

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Зыков Андрей Николаевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Развитие скоростно-силовых качеств обучающихся 11-12 лет футболу,
в внеурочной деятельности**

Направление подготовки 04.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав.кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель Фадеев Ю.К.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Зыков А.Н.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ДАННОМУ ВОПРОСУ	6
1.1 История возникновения игры футбол.	6
1.2. Применение основ теории и методики физического воспитания при занятиях футболом	8
1.3. Особенности воздействия скоростных качеств на подготовку футболистов	20
1.4. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 11-12 лет.	20
1.5. Обоснование методики целенаправленного развития у школьников 11-12 лет, занимающихся на занятиях футболом.	26
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	29
2.1. Организация исследований	29
2.2. Методы исследования.	30
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	31
3.1. Разработка и внедрение средств для развития скоростно-силовых качеств школьников 11-12 лет, занимающихся футболом.	31
3.2. Сравнительный анализ результатов исследования.	40
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: футбол - наиболее популярная и массовая (наряду с хоккеем) игра у детей и юношей. Он помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание, а также совершенствовать иные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития воспитания молодежи.

Повышение уровня мастерства российских футболистов находится в прямой зависимости от развития детского и юношеского футбола. В коллективах мастеров уже трудно исправлять недостатки технико-тактической подготовки игроков. Поэтому, чем эффективнее будет процесс спортивной тренировки детей и юношей, тем успешней можно будет вести борьбу за высоты мирового футбола.

Подготовка юных футболистов представлена как целостная система, состоящая из совокупности обязательных элементов. Конечная цель системы - воспитание игроков, отвечающих современным требованиям мирового футбола. В соответствии с общей целью на каждом этапе подготовки определены промежуточные целевые установки, что обеспечивает преемственность средств и методов тренировки. Особое внимание уделяется воспитательной работе, в основу которой положен комплексный подход. Причины, средства и методы воспитания позволяют повысить эффективность воспитательной работы в командах. Организация занятий с юными футболистами, воспитательная работа, подбор средств и методов подготовки и игроков базируются на знаниях тренером возрастных особенностей детского организма.

Методика подготовки юных футболистов разработана на общих принципах и включает формы, средства и методы, обусловленные целевыми установками и спецификой подготовки футболистов на разных этапах.

Методика воспитания физических качеств, обучения технике и тактике игры изложена с подачи современных научных данных о возрастных

особенностях юных футболистов с учетом возросших требований к подготовке высококвалифицированных футболистов. Специально выделяется методика подготовки юных вратарей. Комплекс новых упражнений по совершенствованию технико-тактических действий голкиперов рассчитан на возможность игры в трех основных типовых ситуациях: игра в воротах, действия на выходах и организация атаки.

Обязательный элемент в системе подготовки юных футболистов - гигиенические факторы. Направленные на оптимизацию учебнотренировочного процесса, они способствуют укреплению здоровья ребят. В интенсификации учебно-тренировочного процесса важна роль и материально-технической базы: учебно-тренировочных сооружений, а также технических средств обучения, тренировки и контроля.

Управлять подготовкой юных футболистов помогают прогрессивные формы планирования и комплексного контроля. Документы планирования включают целевые программы. Составляют их с учетом модельных характеристик юных футболистов. Программы комплексного контроля обеспечивают необходимость проверки всесторонней подготовленности ребят на разных этапах тренировки.

Футболист сегодня - это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке. Около 80% всех движений футболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центральных, специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой- способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В футболе это рывки быстрый пас, борьба у ворот, контратаки, поэтому для нас стал интересным вопрос развития скоростно-силовых качеств у детей занимающихся футболом.

Объект исследования: тренировочный процесс школьников.

Предмет исследования - развитие скоростно-силовых качеств у обучающихся 11-12 лет занимающихся футболом.

Цель исследования: изучить влияние специально подобранных упражнений на развитие скоростно-силовых способностей обучающихся 11-12

лет занимающихся футболом.

Исходя из поставленной нами цели, были сформулированы следующие **задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу по данной теме.
2. Подобрать средства и методы повышения уровня развития скоростно-силовых качеств обучающихся 11-12 лет, занимающихся футболом.
3. Провести эксперимент.
4. Обосновать полученные результаты.

Гипотеза: мы предположим, что применяя подобранные нами средства и методы развития скоростно-силовых качеств обучающихся 11-12 лет занимающихся футболом, значительно повлияют на рост показателей.

1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ДАННОМУ ВОПРОСУ.

1.1 История возникновения игры футбол.

В многообразии средств физического воспитания - игре принадлежит совершенно особое место. Ее значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания. Возникновение и использование игр в воспитательных целях относятся к начальному этапу становления человека. Появление игры оправдано с биологических позиций необходимостью передачи опыта от одного поколения к другому. Трудовые процессы и, прежде всего охота первобытного человека, требовали силы, ловкости, выносливости и специальных навыков. Игровая форма обучения способствовала накоплению и передачи знаний и опыта, старших младшим, совершенствовать необходимые качества и в конечном итоге во многом определила победу человека в борьбе с природой.

Футбол в настоящее время не только один из важнейших видов спорта, но и значительное социальное явление. К нему постоянно приковано внимание жителей нашей планеты. Историки и журналисты утверждают, что самые первые шаги - та игра, которая спустя столетия стала футболом, сделала не в Европе и не в Азии, а на мексиканской земле за 1300 лет до нашей эры, она зародилась под названием «Пок-та-пок», представляла серьезное испытание для игроков и требовала от них смелости и хорошей физической подготовки. Из Мексики игра «Пок-та-пок» постепенно распространилась по всей Центральной Америке, вплоть до XVIв., когда была запрещена испанскими колонизаторами.

В 1871г. в футбольной жизни Англии было отмечено большое событие: был учрежден Кубок страны.

В 1882г. состоялось объединение четырех самостоятельных союзов: Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Были приняты единые правила и утвержден Международный совет, имевший право осуществлять те или иные изменения в правилах футбола. А в 1880-81гг. на футбольном поле впервые

появился судья, а с 1891г. судья стал на поле с двумя помощниками. В 80-е гг. 19 в. игра в футбол распространяется в странах континентальной Европы. В 1875г. она проникает в Голландию, затем позднее в Данию. Также футбол завоевывает популярность в Швейцарии, Чехии, Австрии.

В 1904г. создается Международная федерация футбола (ФИФА). ФИФА организует чемпионат мира), который состоялся в 1930г. в Уругвае, а последний в 1998г. во Франции). « Всего же ФИФА организовала 16 таких турниров, которые проводятся каждые 4 года. С 1978 г. ФИФА начала проводить чемпионаты мира и среди юношей до 16 лет. Шаги отечественного футбола

В Россию футбол пришел в 70-х гг. 19в. Организаторами первых футбольных встреч в России стали английские рабочие концессионных предприятий. Они создали в столице России-Петербурге первые футбольные клубы. Официальной датой рождения отечественного футбола принято считать сентябрь 1898г. Именно тогда в столице России состоялся первый футбольный матч.

Постепенно игра стала распространяться и в других русских городах. В 1899г. состоялись первые футбольные матчи в Одессе, в 1900г. - в Киеве, в 1909г., когда была создана Московская футбольная лига. Первое московское официальное соревнование по футболу открылось 15 августа 1910г.

В 1911г. был организован Всероссийский футбольный союз. А к концу 1912г. этот союз объединял 52 клуба. В этом же году Россия становится членом Международной федерации футбола. В 1914г. вышла в свет брошюра А. Волкова «Футбол. Английская игра в мяч», целью которой было рассказать об основных правилах игры.

Интенсивно начал развиваться футбол после революции 1917г. Была сформирована сборная страны, которая в 1923г. сыграла свой первый матч за рубежом, в Скандинавии (одержали 15 побед, а 3 игры свели в ничью).

Первый матч в форме сборной команды СССР футболисты провели 16 ноября 1924г. со сборной Турции, где наши футболисты выиграли 3:0.

В 1924г. впервые было разыграно первенство РСФСР. 1936г. - положил начало футбольным соревнованиям в нашей стране - розыгрышам первенства и

Кубка СССР среди клубных команд.

Чемпионаты страны возобновились в 1945г., а в 1944г. - пятый розыгрыш кубка СССР. В активе сборной команды страны: 1960г. - победа на Кубке Европы; 2-е место 1964. 1972,1988гг., 4-е место на чемпионате мира 1966г. А в 1988 году на XXIV Олимпиаде в Сеуле сборная СССР добилась победы завоевав золотые медали. Также и хороших успехов добивались и клубные команды страны, «Динамо» (Киев) победила в финале Кубка кубков европейских стран 1975г. и 1986г. и до сего времени отлично выступают как клубные команды России, так и ближнего зарубежья в европейских турнирах.

1.2. Применение основ теории и методики физического воспитания при занятиях футболом

Физической подготовке отводят значительную часть времени, то есть, работе над развитием конкретных физических качеств, к которым относятся ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость. Чтобы развить эти важнейшие для футболиста физические качества, нужно систематически выполнять рекомендуемые упражнения. Упражнения, как без мяча, так и с мячом способствуют совершенствованию физической подготовленности и улучшают технику владения мячом. Сначала включаются в занятия нетрудные или знакомые упражнения, постепенно они усложняются или заменяются схожими, но более сложными.

Развитие ловкости.

Ловкость футболиста на поле проявляется способностью быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По настоящему ловкий футболист может показать каскад Финтов или какой-то определенный трюк. Каждое действие такого спортсмена, как правило, своевременно и в целом полезно для команды.

Ловкость тесно связана с мыслительными способностями спортсмена. Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости - как можно больше разнообразия (больше использовать хорошо разученные гимнастические

и акробатические упражнения, чередование ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнение в технике и тактике игры).

Выполнять их рекомендуется в начале урока. Включаются упражнения, как с мячом, так и без мяча.

Развитие гибкости.

Гибкость характеризуется высокой подвижностью в суставах, способностью хорошо расслаблять мышцы и выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения на гибкость целесообразно выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезвычайная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением таких упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Выполнять упражнения на гибкость рекомендуется многократно, в то же время, не забывая о паузах отдыха, так же без мяча и с мячом.

Развитие быстроты.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. В футболе данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действия каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях. Быстрота- это такое двигательное качество, которое практически можно значительно улучшить в юности, примерно в 12-14 лет. Вот почему надо обратить внимание именно на этот период. Позднее быстрота поддается развитию с трудом. Следовательно, это качество надо развивать сразу, с первых своих занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо знакомые и усвоенные упражнения, так как в дальнейшем выполнять их будет сложно на предельной скорости, поскольку внимание учащегося будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в учебные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Основным методом развития быстроты является повторный метод. Здесь используются упражнения с мячом и без мяча.

Развитие силы.

Чтобы совершать на футбольном поле стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 25-30 шагов или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, футболист должен обладать силой. Сила - это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для футболиста особенно важно развивать силу ног. Однако, так же необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. В тренировочных занятиях упражнения силового характера должны обязательно чередоваться с расслабляющими движениями.

Развитие выносливости.

Выносливость - способность организма длительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом зависит не только от функциональных возможностей организма, но и от рациональной техники футболиста, его волевых качеств. Основными средствами выносливости является бег в равномерном темпе, сочетание ходьбы и бега, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, катание на коньках. В то же время сама игра в футбол прекрасно развивает это физическое качество. В занятиях целесообразно включать упражнения на развитие выносливости в конце основной части. Так же как без мяча и с мячом.

Задание по физической подготовке для учащихся 11-12 лет.

- Из основной стойки принять положение упора присев, затем одновременно, выпрямив ноги, перейти в упор лежа. При этом руки и туловище должны быть прямыми. Толчком ног снова принять положение упор присев и вернуться в основную стойку.
- Из положения, лежа на спине выполнить перекат в стойку на лопатках («березка») и держать это положение несколько секунд.
- Выполняя наклон туловища вперед, постараться коснуться пола кончиками пальцев, а затем ладонями.
- Присесть на одной ноге, а другую вытянуть вперед - «пистолетик».

Выполнить упражнение поочередно то на левой, то на правой ноге. Приседая, опираясь на спинку стула. Прыжки со скакалкой на обеих ногах, затем попеременно то на левой, то на правой. Упражнение выполнять в течении 40 сек., а затем увеличивается время прыжков на 5 сек.

Техническая подготовка.

Главным оружием футболиста на поле, безусловно, является техника, то есть умение игрока легко и непринужденно владеть мячом. Технический футболист способен в одиночку обыграть несколько соперников, создать острый момент у ворот, а при необходимости просто поддержать мяч, чтобы сбить атакующий порыв противника. Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры, нужно придерживаться несколько советов.

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, то есть с той, которой легче бить по мячу. После того как появится чувство, что мяч слушается вас, переходить к разучиванию приемов с другой ноги.

2. Закреплять технические приемы, стараться в обстановке, приближенной к игровой.

3. Отрабатывать технические приемы систематически.

4. Играя в футбол с другими, стараться примечать у них положительное, затем пробовать выполнить это на тренировке.

К техническим приемам относятся:

1. Удары по мячу ногами. Это основа техники игры в футбол. Они подразделяются на следующие способы:

-удар внутренней стороны стопы;

- удар внешней стороны стопы;

- удар серединой подъема;

- удар внешней частью подъема;

-удар носком;

- удар пяткой;

- резаные удары;

- удар с лета;

- удар с полулета.

2. Удары по мячу головой.

Очень эффективный технический прием позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота. Нужно хорошо владеть техникой ударов. Тренируя эти удары, стараться не только подставлять голову под мяч, но и нанести удар головой в нужном вам направлении с определенной силой.

Удары подразделяются:

- удар лбом;
- боковой частью головы.
- Они выполняются с места, в прыжке, в броске. У многих удар головой наиболее слабое место в подготовке. Прежде всего, следует помнить, что удар головой наиболее сложный технический прием, ему следует уделять особое внимание.

3. Остановки мяча.

Способы остановки мяча могут быть самые различные. Однако они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной частью тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановка может быть полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и не полной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скоростью и изменяется направление движения. В игре, естественно чаще всего используются неполные остановки. Разучивание остановки мяча рекомендуется проводить одновременно с разучиванием техники удара. Целесообразно вначале освоить остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, подъемом, а затем переходить к разучиванию остановок различными частями тела в движении и в прыжке.

Остановки бывают:

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;

- уход с мячом;
- выпад в сторону;
- остановка катящегося мяча подошвой и подъемом;
- остановка опускающихся мячей внутренней стороной стопы и подошвой;

- остановка внешней стороной стопы;
- остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и серединой подъема;

- остановка мяча грудью;
- остановка мяча бедром.

4. Ведение мяча.

В современном футболе ведение мяча широко используется игроками на свободную позицию или же когда партнеры закрыты и не кому, сделать точную передачу. Игрок, владеющий этим приемом, всегда оказывается очень полезным в своей команде. Ведение выполняется несильными ударами (толчками) ногой по мячу. Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары-толчки наносятся в нижнюю часть мяча, что поможет быстрее освоить технику ведения мяча.

5. Обманные движения (Финты)

В игре часто выполняются обманные движения или как их еще называют, финты. Эти приемы украшают игру футболистов. Они необходимы, когда нужно освободиться от опеки соперника или же защитника при переходе к чужим воротам. Финтами должны владеть игроки и защитных линий и нападения. Финты можно выполнять как туловищем, так и ногами. Они состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу же после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок поверил в намерение выполняющего финт. Финтов большое количество.

Некоторые виды финтов:

- ложный замах на удар;
- ложная остановка;
- проброс мяча;
- оставь мяч партнеру;

-переступание через мяч.

6. Отбор мяча.

Умение отобрать мяч у соперников - ценное качество игрока любого амплуа. Однако особенно хорошо должны владеть приемами отбора игроки обороны. В современном футболе широко используются следующие способы отбора мяча:

- отбор мяча перехватом;
- отбор мяча толчком;
- отбор мяча подкатом.

7. Вбрасывание мяча.

Технический прием, которым должен владеть каждый полевой игрок особенно эффективно бывают действия футболистов, которые умеют далеко выбросить мяч. В этом случае их партнеры могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывать мяч из-за боковой линии можно с места, с разбега, в падении.

8. Техника игры вратаря.

Стать вратарем высокого класса нелегко. Страж ворот - особая фигура на футбольном поле. От его игры зависит успех той или иной команды. Вот почему игрок этого амплуа должен быть сильным, ловким, он обязан овладеть и специальной техникой, то есть ловить и отбивать мячи, выполнять разнообразные прыжки и броски, далеко выбивать и вбрасывать мяч. Занимая позицию в воротах, вратарю в зависимости от направления атаки противоположной команды часто приходится менять место расположения в воротах. Он перемещается приставными или скрестными шагами. Чтобы легче было перемещать массу тела с одной ноги на другую, рекомендуется передвигаться в воротах небольшими шагами.

Вратарь должен владеть следующими техническими приемами:

- ◆ ловля катящихся и низколетающих мячей;
- ◆ ловля полуввысоких мячей;
- ◆ ловля высоколетающих мячей;
- ◆ ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря;
- ◆ ловля мяча в падении;

- ◆ ловля низких, полуввысоких и высоких мячей;
- ◆ отбивание летящих мячей;
- ◆ вбрасывание мяча;
- ◆ выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Настоящим игроком может стать тот, кто действует на поле расчетливо, соизмеряет свои силы и техническое умение с конкретной игровой ситуацией, сильными и слабыми сторонами в подготовке соперников. Футболист должен правильно и своевременно выходить на свободное место, опекал соперника, делать точные и рациональные передачи партнерам, умело использовать обводку и удары по воротам, поддерживать и самому завязывать комбинационную игру и т. д. Одним из основных главных требований к тактической подготовленности футболиста является умение подчинять свои действия интересам команды, командной тактики.

Тактика включает индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. С их помощью решаются стоящие перед командой задачи с учетом подготовленности соперников, их стиля игры.

Индивидуальные тактические действия

К ним относятся:

1. Открывание - означает выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить удар по воротам;

2. Закрывание - такое действие футболиста, которое направлено на занятие выгодной позиции, мешающей выходу соперника на свободное место или овладению мячом.

3. Ведение и обводка - эффективные приемы игры и умелое использование различными способами и на различной скорости в сочетании с убедительными обманными движениями, футболист получает благоприятную возможность для выхода на свободное место или для нанесения удара по воротам, хотя и не стоит забывать о передачах партнеру.

4. Удары по воротам - этим индивидуальным тактическим действием должны владеть все футболисты независимо от места в команде. Повышают атакующий потенциал своей команды игроки, владеющие скоростно-силовой подготовкой.

5. Отбор мяча - важный тактический прием противодействия соперникам, владеющим мячом. Выполняется после потери мяча, нужно стремиться создать помехи с целью отбора мяча. Легче всего овладеть мячом, когда сопернику выполняется передача, а также при приеме мяча и во время ведения.

Разучивание индивидуальных тактических действий целесообразно проводить в единстве с процессом освоения технических приемов.

Групповые технические действия

Это взаимодействие на поле нескольких игроков одной и той же команды, стремящихся к выполнению определенной задачи. К ним относятся:

1. Передачи мяча - точные и своевременные передачи партнерам приносят большую пользу команде, украшают ее действия. С помощью их организуется атака на ворота соперников, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. Передачи бывают: короткие, средние, длинные, низом и верхом, поперечные и продольные, диагональные.

2. Отбор мяча посредством согласованных действий - выглядит как взаимно подстраховка игроков при защите своих ворот. Ее используют для оказания помощи партнерам, которых обыгрывают соперники. Используются в опасной зоне перед воротами, а так же требует от игроков большого взаимопонимания слаженности в игре.

3. Тактические комбинации - это действие на поле двух или нескольких футболистов, решающих определенную задачу. Их эффективность определяется умением игроков тактически правильно мыслить, их сыгранностью между собой. Комбинации осуществляются как в игровых эпизодах, так и при розыгрышах стандартных положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударов). Используются при обороне своих ворот и при атаке:

а) стенка-комбинация, состоящая из передач в одно касание между двумя или несколькими игроками;

б) треугольник - основывается на передаче мяча между тремя игроками;

в) скрещивание - два партнера, один из которых владеет мячом, следуют навстречу друг другу (чаще всего поперек поля);

Розыгрыш стандартных положений:

- Розыгрыш начального удара
- Розыгрыш удара от ворот
- Розыгрыш свободного и штрафного ударов
- Розыгрыш углового удара
- Розыгрыш вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Командные тактические действия

Это определенная система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающихся на поле в определенном порядке. К освоению командных тактических действий рекомендуется переходить после разучивания основных технических приемов и простейших взаимодействий между двумя и более игроками. Командные тактические действия осуществляются с помощью двух методов:

1. Быстрый прорыв - начинается сразу после срыва атаки соперников, когда они не успели организовать свою оборону.

2. Позиционное нападение - осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед с целью выявления слабых мест в обороне противоположной команды, предпосылок для последующего вывода нападающих на ударную позицию.

В современном футболе используются различные методы организации оборонительных действий:

1. Личная защита (персональная) - представляет собой действия конкретного игрока против определенного соперника.

2. Зонная защита - заключается в обороне игроками определенной зоны перед воротами.

3. Комбинированная защита - представляет собой сочетание в действиях

игроков личного и зонного методов. Тактические системы - это организация командных действий, заключающихся в планомерном размещении футболистов на поле, в соответствии с их игровыми функциями и индивидуальными способностями (вратарь, защитники, хавбеки, нападающие). За время существования игры в футбол тактические схемы игры постоянно совершенствовались. В современном футболе используют схемы: 1-4-4-2;1-4-5-1;1-4-3-3;1-3-5-2.

Тактика игры вратаря

Кроме специальной техники, вратарь должен владеть определенными тактическими навыками. Успех команды зачастую зависит от умелых тактических действий вратаря, к которым относятся:

Выбор места

1. Взаимодействие с защитниками

Психологическая подготовка

Психологическое состояние футболиста во многом определяет достижение высоких результатов. Имеется много примеров, когда более сильная в физическом, техническом и тактическом отношениях команда проигрывала команде менее подготовленной, но проявившей большую волю к победе, стойкость и огромную энергию.

Значение психических функций и качеств личности исключительно велико при овладении техникой, тактикой и воспитании физических качеств. Высокоразвитые волевые качества: мышление, память, внимание, наблюдательность и двигательная чувствительность необходимы для овладения различными сторонами в спортивной подготовке.

Психологическая подготовка в настоящее время стала составной частью спортивной тренировки. Она делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к предстоящему соревнованию (П.А.Рудник). Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всех периодов тренировки.

Ее основными задачами являются:

1. Воспитание моральных и волевых качеств

2. Развитие и совершенствование специализированных восприятий: внимания, наблюдательности, мышления, способности управлять своими эмоциями.

Очень часто успех команды в соревнованиях зависит от морально-волевого состояния. К тому же футбол по своему содержанию и характеру является важным средством решения воспитательных задач. Нередки случаи, когда неудачный исход игры объясняется неумением преодолевать отрицательные эмоции (растерянность, гнев, боязнь, неуверенность, огорчение и др.)

Установлено, что неблагоприятное влияние отрицательных эмоций на исход соревновательной борьбы проявляется в потере уверенности, снижении остроты тактического мышления, чрезмерной возбудимости или апатии (Ю.Ю.Палайма).

Для преодоления отрицательных эмоций рекомендуется воспитывать в игроках чувство долга и ответственности, закреплять положительные действия в тренировочном процессе. При разборе занятий и соревнований нужно указывать и на недостатки психологического характера, близких к игровым. Успех в игровых действиях вне меньшей степени зависит от наблюдательности, быстроты оценки игровых ситуаций, умение контролировать действие. Кроме того, следует чаще участвовать в ответственных соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Решение задач физической, тактической и морально-волевой подготовки немислимо без изучения определенного круга теоретических вопросов, без определенного минимума знаний. В процессе практических и теоретических занятий занимающиеся усваивают необходимые знания по гигиене, физиологии, режиму питания и тренировки, техники и тактике игры и т.д.

С этой целью используются просмотры кинофильмов, беседы, наблюдения и разбор игр и практических занятий.

Теоретические знания способствуют формированию мировоззрения, развитию познавательной способности, умению самостоятельно мыслить и обобщать полученные знания.

1.3. Особенности воздействия скоростных качеств на подготовку футболистов

Воспитание с точки зрения воздействия на развитие и формирование личности человека всегда целенаправленно. Это в первую очередь целенаправленная деятельность общества, использующего для ее осуществления все имеющиеся в его распоряжении средства - искусство, литературу, массовые средства, распространения информации, учреждения культуры, учебные заведения, общественные организации. Воспитание предполагает вооружение человека определенной суммой общественно необходимых знаний, умений и навыков, подготовку его к жизни и труду в обществе, общению с людьми, взаимодействию с его социальными институтами.

Воспитание - очень важный фактор, оказывающий большое влияние на развитие и формирование личности человека. Однако сила его воздействия зависит от целого ряда обстоятельств, и значения его по отношению к влиянию среды и наследственности бывают неодинаковыми.

Свои особенности имеет воздействие воспитателя на процесс развития естественных жизненных сил, заложенных в человеке от рождения.

«Самое же главное и основное проявление воздействия воспитание-это формирование общей направленности личности, развитие ее духовных потребностей, интересов».¹

Огромную роль играет и постановка человека личных целей в жизни, стремление добиваться их выполнения, выработать у себя качества, необходимые для их достижения. «Наибольшая активность личности при этом наблюдается тогда, когда человек начинает серьезно задумываться над самовоспитанием, мобилизует свою волю и затрачивает специальные усилия, сам активно формирует свою личность.

1.4. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 11-12 лет.

Возраст 11-12 лет в процессе созревания организма является переломным. Этот период характеризуется резким изменением функционального состояния

органов и систем, связанных с половым созреванием. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела, рост и дифференциация органов и тканей. Годичный прирост длины тела составляет 4-7,5 сантиметров, масса 3-5 килограмм. В среднем школьном возрасте основные размеры тела у мальчиков меньше, чем у девочек. В связи с усиленным ростом верхних и нижних конечностей, заметно меняются пропорции тела. В этом возрасте значительно увеличиваются переднезадний и особенно поперечный размеры грудной клетки

Продолжается формирование позвоночника. Происходит интенсивный рост всех его отделов. Изгибы позвоночника уже в основном сформировались, однако, окостенение еще не закончилось, что создает опасность появления сколиозов и нарушений осанки в этом возрасте. Окостенение костей запястья, в основном, заканчивается к 12-13 годам. С 12 лет наблюдается усиленный рост мышц в толщину за счет образования массивных мышечных волокон. В связи с этим, увеличивается общая масса мышц по отношению к массе тела: к 8 годам она составляет 27%, а у подростков 15 лет она составляет 32%. Продолжает нарастать мышечная сила. Исследования показали, что школьники 7-11 лет обладают еще сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые, и особенно статические упражнения, вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к скоростно-силовым динамическим упражнениям.

Усиленный рост мышечных волокон приводит не только к увеличению мышечной силы и выносливости, но и делают возможным более длительное выполнение тонких дифференцированных движений. Точность воспроизведения мышечного напряжения повышается к 11-16 годам. Выносливость к динамической работе еще не велика в 7-11 лет. С 11-12 лет школьники, мальчики и девочки, становятся более выносливыми. Исследования показывают, что хорошим средством развития выносливости, является ходьба, медленный бег, передвижение на лыжах. Выносливость к статическим усилиям особенно интенсивно увеличивается в период от 8 к 17 годам (29).

К 13 годам развитие двигательного аппарата достигает высокого уровня. В основном завершается возраст развития координации действий, однако,

отмечаются резкие колебания возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата, связанные с физической неустойчивостью нервной системы в период полового созревания. Мышечная сила и особенно, выносливость, еще не достигли своего совершенства. В связи с этим, физическая нагрузка должна быть строго дозирована.

Сердечно-сосудистая система детей имеет свои особенности. Подростковый возраст накладывает своеобразный отпечаток на эту важную систему организма. Сердце подростка стремительно увеличивается в размерах. Так если за 7 лет (от 7 до 14), объем сердца возрастает на 30-35 %, то в возрасте 14-18 лет на 60-70% (29).

Но сердечно-сосудистая система подростков не только в этом проявляет «своеобразие своего характера». Увеличение размеров тела (рост, вес) не всегда сопровождается соответствующим увеличением объема сердца. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль или головокружение.

Частота сердечных сокращений у детей 11-12 лет - 82-80 раз в минуту, а у взрослого человека - 75 раз в минуту (11).

Дыхательная система детей, как и сердечно-сосудистая, имеет свои особенности. Легкие у детей растут, главным образом, за счет увеличения объема альвеол. Особенно энергично растут альвеолы после 12 лет. Объем легких к 12 годам увеличивается в 10 раз по сравнению с объемом легких новорожденного, а к концу полового созревания в 20 раз. Соответственно изменяется газообмен в легких, увеличение суммарной поверхности альвеол приводит к возрастанию диффузных возможностей легких. В 7-8 лет выявляются половые отличия в темпе дыхания, у мальчиков становится преобладающим брюшной тип дыхания, у девочек - грудной. Частота дыхания у детей школьного возраста - 18-20 раз в минуту, а у взрослых - 15-17 раз в минуту. Жизненная емкость легких зависит от длины тела, степени развития грудной клетки и дыхания мышц, тела, возраста.

В психологических особенностях детей, по мнению В. Волкова, подросткового возраста происходят нейроэндокринные изменения.

По складу характера и психическим качествам, подростки бывают разные. Это и серьезные, спокойные, рассудительные, общительные ребята, и вспыльчивые, неуравновешенные, легкоранимые и возбудимые. Есть громкоголосые, задиристые, властные вожаки ребячьих компаний, а есть тихие, мечтательные, необщительные мальчики и девочки. Подобное разнообразие оттенков в характере - результат деятельности нервной системы и эндокринного аппарата подростков. 15 миллиардов нервных клеток, железы внутренней секреции, создают удивительный узор нейроэндокринных взаимоотношений.

А анатомическое строение всей центральной нервной системы подростка существенно не отличается от взрослого. Головной мозг подростка весит лишь на 100-150 грамм меньше мозга взрослого. Различные нервные структуры, центры, проводящие пути, в основном, уже достигают своих морфологических вершин. Но функционально мозг еще продолжает формироваться: образуются новые временные связи, совершенствуется аналитическая и синтетическая деятельность, интенсивно загружаются кладовые памяти.

Подростки отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования. Вот некоторые из них: временные трудности в образовании условных рефлексов, увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители, повышенная возбудимость и эмоциональность, преобладание процессов возбуждения над торможением, появление психической неуравновешенности. Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы.

Таким образом, разрыв между биологическим и социальным созреванием подрастающего поколения возрастает.

Нейроэндокринная перестройка, возникающая в этом возрасте, влияет на формирование характера подростка. В подростковом возрасте возникает

повышенный интерес к своей личности. Начинает складываться отчетливое представление о ней. Если ранее подростки подражали взрослым, то теперь пытаются быть самостоятельными, независимыми. В поведении юных спортсменов начинает преобладать волевой компонент, они становятся более твердыми и решительными, а подчас и упрямыми. В их поступках появляются элементы сознательного, осмысленного отношения к действительности. Вот поэтому крайне важно, чтобы отношения к подросткам не остались прежними. Ведь они претендуют на равноправие отношений со взрослыми, стремятся по своему отстаивать это право. Чрезмерная опека подростков, ограничение их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Вместе с тем, «самостоятельность» подростков следует контролировать, необходимо помогать им правильно составить режим дня, проследить за его выполнением. У подростков заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжение в виде приказов, нравучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является «потребность в самоутверждении», то есть стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Если в коллективе сверстников подросток не находит признания своей «взрослости», это приводит к протестам и конфликтам (8). Дети в переходном возрасте обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений. Если в более раннем возрасте многое принимается на веру, то теперь поступки и действия окружающих критически переосмысливаются. Особенно придирчивы к человеку претендующему на роль наставника. Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаются скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. На тренировках используют напряженные силовые упражнения, пытаются выполнить не соответствующий их возможностям объем работы. Занимаясь вместе с высококвалифицированными спортсменами, стараются от них не «отстать». Итог - перетренировка, нарушение здоровья, сосудистых расстройствах, периодических болях в области сердца, в неустойчивости кровяного артериального давления.

Все эти функциональные изменения - результат нейроэндокринной перестройки, деятельности желез внутренней секреции, выделяющих гормоны, значение которых огромно.

Гормоны - своеобразные химические мосты между отдельными системами организма. Они способствуют физическому формированию ребенка, определяют цвет глаз и волос, на их «совести» эмоциональные проявления: гнев, радость, возмущение и удовлетворение. У подростка усиливается функциональная функция гипоталамуса, гипофиза, ослабляется функция вилочковой железы, гормоны которой определяют целую гамму поведенческих реакций: повышенную возбудимость, раздражительность, обидчивость, плаксивость, быструю смену настроений. Эти гормоны, как неумелый скульптор, создают и внешний облик подростка (вытянувшаяся шея, длинные ноги и руки и другое).

Подростковый возраст - период полового созревания, активизации гормональной функции половых желез. Действие гормонов этих желез достаточно выразительно. У мальчиков ломается голос, увеличивается кадык, появляются волосы на лице (усы, борода), значительные изменения претерпевают половые органы. Следует заметить, что у девочек подобная перестройка происходит на 1,5-2 года раньше, чем у мальчиков (15).

Половое созревание неразрывно связано с физическим развитием. Наблюдения показали, что подростки, опережающие в темпе созревания, обгоняют своих сверстников и в показателях физического развития и наоборот. Но, нет правил без исключения. Поэтому у небольшой части подростков высокие показатели физического развития могут сочетаться с низкими темпами полового созревания. Интересно, что в настоящее время половое развитие подростков заметно ускорилось, оно заканчивается в более ранние сроки, чем прежде. Раннее половое созревание подростков приводит к тому, что увеличивается дистанция между более ранней биологической зрелостью и общественно-трудовой пригодностью, достижением известной самостоятельности, необходимой для начала половой жизни. Прежняя дистанция между началом полового созревания и началом половой жизни сейчас значительно увеличивается (21).

1.5. Обоснование методики целенаправленного развития у школьников 11-12 лет, занимающихся на занятиях футболом

Воспитание подростков представляет свои определенные трудности, связанные, прежде всего с особенностями их физиологического развития, что влияет и на развитие познавательных процессов (отмечая некоторое снижение темпов нарастания, умственной работоспособности, быстрая утомляемость), проявляется в их общей реакции на воспитательные воздействия (большей возбудимости и раздражительности) правильное организованное воспитание, учитывающее особенности физического развития учащихся, наличие здоровой атмосферы, дружбы и товарищества в коллективе и при хорошей обстановке в семье все эти трудности в педагогическом руководстве, формирующем личность подростка преодолимы.

«Важнейшей задачей учителя в работе с учениками этого возраста является педагогически правильная организация их деятельности, как в школе, так и вне школы при осуществлении индивидуального подхода к ним, соблюдение выдержки и терпения».

1.5 Разработка методики повышения скоростных качеств у учащихся на занятиях футболом на уроках физической культуры.

Морально-волевой подготовке юных спортсменов преподаватель должен уделять постоянное и самое серьезное внимание.

В занятиях с детьми школьного возраста в центре внимания преподавателя находятся вопросы воспитания коллективизма игровых действий правильного поведения в игре. Хорошим воспитательным средством является привлечение ребят к выполнению ролей капитана, судей, тренера. Развитию воли и трудолюбия помогает использование домашних заданий.

В работе с детьми особые значения имеют похвала и поощрение. На сколько возможно, похвалу нужно адресовать всему коллективу, и только в редких случаях отдельным игрокам, так как постоянное восхваление может вызвать зазнайство, пренебрежительное отношение к товарищам по команде.

Вопросы воспитания коллективизма в игре сохраняют свое значение, где

требования к коллективности действий еще более повышается. «Для обеспечения единого и глубокого воспитательного воздействия на детей, создается прочная связь между спортивной секцией, семьей и школой. Особое значение приобретает индивидуальный подход к занимающимся.

Участие в соревнованиях нужно использовать для воспитания моральных качеств: скромности, ответственности перед командой, корректного отношения к противнику и др. Неуравновешенность игроков вынуждает с особым вниманием следить за моментами, где возможны срывы в падении: грубость и противостояние себя коллективу, недисциплинированность. Подростки высоко ценят свой авторитет среди товарищей, поэтому учителю, прежде всего, нужно создать, такой коллектив, который мог бы оказывать на каждого занимающегося серьезное воспитательное воздействие. Нужно, указывал А.С.Макаренко, «вызывать у мальчиков гордость не только своими личными успехами, а главным образом успехами команды или организации; нужно умерить всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, тренировку, дисциплину в команде; нужно, наконец, добиться спокойного отношения к удачам и неудачам».

Самым решительным образом нужно бороться с попытками подростков начать курить

В распоряжении педагога находится весь арсенал средств и методов воспитательного воздействия. Повседневная, терпеливая воспитательная работа обязательно должна основываться на знании особенностей возрастного развития и личности каждого занимающегося

Внимание педагога, прежде всего, должно быть направлено на воспитание у занимающихся силы воли, трудолюбия, критического отношения к своему поведению и стремления к устранению своих недостатков.

Воспитывая честность в спортивной борьбе, тренер-преподаватель не должен пропускать не одного случая грубости, неспортивного поведения. Необходимо так же бороться против стихийности в игре, которая ведет к закреплению многих ошибочных навыков, порождает индивидуализм, зазнайство и эгоизм.

В воспитательном отношении большую пользу приносят установки на игру и последующие разборы игры. Нужно подчеркивать заслуги всего коллектива и анализировать игру каждого занимающегося. Здоровая товарищеская критика может стать лекарством против многих «болезней».

Полезные беседы преподавателя о тренировке и гигиене спортивного режима. Большое воспитательное значение имеют встречи с выдающимися спортсменами, просмотр игр выдающихся команд, учебных кинофильмов, совместные посещения взрослых, культпоходы в кино и театр.

Совместные посещения спортивных и культурных мероприятий не только помогают создать идеал настоящего спортсмена, но и сплачивают коллектив, расширяют культурный уровень занимающихся.

Находящиеся в распоряжении педагога методы воспитательного воздействия весьма разнообразны, и очень важно, чтобы все они были сведенные в стройную систему постоянного влияния на формирующийся характер юного футболиста. Важнее так же, чтобы подросток не только понимал, как нужно поступать в том или ином случае, но и приобрел привычку правильного поведения. К тренеру, работающему с детьми, предъявляются самые высокие требования: любовь к детям, богатство знаний, горение в работе, высокие гражданские качества. Сила воздействия личности тренера на подростков исключительно велика.

«Оставаясь всегда на высоте своего положения, педагог лучше всего помогает воспитанию высоких нравственных идеалов человека».

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Организация исследований

Исследование проводилось на базе Новоселовской СОШ-5. Для проведения эксперимента были организованы две группы, контрольная и экспериментальная по 8 человек в каждой группе (занимающиеся 5-6 классов). Контрольная группа занималась под руководством тренера - преподавателя Ворошилова П.А. по общепринятой методике. В экспериментальной группе в учебно-тренировочном процессе применялись разработанные нами средства развития скоростно-силовых качеств, которую тренировал Мусия Н.Н.

Эксперимент был поделен на 3 этапа:

1 этап. Констатирующий эксперимент.

Для оценки скоростных качеств мы используем следующий контрольные упражнения:

1. Бег 30 метров
2. Бег 60 метров
3. Челночный бег 3×10
4. Бег на месте за 10 сек.
5. Бег на месте с высоким подниманием бедра 10 сек.
6. Бег в упоре лежа 10 сек.

Первоначальное тестирование было проведено в обеих группах, для получения показателей развития скоростно-силовых качеств, результаты которых были занесены в таблицы и дан сравнительный анализ полученных результатов (Таблица 1,2). Мы видим, что показатели развития скоростно-силовых качеств в контрольной и экспериментальной группах отличаются изначально, поэтому целью эксперимента является увеличить данный разрыв в показателях

2 этап. Формирующий эксперимент.

В учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы были применены подобранные нами средства на развитие скоростно-силовых качеств, а контрольная занималась по общепринятой методике. Кроме того,

экспериментальная группа получила возможность чаще участвовать в соревнованиях различного масштаба.

3 этап. Итоговый эксперимент.

Были проведены контрольные испытания после проведенного эксперимента. В результате были получены следующие данные, которые занесены в таблицы 3 и 4.

2.2. Методы исследования.

Выбор методов, организация условий исследования их проведения, а также обработка полученных данных проводились в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории и практики физического воспитания. В процессе работы на ее различных этапах для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Анализ литературных источников – этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме. Нами по теме «Развитие скоростно-силовых качеств школьников, занимающихся футболом» был изучен 31 литературный источник.

2. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами был проведен педагогический эксперимент, в процессе проведения которого нами были разработаны комплексы физических упражнений, для повышения их эффективности.

3. Контрольные упражнения – метод исследования, проводимый с целью определения физического состояния или способностей занимающихся. Контрольные упражнения применялись после каждого педагогического эксперимента.

4. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t -критерию Стьюдента.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

3.1. Разработка и внедрение средств для развития скоростно-силовых качеств школьников 11-12 лет, занимающихся футболом

Футбол, наряду с другими спортивными играми - часть школьной программы по физическому воспитанию. Двигательные навыки, которые, развивает футбол, очень специфичны, и отличаются повышенной сложностью. Однако зачастую работа по формированию футбольных навыков упрощается тем, что многие ребята уже с 7-9 лет приобретают самостоятельное умение по работе с мячом, играя во дворах и наблюдая игры более старших ребят, местных команд, матчей по телевидению. Интерес ребят к футболу практически постоянен и они находятся в сфере его влияния достаточное количество времени.

К тому же и в других дворовых играх есть зачастую или присутствуют элементы футбола. Это игра «набивалы» - жонглирование мячом, «перепасы» - разновидность футбольного квадрата, ну и конечно удары по воротам самой простой конструкции.

Поэтому обучение детей футболу в школьной программе в отличие от других спортивных игр, можно начинать прямо с двухсторонних игр, где сразу можно определить уровень всех ребят, кто из них лидер, а кто отстает.

Я бы рекомендовал эту разновидность целостного метода подготовки еще и для более быстрого «втягивания» отстающих ребят в игру. И только после нескольких таких ознакомительных занятий футболом на уроках физической культуры можно часть занятия посвящать уже отдельным видам подготовки игроков:

- Технической;
- Физической;
- Тактической;
- Психологической;
- Теоретической.

Существует много методик работы по этим направлениям. Но, во-первых,

большая часть методов подготовки футболистов разработана для спортивных школ, чисто футбольных групп. Которые, конечно, могут тратить на этот учебный процесс гораздо больше времени, чем обычные классы в общеобразовательных школах. Во- вторых, в специализированных футбольных отделениях собраны более ровные и сильные в спортивном плане ребята. В третьих, материальные условия (футбольные поля, оборудование, инвентарь) в таких группах обычно лучше. Поэтому из методик по футболу преподаватель физкультуры должен выбрать для своей работы наиболее реальные, простые, но интересные методы и упражнения. Не стоит перегружать детей множеством тонкостей футбола, надо суметь в отведенные программой школы часы дать ребятам основной материал.

Следует помнить, что помимо чисто футбольного образования учителю надо развивать на этих занятиях и физические качества. Одно из таких физических качеств - быстрота, которая в футболе напрямую связана с ловкостью, как впрочем, и в других спортивных играх.

Большая часть футбольных уроков проходит либо весной, либо осенью на открытом воздухе при школьных стадионах и площадках. И так, после рекомендуемых мною нескольких игровых двухсторонних уроков- матчей, можно сделать небольшой разбор игр с ребятами, разъясняя им необходимость отдельных видов подготовки:

- > Физической;
- > Психологической;
- > Технической;
- > Тактической;
- > Теоретической

Естественно, раскрывая эти понятия, особый упор надо сделать на то, что хороший игрок, хорошая команда - те, у кого достаточный уровень подготовленности во всех этих пяти видах подготовки. Наиболее реально на уроках физической культуры при занятиях футболом развивать быстроту и ловкость. Учитель подбирает упражнение, которое его ученики могут делать без сбоев, достаточно быстро. Без мяча это:

- Спринтерский бег на различные отрезки;

- Челночный бег;
- Прыжки на частоту;
- Бег на месте на частоту;
- Спринтерские преодоления различных полос препятствия;
- Различные «догонялки»

При этом стоит давать больше объяснений и упражнений на стартовые движения:

- Старты из сложных положений;
- Неожиданные старты.

Любая спортивная игра - это большое количество различных стартов. Немало упражнений должно быть и на увеличение частоты бега, многие ребята просто не умеют правильно ускоряться. Одно из таких упражнений, бег под небольшой уклон.

Практически на каждом занятии следует давать упражнение для основной «беговой» мышцы - икроножной. Помимо спринтерского бега это различные много - скоки, прыжки. У нынешних детей эта важнейшая двигательная мышца не развита, вследствие снижения общей двигательной активности.

При хорошем объяснении значимости этой тренировки, дети уже в возрасте 10-12 лет сознательно относятся к этой работе и выполняют ее добросовестно.

Вот, например наборы упражнений такого рода для нескольких учебно-тренировочных уроков, каждый из них рассчитан на 5-10 минут:

- Стартовый рывок на 30 метров (3 повторения)
- Прыжки «колени к груди» на месте 10 раз (2 повторения)
- Челночный бег 10 метров по три раза (2 повторения)
- Прыжок вверх из глубокого приседа 10 раз (2 повторения)
- Рывок из положения, сидя на 30 метров (3 повторения)
- Прыжок на одной ноге вперед 10 правой, 10 левой попеременно 60 метров
- Бег на месте на частоту 10 сек. (3 повторения)
- Догонялки попеременно друг - друга (3 повторения)
- Встречные эстафеты (2 повторения)

- Напрыгивание на гимнастическую скамейку на время 15 прыжков (2 повторения)
- Челночная эстафета (2 повторения)
- Рывок под горку небольшого уклона на 40 метров (2 повторения)
- Рывок на 60 метров из положения, лежа на спине (1 повторение)

Эти и подобные упражнения надо проводить в начале основной части урока. Далее можно заняться технической подготовкой, а в последней трети урока двухсторонняя игра с элементами тактической подготовки. По мере увеличения возраста и технической подготовки можно давать ребятам упражнения по развитию быстроты, уже с использованием мяча. Они, в принципе, аналогичны выше приведенным упражнениям, различные рывки с мячом, повороты с мячом, бег за мячом и удар. Здесь уже на лицо комбинированность упражнений, развиваются и быстрота, и техническая подготовка. Важно, чтобы техническая сложность материала не перевешивала возможность сосредоточиться именно на скорости движений. Упражнения на скорость должны быть достаточно освоены учащимися, понятны и выполняемы.

Естественно, что учитель должен учитывать и возрастные особенности учащихся, чтобы с большей эффективностью развивать быстроту, в младшем возрасте использовать более простые движения учащихся, а так же больше работать с ними на увеличение частоты работы ног. Ребята старшего возраста более нуждаются в силовых упражнениях, так как увеличение скорости в этом возрасте связано у них с увеличением силы мышц. Ребятам младшего возраста надо обязательно давать время на развитие гибкости:

- Махи ногами
- Растяжки в приседах
- Растяжки в полу – приседах

Все это способствует более легким маховым движениям при беге. Помимо возрастных особенностей, надо учитывать и индивидуальные особенности учеников, особенно в упражнениях на скорость с мячом. Слабо скоростным и

среднескоростным ребятам следует и дома делать дополнительные упражнения, прежде всего силового характера для икроножных мышц:

- Прыжки, колени к груди
- Подъем по лестнице бегом
- Прыжки на скакалке
- Прыжки вверх из глубокого приседа
- Прыжки с доставанием различных отметок.

Самое главное - постоянно убеждать ребят в том, что хороший футболист - это быстрый футболист.

Периодически необходимо тестировать ребят. Помимо информации для себя, учитель этим еще и сильно стимулирует учеников. Для этой цели можно использовать имеющиеся специальные тесты, нормативы школьной программы, можно придумать или установить свои стандартные тесты, а их показатели определить опытным путем. Такие тесты могут быть как одноуровневыми (сдано - не сдано) так и многоуровневыми (с оценками). Стоит иногда ставить оценки и за проявление скоростных качеств в игре, учитывать, как игрок быстро бежит с мячом, как быстро возвращается в оборону, как старается быстро играть в единоборствах, как стартует. Немного об особенностях подобной работы среди девочек. Занятия с ними приходится начинать практически с нуля, ибо в дворовых футбольных играх они принимают участие очень редко. Поэтому в футбольном плане обучать их следует, начиная с простейших упражнений с мячом:

- Ведение
- Остановка мяча
- Передача мяча
- Удары по воротам

Игры среди девочек проходят значительно медленнее в силу их меньшей приспособленности к столкновениям, падениям, и сам процесс освоения игры идет медленнее. А вот упражнения по развитию быстроты без мяча практически ничем не отличаются от мальчишеских. В младшем возрасте и среднем школьном возрасте девочки способны выполнять те же объемы упражнений, что

и мальчики. Даже полезно иногда устраивать соревнования между ученицами и учениками (с форой или другим преимуществом) это подстегивает и тех и других. Большинство девочек следует разумно ограничивать в работе на скорость, за исключением тех, у кого хорошая базовая подготовка. Применение данной методики подразумевает осознание учащимися требования «играть быстро». Для этого их нужно постоянно убеждать в преимуществах быстрой игры.

Даже те ребята, что пришли на школьные уроки физической культуры достаточно подготовленными в футбольном плане путем «дворовой подготовки», играют медленно. Их надо убеждать менять свою игру в сторону убыстрения различными методами: при просмотре игр старшеклассников и других команд, выделять из этих команд наиболее быстрых игроков.

С целью создания возможностей для развития скоростной игры надо соблюдать пропорции между размерами футбольных площадок и количеством полевых игроков на ней. Маленькая площадка и скопище игроков на ней ни когда не воспитают скоростного игрока. Минимальное футбольное поле не должно быть меньше 70×40 м. И количество полевых игроков на нем не должно превышать 6 чел. В среднем школьном возрасте можно трансформировать узкое понятие скорости в широкое понятие «скорость футбола», состоящая из:

- Скорости мышления
- Скорости бега
- Скорости работы с мячом

Главным условием формирования скорости игрока являются его природные данные. Именно таким ребятам и уделяется основное внимание в плане развития быстроты. Однако и у остальных школьников особенно при наличии у них любви к футболу, можно существенно повысить их скоростные данные хотя бы до среднего уровня. Итак, именно два главных способа: метод убеждения необходимости такой работы и наличие самой этой тренировочной работы по развитию скорости на уроках, в тренировках неизменно приводит к воспитанию хорошего футболиста. Средства воспитания быстроты используются на основе определенной методики проведения и организации занятий, а так же дозировки нагрузки в них при соответствующем планировании. В основе методики лежит

повторность воздействия на организм учащегося, на его психическую сферу упражнений, выполняемых с околопредельной, предельной, и превышающей предельную скорость.

Надо, так же сказать, что методы развития быстроты используются в зависимости от поставленных задач в обычных, облегченных и затрудненных условиях. Выполнение циклического упражнения с ускорением имеет большую ценность для развития быстроты, поскольку помогает повысить максимальную скорость.

В ускорениях можно превысить установившуюся максимальную скорость очень незначительно и на небольшом расстоянии, в связи, с чем новые воздействия влияют на организм кратковременно. Поэтому ускорения должны многократно повторяться.

Переменный метод представляет собой относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течении 4-5 сек.) и движений с меньшей интенсивностью. Нарращивание скорости, поддержание ее и замедление (при условии повторения ее несколько раз подряд) позволяют весьма эффективно овладеть умением развивать максимальную скорость, делая это свободно, без лишних напряжений.

Различные эстафеты и игры так же являются прекрасным методом воспитания быстроты, так как проводится, как правило, очень эмоционально, без лишних напряжений.

Большую эмоциональную окраску имеют соревнования на уроках по физической культуре. Они по праву могут быть названы одним из важнейших методов воспитания быстроты. Только в соревнованиях учащихся полностью проявляют все свои силы и возможности и делают наиболее быстрые движения. Однако надо предостеречь от участия в большом числе соревнований тех, кто еще не овладел достаточно правильной спортивной техникой. Преждевременные попытки проявить максимальную быстроту при непрочном двигательном навыке могут закрепить технику с погрешностями, сделать движения закрепощенными.

Для воспитания быстроты наиболее часто используют *повторный метод* - повторное выполнение циклической и ациклической тренировочной работы с

около предельной, максимальной, а в облегченных условиях с превышающей ее быстротой. Другие методы воспитания органически связаны с повторным методом, поскольку любое упражнение «на быстроту» требует многократного повторения.

Быстроту следует рассматривать как специфическое и многофункциональное свойство ЦНС. Оно связано с оперативностью регуляции психомоторной функции, определяющей временной параметр развертывания нервных процессов, обеспечивающих эффект развертывания нервных процессов, обеспечивающих эффект двигательных действий человека в условиях лимита времени. Иными словами быстрота - это способность к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления и не требующая больших энергозатрат.

Быстрота - единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время. Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей: быстроты в простых и сложных двигательных реакциях, скорости одиночного движения неотягощенным внешним сопротивлением, частоты движений. Многие способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества.

Быстрота воспитывается с помощью многообразных двигательных задач, успешностью решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Первое положение предполагает повышение двигательного действия, когда техника владения движением не лимитирует его скоростные параметры. Второе положение предполагает решение двигательных задач до фазы компенсированного утомления, сопряженной с замедлением движением, а следовательно закреплением иных параметров его выполнения.

Воспитание быстроты, как правило, осуществляется в основной части урока. Направленность движений на те или иные временные параметры двигательного действия позволяет развивать разные способности, лежащие в

основе быстроты. Особенностью физического качества развития быстроты является отсутствие связи между выражающими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последняя, не всегда определяет максимальную частоту движения. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал, но иметь малую частоту движения, и может наоборот. Это объясняется тем, что психофизиологические механизмы способности быстроты существенно различаются. Все это затрудняет их перенос и требует дифференцированного выбора средств и методов воздействия для каждой из них. Как и при воспитании других двигательных способностей, основа методики воспитания быстроты составляют прежде всего, методы строго регламентированного упражнения. Здесь они представлены, главным образом, в виде повторного воспроизведения действий, с максимальной или около предельной скоростью в каждом из повторений, и повторно-вариативного выполнения действий с предельными ускорениями. Процесс воспроизведения действий при этом регламентируется во всех его существенных моментах и параметрах так, чтобы создавались предпочтительные условия для проявления максимальной быстроты.

Типичные черты такой регламентации состоят в следующем:

- Как продолжительность каждого отдельного упражнения, так и число его повторений в процессе занятий лимитирует в пределах, позволяющих избежать «падение» заданной скорости движений;

- Скоростно-силовые упражнения утрачивают свой специфический эффект,

как только скорость движений начинает существенно уменьшаться под воздействием утомления

Интервалы отдыха при повторении и при чередовании вариантов скоростного упражнения в процессе занятия нормируют с таким расчетом, чтобы обеспечит восстановление оперативной работоспособности до уровня, позволяющего выполнять действия с теми же скоростными параметрами, что и в предыдущей попытке, либо превзойти их. Такие интервалы отдыха при повторении высокоинтенсивных упражнений общего воздействия довольно

продолжительны. Методы строго регламентированного упражнения в процессе воспитания скоростных способностей следует постоянно дополнять соревновательными и игровыми методами, которые обеспечивают более высокий эмоциональный подъем, столь необходимый для проявления максимальной быстроты.

Одна из самых серьезных трудностей в процессе воспитания скоростных способностей состоит именно в том, чтобы предупредить образование скоростного барьера, а если он возник, необходимо сломать его. Для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, но функциональные возможности, от которых зависит скорость движения, увеличиваются в результате таких повторений, по всей вероятности медленнее, чем происходит жесткое закрепление стереотипа скоростных параметров движения, в силу чего они все меньше и все с большим трудом поддаются дальнейшим изменениям.

Для разрешения этого противоречия в методике воспитания быстроты необходимо постоянно искусно сочетать два типа методов, методы относительно-стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Для определения степени эффективности методики развития скоростных использовался метод сравнения.

Были отобраны 2 группы по 8 человек - экспериментальная и контрольная. На экспериментальной группе была опробована данная методика, контрольная же группа продолжала занятия по общепринятой программе. Кроме того, экспериментальная группа получила возможность чаще участвовать в соревнованиях различного масштаба. Дополнительно, мы вели контроль успеваемости и посещения школы, а так же состояние дисциплины

3.2. Сравнительный анализ результатов исследования

На I этапе (сентябрь 2015 г.) была выбрана тема исследования, проведен контент-анализ научно-методической литературы, определены цель, задачи и методы исследования, проведено первичное педагогическое тестирование, результаты которого занесены в таблицы 1 и 2.

Таблица 1: «РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА, контрольная группа, Сентябрь, 2015 год»

Фамилия, имя	Бег 30 м	Бег 60 м	Челночный бег 3×10м	Бег на месте	Бег на месте с подниманием бедра за 10 сек	Бег в упоре лежа 10 сек
Иванов Константин	6,1	10,3	9,3	37	34	24
Сокурин Иван	6,2	10,6	9,4	35	30	32
Куимов Владимир	6,2	10,6	9,2	50	35	23
Бушенский Иван	5,9	10,3	9	33	37	25
Петров Иван	6,3	10,6	9,6	45	40	26
Гаврилов Андрей	6	10,2	9,3	55	35	30
Григорьев Руслан	6	10,7	9	35	30	24
Рукоуев Никита	6,1	10,2	9,2	35	36	28
Средняя арифметическая величина, x	6,1	10,4	9,3	40,6	34,6	26,5
среднее квадратическое отклонение, g	0	±0,2	±0,22	±1,03	±0,45	0
среднюю ошибку среднего арифметического, m	0	±0,07	±0,08	±0,37	±0,16	0

Таблица 2: «РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ТЕСТИРОВАНИЯ, экспериментальная группа,
Сентябрь, 2015 год.

Фамилия, имя	Бег 30 м	Бег 60 м	Челночный бег 3×10м	Бег на месте за 10 секунд	Бег на месте с подниманием бедра за 10 сек	Бег в упоре лежа 10 сек
Буленков Роман	6	10	9,1	38	37	29
Иванов Руслан	6	10,1	9,2	39	38	27
Родькин Петр	5,7	10,2	8,9	37	34	24
Егоров Лев	5,9	10,1	8,8	42	40	29
Егоров Александр	5,8	10,1	9	46	43	28
Заборовский Константин	6	10,1	8,8	40	39	27
Худяков Кирилл	5,8	10,2	8,9	46	44	29
Костин Александр	5,9	10	8,5	45	44	29
Средняя арифметическая величина, x	5,9	10,1	8,9	41,6	39,9	27,8
среднее квадратическое отклонение, g	±0,1	0	0	±0,17	±0,17	±0,24
среднюю ошибку среднего арифметического, m	±0,04	0	0	±0,06	±0,06	±0,09

Таблица 3: «РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО ЭКСПЕРИМЕНТА, контрольная группа, Май, 2016год»

Фамилия, имя	Бег 30 м	Бег 60 м	Челночный бег 3×10м	Бег на месте за 10 секунд	Бег на месте с подниманием бедра за 10 сек	Бег в упоре лежа 10 сек
Иванов Константин	6,1	10,3	9,3	37	34	24
Сокурин Иван	6,2	10,6	9,4	35	30	32
Куимов Владимир	6,2	10,6	9,2	50	35	23
Бушенский Иван	5,9	10,3	9	33	37	25
Петров Иван	6,3	10,6	9,6	45	40	26
Гаврилов Андрей	6	10,2	9,3	55	35	30
Григорьев Руслан	6	10,7	9	35	30	24
Рукоуев Никита	6,1	10,2	9,2	35	36	28
Средняя арифметическая величина, x	6,1	10,4	9,3	40,6	34,6	26,5
среднее квадратическое отклонение, g	0	±0,2	±0,24	±0,17	±0,17	0
среднюю ошибку среднего арифметического, m	0	±0,07	±0,09	±0,06	±0,06	0

Таблица 4: «РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО ЭКСПЕРИМЕНТА, экспериментальная группа, Май, 2016год»

Фамилия, имя	Бег 30 м	Бег 60 м	Челночный бег 3×10м	Бег на месте за 10 секунд	Бег на месте с подниманием бедра за 10 сек	Бег в упоре лежа 10 сек
Буленков Роман	5,6	9,6	8,4	39	39	32
Иванов Руслан	5,7	9,7	8,6	40	39	29
Родькин Петр	5,6	9,5	8,5	38	38	28
Егоров Лев	5,8	9,8	8,6	44	42	30
Егоров Александр	5,8	9,8	8,7	47	43	31
Заборовский Константин	5,5	9,6	8,5	43	40	29
Худяков Кирилл	5,6	9,7	8,4	48	45	32
Костин Александр	5,5	9,6	8,4	47	45	32
Средняя арифметическая величина, х	5,6	9,7	8,5	43,3	41,4	30,4
среднее квадратическое отклонение, g	±0,2	±0,2	±0,1	±0,24	±0,63	±0,17
среднюю ошибку среднего арифметического, m	±0,07	±0,07	±0,04	±0,09	±0,23	±0,06

На II этапе (октябрь 2015 - май 2016г.) проводили педагогический эксперимент.

На III этапе (май - 2016 г.) проводили повторное педагогическое тестирование, осуществляли анализ полученных результатов, которые занесены в таблицы 3 и 4, для наглядности сравнения результатов до и после эксперимента составлены и описаны диаграммы - Рис.1,2,3 и 4, после чего проведен анализ при помощи метода математической статистики. И уже в результате сделаны выводы и разработаны практические рекомендации.

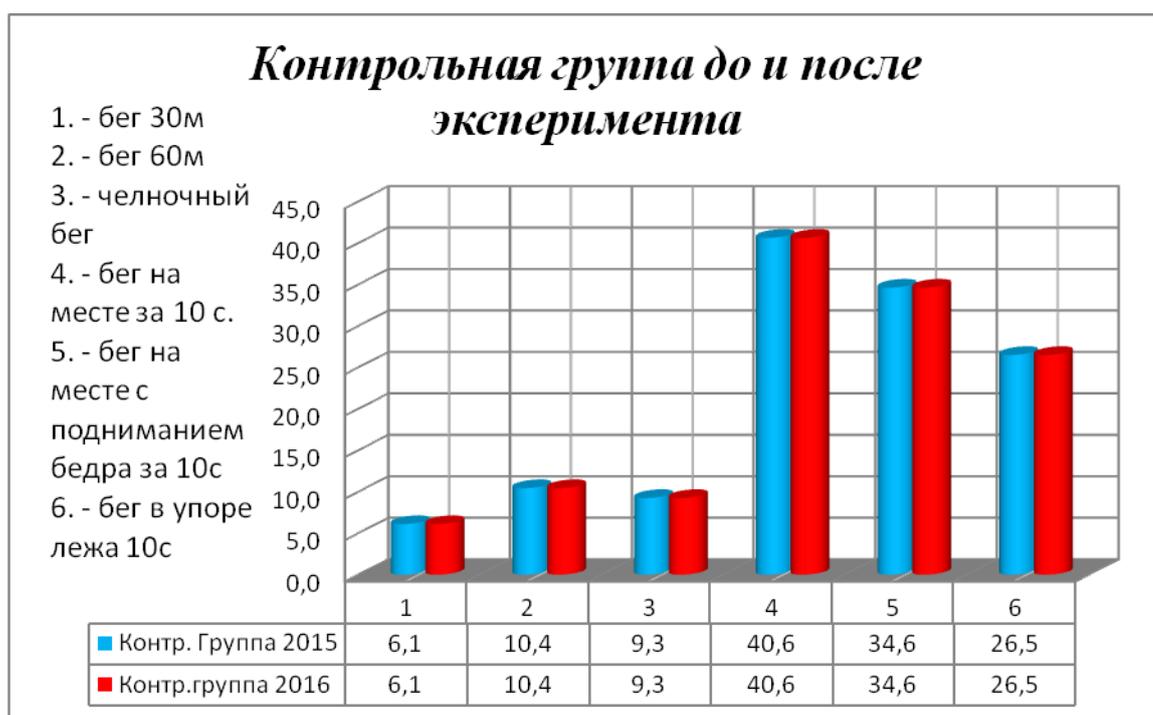


Рис.1 – Сравнение показателей уровня общей физической подготовленности у мальчиков контрольной группы до и после эксперимента.

На данной диаграмме видно, что уровень подготовленности у мальчиков контрольной группы до и после проведенного эксперимента, остается неизменным.

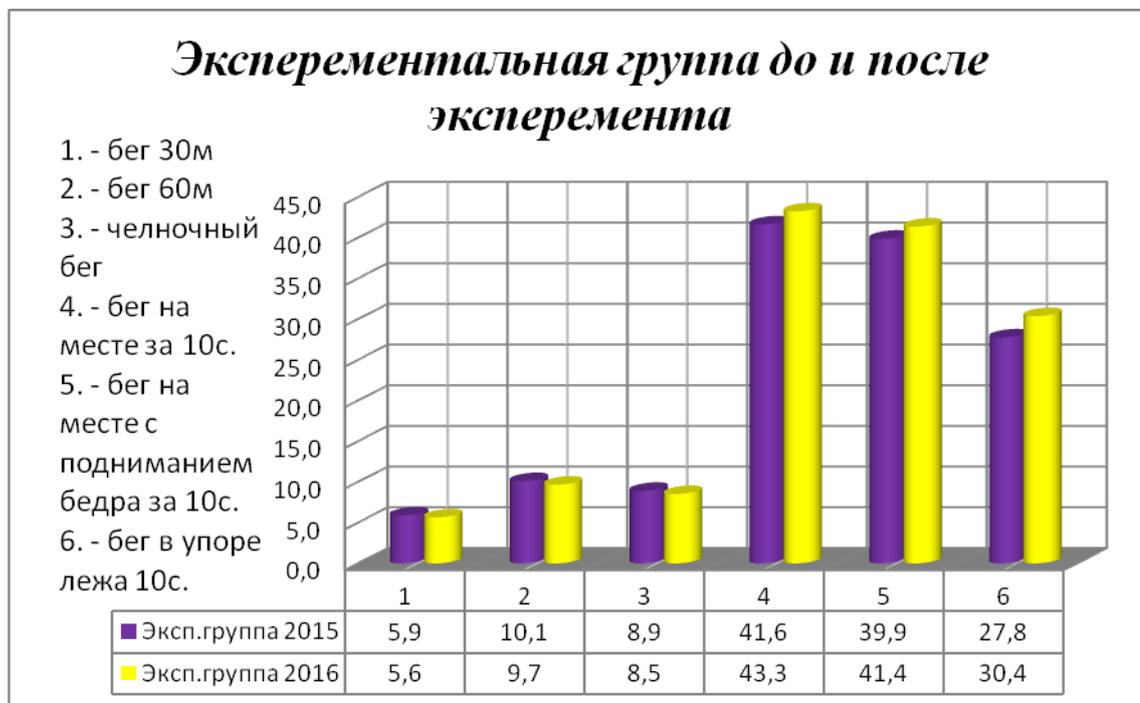


Рис.2 – Сравнение показателей уровня общей физической подготовленности у мальчиков экспериментальной группы до и после эксперимента.

В случае же, экспериментальной группы, можно наблюдать значительный прирост показателей, после проведения эксперимента, на что он в принципе и был направлен. Так средний показатель группы в беге на 30 метров вырос на 0,3с., в беге на 60 метров на 0,4с., в челночном беге на 0,4с., а результаты бега на месте, бега на месте с подниманием бедра и бега в упоре лежа возросли на 1,7; на 1,5 и на 2,6 соответственно.

Из диаграммы, представленной на 3 рисунке, видно, что показатели контрольной и экспериментальной групп уже достаточно отличались и до проведенного эксперимента, но, несмотря на это, положительный прирост всех показателей все же очевиден, что можно наблюдать на диаграмме Рис.4.

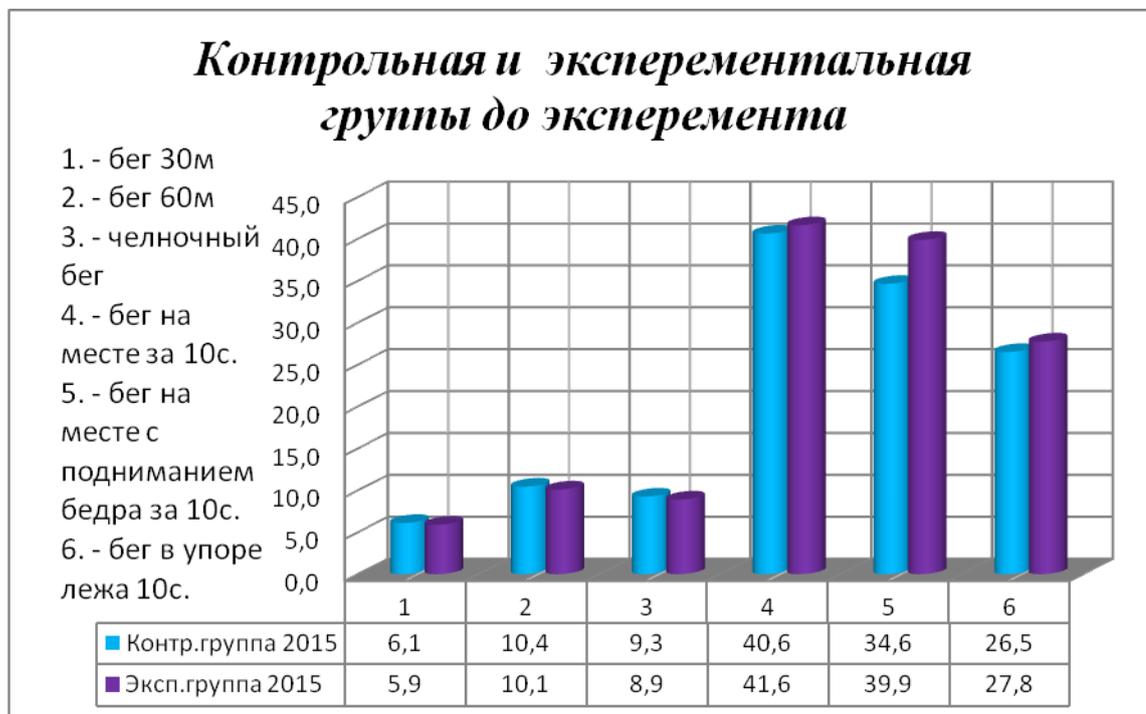


Рис.3 – Сравнение показателей уровня общей физической подготовленности у экспериментальной и контрольной групп до эксперимента.

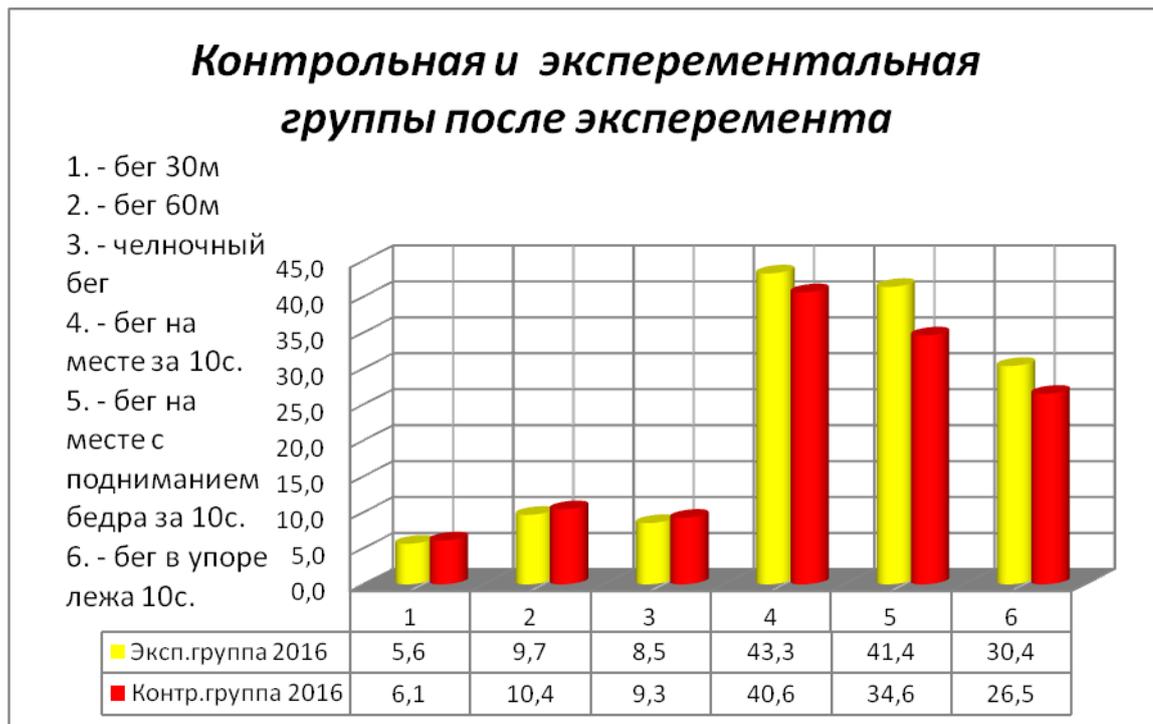


Рис.4 – Сравнение показателей уровня общей физической подготовленности у экспериментальной и контрольной групп после эксперимента.

Таблица 5: «Сводные результаты эксперимента и уровень их значимости, посредством сравнения с t-критерием Стьюдента»

Группа	Бег 30 м	Бег 60 м	Челночный бег 3×10м	Бег на месте за 10 секунд	Бег на месте с подниманием бедра за 10 сек	Бег в упоре лежа 10 сек
x±m Контрольная группа 2015	6,1±0	10,4±0,07	9,3±0,08	40,6±0,37	34,6±0,16	26,5±0
x±m Контрольная группа 2016	6,1±0	10,4±0,08	9,3±0,09	40,6±0,06	34,6±0,17	26,5±0
t, ≤ P	0, ≥ 0,05	0, ≥ 0,05	0, ≥ 0,05	0, ≥ 0,05	0, ≥ 0,05	0, ≥ 0,05
x±m Экспериментальная группа 2015	5,9±0,04	10,1±0	8,9±0	41,6±0,06	39,9±0,06	27,8±0,09
x±m Экспериментальная группа 2016	5,6±0,07	9,7±0,07	8,5±0,04	43,3±0,09	41,4±0,23	30,4±0,06
t, ≤ P	3,75≤0,01≥0,001	5,7 ≤0,001	10 ≤0,001	15,45 ≤0,001	6,25 ≤0,001	23,6 ≤0,001
x±m Контрольная группа 2015	6,1±0	10,4±0,07	9,3±0,08	40,6±0,37	34,6±0,16	26,5±0
x±m Экспериментальная группа 2015	5,9±0,04	10,1±0	8,9±0	41,6±0,06	39,9±0,06	27,8±0,09
t, ≤ P	5≤0,001	4,29 ≤0,001	5≤0,001	2≤0,05	19,6 ≤0,001	14,4 ≤0,001
x±m Контрольная группа 2016	6,1±0	10,4±0,07	9,3±0,09	40,6±0,06	34,6±0,06	26,5±0
x±m Экспериментальная группа 2016	5,6±0,07	9,7±0,07	8,5±0,04	43,3±0,09	41,4±0,23	30,4±0,06
t, ≤ P	7,14≤0,001	7≤0,001	8≤0,001	27≤0,001	29,6≤0,001	65≤0,001

Математическая обработка полученных в исследовании результатов осуществлялась по общепринятым в педагогике методикам.

Рассчитывали следующие показатели:

- ✓ среднюю арифметическую величину:

$$x = \frac{\sum x_i}{n},$$

где : Σ – знак суммирования;

x_i – полученные в исследовании значения;

n – число занимающихся.

- ✓ среднее квадратическое отклонение:

$$\sigma = \pm \sqrt{\frac{\sum (x_i - x)^2}{n - 1}}$$

- ✓ среднюю ошибку среднего арифметического:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

- ✓ сравнение данных осуществляли по t-критерию Стьюдента:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{m^2_1 + m^2_2}}$$

С целью проверки достоверности различий был выбран 5% уровень значимости ($P < 0,05$), который многими авторами считается достаточным при статистической обработке в области педагогики.

Исходя из таблицы критических значений t-Стьюдента, при количестве занимающихся 8 человек, границы доверительной вероятности были следующими: 5% (0,05) при $t = 2,306$; 1% (0,01) при $t = 3,355$; 0,1% (0,001) при $t = 5,041$. В результате анализа была составлена сводная таблица (Таблица 5), в которой, как и на

диаграммах отчетливо видно, что показатели экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, значительно выросли.

ВЫВОДЫ:

1. Анализ научно-методической литературы позволил нам получить представление о процессе физической подготовки, а так же о том, что к развитию скоростных способностей у детей предъявляются большие требования, но в разделе спортивных игр «футбол» имеется мало средств развития физических качеств.
2. Исходное тестирование занимающихся показало, что их результаты, характеризующие физическую подготовленность, соответствуют в основном среднему уровню по нормам комплексной школьной программы.
3. Подобрав средства и методы развития скоростных способностей выявили, что рациональными средствами являются специальные упражнения: бег, бег с высокой частотой шагов на месте, бег в упоре лежа.
4. Итоговое тестирование показало, что в контрольной группе у юных футболистов по всем показателям не было достоверных изменений ($P > 0,05$); в экспериментальной же группе произошли достоверные положительные изменения ($P < 0,001$).
5. Обосновав полученные результаты, мы убедились в подлинности выдвинутой гипотезы, в том, что применяя подобранные нами средства и методы развития скоростно-силовых качеств детей 11-12 лет занимающихся футболом, значительно повлияют на рост этих показателей.

Практические рекомендации:

На основании полученных результатов можно предложить следующие рекомендации

1. Тренировочные занятия с детьми следует проводить под руководством грамотных специалистов по определенной проверенной методике.
2. Эффективными средствами развития быстроты являются физические упражнения, требующие высокой скорости и частоты выполнения движений.
3. Рекомендуем тренерам - преподавателям, занимающимся футболом, использовать в тренировочных занятиях, подобранные нами средства на развитие быстроты.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Алиев В. Викторины по мини футболу. // физкультура в школе. – 2009. -№1. – 46с.
2. Баранов А.А.,Матвеев М.А. "Здоровье школьников" Красноярск: КГПУ.- 2004.-с.42
3. Баландин Г.А. Футбол. Техника и методика обучения. // спорт в школе. – 2006. - №3. – 41 – 47с.
4. Бекетов Д. Футбол игра для всех. // спорт в школе 2010. - №16 – 34с.
5. Дашкевич О.В. "Теория и практика физической культуры", 2006.- №3.-с.77
6. Зацюрский В.М. "Физические качества спортсмена", М.: ФиС- 2005.-с.73
7. Зимкин Н.В. "Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости", М.: ФиС- 2007.-с.84
8. Зимкин Н.В. "Физиология человека", М.: ФиС- 2006.-с.90
9. Качани Л. "Тренировка футболистов", Братислава, изд.: Шпортю- 2004.-с.66
10. Матюхина М.В. "Возрастная и педагогическая психология", М.: Просвещение.- 2007.-с. 11
11. Михалевский В. Кадровая политика в футболе: проблемы и перспективы. ТИПФК - №9 – 70с.
12. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов./Под ред. В.П. Филина/М.: ФиС- 2007.-с.4
- 13."Педагогические методы исследований в спорте"/Под ред. В.П.Филина/ М.: Советский спортю- 2007. -с.56
- 14.Педагогика / Под ред. Ю.К. Бабанского/ М.:Просвещение.-2006.-с.96
15. Палозов А. Обучение футболу в разных странах. // спорт в школе. – 2006. -№6. – 37- 40с.
16. Палозов А. Профилактика травм у футболистов. // спорт в школе. – 2006. – №22. – 34с.

17. Палфай Я. "Подготовка молодого футболиста", -2008.-с.98
18. Петровский В. "Бег на короткие дистанции", М.: ФиС- 2007.-с.79
19. Рудник П.А. "Психологическая подготовка детей к соревнованиям", М.: ФиС.-2009.-с.67
20. "Спортивные игры": учебник для институтов физической культуры. /Под ред. Ю.И. Портных./ М.:ФиС.-2008.-с.23
21. Сушкова М.П. "Уроки по футболу".-2007.-с.97
22. Тер-Ованисян А.А. "Спорт", М: ФиС.-2006.-с.4
23. Филин В.П. "Воспитание физических качеств у юных спортсменов", М.: ФиС.-2008.-с.91
24. Фарвеев В.С. "Исследование по физиологии и выносливости", М.: 2008.-с.67
25. Филатов Л.И. "Обо всем по порядку", 2006.-с.47
26. Фомин Н.А. "Физиология человека", М.:Просвещение.-2005.-с. 12
27. Харланиук Н. Футбол на уроках. // физкультура в школе. – 2009. - №6 – 18с.
28. Цирик Б. "Футбол", М.:ФиС.-2008.-91
29. Чанади А. "Футбол. Тренировка", М.: ФиС.-2007.-с.7
30. Черникова О.А. "Вопросы спорта", М.: ФиС-2008.-с.67
31. Шамонин А. Развитие специально гибкости на занятиях футболом. // начальная школа. – 2008. -№1. – 75с.