

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра базовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ С.В.Мамаева
подпись инициалы, фамилия
« _____ » _____ 2020г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код-наименование направления

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Руководитель _____ доцент, канд.пед.наук Т.Н.Кочеткова
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник _____ В.С.Зоткин
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: Развитие скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки

Консультанты по разделам: _____

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Нормоконтролер

подпись, дата

А.В.Рубцов

инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Развитие скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки» содержит 61 страницу основного текста, список использованных источников насчитывает (наименований 40), 3 таблицы, 12 рисунков.

ФУТБОЛ, ФУТБОЛИСТЫ, СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА, ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных футболистов на этапе начальной подготовки

Предмет исследования – методика воспитания развития скоростных качеств юных футболистов.

Цель исследования – повысить эффективность развития скоростных способностей у юных футболистов на этапе начальной подготовки

Задачи исследования:

1. На основе данных литературных источников обобщить и систематизировать рекомендации специалистов по развитию скоростных способностей у юных футболистов на этапе начальной подготовки;
2. Рассмотреть методы и средства по развитию скоростных способностей юных футболистов;
3. Разработать практические рекомендации по развитию скоростных способностей у юных футболистов

На начальных стадиях обучения скоростным способностям в футболе на первое место выдвигается количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Содержание спортивной тренировки футболиста составляют: систематические занятия по совершенствованию игровых действий, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Теоретические основы развития скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки	8
1.1 Техническая подготовка как основа мастерства футболистов.....	8
1.2 Возрастные особенности развития физических качеств и физическая подготовка футболиста	12
1.3 Методы и средства воспитания скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки	18
2. Экспериментальная работа по воспитанию основ развития скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки ..	36
2.1 Выявление уровня развития скоростных качеств юных футболистов..	36
2.2 Программа воспитания скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки.....	42
2.3 Результаты экспериментальной работы.....	51
Заключение.....	56
Список использованных источников.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Футбол представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности. Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, отличные по характеру, мощности и продолжительности. Футбол по праву считается самым популярным видом спорта. Вряд ли можно назвать страну, в которой не играют в футбол. Чемпионаты Мира по футболу по количеству болельщиков конкурируют с Олимпийскими играми. В нашей стране развитию футбола уделяется повышенное внимание. В 2018 году Россия примет на своих стадионах участников Чемпионата Мира. Федеральный стандарт спортивной подготовки зачисление в детей на этап начальной подготовки может происходить с 8 лет. При этом уже в дошкольных учреждениях широко используются средства футбола для физического воспитания. Футбол прекрасно и разносторонне развивает человека.

Фундаментом спортивного мастерства футболистов является основы развития скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки, уровень которой во многом предопределяет зрелищность и результативность игры. От того, насколько совершенно владеет футболист всем многообразием технических приемов, насколько эффективно и грамотно применяет их в различных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны команды соперника, а часто при растущем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов.

Постоянное напряжение игровой деятельности, которое наблюдается в последнее время в футболе, требует от спортсменов быстрого и эффективного выполнения технических приемов в условиях неожиданно меняющейся обстановки, противоборства со стороны соперников, ограниченного времени и пространства.

В последнее время ведущие специалисты замечают отставание российских футболистов от лучших зарубежных спортсменов в технике владения мячом. Данное отставание на этапе начального обучения негативно отражается на дальнейшей подготовке футболистов, поскольку, как показывает практика, приемы, которые исполняются с высоким процентом брака на начальном этапе обучения, продолжают оставаться таковыми в дальнейшем. В итоге большинство футболистов, остаются в стороне от большого футбола и лишь единицы достигают уровня мастеров международного класса.

Играя в футбол, каждый игрок команды должен помнить о том, что игра коллективная, и только усилия всех игроков может привести к положительному результату во время соревнований. А если команда состоит из сильных технически подготовленных футболистов, умеющих на высоком уровне показать свое умение и мастерство, то возможность обыграть соперников будет велика. Все вышесказанное обусловило актуальность темы исследования.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных футболистов на этапе начальной подготовки

Предмет исследования – методика воспитания развития скоростных качеств юных футболистов.

Цель исследования – повысить эффективность развития скоростных способностей у юных футболистов на этапе начальной подготовки

Задачи исследования:

4. На основе данных литературных источников обобщить и систематизировать рекомендации специалистов по развитию скоростных способностей у юных футболистов на этапе начальной подготовки;

5. Рассмотреть методы и средства по развитию скоростных способностей юных футболистов;

6. Разработать практические рекомендации по развитию скоростных способностей у юных футболистов

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды таких авторов, как И.С. Барчуков, В.В. Варюшин, К.Л. Вихров, В.П. Губа, А.В. Елагин и другие.

Методы исследования: анализ литературы по теме исследования, тестирование, педагогический эксперимент.

Гипотеза исследования: Предполагалось, что систематическое использование в учебно-тренировочном процессе эффективных средств и методов скоростной подготовки позволит повысить уровень физической подготовленности юных футболистов на начальном этапе подготовки.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемых источников.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Техническая подготовка как основа мастерства футболистов

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными задачами технической подготовки считаются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разностороннего владения техникой и умения сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;
- надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперника).

В.П. Губа пишет: «чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические действия, тем шире возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций, используемых в игре для достижения поставленной цели» [7, с. 108].

Согласно А.П. Золотареву, процесс технической подготовки юного футболиста должен включать следующие этапы:

1. Знакомство с дриблингом, начало скоростной работы.
2. Изучение основных финтов, постоянная работа с мячом в движении.
3. Закрепление навыков дриблинга [11, с. 59].

С юношеского возраста во время тренировок закладываются все данные, необходимые для профессиональной карьеры игрока. До 13 лет в учебно-тренировочном процессе упор делается на развитие быстроты, скоростного потенциала игроков, и особое внимание уделяется развитию мышечного комплекса занимающихся.

С точки зрения психологического содержания совершенствование техники заключается в развитии способности контролировать свои движения при активном участии сознания, недостаточная связь сознания и мышечно-суставных ощущений может стать препятствием для достижения результатов, поэтому получать полную информацию о ходе и результатах двигательных действий необходимо для юных футболистов.

При формировании двигательного навыка у детей создается двигательное представление о техническом приёме и его элементах. При изучении любого технического приёма в учебно-тренировочном процессе используют рассказ, показ и практическое опробование разучиваемого двигательного действия. Во время рассказа необходимо точно описать приём, сообщить значение и место данного приёма в игре, объяснить основы техники выполнения, при этом рассказ должен быть кратким, чётким, образным.

При показе желательно воспроизвести пространственно-временные и силовые характеристики движения, сопровождая пояснением, с целью усиления и углубления восприятия.

При попытке воспроизведения изучаемого действия используется метод практического упражнения, в постоянных и упрощенных условиях, в основном в футболе используют метод целостного упражнения, через ведущую ногу и в удобную для игрока сторону. Разучивание двигательного действия по частям в футболе часто приводит к искажению его биомеханической структуры.

Новые сложно-координационные упражнения часто приводят к быстрому утомлению нервных центров юных футболистов, поэтому достаточно ограничиться небольшим количеством повторений упражнений в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия.

Многие тренеры придерживаются правила проводить две тренировки в день, например, утро: беговая и силовая тренировка, вечер: технико-

тактическая работа. Иногда проводят тренировки без мяча, делая акцент набеговые тренировки.

Согласно учению Золотарёва А.П., в любом игровом виде спорта содержание тренировочного процесса должно быть направлено на максимальное сочетание действий группы спортсменов, которые создают, так называемые, острые моменты, с действиями одного из них, который должен реализовывать этот острый момент. Реализация острого момента в футболе заключается в ударе по воротам соперника, который часто оказывается неточным. В этих случаях командные действия игроков оказываются неэффективными, поэтому большое внимание в современном футболе должно уделяться совершенствованию коллективных технико-тактических действий, и, особенно, завершающей их фазы: здесь в тренировочных занятиях необходимо многократное повторение отстающих действий [11, с. 63].

Современный футбол учитывает высокий рост противоборства, умение красиво вести игру - эффективно атаковать, умело обороняться, игрокам в таких условиях тяжело добиться успеха, технические приёмы часто выполняются автоматически, но это возможно только при многолетней тренировке и соответствующего соревновательного опыта игроков.

По мнению В.В. Варюшина, это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. От футболиста требуется умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (например, контролировать скорость бега, расстояние до ворот), мгновенная реакция, способность быстро принимать решения [4, с. 101].

Технику игры в футбол можно улучшить только при соответствующей общей и специальной технической подготовке, чтобы все движения были целенаправленны и рациональны. Предугадать и рассчитать движения в пространственно-временном отношении в футболе во время игры заранее невозможно, поэтому многие тренеры едины во мнении, что основа игровых

действий футболистов – это техника игры. Так, например, Варюшин В.В. пишет: «в спортивных играх техника должна быть одновременно стабильной и гибкой, разнообразной и неотъемлемой от тактики; чтобы техника помогла решать ту или иную задачу, футболисту надо постоянно расширять арсенал технических приемов» [4, с. 44].

Стремительное развитие футбола, предъявляет высокие требования к технико-тактической подготовке футболистов, в учебно-тренировочном процессе юных футболистов необходимо подбирать такие средства подготовки, при которых игроки должны решать реальные задачи, которые могут возникнуть во время соревнований в ограниченном промежутке времени и иногда и пространстве.

По мнению Елагина А.В., для того, чтобы приступить к изучению техники футбола, в первую очередь, необходима соответствующая зрелость. Зрелость означает определенный уровень роста тела и связанную с этим работу органов кровообращения, дыхания и центральной нервной системы; при этом, внимание акцентируется в первую очередь не на росте и весе тела, а на тех качественных изменениях, которые характеризуют деятельность внутренних органов молодых футболистов [8, с. 177]. Тем самым автор отмечает, что игроки должны быть подготовлены не только физически, а также и психологически. Здесь мы можем утверждать, что технику футбола можно усвоить при хорошей физической и психологической подготовке, и она будет результативна лишь тогда, когда у игрока отлично функционирует нервная система при выборе эффективных ответных действий во время игры на неожиданные раздражители.

Известно, что человек во многих видах деятельности способен сохранять приобретенные ранее навыки, даже, если случаются перерывы в несколько лет. Однако А.А. Кузнецов пишет: «игрок, не контактирующий с мячом всего несколько месяцев, испытывает определенные трудности (в зависимости от уровня его мастерства), особенно в технике, не достает до мяча, неправильно выбирает позицию, не чувствует мяч. Дело в том, что из-

за отсутствия практики ослабевают когда-то выработанные связи между конечностями и нервными центрами, которые посылают импульсы-приказы; нарушается координация движений, и на большой скорости игрок может легко ошибаться» [15, с. 45].

Таким образом, можно сделать вывод, что нельзя на длительный период прекращать учебно-тренировочный процесс совершенствования техники игры, так как технико-тактическая подготовка задача не одного года или периода, а постоянная круглогодичная, с целью овладения арсеналом всех технических приёмов и тактических действий, доведя их до навыка высшего порядка.

1.2 Возрастные особенности развития физических качеств и физическая подготовка футболиста

Возрастной период от 10 до 17-19 лет характеризуется достижением максимального развития большинства физических качеств – гибкости, ловкости, силы, скоростно-силовых возможностей, а также большими изменениями выносливости, которая достигается максимального развития несколько позже – к 20-25 годам.

Средний и старший школьный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, т.к. он соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, т.е. периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям (А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001).

Одно из ранних физическое качество гибкости – суставной подвижности. Совершенствование гибкости, начинающееся в дошкольном и младшем школьном возрасте, продолжается в среднем школьном возрасте. Гибкость подростков тем выше, чем больше длиннотные размеры тела. Наиболее высоких значений гибкость достигает к 15-летнему возрасту, после чего без

дальнейшей тренировки начинает снижаться. У девочек гибкость выражена лучше, чем у мальчиков.

Весьма благоприятный период развития ловкости отмечается с 7 до 14 лет (с небольшим ухудшением этого качества в пике пубертатного периода). Созревание нижнетеменных третичных областей коры способствует улучшению межсенсорной интеграции и сенсомоторных взаимосвязей, формированию представлений о «схеме тела» и «схеме пространства». В результате улучшается пространственная ориентация движений и, как следствие, телесная и предметная ловкость (А.Н. Бернштейн, 1991).

По мере созревания лобных третичных областей коры больших полушарий появляются новые возможности для различных проявлений ловкости: развивается способность к формированию новых движений в необычных условиях, улучшается анализ текущей и будущей ситуации, внесение сенсорных коррекций в двигательные программы, временная оценка выполняемых действий. Развитию ловкости способствует совершенствование процессов экстраполяции. После 35-летнего возраста проявления ловкости ухудшаются, особенно нарушаясь в пожилом возрасте.

С 10 до 15 лет резко улучшаются различные показатели качества быстроты, достигая к 15-летнему возрасту взрослых величин и сохраняясь на этом уровне примерно до 35 лет. В ЦНС подростка увеличивается скорость протекания нервных процессов (лабильность нервной ткани) и повышается подвижность нервных процессов, скорость смены процессов возбуждения и торможения. Это способствует повышению скорости переработки информации в коре больших полушарий. К 12-летнему возрасту заметно укорачивается время простой двигательной реакции, а к 14 годам – время сложной реакции к выборам. Совершенствование центральной регуляции движениями и повышение возбудимости и лабильности мышечного аппарата способствуют ускорению моторных актов. К 15-летнему возрасту достигают взрослого уровня показатели теппинг-теста – 50-60 ударов за 10 с

и максимальной скорости бега. Особенно значительно улучшаются скоростные параметры у мальчиков (В.М. Зациорский, 1970).

Возраст 11-14 лет является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. В этом периоде имеется наибольший прирост прыгучести, резкости ударов и бросков. К 14-15 летнему возрасту достигается наибольшая высота и дальность прыжков, особенно у мальчиков (Д.В. Чулибаев, 1987).

Мышечная сила нарастает в медленном темпе до 11-летнего возраста. Затем наступает замедление темпов ее прироста, связанное с развитием препубертатного периода (11-13 лет у мальчиков) и началом перестроечных процессов в организме. После 14 лет начинается существенный прирост мышечной силы, особенно выраженный у мальчиков и связанный с усиленной секрецией мужских половых гормонов (андрогенов). Становая сила у мальчиков в 12 лет составляет, в среднем, 50-60 кг, в 15 лет – 90-100 кг, в 16 лет – 152-130 кг (В.М. Зациорский, 1970).

В скелетных мышцах наблюдается миофибриллярная гипертрофия, отражающая процессы усиленного синтеза сократительных белков (акотина и миозина) в миофибриллах. Под влиянием развития быстрых мотонейронов в нервной системе происходят изменения в составе мышечных волокон – заметно нарастает объем быстрых и мощных гликолитических волокон.

Сенситивный период развития качества силы приходится на 14-17 лет. В возрасте 18-20 лет мышечная сила достигает максимальных значений для взрослого нетренированного человека. Обычно сила кисти у мужчин составляет около 70-75% от массы тела, а у женщин примерно 50-60%. При отсутствии специальной тренировки сила сохраняется на этом уровне примерно до 45-летнего возраста. В юношеском возрасте устанавливается характерная для взрослого организма топография мышечной силы, однако коррекцию в не вносит специфика мышечной тренировки (А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001).

Позже других качеств развивается выносливость к длительной циклической работе умеренной мощности. Сенситивный период ее развития приходится на возраст 15-20 лет, когда в достаточной мере созревают функции дыхательной и сердечнососудистой систем, обеспечивающих работу аэробного характера. В 20-25 лет это качество достигает высокого развития и дольше других сохраняется в онтогенезе человека (примерно до 55 лет и более). Статистическая выносливость увеличивается меньше, чем динамическая. Она уменьшается в пубертатном периоде, а затем нарастает, особенно к возрасту 18-20 лет (Л.П. Матвеев, 1977).

В юношеском возрасте на основе значительного развития различных качественных характеристик двигательной деятельности возможна специализация во многих видах спорта и достижение высоких спортивных результатов. Лишь в видах спорта, требующих предельного развития выносливости (бег на длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные гонки и др.), высшие достижения проявляются в более позднем возрасте – 20-35 лет.

Физическая подготовка в футболе – это достижение и сохранение такого физического уровня, который позволяет во время матча добиваться самого высокого результата.

Физическая подготовка решает две главные задачи: всесторонне развивать двигательную систему игрока и в соответствии с требованиями, предъявляемыми футболом, совершенствовать специфические двигательные способности. Уровень физической подготовленности каждого футболиста должен соответствовать возрастной категории игрока и физическим данным коллектива. Говоря о содержании физической подготовки, исходим из комплекса движений, обязательных в игре (Л. Качани, Л. Горский, 1984).

Основной количественной характеристики двигательной деятельности в игре служит приходящаяся на футболиста нагрузка. Согласно наблюдениям, защитники за игру пробегают 4000-4500 м, игроки средней линии – 6500-7000 м, нападающие – 5000-5500 м. В среднем футболист за время матча от 29 до 46 раз передает мяч, от 18 до 30 раз перехватывает, 7-11 раз ведет, от 2

до 7 раз обходит противника, от 3 до 15 раз отбирает мяч, от 1 до 7 раз (в зависимости от функции в команде) бьет по воротам. Следующий конкретный показатель нагрузки – число включений футболиста в игру мячом. У защитников он – от 43 до 57, у полузащитников – от 42 до 56, у нападающих – от 34 до 40 (И.Н. Новокшенов, 2000).

В основе качественной характеристики нагрузки лежит интенсивность, зависящая от неравномерности смен на разных этапах игры и характеризующаяся максимальной, средней или минимальной игровой активностью. При планировании тренировочной нагрузки особенно важно учитывать сумму отрезков, которые игрок пробегает на высокой и на предельной доля себя скоростях. У крайних защитников эта сумма составляет 1020 м, у центральных – 710, у полузащитников – 1450, у крайних нападающих – 1100, у центральных – 980 м. Если говорить о числе отрезков, на которых наши полузащитники развивают максимальную скорость и делают рывки, то их в одном матче всего 90 (в мировом футболе средний показатель – от 120 до 135). Так что с точки зрения интенсивности движения на поле мы добиваемся лишь 70-75% от среднего показателя мирового уровня.

Качественный показатель нагрузки – внутренняя структура, которая вместе с объемом и интенсивностью характеризует нагрузку в целом. Говоря о структуре нагрузки, обращаем внимание на повышенные требования к управляющим и координирующим функциям центральной нервной системы. Они вытекают из самих действий игрока, который постоянно должен следить за обстановкой на поле, принимать решения в ситуациях разной сложности (Я. Палфай, 1959; А. Чанади, 1985).

Последовательная связь отдельных действий позволяет игроку решать конкретные задачи. Умение правильно найти эту связь есть высшая форма реализации мастерства. И каждое звено в цепочке действий футболиста обоснованно только в случае положительного конечного результата.

О нагрузке игроков во время матча можно судить по частоте пульса. Между игроками разных линий нагрузка распределяется неравномерно. Частота пульса 132-162 ударов в минуту у нападающих бывает 21,15 мин, у полузащитников – 8,2 мин, у свободного защитника – 29 мин, у переднего стоппера – 9,9 мин, 180-192 в минуту у нападающих – 9 мин, у полузащитников – 8,45 мин, у свободного защитника – 0 мин, у переднего стоппера – 3,45 мин.

В игре возрастает число промежутков по 5-8 с, когда нагрузка максимально. 15-20 секундные промежутки с максимальной нагрузкой — исключение. На участках, которые игрок пробегает на высокой или предельно высокой для себя скорости, он испытывает кислородную недостаточность, достигающую 23 %. Тратится много энергии, теряется вес. За встречу игрок расходует 800-1500 кал, теряя в весе от 1 до 3 кг (Л. Качени, Л. Горский, 1984).

Данные о нагрузке футболиста в матче ложатся в основу всего тренировочного процесса и позволяют не только точно определить главное направление этого процесса, отдельные его части, структуру и пропорции, но и объективно оценить объем нагрузки на разных этапах тренировки. Считаем необходимым постоянно сопоставлять эти данные с состоянием игроков в процессе тренировки.

Общая физическая подготовка необходима для гармоничного развития игрока, для повышения его двигательных способностей и функциональных возможностей. В общефизической подготовке особое внимание обращаем на занятия силовой гимнастикой и акробатикой, которые расширяют двигательную базу игрока и развивают ловкость. В эту часть подготовки входят и самые разнообразные спортивные игры, способствующие развитию выносливости, ловкости, быстроты реакции и повышению скорости мышления. Следует вспомнить и плавание на небольшие дистанции, которые помогает снимать напряжение, а также прыжки в воду, способствующие

улучшению координации движений и развивающие смелость (С.В. Каледин, 1968; В.И. Козловский, 1977; Б.Я. Плон, 1998).

Специальная физическая подготовка необходима для совершенствования двигательных данных и для достижения определенного уровня мастерства. Специальная физическая подготовка футболистов тесно связана с характером его игровой деятельности. Поэтому упражнения следует подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым игроком на поле.

Деление физической подготовки на общую и специальную скорее условно, но имеет смысл: помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки игрока. В процессе тренировки эти составные части подготовки дополняют друг друга и часто сочетаются (Х. Штуденер, В. Вольф, 1970; Н. Рогальский, 1971).

Развивая у футболиста двигательные способности, специальная физическая подготовка проявляется в игровых действиях. Эти действия неразрывно связаны с задачами, которые стоят перед игроком, и с обстановкой, в которой он оказывается. Мы говорим о двигательных способностях и об их производных.

Специальные двигательные способности выражают специфические требования, предъявляемые футболисту при решении игровых задач, и развиваются на основе простых двигательных способностей (взрывной силы, ловкости в игре и др.).

1.3 Методы и средства воспитания скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки

Особенности метода воспитания скоростно способностей с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых в максимально возможном быстром темпе.

Сущность этого метода заключается в создании максимальной мощности работы посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможных для этих условий скоростью. Непредельное отягощение берется порядка от 30 до 60% от максимального. Число повторений от 6 до 10 в зависимости от веса отягощения, интервалы отдыха 3-4 мин. между подходами.

При развитии быстрой силы режим работы мышц, применяемых в упражнении должен соответствовать специфике соревновательного упражнения. Быстрая сила совершенствуется с помощью искусственных затруднений непосредственно в специализированных движениях. Небольшие отягощения, применяемые футболистами, легкоатлетами, боксерами и т.д., дают положительный эффект в развитии быстрой силы. Нужно помнить, что в каждом конкретном случае необходимо творчески подходить к подбору оптимального отягощения, темпа и длительности работы, только в том случае можно ожидать положительных результатов от выполнения таких упражнений (Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодова, 1997).

Особенности воспитания скоростных способностей, которые являются одним из наиболее эффективных методов развития взрывных качеств мышц ног. Сущность этой методики заключается в значительной стимуляции мышц в результате спрыгивания с определенной высоты, а также сочетании спрыгивания с последующим прыжком в длину или высоту, т.к. после предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения. Стимуляцию мышц можно вызвать предварительным приседанием (в результате чего происходит растяжение мышц) с последующим резким выпрямлением или выпрыгиванием. Однако растяжение мышц при приседании осуществляется медленно, в то время, как при прыжке в глубину возникает раздражитель значительной силы, ведущий к экстренной мобилизации скрытых ресурсов двигательного аппарата.

Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон глубины

спрыгивания 0,75 — 1,15м. Однако практика показывает, что в некоторых случаях у недостаточно подготовленных спортсменов целесообразно применение более низких высот — 0,25-0,5м. Скорость движения максимально возможная, число повторений — 5-10 в 3-4 мин.

Для совершенствования скоростно способностей используют маятниковые тренажеры с нелинейной колебательной системой (по принципу качелей), авторами которых являются И.Н. Кравцов и В.В. Кузнецов (Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов. 1997).

Сущность этого метода заключается в том, что спортсмен, сидя в кресле тренажера и отталкиваясь ногами от опоры раскачивает тренажер до максимальной амплитуды. При помощи специального механизма амплитуда колебания в каждом цикле несколько сокращается, что приводит к уменьшению длительности каждого колебания, в связи с чем происходит нарастание скорости сближения с опорой. Это, в свою очередь, постепенно способствует более быстрому и сильному отталкиванию с каждым последующим колебанием. Величина развиваемого при отталкивании усилия достигает 1000-1300кг при длительности отталкивания 0,07-0,09с; в то время, как при использовании ударного метода со спрыгиванием с опоры эти усилия достигают 600-800кг, длительность фазы отталкивания после приземления составляет 0,14-0,19с.

Различные модификации этого тренажера позволяют осуществлять развитие скоростных способностей в сериях повторяющихся движений с нарастающей мощностью. Для совершения взрывной силы величина отягощения колеблется в зависимости от подготовленности спортсмена. При использовании общеподготовительных упражнений она может достигать 70-90% от максимума, а в специально подготовительных 30-50%. В первом случае совершенствуется силовой компонент, а во втором – скоростной (Ю.В. Верхошанский, 1968).

В ациклических видах спорта около 90% всех упражнений составляют скоростно-силовые. Поэтому самым распространенным в специальной

подготовке спортсменов является метод упражнения в скоростно-силовых движениях, или метод скоростно-силовых движений.

В нем по сравнению с методами статических и изометрических упражнений имеются связанные друг с другом факторы, которые во многом определяют эффективность скоростно-силовой тренировки: амплитуды движений, их скорости и силовая нагрузка в каждом движении. В скоростно-силовом двигательном акте исключительно важно начальное мышечное напряжение и по величине и по скорости проявления. Для развития скоростной силы наименее выгодным, но наиболее необходимым условием является по возможности пассивно растянутая группа мышц, т.е. обладающая наибольшей длиной и по возможности расслабленная.

В некоторых работах Ю.М. Верхошанского, В.М. Зациорского, напротив, для развития скоростной силы показана эффективность предварительного напряжения мышц перед скоростным движением.

Мы не только неоспариваем это положение, наоборот, считаем его одним из основополагающих в развитии скоростной силы и быстроты движений. Однако отмечаем, что нами указанная способность должна как бы венчать ту последовательность упражнения условий, через которые спортсмену необходимо, чтобы добиться существенного прироста скоростной силы.

Начинать развитие качества надо действительно упражнениями с предварительным напряжением мышц, а заканчивать — более сложным упражнением, в начале которого мышцы пассивно растянуты за счет дополнительного отягощения или сопротивления. Например, для сгибателей бедра сначала выполнять сгибание в положении лежа на спине из прямого угла с некоторым напряжением в исходном положении, а потом из положения с отведенными ногами, но отведение это должно осуществляться не разгибателями бедра, а дополнительным отягощением с введением которого мышцы-антагонисты (в данном случае разгибатели) оказываются расслабленными, т.е. не мешающими начальному напряжению.

Первый принцип, на котором основан метод скоростно-силовых движений, — преодоление исходной пассивности мышц и добавочной (искусственно увеличенной) амплитуды движений (Ю.В. Верхошанский, 1968).

При решении вопроса об амплитуде движений следует учитывать следующие моменты:

1) гимнастам в их деятельности требуются и очень короткие по амплитуде мощные движения, и резкие движения по всей возможности в суставе амплитуде. Значит, в скоростно-силовой тренировке следует использовать оба вида упражнений;

2) работами некоторых авторов (В.М. Зациорский, 1970) показано, что в скоростно-силовой подготовке важен правильный выбор углов, под которыми развивается максимальное усилие. Это значит, что и скоростно-силовые упражнения должны обязательно предусматривать амплитуды, включающие прохождение, так сказать, “наиболее целесообразных” углов. Причем не только в максимальных по амплитудам движениях, но и в коротких.

Такими углами, по данным В.М. Зациорского (со ссылкой на ряд авторов) являются следующие: для сгибателей предплечья — 90° ; для разгибателей предплечья — 120° , для разгибателей коленного сустава — 120° ; для сгибателей и разгибателей плеча — 90 и 70° ; для разгибателей спины — 155° .

При таких углах и целесообразна силовая тренировка. Однако, как показали наши исследования, в периоды, когда прирост показателей силы прекращается, напротив, следует осуществлять силовое напряжение при “неблагоприятных” суставных углах (например, для сгибателей предплечья 135 , а не 90°). В этом случае происходит показателей по всему диапазону суставной подвижности.

В скоростно-силовой тренировке скорость силовых движений зависит от величин отягощений, с которыми совершается движение, от амплитуд,

исходных и конечных положений (поскольку они во многом определяют не только величину напряжений, но и просто удобство выполнения упражнения — фактор, который нельзя не учитывать).

По данным Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова (1997) , мышцы лишь в начале движения осуществляют мощное усилие, а затем или выключаются из движения, или резко увеличивают свое противодействие мышцы-антагонисты. В связи с этим, казалось бы, движения по всей амплитуде лишены смысла. В этом случае весьма важными становятся установка и условия выполнения.

Если условия не представляют опасности для человека, выполняющего скоростно-силовое движение, вряд ли антогонисты будут включаться в противодействие с такой активностью, тем более, что роль антагониста во многом возлагается на отягощение, используемое в упражнении.

Например, удар боксера по боксерскому мешку или резким мощным опусканием удар рукой по поролоновому мату. Важна и целевая установка и волевая активность в достижении ее “сделать движение надо”.

Кроме того, по данным Л.П. Матвеева (1977), если первую, начальную фазу движения выполнять медленно, то во второй фазе скорость может быть достаточно высока.

Иногда проще исходить из тех условий, в которых может находиться спортсмен, или из тех задач, которые ему поставлены:

— если необходимо мощное движение с наибольшим усилием преимущественно в начале движения, упражнение нужно выполнять с отягощением (штангой, гантелями, гирей, вообще грузом);

— если необходимо движение с постепенно повышающимся напряжением, упражнение нужно выполнять с амортизаторами (резиновыми бинтами, жгутами, вообще пружинами).

В целом, футболистам нужно использовать и те и другие упражнения. Но быстрота и в тех и в других, должна быть максимальной. Это второй принцип скоростно-силовой подготовки.

Скорость движений человека развивается только на предельном уровне проявления быстроты при вариации весовой нагрузки и накопления потенции за счет повышения силового компонента качества.

Процесс обучения и совершенствования навыков, необходимых как отдельному футболисту, так и команде в целом для освоения комбинаций на поле или решения игровых ситуаций на поле достаточно сложен, в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать ряд методов и методических приемов.

Большинство тренеров считают, что основным методом в спортивной тренировке является практический метод, наглядный и словесный.

И.С. Барчуков подразделяет практический метод на комплексный и аналитико-синтетический. Сам И.С. Барчуков в своих работах пишет: «при помощи комплексного метода разучиваются игровые действия на больших отрезках матча; так как этот метод требует больших затрат времени, он относительно малоэффективен. Опыт свидетельствует, что ему отдают предпочтение, когда позволяет характер игровых действий на поле и уровень подготовленности футболистов. Средством этого метода являются тактические заготовки тренера (различные комбинации). Аналитико-синтетический метод, с точки зрения времени и внутренней организации, является эффективнее комплексного метода; к нему прибегают, когда нужно разучить сложные комплексы движений или, когда надо устранить выявленные в них ошибки и недостатки» [2, с. 45].

По мнению В.Д. Фискалова, метод освоения простых задач помогает развивать разные стороны технических действий, а также тактическое мышление и другие качества футболистов; вместе с партнером в пассивном малоактивном или активном единоборстве игроку, порой, по несколько раз приходится решать одну и ту же задачу в игре или на тренировке [28, с. 144].

К.Л. Вихров отмечает, что упражнения, как средства, определяются степенью сложности задания и должны дать возможность повторять решение

поставленной задачи, как в стабильных, так и в меняющихся условиях [5, с. 55].

Подготовительные упражнения дают возможность повторять игровые действия в условиях, изолированных от игры, тем самым позволяют освоить циклическую сторону этих действий в их развитии.

В.П. Губа пишет, что наиболее подходящими средствами являются комплексные упражнения и игры, развивающие стремление бороться за победу, умение выигрывать достойно и достойно проигрывать, придерживаясь, правил, которые определяются в соответствии с поставленными целями и задачами на разных этапах подготовки [7, с. 34].

В учебно-тренировочном процессе при обучении юных футболистов важен метод постепенного освоения игровых заданий в условиях матча, это позволяет игрокам научиться решать технико-тактические задачи, демонстрировать умение выполнять главные требования тренера, т.е. быть универсальным в реализации данной поставленной задачи.

Тренеру во время матча важно направлять игру, добиваться сыгранности всех игроков команды, объяснять задачи во всех фазах игры и разбирать различные сложные ситуации. Очень часто на тренировках юные футболисты выполняют специальные задания тренера, видоизменяя правила или проигрывая различные ситуации, приближенные к соревновательным.

А.В. Елагин считает одной из главных задач тренировки – формирование умения игрока правильно двигаться на поле. Воздействовать на организм необходимо комплексно и дифференцированно. Только такое воздействие ведет к росту спортивного уровня игроков и команды, в целом. Учитывая длительность и систематичность занятий, необходимо весь тренировочный процесс разделить на определенные этапы и на основные элементы, в каждом из которых решаются определенные задачи. Пропорции между элементами спортивной тренировки меняются в зависимости от отдачи игроков, а также от того, в какой период проходит тренировка, как быстро выявляются недостатки занимающихся [8, с. 90].

В футболе содержание спортивной тренировки составляют следующие виды подготовки: теоретическая, техническая, тактическая, психологическая и физическая. Тактическая подготовка определяет выбор технических средств в конкретной игровой ситуации, поэтому в учебно-тренировочном процессе футболистов тактику рассматривают не изолированно, а в связи с техникой. Объективна так же связь техники с физической и психологической сторонами подготовки юных футболистов, большое внимание заслуживает взаимосвязь этих элементов подготовки. А.П. Золотарёв отмечает, что эффективность применяемых средств, конечно же, зависит от методов обучения. На основании точки зрения ученых, методическое обучение технике футбола наиболее правильно начинать с 9-11-летнего возраста. При этом нормально развивающиеся ребята уже располагают необходимыми возможностями для изучения футбольных движений. Обучение технике должно опережать время свободной, произвольной игры. Планомерное и сознательное освоение техники может наступить сразу как раз в возрасте 9-11 лет. Освоение техники означает, что необходимые для футбола навыки движений дети осваивают, совершенствуют и закрепляют именно так, чтобы они могли быть применимы в игре, в борьбе за мяч. Специалисты в области футбола, едины во мнении, что в современных условиях важнейшими критериями мастерства футболиста являются тактическая зрелость и сознательные действия на поле, основывающиеся на глубоком знании общей техники и тактики игры в обороне и в нападении. Эти основные качества, а также физические данные, определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок [11, с. 56].

Обучение тактической подготовке юных футболистов начинается с первых занятий и продолжается в течение всего времени занятий, используя наглядные пособия. Это могут быть и макеты футбольного поля с передвижными фишками, рисунки, иллюстрирующие различные тактические комбинации игроков, или специальные доски, на которых тренер наносит необходимый чертёж при объяснении, часто в практике используются

видеосъемка, которая дает возможность многократного просмотра материала при разборе тактических действий игроков и команды в целом.

С юными футболистами необходимо проводить теоретические занятия по тактике игры в футбол и в первую очередь их необходимо познакомить с правилами игры в футбол. Рассматривая атакующие действия необходимо делать акценты на три стадии данного двигательного действия: это начало атаки, развитие атаки и завершение атаки, при этом стараться раскрыть методы атаки, а они могут быть различными, исходя из возможностей команды, при этом важно учитывать и силы соперников.

Изучая оборонительные действия игроков и команды в целом, необходимо заострить внимание, на чём она базируется и чему подчинена, затем можно перейти к общим принципам игры в защите, чтобы предвидеть ход игры. Необходимо учиться заранее, определять опасные направления в развитии атаки соперников, отличить ложные двигательные действия соперников и принять наиболее рациональные индивидуальные или командные тактические действия. Так же важно при обучении провести разбор игры отдельных игроков или команды в целом, отмечая как положительные действия, так и отрицательные.

Теоретически рекомендуется разобрать фазы перехода от обороны к нападению и так же рекомендуется переходить к решению задач различной трудности, рекомендуется делать установки на предстоящие игры.

Так Губа В.П. в своих работах приводит пример: «если известно, что в команде соперников имеется игрок, хорошо владеющий финтами и высокой скоростью передвижения, тренер советует защитникам опережать его при приеме мяча. В ходе установки также обсуждается план взаимодействия игроков и использования тактических комбинаций. Небесполезно напомнить юным футболистам об их игровых функциях, как лучше играть в условиях сегодняшней погоды и распределить свои силы в течение всего матча. Завершая установку, тренер напоминает, что установка не в состоянии предвидеть течение предстоящей встречи во всех ее аспектах. В связи с этим

большинство решений в игре юные футболисты должны принимать сами, руководствуясь общим планом игры» [7, с. 8].

После проведенной игры необходимо провести разбор, анализ игры всей команды, дать оценку выполнения намеченного плана, отметить, что удалось и что не удалось в игре, если необходимо установить причины неудач. Важно дать оценку игры звеньев, линий и отдельных игроков, и их действий, дать советы по устранению ошибок, отметить игроков, которые отличились в игре, применили нестандартные игровые ситуации или решения, неожиданные для соперников. При этом важно дать возможность высказаться самим игрокам при решении того или иного вопроса, это даст возможность активизировать занятие, расширит круг теоретических знаний юных футболистов и даст возможность сделать правильные выводы, в случае неудачных действий отдельных игроков.

Иногда тренеры в качестве теоретического анализа организуют просмотр соревнований команд соперников или команд взрослых футболистов профессионалов с последующим разбором.

Как отмечает в своих работах Кузнецов А.А.: «индивидуальные тактические действия - это целесообразное использование юными футболистами и в защите, и в нападении своих технических возможностей с учетом складывающейся в игре обстановки. Обучение занимающихся индивидуальным тактическим действиям проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Несоблюдение этого требования приводит, как правило, к формальному освоению техники, неумению ее использовать эффективно в игровых ситуациях.

Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова: сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе; без сопротивления соперника и пр.). Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний тренера. Постепенно круг его действий расширяется, и единоборство

приобретает характер соперничества между занимающимися. Наконец, изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях» [15, с. 90].

Примерные упражнения на разучивание ударов по воротам:

1. По избранной цели. На стенке изображаются несколько целей (квадраты, круги). Игроки с 10-12 м наносят удары по неподвижному мячу. Игрок, исполняющий очередной удар, предварительно указывает цель, в которую он стремится направить мяч.

2. По указанной цели. Занимающиеся располагаются напротив стенки, на которой изображены ворота с номерами. Каждый участник наносит удар в номер, предварительно указанный тренером.

3. По катящемуся мячу. Занимающиеся, расположившись в 36 - 40 м от небольших переносных ворот, один за другим ведут мяч в сторону этой цели и с различных расстояний наносят удары по катящемуся впереди себя мячу.

4. Удар с хода. Занимающиеся выполняют удары по воротам после передач низом, направляемых партнерами сбоку, сзади, спереди. В зависимости от того, с какой стороны приходит мяч, игроки наносят удар соответствующей ногой.

5. Удар после остановки грудью. Занимающиеся занимают позицию спиной к воротам в 10-12 м от них. Партнеры набрасывают им мяч, те останавливают его грудью, подправляют под ногу и бьют по воротам.

6. Удар с лета. Игрок встает напротив ворот на расстоянии 10-12 м. Его партнер сбоку подает мяч так, чтобы тот с разбега смог с лета пробить по воротам.

7. После преследования. Игрок с мячом встает в 7-8 м от линии штрафной площадки. Позади него в 5-6 м встает партнер. Первый ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по мячу.

8. Финт и удар. Игрок посылает мяч ногой справа (слева) от стойки, находящейся в 16 м от ворот, затем обегает стойку слева (справа) и выполняет удар по воротам.

9. С линии штрафной площадки. Несколько игроков встают на линии штрафной площади лицом к центральному кругу. Перед ними в 6-7 м кладутся мячи. По сигналу тренера игроки делают рывок к мячам, подхватывают их, поворачиваются и ведут мячи к воротам. Удары по воротам наносятся с линии штрафной площади.

10. Удар после прохода. Напротив, ворот в 5 м от штрафной площади в направлении центрального круга через каждые 3 м устанавливаются 4 стойки. Один из занимающихся встает сбоку в нескольких шагах от коридора. Остальные располагаются в центральном круге. Первый участник ведет мяч до первой стойки и передает его низом игроку, стоящему за коридором. Получив мяч вновь от этого игрока, первый участник продвигается до следующей стойки и вновь возвращает его партнеру и т. д. Пройдя последнюю стойку, он входит в штрафную площадь и бьет по воротам. Затем упражнение выполняет следующий игрок. По мере освоения упражнения игроки выполняют передачи в одно касание.

При взаимодействии между собой, игроки команды в ходе игры проводят различные тактические комбинации - это действия двух или нескольких игроков, решающих различные тактические задачи. Тренер при обучении юных футболистов тактическим комбинациям должен стремиться взаимопонимания и сыгранности между игроками одного звена или линии, в том числе и играющих в различных звеньях игроков (между двумя, тремя и более играющих). К обучению командным тактическим действиям юных футболистов следует переходить по мере овладения ими необходимых технических приемов, приобретения определенных теоретических знаний и освоения взаимодействий между игроками, при этом важно учитывать склонности и возможности каждого юного футболиста.

В учебно-тренировочной практике юных футболистов рекомендуется широко использовать игровые упражнения, при помощи которых можно развивать определённые тактические действия, отрабатывать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками, меняя количество

участников и размеры площадки, в зависимости от поставленной задачи и степени подготовленности занимающихся.

Конечно, основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям будет учебная игра, перед её проведением тренеру рекомендуется разобрать сценарий игры и провести необходимую беседу с игроками, в ходе самой учебной игры тренеру рекомендуется перемещаться от одной группы игроков к другой, делая замечания и указания, в отдельных случаях. Тренеру можно остановить игру в целях повторения определённой комбинации или привлечения внимания участников игры к грубой тактической ошибке игроков. Закрепление и совершенствование командных тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр, сначала рекомендуют подбирать менее сильного соперника, затем равного и только потом более сильного, основная цель данных игр, это практическая проверка готовности команды и каждого игрока.

Осуществляя командные тактические действия в нападении, можно применить два метода: первый - быстрый прорыв, второй - позиционное нападение. Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед, в позиционном нападении используется перемещения игроков поперек поля, скрещивания и индивидуального обыгрывания защитников, т.е. командные тактические действия в защите организуются с учётом выбранной командой тактической системы игры [17, с. 102].

На этапе начальной подготовки основной целью является знакомство начинающих футболистов с основными техническими приемами ведения мяча. Успешное решение этой задачи способствует формированию у спортсменов стойкого интереса к футболу. Чтобы добиться высокого уровня профессионализма, футболистам необходимо усвоить следующие технические приемы ведения мяча:

- техника ведения мяча по прямой представляет собой ведение мяча по прямолинейной траектории на средней или высокой скорости;

- ведение мяча по дугообразной траектории внешней стороной стопы;

- зигзаг представляет собой ведение мяча по кривой от ориентира к ориентиру, при этом ориентиры располагаются в нескольких метрах друг от друга;

- «слалом» представляет собой ведение с максимальной скоростью через пять ворот шириной 0,5 метров, которые расположены на разных расстояниях;

- «коридор» представляет собой ведение ударными шаговыми движениями по зигзагообразной траектории на расстоянии 15-20 метров на скорости по коридору около 0,5 м шириной, при этом изменяя скорость передвижения после двух прикосновений к мячу;

- повороты - ведение мяча по прямолинейной траектории с резким поворотом на 180 градусов стопы и ведение шагово-ударными движениями этой же ногой в обратном направлении;

- «муравейник» - группа спортсменов ведут мяч только левой или только правой ногой в очерченном пространстве, произвольно изменяя направление передвижения;

- «салки» - один из двух игроков ведет мяч шаговыми ударными движениями одной и той же ногой в небольшом пространстве, произвольно изменяя траекторию передвижения, другой футболист ведет мяч и старается коснуться его рукой, касание засчитывается при условии контроля мяча.

Ведение мяча может производиться последовательными толчками мяча бедрами, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и головой.

Существуют общие рекомендации по совершенствованию техники обучения ведения мяча на начальной подготовке:

— необходимость постепенного увеличения скорости выполнения техники ведения мяча;

- стратегическое и тактическое решение постоянно меняющихся ситуаций и задач в обучении технике ведения мяча;
- развитие, понимание и совершенствование техники ведения мяча;
- тренировки техники ведения мяча должны быть регулярными и длиться не менее 30 минут;
- в течение одного занятия следует отрабатывать только одну технику;
- при тренировках футболисту необходимо использовать обе ноги, а не только ведущую, так как хорошее владение обеими ногами обеспечивает лучший контроль мяча;
- сначала необходимо развить навыки, а затем отрабатывать их на скорости, т.к. скорость развивается по мере тренировок;
- необходимо наблюдать за игрой профессионалов – смотреть видеоролики, обращая внимания финты и ложные движения профессиональных игроков.

Главным условием тренировок является повторение и максимальная скорость выполнения отрабатываемого движения. При этом выделяют пять основных методов тренировок:

1. Повторения. Упражнения необходимо делать на максимально выжатой скорости, по зрительному сигналу, на быстроту. Задание выполняется с интервалом в 5–10 сек;
2. Использование ускорений.
3. Чередование преумножения, удержания и приостановки скорости при выполнении заданий
4. Задание выполняют одновременно несколько участников, при этом один явно сильнее другого.
5. Игровой метод. Проведение эстафет, различных подвижных, спортивных игр.

б. Состязательный. Задания выполняются посредством соревнований на предельной скорости.

В футболе применяются различные методы организации оборонительных действий: личная, командная и комбинированная защита.

Вихров К.Л. в своих работах по футболу пишет: «личная защита – это действия игрока против определённого соперника, который мешает принимать мяч, вести его в сторону ворот, наносить удары по воротам. Ответственность каждого игрока и рациональная расстановка сил в команде во время игры, являются основным достоинством этого метода, наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников [15, с. 78].

Зонная защита – это действия по охране игроками определенной зоны перед воротами, достоинство метода в том, что за счёт создания численного преимущества перед соперниками обеспечивается более плотная оборона перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот команды соперников.

Комбинированная защита – это действия игроков личного и зонного методов, т.е. переключение от игры двух игроков на игру в зоне и наоборот, данный метод нашел наибольшее распространение в практике, так как отличается наибольшей надежностью и значительно затрудняет действия соперников.

Любая тактическая система дает лишь общую схему ведения игры, оставляя простор для творческих исканий каждого игрока, так как внесение новизны, неожиданности в тактическом построении игры имеет решающее значение для победы над соперником»

Таким образом, фундаментом технической подготовки юных футболистов является специальная физическая подготовка при выполнении различных тренировочных вариантов соревновательных упражнений. Тактика игры подразделяется на тактику нападения (когда команда владеет мячом) и тактику защиты (когда команда ведет оборону своих ворот).

Тактические задачи в нападении и защите решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

2. Экспериментальная работа по воспитанию основ развития скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки.

2.1 Выявление уровня развития скоростных качеств юных футболистов.

Исследование проводилось на базе МБОУ ДОД «Лесосибирская ДЮСШ №1».

В исследовании принимали участие педагоги спортивной школы и дети в количестве 20 человек. Из них:

- 10 человек (контрольная группа) проходили техническую подготовку по стандартной программе;

- 10 человек (экспериментальная группа) проходили техническую подготовку по программе, предложенной автором данной выпускной квалификационной работы.

Методы исследования: Тест.

1. Бег по обручам с ведением мяча (Координационные качества)

Оборудование: 11 гимнастических обручей диаметром 80 см, измерительная лента, мел, секундомер, футбольный мяч.

Описание теста: вначале испытуемый преодолевает с максимальной скоростью с высокого старта 30 м. Затем, после перерыва, в несколько минут пробегает дистанцию 30 м по обручам.

1. В третьей пробе спортсмен ведет мяч ногами до первого ряда обручей, посылает мяч сбоку от них, а сам выполняет бег, каждый раз ставя стопу в очередной обруч. После этого он снова переходит к ведению мяча и далее поступает в соответствии со схемой, описанной выше. Тест заканчивается при пересечении испытуемым, ведущим мяч, линии финиша.

Результат:

- 1) время бега по обручам без ведения мяча;
- 2) время бега по обручам с ведением мяча;
- 3) разница во времени бега по обручам без ведения мяча и гладкого бега на 30 м.;
- 4) разница во времени бега по обручам с ведением мяча и без ведения мяча.

2. Техника ведения.

Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Учащийся осуществляет ведение мяча на расстояние 10 метров, обводит змейкой три стойки, поставленных на 12-метровом отрезке и делает удар в цель с расстояния 7 метров. Фиксируется время с момента старта до пересечения мячом линии ворот. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Даются три попытки для каждого учащегося и учитывается лучший результат.

3. Техника остановок.

Остановка мяча ногой — наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Учащийся в течении 30с выполняет различные приемы мяча (грудью, ногой, бедром) и делает обратную передачу (точность передачи в этом тесте не учитывается). Мячи посылаются с различной силой и под разными углами. Оценка зависит от скорости и сохранения контроля над мячом.

4. Передача мяча.

Учащиеся становятся друг на против друга и выполняют передачи низом. (8-10 передач). Оценка зависит от общего числа точных передач (индивидуально для каждого)

5. Простейшие финты

Учащийся на скорости, двигается в сторону предполагаемого соперника (конуса, стойки, фишки и т.д.) находящегося на расстоянии 10м, при сближении выполняет простейший финт (ложный замах, перекал мяча

подошвой, резкая смена направления). Задача, обойти предполагаемого соперника с наименьшей затратой времени.

На констатирующем этапе эксперимента оценка уровня базовых элементов техники проводилась следующим образом:

Низкий уровень. От 0 до 12 баллов. Низкий уровень координационных способностей и выполняют скоростные качества в базовых приемах техники футбола с большим количеством ошибок. Слабо сформированы двигательные представления о способах выполнения развития скоростных качеств. Средний уровень. От 13 до 19 баллов.

Имеет место мотивационная готовность к обучению, ребенок настроен на результаты в игре, есть желание и готовность победить. Идет усвоение двигательной структуры технических приемов футбола, способность выработать умение владеть финтами.

Высокий уровень. От 20 до 25 баллов.

Сформирована четкая двигательная. Хорошо сформированы модель и техника ведения, остановок, передача мяча и простейшие финты. Ребенок занимает лидирующие позиции, стремится выйти на высокие результаты в игре.

Данная шкала оценивания представлена в ФГОС.

Результаты констатирующего эксперимента по выявлению базовых элементов развития скоростных качеств техники представлены в таблице 1.

Таблица 1. - Результаты констатирующего эксперимента по выявлению базовых элементов развития скоростных качеств.

№	Координационные качества	Техника ведения	Техника остановок	Передача мяча	Простейшие финты	Итого
Контрольная группа						
1	2	3	4	4	3	16
2	4	4	3	3	4	18
3	2	3	4	2	4	15
4	3	4	3	4	2	16
5	3	3	3	4	3	16
6	3	5	4	4	4	20
7	3	1	2	3	2	11
8	3	1	2	2	2	10
9	3	3	4	2	3	15
10	3	5	3	3	2	16
Итого	30	33	33	31	29	156
Ср. знач.	3,0	3,3	3,3	3,1	2,9	15,6
Экспериментальная группа						
1	5	4	4	3	4	20
2	3	4	3	4	3	17
3	2	3	3	4	3	15
4	3	4	3	3	4	17
5	3	2	4	3	4	16
6	2	3	4	3	3	15
7	4	3	2	2	3	14
8	5	4	3	4	4	20
9	3	3	4	3	4	17
10	4	3	4	3	3	17
Итого	34	33	34	31	35	167
Ср. знач.	3,4	3,3	3,4	3,1	3,5	16,7

Результаты констатирующего эксперимента по выявлению базовых элементов развития скоростных качеств т показали следующее:

- низкий уровень сформированности базовых элементов развития скоростных качеств выявлен у 2 испытуемых контрольной группы и не у одного из экспериментальной.

- средний уровень сформированности базовых элементов развития скоростных качеств т выявлен у 9 испытуемых контрольной группы и у 8 испытуемых экспериментальной группы. У этих испытуемых идет усвоение двигательной структуры развития скоростных качеств футбола, способность выработать умение владеть финтами;

- высокий уровень сформированности базовых элементов развития скоростных качеств и выявлен у 1 испытуемого контрольной группы и у 2 испытуемых экспериментальной группы. У этих испытуемых сформирована четкая двигательная структура развития скоростных приемов футбола. Хорошо сформированы модель и техника ведения, остановок, передача мяча и простейшие финты. Эти дети занимают лидирующие позиции, стремятся выйти на высокие результаты в игре.

Результаты представлены наглядно на рисунке 1.

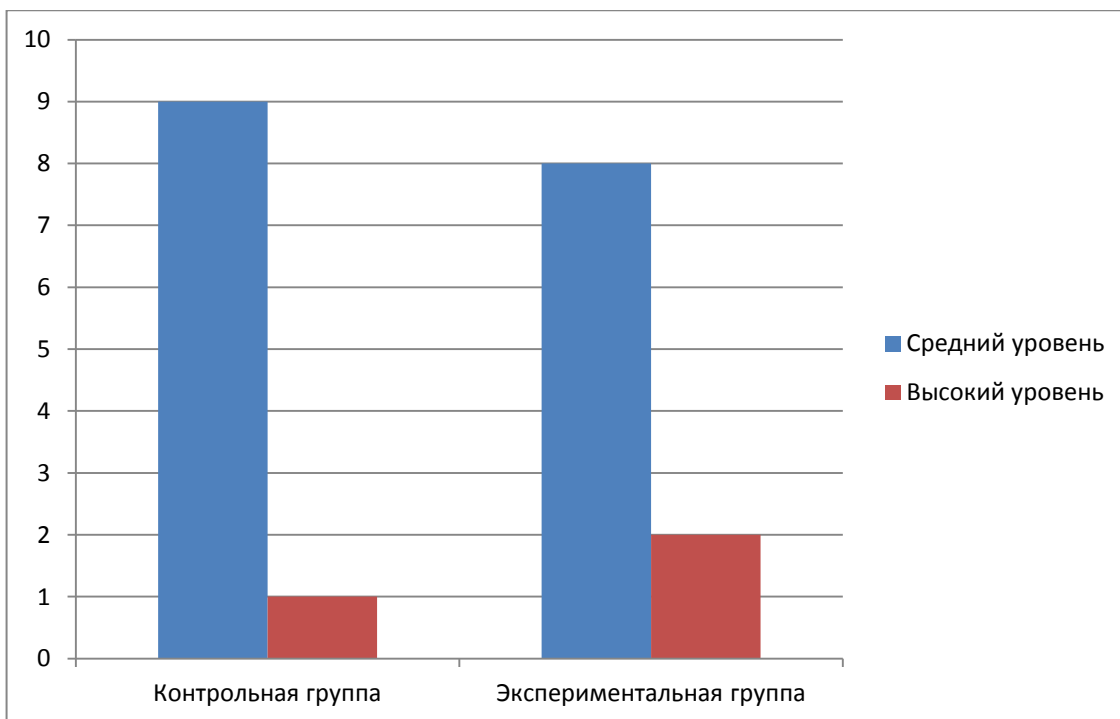


Рисунок 1. Результаты констатирующего эксперимента по выявлению базовых элементов развития скоростных качеств (человек)

Данные по показателю среднего значения базовых элементов развития скоростных качеств представлены на рисунке 2.

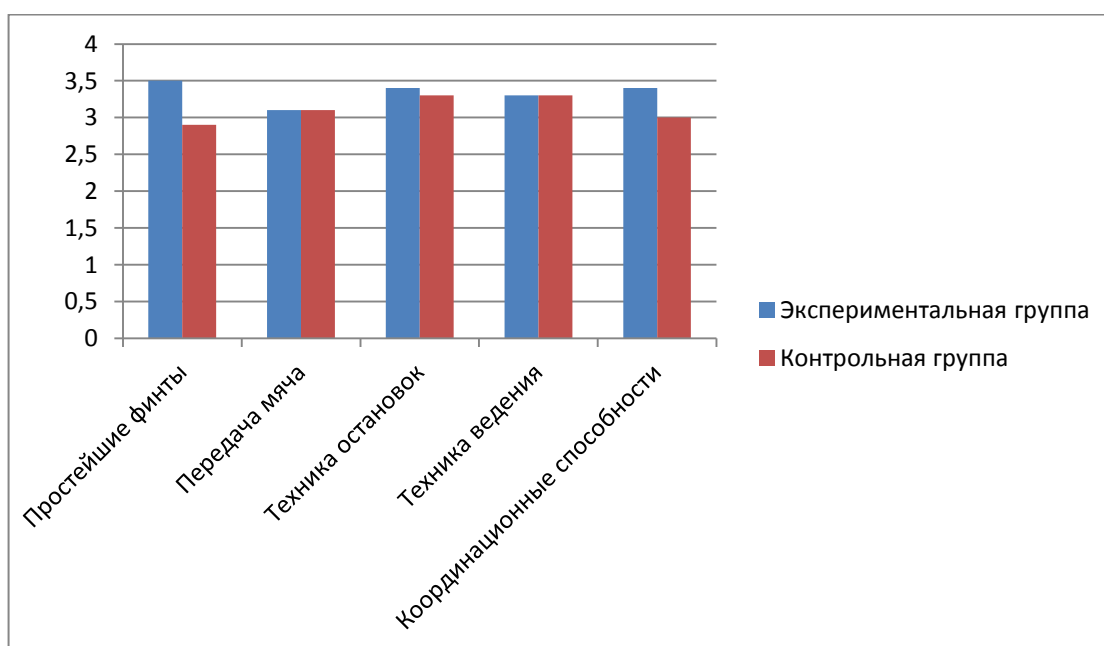


Рисунок 2. Данные по показателю среднего значения базовых элементов развития скоростных качеств (констатирующий эксперимент)

Таким образом, средний балл по всем показателям базовых элементов развития скоростных качеств по результатам констатирующего эксперимента по контрольной группе испытуемых – 15,6 балла, по экспериментальной группе – 16,7 балла.

2.2 Программа воспитания скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки

Передачи мяча являются промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в футболе. Выполняя передачи мяча, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. Варьируя различными видами передач в нападении, атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их двигаться и смещаться. Каждая передача может быть эффективной в определенных случаях. Длинные продольные и диагональные передачи позволяют проводить атаку ворот соперника на высокой скорости.

Нами предложен следующий комплекс упражнений, направленный на повышение технической подготовки юных футболистов.

Упражнение 1. Передача мяча в парах выполняется внутренней стороной стопы в двух различных вариантах:

- а) в одно касание;
- б) передача мяча с остановкой мяча под подошву.

Упражнение 2. Передача мяча внутренней стороной стопы выполняется резким движением стопы, можно выполнять двумя мячами вариантами:

- а) в одно касание;
- б) прием мяча под подошву с последующей передачей.

Упражнение 3. Рывок после передачи мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы выполняется резким движением стопы. Игрок А выполняет передачу мяча внутренней стороной стопы игроку Б, а сам быстро

устремляется на его место. Последний, в свою очередь, выполняет передачу игроку В и перебегает на его место и т.д. (рисунок 3).

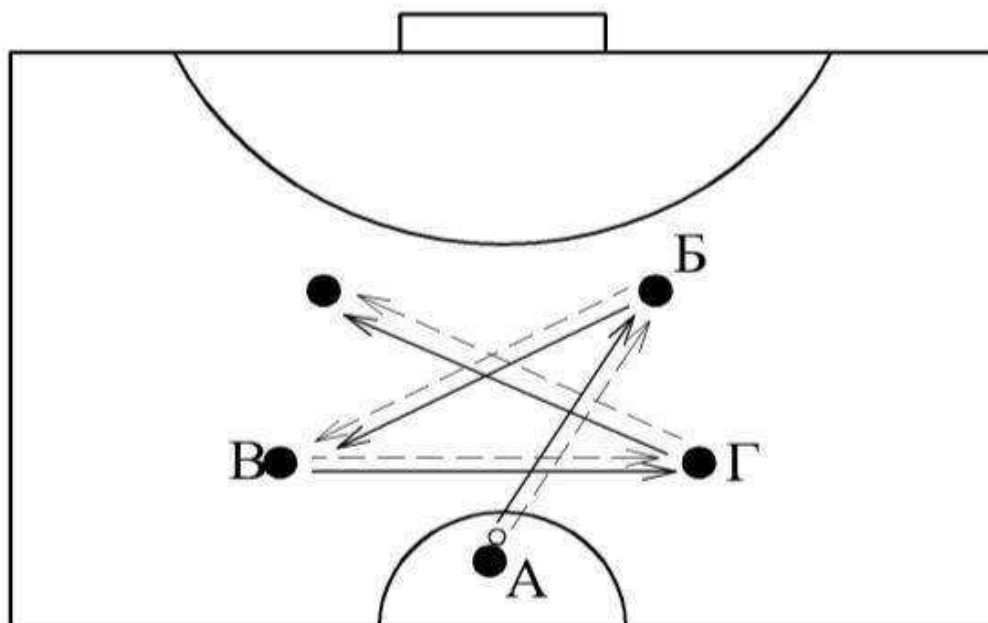


Рисунок 3. Рывок после передачи мяча

Упражнение 4. Игрок А1 начинает упражнение с ведения мяча и передача в противоположную колонку, затем он передает мяч игроку Б1, а сам перемещается в конец колонны Б. Игрок Б1, подхватив мяч, ведет его, а затем передает в противоположную колонку игроку А2 и т.д. (рисунок 4).

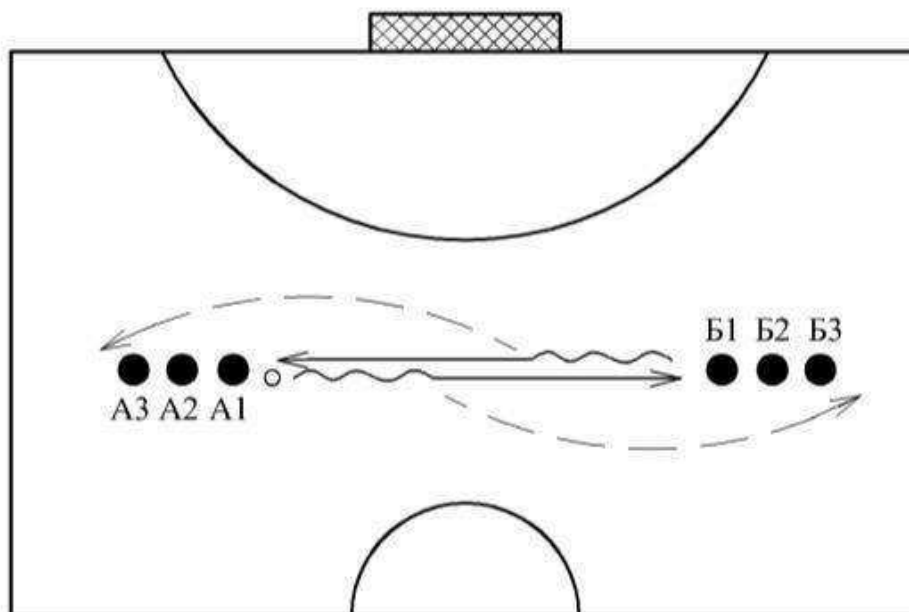


Рисунок 4. Ведение мяча и передача в противоположную колонку

К взаимодействию двух игроков относятся комбинации: скрещивание, в стенку, в одно касание, ведение мяча с остановкой под подошву, передача мяча с перемещением по игровому полю, передача мяча со сменой мест. К взаимодействиям в тройках относятся такие комбинации, как пропускание мяча, в одно касание, взаимозаменяемость и другие передачи мяча в тройках с продвижением вперед.

Упражнение 5. Комбинация скрещивание выполняется в колоннах. Игрок А1 ведет мяч левой ногой и скрытно оставляет его движущемуся на встречу из противоположной колонны игроку Б1, и сам выполняет быстрый рывок в конец колонны Б. Игрок Б1 принимает мяч, ведет его левой ногой, а затем оставляет игроку А2, а сам выполняет рывок в конец колонны А и т.д. В ходе выполнения упражнения ведение мяча выполняется левой и правой ногой попеременно (рисунок 5).

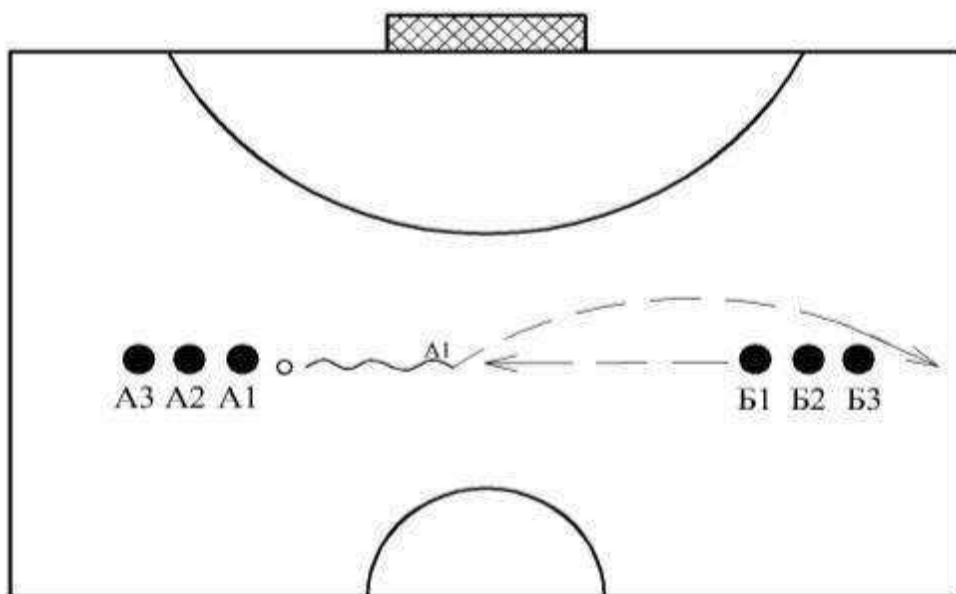


Рисунок 5. Скрещивание

Упражнение 7. Передача мяча с перемещением. Игрок А выполняет передачу в движении (на ходу) игроку Б, а сам перемещается вперед. Игрок Б выполняет то же самое. И так по всей длине площадки.

Упражнение 8. Передача мяча со сменой мест. Выполнение: упражнение начинает игрок Б. Игрок Б выполняет левой ногой передачу игроку А, а сам устремляется на место игрока Б1, куда следует передача от игрока В. Игрок Б1 правой ногой в одно касание возвращает мяч игроку В, а сам выполняет рывок на свое прежнее место, куда вновь следует передача мяча от игрока А и т.д. (рисунок 6).

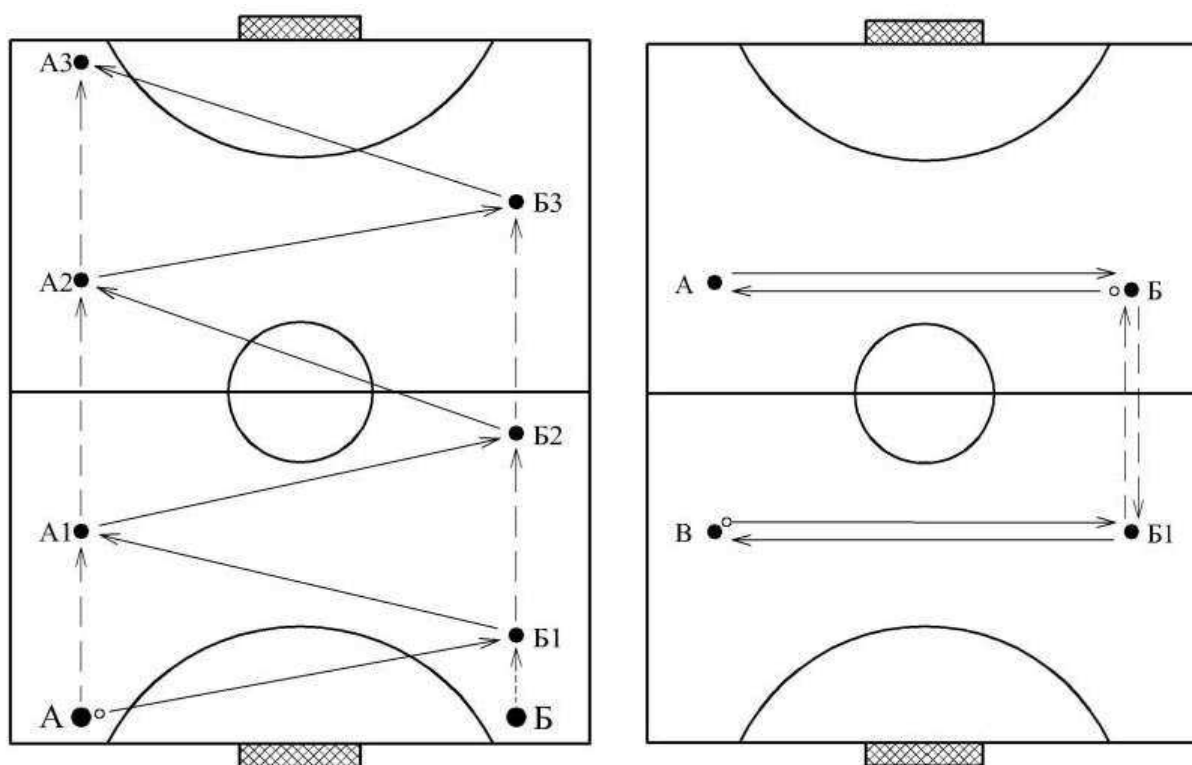


Рисунок 6. Передача мяча с перемещением

Упражнение 9. Передача мяча в одно касание с последующим рывком. Игрок А выполняет передачу внутренней стороной стопы в одно касание в противоположную колонну игроку В1, а сам делает рывок на это место. Игрок В1 совершает ведение в сторону на место В2, а затем выполняет передачу игроку А2 и так до конца площадки с последующим ударом по воротам.

Упражнение 10. Передача мяча в тройках с продвижением вперед. Игроки А и В начинают упражнение с движением вперед. Игрок В выполняет передачу на ходу игроку А и перебегает на место партнера. Игрок А принимает мяч и выполняет передачу на ходу игроку В, а сам перемещается на его место. Игрок В принимает мяч и выполняет передачу уже на ходу игроку А и сам перемещается на его место и т.д. Заканчивается упражнение каждого игрока ударом по воротам. Упражнение можно выполнять в двух вариантах: а) передача выполняется в одно касание; б) передача выполняется в два касания (рисунок 7).

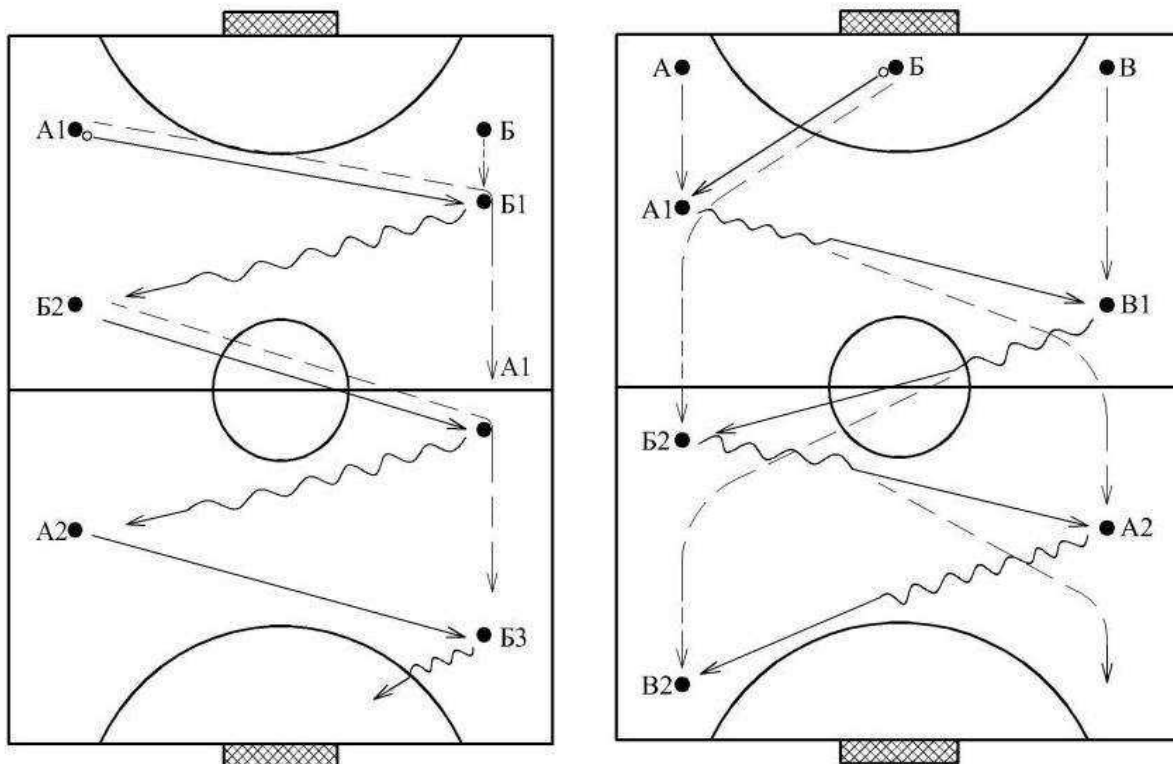


Рисунок 7. Передача мяча

Упражнение 11. Игра в нападении по системе квадрат. Наиболее часто эта система игры в нападении используется при отсутствии прессинга со стороны соперника и при замене вратаря полевым игроком с хорошо поставленным ударом (5+4) в конце тайма (игры). Игрок А1 (заменивший вратаря) медленно продвигается вперед, выполняя передачи мяча поочередно с игроками В и Б. Таким образом, он выигрывает несколько метров игрового пространства и нападающие получают возможность увеличить площадь своих атакующих действий. Игроки Г и Д должны располагаться в глубине поля, ближе к месту выполнения углового удара, растягивая оборону соперника. В этом случае игрок А1, оценив ситуацию должен выйти на ударную позицию по центру и обязательно нанести удар по воротам. Одновременно с этим один из двух защитников нападающих игроков (В или Б) должен выполнить подстраховку игрока А1, перекрыв за его спиной зону своих ворот.

Если соперник все же не сумеет перекрыть центральную зону и заблокирует выход вперед игрока А1, атакующие могут использовать второй вариант нападения: игрок А1 выполняет передачу мяча на фланг игроку Б, который выполняет передачу мяча игроку Д, и тот, в свою очередь, находясь в углу поля, получает возможность передать мяч под удар набегавшему игроку В1 (рисунок 8).

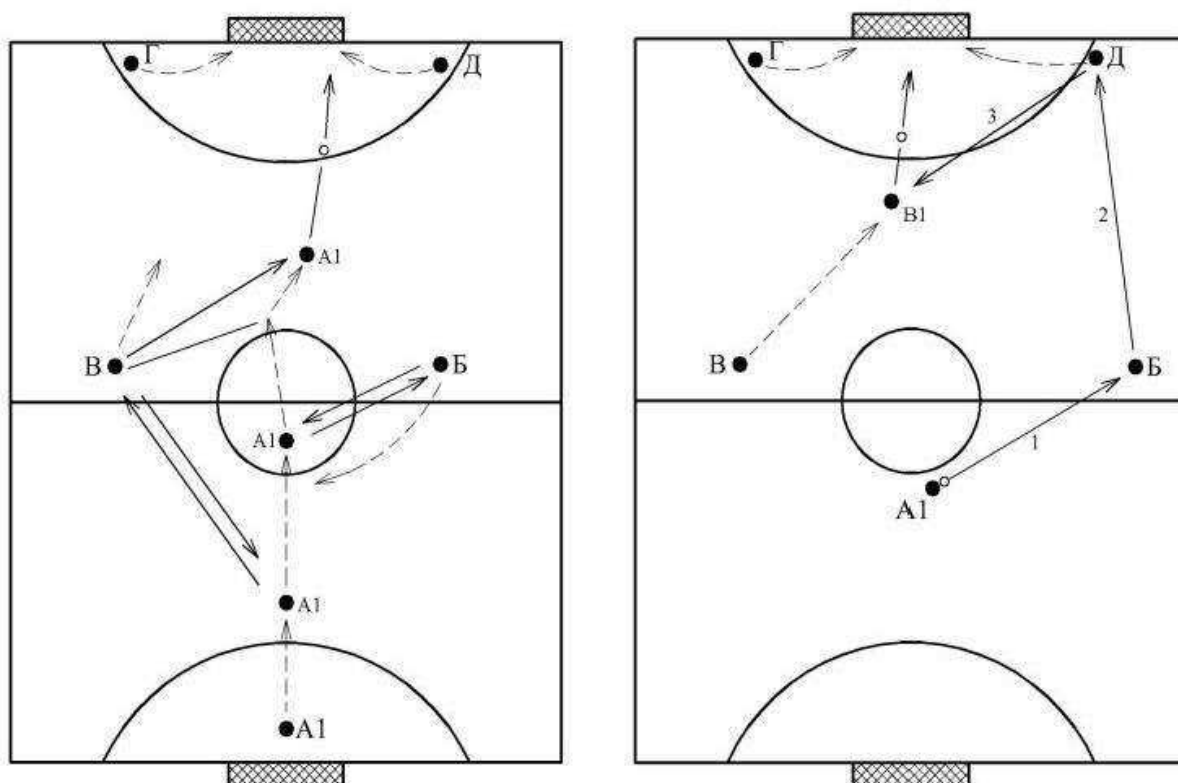


Рисунок 8. Система квадрат

Упражнение 12. Подключение двух защитников в атаку. В этом упражнении в каждой команде действует по одному нападающему игроку (2, 3, 4) и по два защитника (1, 5, 6). Среднюю линию игровой площадки имеет право пересекать любой игрок, но только после выполнения им передачи мяча. Вратари могут играть только ногами (рисунок 9). В этом упражнении отрабатываются варианты нападения и защиты: 1x2, 2x2, 2x1, 1x1, а также навык у защитников к взаимодействию при подключении в нападение.

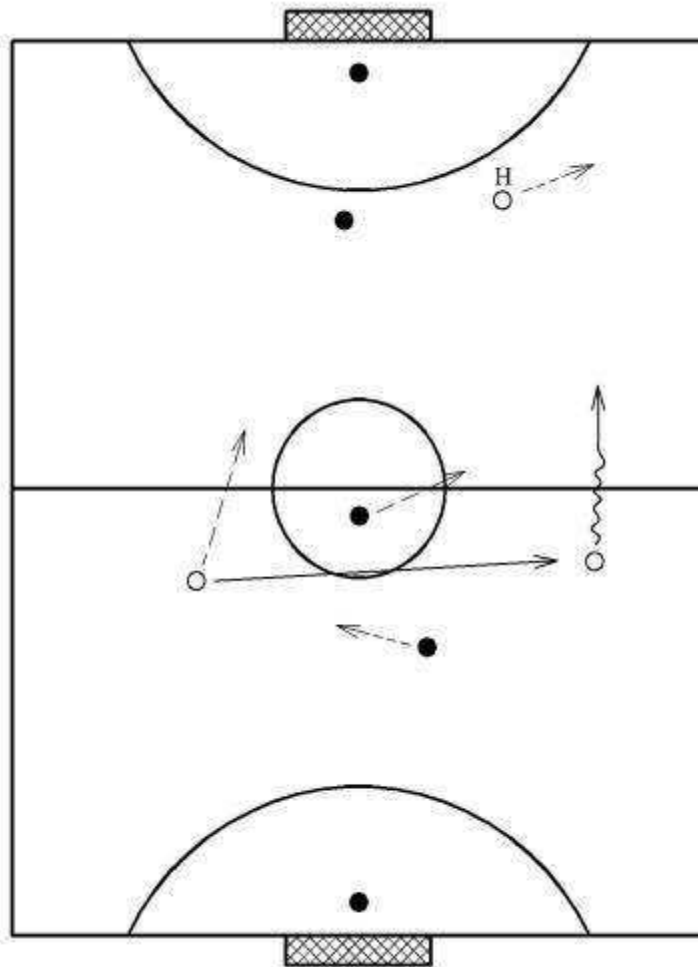


Рисунок 9. Подключение двух защитников в атаку

Упражнение 13. В этом упражнении в каждой команде все пять игроков (4 полевых и вратарь) участвуют в атакующих действиях (рисунок 10). Это упражнение служит для обработки игры в большинстве 5х4 при условии своевременного расположения игроков на чужой половине поля. Задача – забить гол в ворота, используя игру всех 5 нападающих. В игре соблюдается следующее условие: отобрав мяч у соперника, новую атаку начинает вратарь.

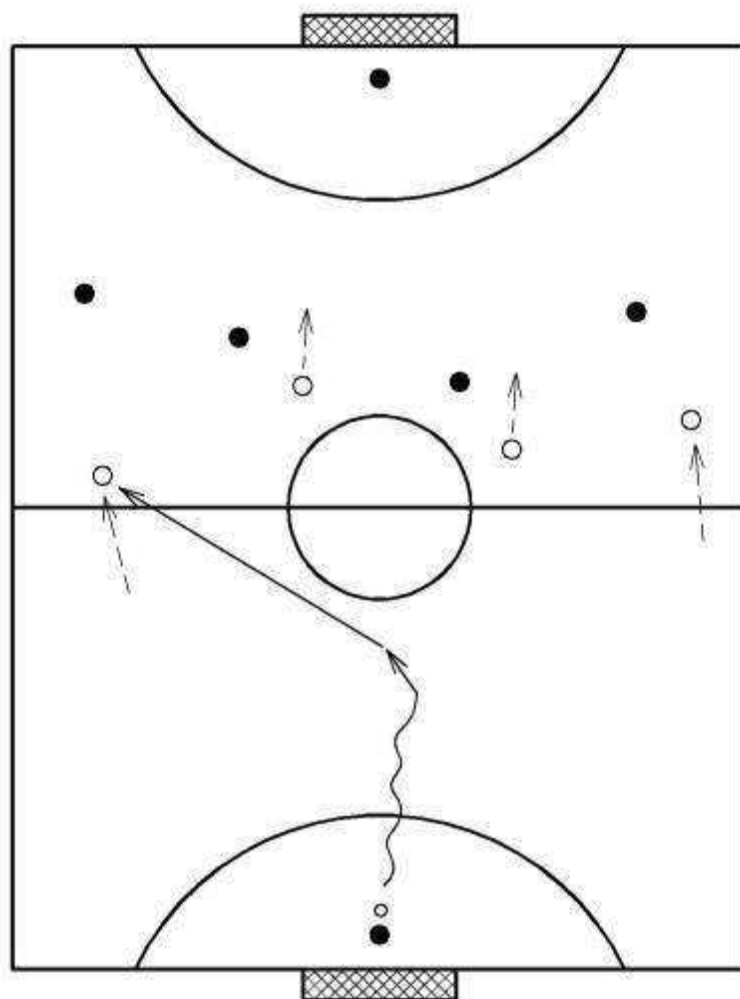


Рисунок 10. Система 5x4

Методика совершенствования технико-тактических действий юных футболистов, строилась на основе обучения технике игры при помощи стандартных упражнений и развития функциональных возможностей спортсменов. При этом структура подготовки направлена на получение максимального результата в соревновательной деятельности. Ведущими принципами были: создание эмоционально насыщенных ситуаций, увеличение плотности игры, поощрение нестандартных решений. В качестве регуляторов были выбраны различные ограничительные меры: регламент количества касания мяча, выполнение различных технико-тактических действий в разных зонах и мячами различного цвета, сокращение времени и пространства, введение нескольких мячей и игровых зон.

2.3 Результаты экспериментальной работы

Результаты контрольного эксперимента по выявлению скоростных качеств базовых элементов техники представлены в таблице 2.

Результаты формирующего эксперимента по выявлению скоростных качеств базовых элементов техники показали следующее:

- низкий уровень сформированности скоростных качеств базовых элементов техники не выявлен ни у одного испытуемого контрольной группы и ни у одного испытуемого экспериментальной группы;

- средний уровень сформированности скоростных качеств базовых элементов техники выявлен у 8 испытуемых контрольной группы и у одного испытуемого экспериментальной группы. У этих испытуемых идет усвоение двигательной структуры технических приемов футбола, способность выработать умение владеть финтами;

- высокий уровень сформированности скоростных качеств базовых элементов техники выявлен у 2 испытуемых контрольной группы и у 9 испытуемых экспериментальной группы. У этих испытуемых сформирована четкая двигательная структура технических приемов футбола. Хорошо сформированы модель и техника ведения, остановок, передача мяча и простейшие финты. Эти дети занимают лидирующие позиции, стремятся выйти на высокие результаты в игре.

Таблица 2. - Результаты контрольного эксперимента по выявлению скоростных качеств базовых элементов техники

№	Координационные качества	Техника ведения	Техника остановок	Передача мяча	Простейшие финты	Итого
Контрольная группа						
1	3	4	4	4	4	18
2	3	4	4	4	3	17
3	4	4	3	3	5	20
4	4	5	4	4	5	22
5	3	3	3	3	3	16
6	2	4	3	3	3	15
7	3	2	3	3	3	15
8	3	3	2	2	4	15
9	3	4	3	3	4	16
10	4	3	4	4	4	18
Итого	32	36	33	33	38	172
Ср. знач.	3,2	3,2	3,3	3,1	3,4	17,2
Экспериментальная группа						
1	5	4	4	4	4	21
2	5	4	5	5	5	24
3	4	3	3	4	3	17
4	5	4	5	3	4	21
5	3	4	5	5	4	21
6	4	4	4	3	5	20
7	4	3	4	4	5	20
8	5	4	4	4	5	22
9	4	5	5	4	4	22
10	4	5	4	4	5	22
Итого	43	40	43	40	44	210
Ср. знач.	4,3	4,0	4,3	4,0	4,4	21,0

Результаты представим графически (рисунок 11).

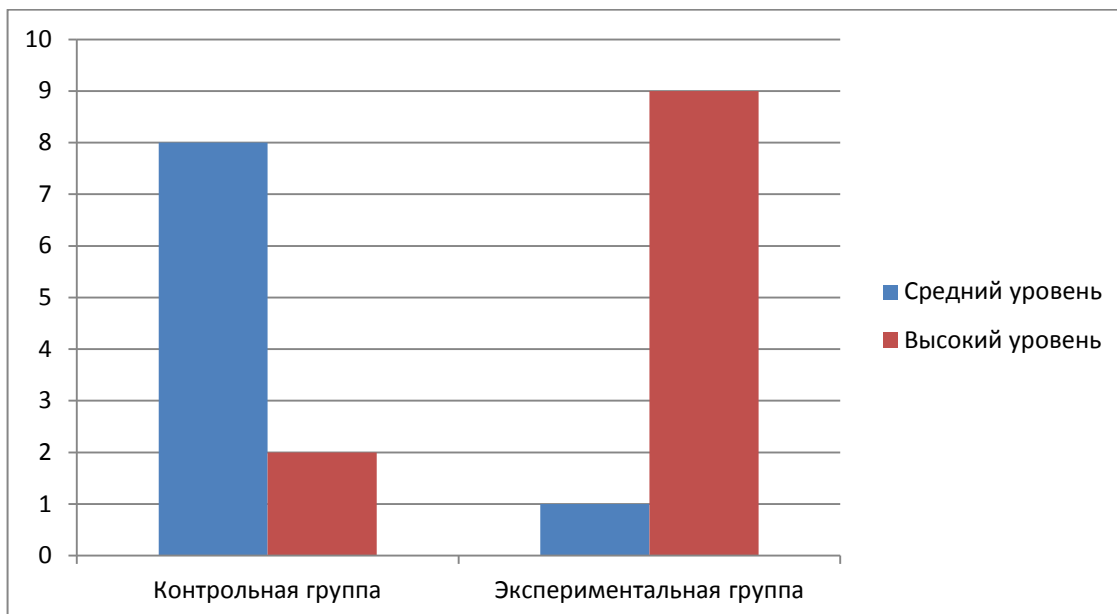


Рисунок 11. Результаты контрольного эксперимента по выявлению скоростных качеств базовых элементов техники (человек)

Данные по показателю среднего значения скоростных качеств базовых элементов техники представлены на рисунке 12.

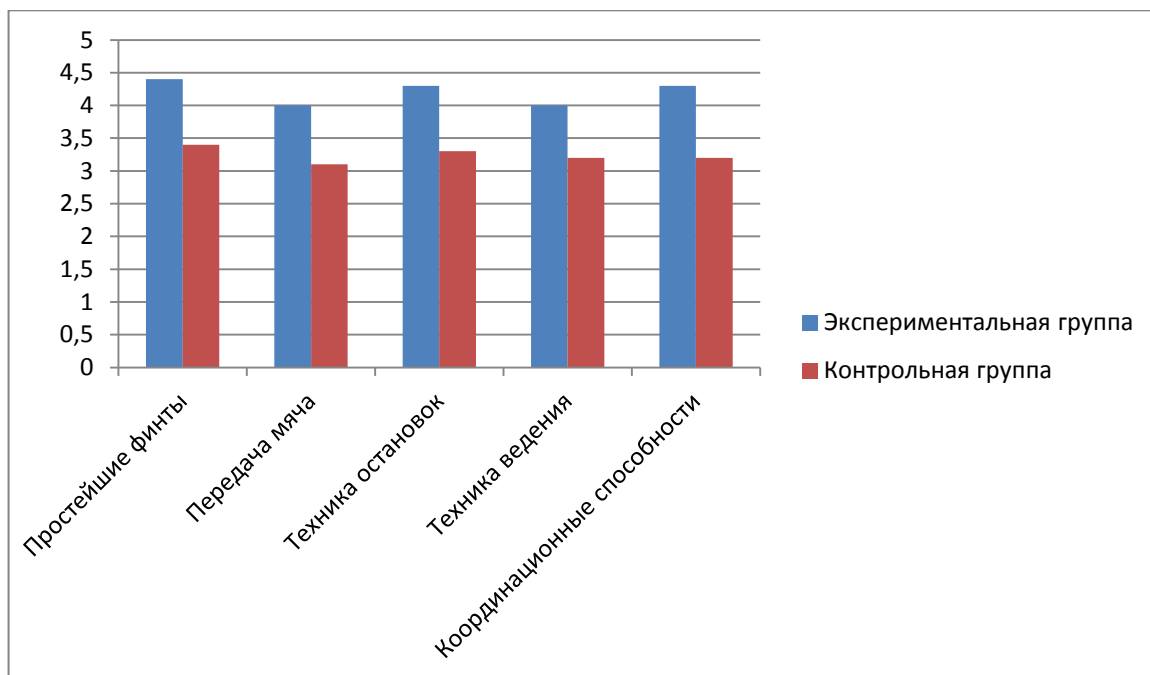


Рисунок 12. Данные по показателю среднего значения скоростных качеств базовых элементов техники (контрольный эксперимент)

Средний балл по всем показателям скоростных качеств базовых элементов техники по результатам контрольного эксперимента по контрольной группе испытуемых – 17,2 балла, по экспериментальной группе – 21,0 балла.

Для изучения различий показателей контрольной и экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, использовался t – критерий Стьюдента. Выявленные различия представлены в таблице 3.

Таблица 3. - Динамика показателей КГ и ЭГ группы до и после эксперимента по t - критерию Стьюдента

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	T критический		t
				$p \leq t$ 0,05	$p \leq$ 0,01	
Координационные способности	КГ	3,0	3,2	2,1	2,88	0,7
	ЭГ	3,4	4,3			2,3
Техника ведения	КГ	3,3	3,6			0,6
	ЭГ	3,3	4,0			2,3
Техника остановок	КГ	3,3	3,3			0,0
	ЭГ	3,4	4,3			3,0
Передача мяча	КГ	3,1	3,3			0,6
	ЭГ	3,1	4,0			2,9
Простейшие финты	КГ	2,9	3,8			2,6
	ЭГ	3,5	4,4			3,3
Средний балл	КГ	15,6	17,2			1,6
	ЭГ	16,7	21,0			5,3
Общая подготовленность	КГ	11,2	11,6			0,6
	ЭГ	11,1	12,4			1,6

Результаты исследования по t – критерию Стьюдента в контрольной группе показали следующее:

- на начало и конец эксперимента значимых различий в показателях не наблюдается, за исключением показателя – исполнение простейших финтов.

Наблюдается рост показателя на 2,6.

Результаты исследования по t – критерию Стьюдента в экспериментальной группе показали, что на конец экспериментальной работы:

- улучшились координационные способности (значимое различие 2,3);
- совершенствовалась техника ведения (значимое различие 2,3);
- совершенствовалась техника остановок (значимое различие 3,0);
- совершенствовалась передача мяча (значимое различие 2,9);
- улучшилось исполнение простейших финтов (значимое различие 3,3);
- наблюдается рост среднего балла по всем показателям базовых элементов техники (значимое различие 5,3);

Таким образом, результаты исследования по t – критерию Стьюдента также показывают эффективность программы формирования начальных технических элементов игры в футбол, предложенной автором выпускной квалификационной работы.

Обозначенная во введении гипотеза исследования: что систематическое использование в учебно-тренировочном процессе эффективных средств и методов скоростной подготовки позволит повысить уровень физической подготовленности юных футболистов на начальном этапе подготовки, в результате проведенной работы подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования нами были решены следующие задачи:

1. Дана характеристика скоростных качеств футболистов как основы мастерства футболистов.

Развития скоростных качеств футболистов - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры, основными задачами которого являются: прочное освоение всего многообразия рациональной техники; обеспечение разностороннего владения техникой и умения сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча; надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперника).

2. Изучены возрастные особенности развития физических качеств и физическая подготовка юных футболистов.

В этот период осваивается примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни. В период интенсивного развития двигательного анализатора в коре мозга двигательные навыки усваиваются быстро. Чем большим объемом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы скоростных качеств мастерства в избранной специализации. Процесс овладения двигательными навыками зависит от типологических свойств нервной системы.

Период подросткового возраста является сенситивным для формирования основных локомоций и координационных механизмов. Чем больше двигательных навыков закладывается в этом возрасте, тем богаче и разнообразнее двигательная активность человека и возможность адаптации его к виду спорта.

3. Рассмотрены методы и средства воспитания скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки.

4. Содержание спортивной тренировки футболиста составляют: систематические занятия по совершенствованию игровых действий, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств.

5. Проведена экспериментальная работа по воспитанию развития скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки

6. На начальных стадиях обучения скоростным качествам в футболе на первое место выдвигается количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

В целом, результаты исследования показывают, что если средний балл по всем показателям базовых элементов техники по результатам констатирующего эксперимента в КГ составил 15,6 балла, то ЭГ – 16,7 балла, а по результатам контрольного эксперимента в КГ он составил 17,2 балла, а в ЭГ – 21,0 балла.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2002. — С. 36—38.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков. — Москва, 2003. — 255 с.
3. Буйлин, Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю. Ф. Буйлин. — Москва: Физкультура и спорт, 2000. — 214 с.
4. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие для вузов / В. В. Варюшин. — Москва: Физическая культура, 2010. — 211 с.
5. Вихров, К. Л. Знакомство с футболом / К. Л. Вихров. — Киев: Реклама, 2003. — 81 с.
6. Годик, М. А. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. А. Годик, Г. Л. Бороздов, Н. В. Котенко, В. Н. Малышев, Н. А. Кудин, С. А. Российский. — Москва, 2011. — 263 с.
7. Губа, В. П. Теория и методика футбола: учебник. / В. П. Губа, А. В. Лексаков. — Москва: Советский спорт, 2013. — 536 с.
8. Елагин, А. В. Футбол. Энциклопедия в 3-х томах / А. В. Елагин, Д. А. Еремин, В. С. Петров, А. В. Савин. — Москва: Человек, 2013. — 912 с.
9. Заваров, А. А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих / А. А. Заваров. — Санкт-Петербург: Питер, 2010. — 296 с.
10. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. — Москва: Лептос, 2004. — 308 с.
11. Золотарев, А. П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А. П.

- Золотарев, А. В. Лексаков, С. А. Российский.— Москва: Физическая культура, 2007. — 160 с.
12. Качани, Я. Тренировка футболистов / Я. Качани, Л. Горский. — Братислава, 2012. — 311 с.
13. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся / Г. А. Колодницкий. — Москва: «Просвещение». 2011. — 184 с.
14. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8—10 лет) / А. А. Кузнецов. — Москва: Человек, 2007. — 112 с.
15. Кук, М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира / М. Кук. — Москва: АСТ, 2009. — 231 с.
16. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. — Москва: Советский спорт, 2004. — 464 с.
17. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О. Б. Лапшин. — Москва, 2010. — 271 с.
18. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В. П. Лукьяненко. — Москва: Советский проспект, 2003. — 178 с.
19. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. — Москва: Известия, 2001. — 175 с.
20. Мошков, В. Н. Общие основы физической культуры / В. Н. Мошков. — Москва: Медицина, 2003. — 284 с.
21. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов / Г. В. Монаков. — Москва, 2007. — 251 с.
22. Плон, Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б. И. Плон. — Москва, 2008. — 161 с.
23. Родиченко, В. С. Твой олимпийский учебник / В. С. Родиченко. — Москва: «Физкультура и спорт», 2008. — 163 с.
24. Ситников, А. Я. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 7 - 8 лет с методическими рекомендациями / А. Я. Ситников, Л. А. Каширина. — Красноярск, 2012. — 48 с.

25. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорт. Учебник для ВУЗов / В. М. Смирнов. — Москва: Владос-Пресс, 2002. — 340 с.
26. Теория и методика физического воспитания. Том 1 / Под ред. Т. Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
27. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В. Д. Фискалов. — Москва: Советский спорт, 2010. — 392 с.
28. Фридрих, П. Формирование ЗОЖ у школьников средствами физического воспитания / П. Фридрих // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 апр. 2003 г. / Бел. гос. акад. физ. культуры ; редкол. : М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. — Минск, 2014. — С. 218–219.
29. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — Москва: Инфра-М, 2002. — 264 с.
30. Чесно, Ж. Л. Футбол. Обучение базовой технике / Ж. Л. Чесно. — Москва: «ТВТ Дивизион», 2006. — 283 с.
31. Чирва, Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: моногр. / Б.Г. Чирва. — Москва: ТВТ Дивизион, 2016. — 356 с.
32. Чирва, Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б. Г. Чирва. — Москва: Наука, 2018. — 336 с.
33. Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка «техники игровых эпизодов», начинающих после остановки игры: монография / Б. Г. Чирва. — Москва: Дивизион, 2015. — 200 с.
34. Чирва, Б. Г. Футбол. Предыгровая разминка профессиональных футболистов / Б. Г. Чирва. - Москва: ТВТ Дивизион, 2015. — 967 с.
35. Чурекова, Т. М. Общие основы педагогики / Т. М. Чурекова, И. В. Гравова, Ж. С. Максимова. — Кемерово: КемГУ, 2010. — 165 с.
36. Шамардин, А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта / А. И. Шамардин. — Москва: Мир и Образование, 2010. — 272 с.

37. Швыков, И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе / И. А. Швыков. — Москва: Terra-Спорт, 2015. — 435 с.
38. Швыков, И. А. Спорт в школе. Футбол / И. А. Швыков. — Москва, 2002. — 176 с.
39. Щербаков, В. Г. Детско-юношеский и студенческий спорт в системе образования России / В. Г. Щербаков // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт): сб. статей. — Москва: Полиграф сервис, 2012. — С. 3 - 12.
40. Юдин, В. Д. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. Д. Юдин. — Москва: Инфра-М, 2004. — 280 с.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра базовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
СВ С.В.Мамаева
подпись инициалы, фамилия
« 11 » июня 2020г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код-наименование направления

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Руководитель	<u>Т.Н.Кочеткова</u> подпись, дата	<u>доцент, канд.пед.наук</u> должность, ученая степень	<u>Т.Н.Кочеткова</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u>В.С.Зоткин</u> подпись, дата		<u>В.С.Зоткин</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме: Развитие скоростных качеств юных футболистов на этапе начальной подготовки

Консультанты по разделам: _____

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Нормоконтролер



подпись, дата

А.В.Рубцов
инициалы, фамилия