

2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. – 2-е изд. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Макаров С.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования *всех* сторон подготовки [1; 2].

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола [1; 2].

Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства. Разносторонняя физическая подготовленность позволяет спортсмену справляться со значительным объемом достаточно интенсивной учебно-тренировочной работы. При низком уровне физической подготовленности невозможно продуктивно проводить тренировочные занятия, спортсмен быстро переутомляется, чаще подвергается заболеваниям и травмам [2].

В футболе все физические качества будут определяющими в достижении конечного результата. Однако влияние того или иного качества различно не только вследствие разного игрового амплуа, но и в зависимости от этапа подготовки. У футболистов развиваются такие качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость и гибкость.

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствование. Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;

– эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т. д. [1].

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс.

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

2. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.

ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Макарова М.В., Машканова Е.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Непрерывное усложнение и видоизменение правил в художественной гимнастике диктует тренерам и хореографам необходимость искать дополнительные пути развития физических качеств и артистических способностей. Правила судейства по художественной гимнастике, разработанные Международной федерацией гимнастики, включают в себя возможность использовать в композиции музыкальное сопровождение со словами, то есть песни. Это значительно усложнило работу тренерам-хореографам, потому что, имея в основном лишь классическую базу движений, спортсменки сталкиваются с проблемой в постановках композиции. Они весьма ограничены в средствах выражения движениями тела современной музыки, которая зачастую характеризуется сложностью ритмических рисунков (полиметрией). Также одним из требований правил судейства по художественной гимнастике является обязательное включение в композицию комбинаций танцевальных шагов. Продолжительность танцевальных шагов составляет восемь секунд, они должны быть логично и плавно соединены, должны быть различными по уровням, направлениям, скорости, так-