

**УДК 796 332**  
**Г 61**

**ГОЛОМАЗОВ С., ЧИРВА Б.**

**Г 61** Футбол. Биомеханические особенности выполнения быстрых перемещений с мячом: методические разработки для тренеров – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 44 с.

**УДК 796 332**

**ISBN 978-5-98724-163-9**

© С. Голомазов, Б.Чирва, составление, 2013  
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

# Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>6</b>
<b>Закономерности организации движений футболистов при выполнении перемещений с мячом.....</b>	<b>8</b>
Вступление.....	8
Фазовая структура движений футболистов при выполнении перемещений с мячом с изменением направления движения.....	8
Резюме.....	10
<b>Сравнительный анализ разных видов техники выполнения футболистами перемещений с мячом.....</b>	<b>13</b>
Структура движений футболистов при ведении мяча «традиционным» способом и шаговыми ударными движениями («в шаге»).....	13
Экспериментальное исследование техники и быстроты ведения мяча «традиционным» способом и шаговыми ударными движениями («в шаге»).....	17
<b>Специфика выполнения футболистами перемещений с мячом при преодолении пространства.....</b>	<b>23</b>
Особенности движений футболистов при начале перемещений с мячом.....	23
Особенности движений футболистов при выполнении перемещений с мячом в разных условиях с точки зрения величины свободного пространства.....	24
Особенности движений футболистов при выполнении перемещений с мячом с изменением направления движения на противоположное.....	25
Особенности движений футболистов при выполнении перемещений с мячом в условиях физического контакта с соперником.....	26

Особенности движений футболистов при завершении перемещений с мячом.....	26
Резюме.....	28
<b>Специфика выполнения футболистами перемещений с мячом с обыгрышем соперника.....</b>	<b>29</b>
Виды ситуаций, в которых футболисты выполняют обыгрыш соперника.....	29
Виды обманных движений футболистов при обыгрыше соперника.....	30
Особенности движений футболистов при выполнении обыгрыша соперника шаговыми ударными движениями («в шаг»).....	30
<b>Система тестирования техники владения мячом футболистами при выполнении перемещений.....</b>	<b>34</b>
Методология разработки тестов для оценки техники владения мячом футболистами при выполнении перемещений.....	34
Оценка техники владения мячом футболистами при выполнении перемещений в относительно разреженном пространстве.....	38
Оценка техники владения мячом футболистами при выполнении перемещений в условиях дефицита пространства.....	41
Оценка реализационной эффективности техники владения мячом футболистами при выполнении перемещений.....	43
<b>Быстрота перемещений футболистов с мячом после выполнения различных физических нагрузок.....</b>	<b>45</b>
Вступление.....	45
Изменение быстроты перемещений футболистов с мячом после выполнения специфической и неспецифической нагрузок аэробной, аэробно-анаэробной и анаэробной направленности.....	45

Изменение быстроты и техники перемещений футболистов с мячом после выполнения специфической и неспецифической нагрузок анаэробно-гликолитической направленности.....	51
Резюме.....	55
<b>Заключение.....</b>	<b>57</b>
<b>Литература.....</b>	<b>59</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>62</b>