания понимают субъективно переживаемую способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно эта способность позволяет совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Однако, как показывает практика, человек способен выполнить только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких обязано быстрому последовательному переключению с одной на другую. Еще Вундтом было доказано, что человек не может сосредотачиваться на двух одновременно предъявляемых раздражителях. Однако иногда человек действительно способен выполнять два вида деятельности. На самом деле, в таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью автоматизирован и не требовать внимания, если же это условие не соблюдается, совмещение деятельности невозможно.

Распределение внимания, по-существу, является обратной стороной его переключаемости. Переключение внимания определяется скрытно, переходя от одного вида деятельности к другому. Переключение означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В целом переключаемость внимания означают способность быстро ориентироваться в сложной, изменяющейся ситуации. Легкость переключения внимания у разных людей различна и зависит от целого ряда условий. Это прежде всего соотношение между предшествующей и последующей деятельностью и отношение субъекта к каждой из них. Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот. Переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

Объем внимания. Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение вынуждает дробить поступающую извне информацию на части, не превышающие

возможности обрабатывающей системы. Таким же образом человек обладает весьма ограниченными возможностями одновременно воспринимать несколько независимых друг от друга объектов - это и есть объем внимания. Важной и определяющей его особенностью является то, что он практически не поддается регулированию при обучении и тренировке.

Понятие «объем внимания» близко к понятию «объем восприятия». Понятия – «поле ясного внимания» и «поле неясного о внимания» очень близки к понятиям центра и периферии зрительного восприятия. Однако количество находящихся в поле нашего внимания связанных между собой элементов, объединенных в осмысленное целое, может быть много больше. Объем внимания поэтому является изменчивой величиной, зависящей от того, насколько связано между собой содержание, на котором сосредотачивается внимание, и от умения осмысленно связывать и структурировать материал [33, 31].

Красно-черная таблица Шульте-Платонова.

Описание теста:

Исследование проводится с помощью специальных бланков, на которых 25 красных и 24 черных числа. Испытуемый должен вначале отыскать черные числа в порядке возрастания, затем красные числа в убывающем порядке.

Третье задание заключается в попеременном поиске черных чисел в возрастающем и красных чисел в убывающем порядке. Основной показатель – время выполнения.

Первые два задания выполняются с использованием одного бланка, третье задание – на другом бланке.

Время выполнения задания фиксируется.

Вторая инструкция: «Возьмите второй бланк. Теперь Вы должны отыскивать красные числа в убывающем порядке, и черные числа в возрастающем порядке одновременно, попеременно. Например: красная цифра 25, черная цифра 1, красная цифра 24, черная цифра 2 и так далее.

Обработка результатов теста

Учитывается время выполнения каждой серии и ошибки. Время выполнения третьего задания не равно сумме времен, затраченных на выполнение первого и второго, так как часть времени уходит на переключение внимания и оперативное удержание в голове только что названных чисел. Разница между двумя временными показателями будет временем переключения внимания с одного ряда чисел на другой. Чем меньше эта разница, тем лучше переключение внимания [39].

2.2 Организация исследования

В сентябре 2015 года было проведено тестирование 20 девочек 8-9 лет второго года обучения СДЮШОР Енисей по футболу. Применялись методы: теппинг-тест (сила и подвижность нервной системы), оценка внимания (устойчивость внимания), красно-черные таблицы Шульте-Платонова (объема, переключаемость, распределение внимания).

Из пройденных испытуемыми тестов можно сделать вывод, что 85% игроков имеют слабую силу нервной системы, и всего лишь 15% -среднюю. Данные исследования представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Тип нервной системы

15% девочек имеют инертный тип нервной системы. В спорте этот темперамент проявляется прежде всего в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. 85% имеют промежуточный тип (средне-слабая нервная система). Данные исследования предоставлены на рисунке 2.

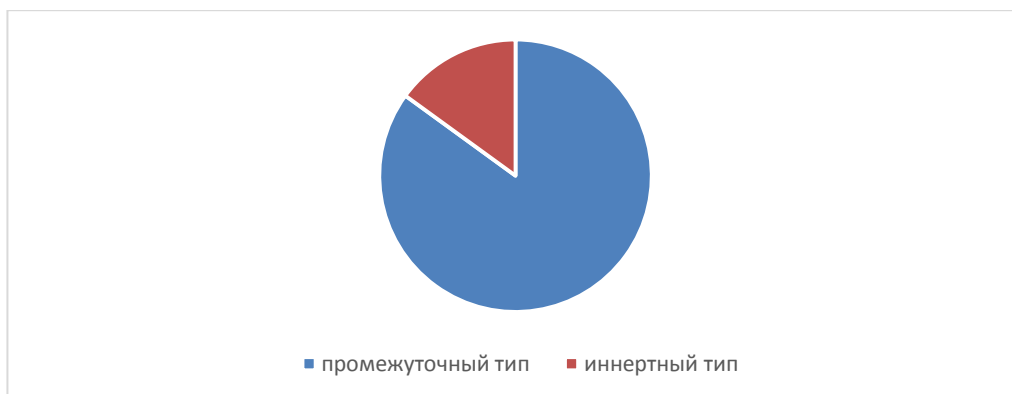


Рисунок 2 - Подвижность нервной системы

Сильный неуравновешенный, повышено - возбудимый, безудержный тип характеризуется сильными процессами возбуждения, которые преобладают над торможением. Условные рефлексы у таких детей быстро угасают, а образующиеся дифференцировки неустойчивы. Дети отличаются высокой эмоциональной возбудимостью, вспыльчивостью, аффектами.

Так же испытуемые проходили тесты на устойчивость, объем, распределение и переключаемость внимания.

Низкая устойчивость внимания у 25%, средняя у 40%, высокая у 35%. Игроки с высокой устойчивостью внимания способны не отвлекаться на внешние раздражители, любая потеря внимания может привести к ошибке и даже к поражению. Результаты исследования представлены в рисунке 3.

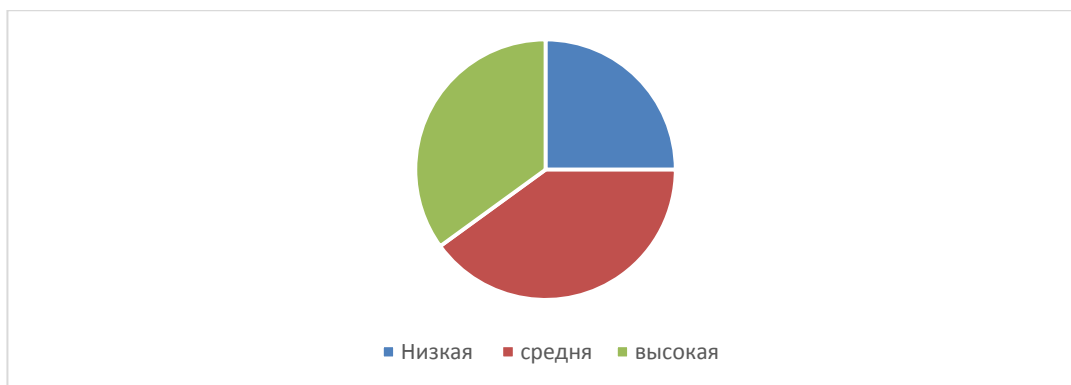


Рисунок 3 – Устойчивость внимания

На практике объем внимания определяется числом предметов, которые человек может воспринять, «схватить» при быстром предъявлении. У 95% испытуемых низкий объем внимания, это говорит о том, что при быстрой смене событий, например, при более опытном и быстром сопернике игроки с низким объемом внимания будут теряться, т.к. будет быстро меняться ситуация игры. Всего 5% имеют средний объем внимания. Распределение внимания означает одновременное сосредоточение его на двух различных видах деятельности, 100% игроков обладают высоким уровнем. Это говорит о том, что игроки способны одновременно контролировать мяч и видеть партнеров и соперников на поле, что хорошо для данного вида спорта. Футбол - это ситуативный вид спорта, каждую секунду определенный момент или игра может повернуться в любую сторону, игроки должны быстро переключаться и реагировать на ситуацию, 100% обладают высоким уровнем переключения внимания. Все это можно увидеть в таблице №3.

Таблица 3 - Обработка данных

№	ФИО	Сила нервной системы	Подвижность нервной системы	Устойчивость	Объем	Распределение	Переключаемость
1	Безъязыкова А.Д.	Слабая (3,7)	Промежуточный тип	Низкая	Низкая	Высокий	Высокий

Окончание таблицы 3

2	Василевская М.В.	Слабая (3,8)	Инертный тип	Низкая	низкая	Высокий	Высокий
3	Вербицкая М.В.	Слабая (4,0)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
4	Воропаева А.Д.	Слабая (3,4)	Промежуточный тип	Средняя	Средний	Высокий	Высокий
5	Горячка А.А.	Слабая (3,7)	Промежуточный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий
6	Каспорьянц М.В.	Средняя (5,0)	Инертный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
7	Колмакова К.Д.	Слабая (4,8)	Инертный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий
8	Константинова В.К.	Слабая (4,2)	Промежуточный тип	Низкая	Низкий	Высокий	Высокий
9	Кузьмина К.В.	Слабая (2,8)	Промежуточный тип	Низкая	Низкий	Высокий	Высокий
10	Максимова М.Д.	Средняя (5,6)	Промежуточный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий
11	Маркова Я.Ю.	Слабая (3,6)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
12	Мулина К.Е.	Слабая (4,7)	Промежуточный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий
13	Отрокова В.В.	Слабая (3,3)	Промежуточный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий
14	Плужник Д.Н.	Слабая (3,5)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
15	Спрингфилд Э.Д.	Слабая (4,5)	Промежуточный тип	Низкая	Низкий	Высокий	Высокий
16	Тарасенко Е.Е.	Слабая (2,5)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
17	Фукс А.И.	Слабая (2,0)	Промежуточный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий
18	Черняева А.В.	Слабая (3,1)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
19	Шадрина В.А.	Средняя (4,5)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
20	Ягодкина М.А.	Слабая (3,2)	Промежуточный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий

В мае 2016 года у этих же испытуемых было проведено тестирование по предпрофессиональной программе КГАУДО «СДЮШОР по футболу «Енисей». Проводились такие тесты как:

- Бег 30 метров с места
- Бег 3x10
- Прыжок в длину с места
- Тройной прыжок
- Комплексное упражнение (обвод фишек и удар по воротам)
- Жонглирование мяча

Таблица 4. – контрольно- переводные нормативы (голубым цветом выделены те девочки, которые прошли отбор контрольно- переводных нормативов)

№	ФИО	30 мет-ров с места (с)	Бег 3x10 (с)	Прыжок в дл. С места (см)	Тройной прыжок (см)	Ком-плексное (с)+(попадание в ворота)	Жонгли-рование мячом (раз)
1	Безъязыкова А.Д.	6.8	9.2	127	366	18.5 да	0
2	Василевская М.В.	6.0	10.6	123	360	15.1 нет	1
3	Вербицкая М.В.	5.7	9.0	141	460	11.9 да	3
4	Воропаева А.Д.	7.5	10.3	110	375	20.4 да	3
5	Горячка А.А.	5.4	8.4	167	470	14.2 да	4
6	Каспорьянц М.В.	5.7	10.7	151	430	14.0 нет	4
7	Колмакова К.Д.	6.2	10.2	119	370	15.6 нет	5
8	Константинова В.К.	6.5	10.0	128	380	15.4да	1
9	Кузьмина К.В.	6.3	8.7	136	400	16.2 да	1
10	Максимова М.Д.	6.2	9.8	154	395	14.2 да	4
11	Маркова Я.Ю.	5.9	8.1	153	450	14.7 да	2
12	Мулина К.Е.	6.1	9.2	112	400	14.6 да	4
13	Отрокова В.В.	5.7	8.6	142	430	13.5 да	3
14	Плужник Д.Н.	5.2	8.7	120	400	15.8 да	2
15	Спрингфиелд Э.Д.	6.1	9.3	130	400	15.4 да	1
16	Тарасенко Е.Е.	6.4	9.9	133	385	19.3 да	2
17	Фукс А.И.	5.9	9.2	130	405	14.9 да	5
18	Черняева А.В.	6.9	9.1	120	340	17.1 да	2
19	Шадрина В.А.	6.1	9.1	129	435	14.1 да	2
20	Ягодкина М.А.	6.9	9.8	120	360	19.0 да	4

Сравнив результаты таблиц 3 и 4, можно прийти к выводу, что 100% обладают высоким уровнем переключаемости внимания, в комплексном упражнении 15% не попали в ворота, обведя фишки змейкой, эти же 15% имеют инертный тип нервной системы (тяжело переключается с одного вида деятельности на другой), но время, которое они показали в комплексном упражнении не хуже других, так же мы заметили, что эти испытуемые хуже всех сдали бег 3x10 метров. Испытуемый под номером 6 отличается хорошими результатами физической и технической подготовки, но она имеет инертный тип нервной системы. На данном этапе подготовки она превосходит своих сверстников в силу своего развития, но по отзывам тренера, когда требуется быстрая смена деятельности, она медленно переключается. Позже игроки, которые имеют иной тип нервной системы, но уступают в физическом развитии сейчас позже будут более продуктивны и успешны.

Так же игроки, которые обладали высокой устойчивостью внимания набивали больше всего мяч (жонглирование).

У 95% испытуемых был показан отрицательный результат в критерии объема внимания. На этот критерий при отборе не следует обращать большое внимание, т.к. причиной этому может быть особенность этого возраста – рассеянность.

Спортсмены с завышенным уровнем притязаний переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих, на почетное место в коллективе, на показ высокого спортивного результата, не имея на то достаточных оснований. Они сильно переживают неудачи. Высокий уровень притязаний имеют 35% испытуемых. Спортсмены с низким уровнем притязаний недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач, которые не являются для них стимулом для дальнейшей работы над собой, а приводят к занижению спортивных целей. Такие спортсмены, как правило, не реализуют своих возможностей, низкий уровень притязаний имеют 20%. 45% имеют адекватный уровень притязаний.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового. На вступительных экзаменах предлагают одни и те же упражнения и нормативы совершенно разным по своему развитию детям. Ведь среди 8-9 летних девочек есть те, которые по темпам биологического созревания существенно опередили своих сверстников. В спортивной практике отбор будущих футболисток осуществляется, как правило, на основании результатов, показанных в специальных тестах на приемных испытаниях, в тренировочные группы зачисляются те, кто показал лучшие результаты среди экзаменуемого контингента. Но многолетний опыт убеждает нас в том, что зачастую отобранные по такому принципу дети через 2–3 года оказываются далеко не такими перспективными, как это казалось вначале, и нередко уступают тем сверстникам, которых в свое время не приняли.

2. На основе проделанных методик, 85% процентов имеют слабую силу нервной системы. Организм со слабой нервной системой неспособен к длительной активности при высоком психическом напряжении, а так же с неравномерной максимальной интенсивностью: человек с таким организмом быстро утомляется и истощается. 15% девочек имеют инертный тип нервной системы. В спорте этот тип проявляется прежде всего в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Низкая устойчивость внимания у 25%, средняя у 40%, высокая у 35%. Так же у 95% испытуемых низкий объем внимания, это говорит о том, что при быстрой смене событий, например, при более опытном и быстром сопернике игроки с низким объемом внимания будут теряться, т.к. будет быстро меняться ситуация игры. Всего 5% имеют средний объем внимания. 100% игроков обладают высоким уровнем распределения внимания. Футбол - это

ситуативный вид спорта, каждую секунду определенный момент или игра может повернуться в любую сторону, игроки должны быстро переключаться и реагировать на ситуацию, 100% обладают высоким уровнем переключения внимания.

3. Проанализировав контрольно – переводные нормативы и результаты методик, мы пришли к выводу, что есть игроки, с инертный типом нервной системы (15%), но только один игрок с таким типом в силу своего физического развития опережают своих сверстников в физической подготовке, сдает контрольно - переводные нормативы лучше, но т.к. тип нервной системы измениться со временем не может, ей будет все сложнее и сложнее адаптироваться к быстро меняющейся ситуации на поле, игроки с иным типом нервной системы будут более продуктивны, хотя сейчас они уступают в физическом развитии. Иными словами, одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. Поэтому что бы не терять перспективных детей, не стоит проводить отбор только по их физическому развитию. Дети, которые могут быть сейчас перспективные в будущем могут во многом уступать менее успешным сейчас.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаджанян Н.А., Телль Л.З., Циркин В.И., Чеснокова С.А. Физиология человека. – М.: Медицинская книга, Н. Новгород: Издательство НГМА, 2003.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании, - М.: Физкультура и спорт, 1978, - 152 с.
3. Андреев, С.Н. Организационные проблемы подготовки спортивных резервов по футболу: автореф. Дис. ... канд. Пед. наук / С.Н. Андреев. – Омск, 1988. – 19 с.
4. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка, - 1996, - № 1.- С. 23-25.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого, М.: Физкультура и спорт, 1988, - 208с.
6. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с
7. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М., Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие/ В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. - 112с
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 166 с.
10. Габдулина Л.И. Подходы к исследованию внимания в отечественной и зарубежной психологии. Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения факультета психологии. ЮФУ, Ростов-на-Дону, 2007.
11. Гальперин П.Я. К проблеме внимания Психология внимания. Хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова - М.: ЧеРо, при участии издательства «Омега-Л», 2005. Сер. Хрестоматия по психологии.
12. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.А. Годик. - М.: Олимпия, 2006. - 221с.

13. Жемчуг Ю.С. Особенности управления тренировочным процессом любительских команд в соревновательный период / Ю.С. Жемчуг // Теория и практи. физ. культуры / Материалы всерос. науч. практи. конф. - 18-19 мая 2006 г. / под ред. Р.А. Абзалова. - Казань: Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2006. - С. 71 - 73.

14. Жемчуг Ю.С. Секционная работа по мини футболу / Ю.С. Жемчуг // Физическая культура в школе. - 2006. - № 2. - С. 59 - 60.

15. Жемчуг Ю.С. Управление мотивацией спортсменов командных видов массового спорта на основе результатов игр соревновательного периода / Ю.С. Жемчуг // Физическая культура, спорт, здоровье / Материалы всерос. дистанционной науч. практи. конф. / под ред. М.М. Полевщикова. - Йошкар-Ола: МГПИ, 2006. - С. 16 - 19.

16. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарёв. – Краснодар: КГУФКСТ, 2000. – 76 с.

17. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1997. – 444с.

18. Ильин Е.П., Тихонов А.М. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для ст-ов пед. инст-ов. -М.: Просвещение, 1987, - 287 с.

19. Кравков С.В. Внимание //Психология внимания. Хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова - М.: ЧеРо, при участии издательства «Омега-Л», 2005. Сер. Хрестоматия по психологии.

20. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет)/ А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, 2008. -166 с.

21. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах. М., 1995.

22. Ланге Н.Н. Внимание //Психология внимания. Хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова - М.: ЧеРо, при участии издательства «Омега-Л», 2005. Сер. Хрестоматия по психологии.

23. Лаптев, А.П. Юный футболист / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

24. Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методы развития. - М.: Терра-Спорт, 2000, - 192 с.
25. Лях В.И. Мейксон Г.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура. - 1996, - № 1, С. 32-34.
26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев - СПб.: изд-во "Лань", 2005. - 384 с.
27. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
28. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 288 с.
29. Николаенко, В.В. Построение учебно-тренировочных программ, направленных на развитие физических качеств юных футболистов в группах начальной подготовки СДЮШОР: автореф. Дис. □ канд. Пед. наук / В.В. Николаенко. – Киев, 1986. – 21 с.
30. Основы управления подготовкой юных спортсменов // Под редакцией М.Я. Набатниковой.. - М.: Физкультур и спорт, 1982. - 280 с.
31. Пережигина Н.В. Онтогенез внимания: текст лекций по курсу нейропсихологии детского возраста. Яросл.гос.ун-т, Ярославль, 2002.
32. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. // Учебник тренера высшей квалификации. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
33. Психология внимания учебник / Ю. Б. Дормашев, В. Я. Романов ; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. Москва, 2007. (4-е изд.)
34. Рибо Т. Психология внимания //Психология внимания. Хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова - М.: ЧеРо, при участии издательства «Омега-Л», 2005. Сер. Хрестоматия по психологии.
35. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002.

36. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии // Психология внимания. Хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова - М.: ЧеРо, при участии издательства «Омега-Л», 2005. Сер. Хрестоматия по психологии.
37. Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. СПбГУ, 2013.
38. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с
39. Сунцов С.А. Характеристика свойств внимания спортсменов-единоборцев 12 лет // Вестник Северного (Арктического) Федерального Университета. Серия: естественные науки. 2013. №2. С. 96-101
40. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с
41. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., - М.: Советский спорт , 2004. – 464 с.
42. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 1976
43. Теория и методика футбола: учебник / под общей ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова- М.: Советский спорт, 2013. – 536с.
44. Ткаченко Б.И. Нормальная физиология человека. 2-е изд. - М.: Медицина, 2005. - 928 с.
45. Узнадзе Д.Н. Установка у человека//Психология личности. Т. 2. Отечественная психология. Хрестоматия./Сост и общая редакция Д.Я.Райгородского — Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2013.
46. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998.
47. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1987, - 128 с.

48. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сб. мат-лов (выпуск VI). Под ред. акад. РАН и РАМН А.А. Баранова, член-корр. РАМН В.Р. Кучмы. М.: Издательство «ПедиатрЪ». 2013.

49. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с., ил.

50. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 176 с.

51. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 480 с.