

## ОТЗЫВ

руководителя о выпускной квалификационной работе  
студентки 4-го курса

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Прихожей Анны Владимировны

### «Совершенствование процесса физической подготовки футболисток 18-20 лет»

Прихожая Анна Владимировна учится в Институте физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина на спортивном отделении. За время обучения А.В. Прихожая показала себя ответственной и исполнительской студенткой.

Выпускная квалификационная работа Анны Владимировны связана с изучением вопроса об особенностях совершенствования процесса физической подготовки футболисток 18-20 лет. В качестве цели работы стояло обоснование и экспериментальная проверка эффективности повышения уровня физической подготовленности футболисток 18-20 лет.

Данная тема актуальна в связи с тем, что наблюдаемое в настоящее время хроническое отставание спортивного мастерства футболистов серьезно отрицательно влияет на выступление сборных команд России, о чем свидетельствует неудачное выступление нашей команды на проходящем в данное время чемпионате Европы. Одна из причин происходящего – недостаток физической подготовки футболистов.

Анна Владимировна изучила новые методы подготовки футболистов. На этом основании разработала авторскую программу тренировки и проверила ее эффективность в педагогическом эксперименте.

Представленная выпускная квалификационная работа является законченным исследовательским трудом, выполненным автором самостоятельно. Работа отвечает требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам.

Рекомендую студентку Прихожую Анну Владимировну допустить к защите выпускной квалификационной работы.

Руководитель:  
Доктор педагогических наук  
Профессор кафедры  
теории и методики спорта



А.И. Завьялов

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

## Отчет о проверке № 1

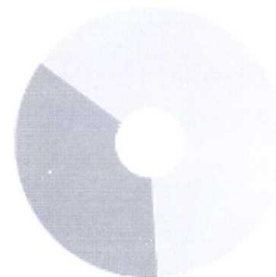
дата выгрузки: 20.06.2016 09:33:00  
 пользователь: nb.kspu@mail.ru / ID: 1560615  
 отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»  
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

### Информация о документе

№ документа: 1739  
 Имя исходного файла: диплом на проверкуПрихожая А.В..docx  
 Размер текста: 295 кБ  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 98343  
 Слов в тексте: 11767  
 Число предложений: 627

### Информация об отчете

Дата: Отчет от 20.06.2016 09:33:00 - Последний готовый отчет  
 Комментарии: не указано  
 Оценка оригинальности: 63.56%  
 Заимствования: 36.44%  
 Цитирование: 0%



Оригинальность: 63.56%  
 Заимствования: 36.44%  
 Цитирование: 0%

### Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
8.35%	[1] диплом Совершенствование технико-тактических действий Футболистов 12-16 лет (1/3)	<a href="http://repetitora.com">http://repetitora.com</a>	23.03.2016	Модуль поиска Интернет
5.58%	[2] диплом Совершенствование технико-тактических действий Футболистов 12-16 лет (2/3)	<a href="http://repetitora.com">http://repetitora.com</a>	23.03.2016	Модуль поиска Интернет
4.59%	[3] Реферат: Методические основы технической подготовки футболистов 13 глава тактическая подготовка юных футболистов 24 Понятие о тактической подготовке 24 - 5rka.ru - Банк рефератов, дипломы, курсовые работы, сочинения, доклады (2/2)	<a href="http://fan-5.ru">http://fan-5.ru</a>	29.02.2016	Модуль поиска Интернет

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

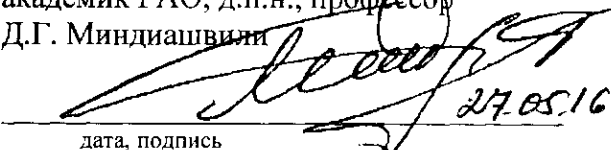
Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

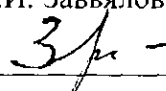
**ПРИХОЖАЯ АННА ВЛАДИМИРОВНА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

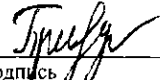
Тема **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОК 18-20 ЛЕТ**

Направление 49.03.01 – физическая культура  
Профиль Спортивная тренировка  
Форма обучения очная  
Группа 43

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой теории и методики борьбы  
академик РАО, д.п.н., профессор  
Д.Г. Миндияшвили  
  
27.05.16  
дата, подпись

Руководитель:  
д.п.н., профессор А.И. Завьялов  
24.05.16   
дата, подпись

Дата защиты 28.06.16

Обучающийся Прихожая А.В.  
21.05.16   
дата, подпись

Оценка отлично  
прописью

Красноярск  
2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>Введение</b>	3
<b>Глава 1.</b>	<b>Тренировочный процесс футболистов.....</b>	5
<b>1.1</b>	История развития женского футбола	6
<b>1.2</b>	Техника игры в футбол	11
<b>1.3</b>	Подготовка и точность удара	18
<b>1.4</b>	Скоростные качества	24
<b>1.5</b>	Физическая подготовка футболиста	31
<b>1.6</b>	Обучение футболом	39
<b>Глава 2.</b>	<b>Организация и методы исследования</b>	45
<b>2.1</b>	Организация исследования	45
<b>2.2</b>	Методы исследования	45
<b>Глава 3.</b>	<b>Методика развития скоростных качеств в женском футболе</b>	47
<b>3.1</b>	Выявления развития скоростных качеств в женском футболе	47
<b>3.2</b>	Выявление проблем скоростных качеств в женском футболе	52
<b>3.3</b>	Обработка результатов контрольных испытаний в обеих группах. Результаты педагогического эксперимента.	57
	Общее заключение	65
	Библиографический список	68

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Высокотехничный и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

**Объект исследования:** изучить эффективные методы развития физической подготовки футболисток.

**Предмет исследования:** развитие быстроты на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

**Цель исследования:** исследовать эффективность повышение уровня физической подготовленности футболисток.

**Задачи исследования:**

1. Развитие быстроты на учебно-тренировочных занятиях по футболу.
2. Подобрать упражнения для развития физических качеств.
3. Оценить степень эффективности разработанной методики.
4. Внедрить разработанный нами комплекс физических упражнений в тренировочный процесс футболисток.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что внедрение в учебно-тренировочный процесс футболисток 18-20 лет, позволит повысить уровень подготовленности.

**Практическая значимость:** Предложенная методика развития двигательных качеств, может применяться как методическая основа в работе тренеров.



## ГЛАВА 1. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ФУТБОЛИСТОВ

Нами по интересующей нас теме было набрано и проанализировано 100 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 6 вопросов. Наибольшее распространение в изученной нами литературе получил вопрос «Физическая подготовка футболиста» 36 литературных источников. Вопросу «Обучение футболу» посвящено 26 литературный источник. По вопросу «Скоростные качества» нами было изучено 15 литературных источников. По вопросу «Техника игры в футбол» проанализировано 10 литературных источников. По вопросу «Подготовка и точность удара» 7 литературных источников. Наименьшее распространение в литературе получил вопрос «История развития женского футбола» - 6 литературных источников.

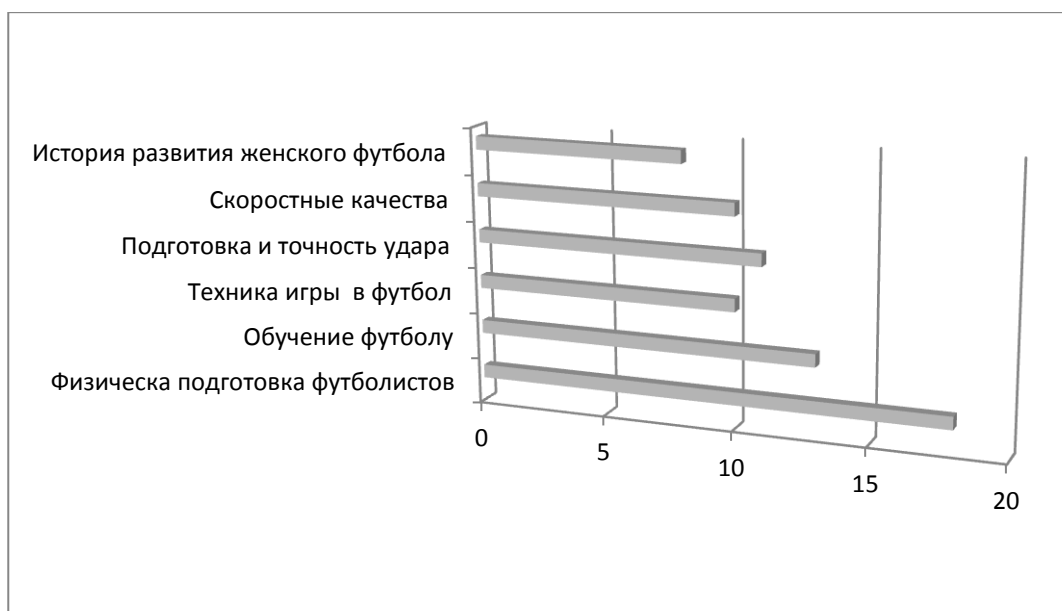


Рис.1 Распределение литературных источников по теме «Тренировочный процесс футболистов»: 1– Физическая подготовка футболиста; 2 – Обучение футболу; 3 – Скоростные качества; 4 – Техника игры в футбол; 5 – Подготовка и точность удара; 6– История развития женского футбола.

### 1.1.История развития женского футбола

В настоящее время футбол – самый популярный на планете командный вид спорта среди женщин. Во всем мире насчитывается более 20 миллионов футболисток. 80

процентов от этого числа составляют спортсменки моложе 20 лет. До 1970-х футбол считался преимущественно мужским видом спорта. Женский футбол отменяли по соображениям социальным, футбол якобы не соответствует традиционным представлениям о женщине, медицинским – вреден для ее (женщины) здоровья и сугубо спортивным – женский футбол по зрелищности и драматизму, якобы, ни в какое сравнение не идет с мужским. Тем не менее, со временем он получил признание во многих странах, – прежде всего, в Норвегии, Швеции, Италии, чуть позже – в Германии и США, где, девушки и женщины составляют уже около 40 процентов от общего числа игроков, входящих в различные клубы. В настоящее время в мире насчитывается около 25 млн. профессиональных футболисток. Официально проводятся чемпионат мира, существует женская Лига чемпионов. Женский футбол признали во всех развитых государствах. В европейских странах и США матчи прекрасной половины человечества с каждым годом собирают все больше и больше зрителей, а в Китае и Японии и вовсе по популярности женский футбол сравнялся с мужским. Признанные лидеры мирового женского футбола – США, Китай, Норвегия, Германия, Швеция. Во многих странах успешно функционируют профессиональные лиги женского футбола[78].

Самыми ранними свидетельствами существования женского футбола считаются фрески, созданные в Китае около 2000 лет назад. Там же позднее начались и гонения на женский футбол. Есть свидетельство, что в конце 17 века в одном шотландском городе состоялся матч замужних и незамужних женщин! Одна женская футбольная команда существовала еще и в XIX веке. Конечно же, появилась она в Англии – эта страна была родоначальницей футбола не только для сильного пола, но и для слабого. Как записано в хрониках, в 1895 году был создан «Бритиш Лэди Футбол Клуб», название которого говорит само за себя. Он и считается первым в истории клубом любительниц кожаного мяча.

Мартом того же 1895 года датируется и первый нашедший официальное отражение в анналах матч женских футбольных команд. Английские футболистки разделились по принципу – северянки против южанок. Север победил за явным преимуществом – 7:1. «Бритиш Лэди Футбол Клуб» в те времена пользовался определенной популярностью, и его матчи всегда собирали солидную зрительскую аудиторию.



Довольно неожиданно мощным толчком для развития женского футбола послужила I мировая война. Именно в годы лихолетья он приобрел на Туманном Альбионе массовый характер. Получилось это следующим образом. В 1915-16 годах многие девушки подросткового возраста (14-15 лет) вынуждены были покидать домашний очаг и устраиваться работать на военные заводы. Они окунулись в незнакомый им мир изнурительного труда и жесткой дисциплины. В столь нежном и к тому же переходном возрасте это было чревато серьезной ломкой психологии, и Министерство военной промышленности создало специально для этой категории работниц отдел здравоохранения и социального обеспечения. Организация досуга стала одной из важнейших его составляющих. Поразительно, но третьей по распространенности формой досуга – после танцев и плавания – стала грубая мужская игра, футбол.

«Оборонщицы» с большим удовольствием играли в футбол, и буквально заполнили футбольные поля, оставленные в запустении ушедшими воевать мужчинами. Женский футбол уже тогда мог бы и сам встать на профессиональные рельсы. Но те деньги, что леди собирали от продажи входных билетов, шли на благотворительную помощь жертвам войны. Рекордной выручкой стали 600 фунтов стерлингов, внесенные в кассу стадиона «Норт Энд» в Престоне 10 тысячами зрителей игры, состоявшейся на Рождество 1917 года [79].

Первая Мировая война закончилась, и европейские дамы снова были вытеснены на обочину футбола. До этого, в декабре 1912 года Английская ассоциация издала постановление, в котором запрещала прекрасной половине человечества играть на стадионах, на которых проводятся матчи мужской лиги. Остаётся только сожалеть об этом проявлении «дискриминации», ибо в 1920 году женский футбол вышел на новый виток популярности, и одно событие, относившееся к нему, стоит выделить особо. В апреле состоялся первый в мире международный поединок между дамами. Девушки из британской команды «Дик Керр Лэдис» пригласили в гости французскую «Фемину» и победили со счётом 2:0. На этом матче присутствовало 25,000 зрителей. «Фемина» была детищем мадам Мии – одного из первых организаторов женского спорта в Европе. Что касается «Дик Керр Лэдис», то речь шла о наиболее мастеровитой из заводских женских команд. Она базировалась в Престоне и набрала такую армию болельщиков (и, конечно,

болельщиц), с какой немногие и из мужских команд в тогдашней Англии могли соперничать! Достаточно сказать, что на ее матч с «Сент-Хелен Лэдис» в 1921 году пришло 53 тысячи зрителей[81].

30 января 1921 года английские футбольные чиновники делают ещё один шаг на пути к недопущению женщин в большой спорт. Английская футбольная ассоциация дополнительно в специальном постановлении объявила, что «футбол абсолютно не подходит слабому полу», и запретила клубам выдавать разрешения на организацию женских футбольных команд. Запрещающее постановление 1921 года было лишь одним из множества примеров стремления Английской ассоциации вставить палки в колёса организованному женскому футболу. Примерно столь же прохладным на протяжении многих десятилетий было и отношение к нему ФИФА. Все запреты были сняты только в 1969 году[80;83].

Качественные сдвиги наметились лишь в конце 60-х годов, с ростом феминистских движений в демократическом мире. Особое значение имел неофициальный чемпионат мира, проходивший в 1966 году в Англии. С этого времени в ряде стран (Англии, Франции, Италии, Чехословакии) стали действовать женские федерации футбола, проводиться национальные чемпионаты. В 1969 году состоялся первый после долгого перерыва международный матч (итальянки победили датчанок со счетом 3:1) и была создана первая организация, имеющая вес на уровне мирового футбольного сообщества – Международная европейская федерация женского футбола. Изыскав себе спонсора в лице виноторгового итальянского концерна «Мартини и Росси», она провела в 1970 году первый турнир, названный первым неофициальным чемпионатом мира (Coppa del Mondo), а через год состоялся его второй розыгрыш (Mundial) в Мексике. В эти же годы состоялись несколько неофициальных коммерческих турниров по футболу среди женских команд. В начале 70-х годов в Италии удалось “запустить” первую профессиональную лигу женского футбола. Многие женщины принимали активное участие в общественной жизни футбола. Так, в Бразилии к судейству матчей высшей лиги впервые в мире была допущена радио обозревателю Леа Кампом. Ей довелось обслуживать матчи в Мексике, Гватемале, Франции, Италии, Испании, Португалии. Знаменитый португальский футболист Эйсебио сказал о ней: «Эта женщина прекрасно понимает футбол».

Дамский соккер тем временем продолжал набирать обороты. Особенно бурно он прогрессировал в скандинавских странах, а также Германии. В первой половине 80-х годов призывы о его признании в официальном порядке стали раздаваться все более настойчиво. Лёд окончательно тронулся в 1986 году, когда ФИФА создала комитет по женскому футболу. Правда, какое-то время в нём работала всего одна женщина. В 1988 году в Китае состоялся первый пробный официальный турнир (FIFA's Women's Invitation Tournament) женских сборных под эгидой ФИФА. 12 команд со всех континентов были разбиты на три подгруппы. В финальном матче сборная Норвегии праздновала победу над сборной Швеции – 1:0 [82].

Анализ спортивной документации, протоколов и официальных результатов матчей позволяют сделать заключение, что мировой женский футбол, в том числе и белорусский, неуклонно растёт и развивается.

Однако, несмотря на то, что с каждым годом футбольные соревнования среди женских команд привлекают все большую болельщицкую и телевизионную аудитории, сама по себе проблема исторического генезиса и современного состояния мирового женского футбола является все ещё актуальной и в наши дни [70].

\* \* \*

Завершая раздел 1.1. «История развития женского футбола», можно сделать следующие выводы:

1. В настоящее время футбол – самый популярный на планете командный вид спорта среди женщин. Во всем мире насчитывается более 20 миллионов футболисток. 80 процентов от этого числа составляют спортсменки моложе 20 лет.

2. В настоящее время в мире насчитывается около 25 млн. профессиональных футболисток. Официально проводятся чемпионат мира, существует женская Лига чемпионов. Женский футбол признали во всех развитых государствах. В европейских странах и США матчи прекрасной половины человечества с каждым годом собирают все больше и больше зрителей, а в Китае и Японии и вовсе по популярности женский футбол сравнялся с мужским. Признанные лидеры мирового женского футбола – США, Китай, Норвегия, Германия, Швеция. Во многих странах успешно функционируют профессиональные лиги женского футбола.

3. Однако, несмотря на то, что с каждым годом футбольные соревнования среди женских команд привлекают все большую болельщицкую и телевизионную аудитории, сама по себе проблема исторического генезиса и современного состояния мирового женского футбола является все ещё актуальной и в наши дни.

## **1.2. Техника игры в футбол**

### **Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек**

Этим элементам рекомендуется обучать юных футболистов с первых занятий, вначале уделяя внимание каждому из них, а затем в сочетании друг с другом, так как приемы и способы техники передвижений находятся в тесной взаимосвязи с техникой владения мячом.

Следует помнить, что, если сложившаяся со временем техника бега футболистов полезна, экономична, значит, она правильна. Поэтому в беговых движениях учащихся надо исправлять лишь ошибки, мешающие им играть, и никогда не стремиться выработать у них технику бега, совершенную с точки зрения легкой атлетики[2;6;7].

Обучение технике перемещений и остановок

Упражнения:

- 1) Ходьба с переходом на бег по прямой.
- 2) Семенящий бег с переходом на обычный по прямой.
- 3) Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег.
- 4) Медленный бег с переходом на ускорение 5 — 7 м по звуковому или зрительному сигналу.
- 5) Стартовые рывки на 10—15 м из различных исходных положений.
- 6) Бег с изменением направления или обеганием препятствий.
- 7) Бег спиной вперед.
- 8) Бег с крестным шагом левым и правым боком.
- 9) Бег приставным шагом левым и правым боком.
- 10) Эстафеты с применением бега спиной вперед, с крестным и приставным шагом, обеганием препятствий[9].

Игра заставляет футболиста все время быть готовым к изменению направления своего движения, для того чтобы обыграть соперника или не дать ему возможность

обыграть себя. Поэтому ему часто приходится использовать различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног.

Обучение остановкам рекомендуется начинать со способа выпадом, а затем прыжком. Остановка выпадом осуществляется за счет выноса маховой ноги вперед с опорой на пятку, с последующим перекатом на ступню во время бегового шага. Остановка выпадом характеризуется двух опорным положением со значительным сгибанием ног. При остановке прыжком выполняется невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости сгибается. Часто приземляются на обе ноги.

Повороты целесообразно изучать сначала на месте (переступанием или поворот на опорной ноге), а затем прыжком[13].

Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой. Поэтому их чаще используют при обучении и совершенствовании техники движений с мячом.

Упражнения:

- 1) Остановка выпадом после медленного бега
- 2) То же, после бега в среднем темпе.
- 3) Остановка выпадом после ускорения.
- 4) Остановка выпадом после бега с крестным или приставным шагом.
- 5) Медленный бег, поворот на  $90^\circ$  или  $180^\circ$  и остановка выпадом.
- 6) То же, что в упражнениях 1—5, но остановка прыжком.
- 7) Бег в среднем темпе, по зрительному или звуковому сигналу, поворот на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$  или  $360^\circ$  и ускорение 5—7 м.
- 8) Бег приставным или с крестным шагом, по зрительному или звуковому сигналу изменение направления или способа передвижения.
- 9) Прыжки на одной или двух ногах через футбольные или набивные мячи на месте.
- 10) Многократные прыжки с ноги на ногу через футбольные или набивные мячи.
- 11) Многократные прыжки на двух ногах через футбольные или набивные мячи.
- 12) Прыжки с места толчком двух ног с доставанием предмета.

13) Прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием предмета.

Отмечая важность техники движений без мяча, нельзя пере-оценивать ее значение. Для футболиста в первую очередь характерна игра с мячом. Поэтому рекомендуется включать упражнения без мяча в подготовительную часть урока, уделив внимание в основной части урока технике владения мячом футболиста. В тех случаях, когда атакующий игрок без мяча оказывается перед двумя обороняющимися игроками, они располагаются примерно в 7-8 м параллельно друг другу по ширине поля и на некотором расстоянии от соперника между ним и линией своих, ворот[16].

При локальных перемещениях атакующего игрока по ширине и длине поля в «зоне ответственности» правого, или левого обороняющегося игрока и при его переходах из «зоны ответственности» одного обороняющегося игрока в «зону ответственности» другого обороняющегося игрока оба обороняющихся игрока также перемещаются, стараясь сохранять расстояние между собой 7-8 м и иметь соперника перед собой, находясь лицом или полу-боком.

Такие действия позволяют им контролировать перемещения атакующего игрока в «зоне своей ответственности» и «зоне ответственности» партнера, а также видеть действия партнера атакующего игрока, владеющего мячом, и соотносить возможности этих двух атакующих игроков в тот или другой момент времени действовать согласованно [17].

Психологическая подготовка - один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте. Термин «психологическая подготовка» чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

При этом подразумевается, что психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки (общефизической, специальной физической, теоретической, тактической, технической), а также служит условием

успешного выступления на соревнованиях. Реже этот термин применяется для характеристики педагогической деятельности тренеров, решающих задачи повышения психической готовности футболистов. В подготовительный период осуществляется общая психологическая подготовка команды.

Перед началом сезона важно точно оценить состояние, настроенность игроков, необходимо продумать и оценить [74].

- итоги прошедшего сезона с точки зрения психологических исследований для команды и каждого игрока - место, занятое командой, реакция общественности, болельщиков, друзей футбола.

### 1. Характеристика общей и специальной физической подготовки

Известно, что любой вид подготовки физической, технической, тактической, психологической, атлетической обеспечивается подбором определенных средств, методов, нагрузок. Главным средством подготовки спортсмена любой специализации является физические упражнения. Посредством различных упражнений развиваются физические качества, например, с помощью к' развивается выносливость, посредством элементов акробат ловкость, упражнения со штангой развивают силу. Но ' забывать о том, что те или иные физические упражнения развивают воздействие на развитие других качеств, но в меньше [75].

Физические упражнения делятся на 3 основные группы

- упражнения вида спорта, в котором спортсмен специализируется
  - общеразвивающие физические упражнения;
  - специальные упражнения для развития физических качеств
- питания волевых качеств (применительно к футболу).

Какова должна быть методика физической подготовки, гарантирующая в дальнейшем более быстрый рост мастерства футболистов?.

Общая физическая подготовка должна в основном достигать в юношеском возрасте, до выхода в большой футбол, до получения игрока в профессиональную команду. Почему? Во-первых, потому что в ходе подготовки игрока высокого, а предоставляются ограниченные возможности для общей физической подготовки.

Техника передвижения включает в себя следующего группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения представлена на рисунке.

В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, и т.д. Особенностью передвижений футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками и поворотами.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяют эффективно решать многие тактические задачи.

При выполнении передачи мяча атакующему игроку «в ноги» один из двух обороняющихся игроков действует так же, как обороняющийся игрока ситуациях один против атакующего игрока без мяча» при попытках атакующего игрока получить мяч в ноги».

Эти действия представляют собой следующее.

Предвосхищая момент выполнения и направление передачи мяча, обороняющийся игрок резко выходит на атакующего игрока стремиться перехватить мяч или атаковать соперника в момент приема мяча, вступая в физический контакт с ним в рамках правил. Таким образом, обороняющийся игрок или перехватывает мяч или вынуждается атаковать игрока, повернуться лицом или боком к линии своих ворот, опустить голову для контроля, за мячом и ухудшить контроль, за игровой обстановкой, сделать передачу мяча или начать перемещаться с мячом назад или поперек поля в условиях физического контактировали.

В мини-футболе проводится в трех формах организации учебно-тренировочного процесса: индивидуально-самостоятельной, индивидуально-групповой и индивидуально-командной. Вышеуказанные формы организации индивидуальной подготовки применяются в учебно-тренировочном процессе квалифицированных футболистов примерно в одинаковых объемах. Однако использование в учебно-тренировочном



процессе индивидуально-групповой и индивидуально-командной форм организации подготовки сопровождается более значительным тренировочным эффектом. После применения индивидуально-групповой и индивидуально-командной форм организации занятий уровень подготовленности квалифицированных футболистов становится более однородным.

Один из наиболее распространенных в игре приемов. Применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах по воротам с близкого расстояния. Благодаря большой площади соприкосновения стопы с мячом и небольшому замаху удар отличается относительной точностью. Удар может производиться как на месте, так и с разбега. Место начала разбега, мяч или цель находится примерно на одной линии. Разбег обычно не превышает 3—4 м. Опорная нога ставится несколько сбоку от мяча и немного сгибается в колене. Носок опорной ноги направлен в сторону движения мяча.

Все тактические действия игроков и команды непосредственно или потенциально связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд, стремится, владеть мячом как можно дольше, чтобы иметь и больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом - еще далеко не все. Остановить его, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить эти ворота - вот главные задачи овладевших мячом.

В решении их главная роль из технического арсенала команды по праву отведена ударам. Удар по мячу - один из главных элементов техники футбола, способных решать в игре основные тактические задачи, в том числе и остановки мяча. Разнообразные удары позволяют быстро преодолевать пространство, разыгрывать комбинации, поражать ворота соперника. Правила разрешают наносить удары по мячу любой частью тела, кроме рук. Чаще всего удары по мячу наносят ногами и головой.

Ценность удара определяется его качеством - точностью, быстротой выполнения, силой, маскировкой.

Правильное выполнение удара гарантирует игроку точность направления полета мяча. Быстрота позволяет избегать возможных помех со стороны соперника. Сила обеспечивает полету мяча высокую скорость, а маскировка мешает сопернику разгадать истинные намерения бьющего.

От числа ударов по воротам во многом зависят процент реализации голевых моментов, успех в организации, развитии и завершении атак.

\* \* \*

Завершая раздел 1.2. «Техника игры в футбол» можно сделать следующие выводы:

1. Обучение остановкам рекомендуется начинать со способа выпадом, а затем прыжком. Остановка выпадом осуществляется за счет выноса маховой ноги вперед с опорой на пятку, с последующим перекатом на ступню во время бегового шага. Остановка выпадом характеризуется двух опорным положением со значительным сгибанием ног. При остановке прыжком выполняется невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости сгибается. Часто приземляются на обе ноги. Техника передвижения включает в себя следующего группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения представлена на рисунке.

2. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, и т.д. Особенностью передвижений футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками и поворотами. Все тактические действия игроков и команды непосредственно или потенциально связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд, стремится, владеть мячом как можно дольше, чтобы иметь и больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом - еще далеко не все. Остановить его, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить эти ворота - вот главные задачи овладевших мячом.

### **1.3. Подготовка и точность удара**

На этом этапе накладывается основа техник и футбола, являющаяся фундаментом дальнейшей специализации.

Известно, что только путь многократных повторений является налогом создания прочных навыков, укрепления технического мастерства. Вели кратко сформулировать, то происходит переход количества труда и его качество, но НИ в коем случае ни километры, ни частота пульса не являются составляющими процесса начального обучения[84].

При выполнении приемов шаговыми ударными движениями взаимодействие футболиста с мячом происходит следующим образом.

Игрок делает шаг ногой вперед к мячу, находящемуся впереди него примерно на расстоянии одного шага от места постановки опорной ноги, и перед тем как поставить эту ногу на землю, наносит ею удар по мячу.

При «традиционном» способе взаимодействия с мячом футболисты, как правило, находятся в достаточно устойчивом положении, так как в этих случаях центр масс располагается примерно над местом постановки опорной ноги.

Когда игрок касается мяча шаговым ударным движением, проекция центра масс проходит впереди места постановки опорной ноги, и кажется, что положение футболиста в момент соприкосновения с мячом вроде бы неустойчиво[85].

Под индивидуально-самостоятельной формой подготовки понимается использование индивидуальных учебно-тренировочных занятий, с каждым игроком команды, в отдельности с целью устранения лимитирующих звеньев в структуре подготовленности футболистов; под индивидуально-групповой - использование индивидуальных тренировочных заданий в рамках группового взаимодействия выполнения упражнения с целью совершенствования подготовленности футболистов; под индивидуально-командной - использование индивидуальных тренировочных заданий в рамках командного выполнения упражнения с целью совершенствования подготовленности футболистов.

Точность на протяжении выполнения упражнения.

Действуя с малой мощностью, футболисты могут очень долго повторять технические приемы, сохраняя при этом точность. Это подтверждают результаты следующего эксперимента.

Игрокам предложили наносить удары ногой в цель по неподвижному мячу с места, повторяя задание до тех пор, пока сами не откажутся от его выполнения ввиду нехватки сил.

Каждый футболист за час-полтора произвел до 600- 700 ударов, причем по точности последние удары ничем не отличались от первых.

Более того, когда игроки оказывались в состоянии «крайнего утомления» и ввиду этого отказывались выполнять задание, но все-таки еще несколько раз наносили удары, то и эти заключительные удары не отличались по точности от тех, которые были выполнены в середине задания.

Когда футболистам предложили выполнить те же самые удары, но с дополнительной нагрузкой (с выполнением коротких челночных рывков между повторами ударов), то они отказывались от задания уже после 80-100 ударов. Однако и при выполнении этого задания после первых 10- 15 попыток в дальнейшем игроки сохраняли точность ударов на одном и том же уровне до момента отказа от исполнения задания, причем уровень точности был выше, чем при выполнении ударов без нагрузки[86].

В ходе тренировочного процесса происходит запись в долговременную память спортсмена наработанных программ двигательных реакций в различных игровых ситуациях.

Структура связей в нервных центрах головного мозга спортсменов в процессе тренировочного процесса совершенствуется, и навыки закрепляются до автоматизма. Однако, если связи в моторной зоне головного мозга относительно продолжительное время не получают поддерживающей активное состояние информации, то развивается состояние до тренированности.

Главная цель теоретической подготовки па макетах (класс) это сфокусировать задачу, показать ключевые моменты, на которые необходимо обратить внимание, а также обозначить индивидуальные действия игроков, которые обеспечивают решение ситуации. Не следует слишком много времени тратить на объяснение задачи, поскольку вся необходимая работа будет осуществляться на футбольном поле. Расходуя слишком много времени на объяснения, вы рискуете уйти от цели занятий, и все внимание команды переключится на второстепенные задачи[99].

Есть еще одно немаловажное преимущество, которое получают футболисты, взаимодействующие с мячом шаговыми ударными движениями. В этих случаях приемы выполняются с более поднятой головой в сравнении с тем, как это происходит при исполнении приемов «традиционным» способом, и поэтому игроки в момент касания мяча могут видеть значительно, большую часть поля, находящуюся перед ними, и лучше контролировать игровую ситуацию[97].

Одним из наиболее значимых аспектов теории и методики спорта, и в частности футбола, является методика планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки игроков.

Согласно документам, которые регламентируют деятельность ДЮСШ и СДЮШОР по футболу, планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе распределения часов на основные виды подготовки (физическую, техническую, тактическую и т.д.). В тоже время известно, что специализированные нагрузки, применяемые в подготовке юных футболистов, одновременно воздействуют на все стороны подготовленности спортсменов, и распределение их в часах не совсем корректно.

Скорость-подвижность-ловкость не единственная характеристика, необходимая для выполнения быстрого движения, она необходима для точного его выполнения. В этом контексте на первый план выступает способность к нейромышечному контролю, когда речь идет об адекватном выборе технического приема для той или иной ситуации. Следовательно, действие или качество его выполнения может быть оценено только в том случае, если мы примем во внимание точность их выполнения вкупе со скоростью-ловкостью[95].

Одной из важных проблем повышения эффективности тренировочного процесса является подготовка футболистов в условиях воздействия на них пониженных температур. До настоящего времени данные вопросы в сфере теории и методики футбола мало изучены.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать пути повышения эффективности разминки и на их основе повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности квалифицированных футболистов.

Тренировочный процесс должен строиться с учетом одновременного развития всех основных систем организма. при некотором преобладании и развитии какой-либо избранной системы, необходимой для данного вида спорта. Например, для скоростно-силовых видов спорта следует стремиться к опережающему развитию миофибрилл в мышцах, а для выносливостных видов спорта - митохондрий мышц. В борьбе ставится задача удержания повышенной гиперплазии миофибрилл и митохондрий в рамках заданной весовой категории, при рациональной гипертрофии и гиперплазии клеток желез эндокринной и иммунной систем. Поэтому необходимо планировать последовательность применения различных тренировочных средств, в рамках определенного цикла (микроцикла). Этот цикл должен характеризоваться энергичным взаимодействием процессов восстановления после тренировок различной направленности. Он должен приводить к положительным и заданным сдвигам в системах и органах человека[94].

Актуальность разработки алгоритма обучения нападающих футболистов антиципации (предвосхищению) двигательных действий вратаря связано с тем, что, несмотря на наличие исследований тактической, технической, физической и психической подготовленности интерес к данной проблеме не ослабевает, а, наоборот, возрастает. В настоящее время в спорте в связи с высокими спортивными достижениями, показанными на чемпионатах мира, Олимпийских играх и т.д., многие специалисты активно ведут поиски эффективных методов управления тренировочным процессом в целях дальнейшего повышения тактического мастерства футболистов.

Анализируя динамику силы мышц - сгибателей нижних конечностей у футболистов 15-16 лет контрольной группы. необходимо отметить, что в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах произошло незначительное увеличение показателей к концу эксперимента: У футболистов экспериментальной группы сила мышц-сгибателей к концу эксперимента увеличивается, однако достоверные изменения установлены при анализе только показателей коленного и тазобедренного суставов . соответственно.

Разработанные и экспериментально проверенные в процессе педагогического эксперимента комплексы упражнений укрепляющего характера, проводимые на песке, позволили существенно повысить силу мышц - сгибателей и разгибателей ног у

футболистов экспериментальной группы, а также укрепить мышечно-связочный аппарат нижних конечностей футболистов 15-16 лет и снизить травматизм на основе применения, адаптивно-укрепляющей тренировки[93].

\* \* \*

Завершая раздел 1.3. «Подготовка и точность удара», можно сделать следующие выводы:

1. На этом этапе накладывается основа техник и футбола, являющаяся фундаментом дальнейшей специализации. Известно, что только путь многократных повторений является налогом создания прочных навыков, укрепления технического мастерства. Вели кратко сформулировать, то происходит переход количества труда и его качество, но НИ в коем случае ни километры, ни частота пульса не являются составляющими процесса начального обучения.

2. Тренировочный процесс должен строиться с учетом одновременного развития всех основных систем организма. При некотором преобладании и развитии какой-либо избранной системы, необходимой для данного вида спорта. Например, для скоростно-силовых видов спорта следует стремиться к опережающему развитию миофибрилл в мышцах, а для выносливых видов спорта - митохондрий мышц. В борьбе ставится задача удержания повышенной гиперплазии миофибрилл и митохондрий в рамках заданной весовой категории, при рациональной гипертрофии и гиперплазии клеток желез эндокринной и иммунной систем. Поэтому необходимо планировать последовательность применения различных тренировочных средств в рамках определенного цикла (микрочикла). Этот цикл должен характеризоваться энергичным взаимодействием процессов восстановления после тренировок различной направленности. Он должен приводить к положительным и заданным сдвигам в системах и органах человека.

#### **1.4. Скоростные качества**

Скоростная сила проявляется в условиях скоростных движений против относительно небольшого внешнего сопротивления и обеспечивается такими свойствами НМА, которые определяют силовую и ускоряющую силу мышц. Для выявления качественных характеристик силы и в интересах решения проблемы СФП целесообразно принципиальные отношения скорости спортивных движений двигательной способности

и силовым потенциалом мышц в зависимости от внешнего сопротивления . Скорость наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее — с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления [58;10].

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. Что же мы понимаем под этим термином?[59].

Сила — это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для футболиста особенно важно развивать силу ног. Однако во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Словом, футболист должен обладать законной силой, которая поможет ему осуществлять рывки за мячом и на свободное место, прыжки за мячом, даст возможность внезапно остановиться и резко поменять направление движения, сильно бить по мячу. В то же время развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстроте, умению точно воспринимать игру [61;60].

Физическая подготовка – одна из важнейших составляющих спортивной тренировки. Различают общую, функциональную и специальную физическую подготовку. Под общей физической подготовкой понимают процесс гармоничного развития двигательных качеств, положительно влияющих на достижения футболиста и обеспечивающих эффективность тренировочного процесса. Функциональная физическая подготовка ориентирована на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы по развитию специальных двигательных качеств. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой футбола и особенностями соревновательной деятельности[62].

**Выносливость футболиста** – это его способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать её в определённых игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.



**Общая выносливость** – это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности [14].

**Методика.** В эксперименте участвовали футболисты 14-15 лет со спортивным стажем 5-6 лет. Были сформированы две группы: статодинамическая и динамическая (по 10 человек)[29]. .

Все футболисты прошли антропометрическое обследование и педагогическое тестирование (бег на 30 и 60 м, прыжок в длину с места) до и после педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях на одной команде. Половина команды два раза в неделю выполняла динамические силовые упражнения - приседания со штангой 50 кг, Другая группа - статодинамические упражнения[29].

Эксперимент длился 10 недель. **Результаты.** Сравнение антропометрических показателей показало, что произошли статистически достоверные изменения в показателях обхватов бедра и голени (увеличение на 2,7-0.95 см), (кожно-жировых складок уменьшились на 1,9 мм) в группе, выполнявшей статодинамические упражнения[29].

Точность ударов с 11 м в мишень 1 м<sup>г</sup> стала лучше в группе динамики. На 5,9%, в группе статодинамики - на 15,5%[63;98;88].

Результаты в спринтерском беге и прыжках были лучше в группе статодинамики[29].

Сравнение результатов в группах динамики и статодинамики после педагогического эксперимента продемонстрировало, что все показатели улучшились (2-16%) в группе статодинамики[65].

**Вывод.** Применение статодинамических силовых упражнений 2 раза в неделю способствует росту скоростно-силовых показателей и точности выполнения ударов футболистами в соревновательном периоде.

Сущность оптимальной стратегии атакующего игрока заключается в выборе им такого месторасположения на футбольной поле, чтобы вероятность поражения ворот соперника в конкретной игровой ситуации была максимальной. При этом футболистам приходится принимать решения при розыгрыше углового удара в тесном сотрудничестве и взаимодействии с партнерами по команде. Поэтому каждый атакующий игрок должен

выбирать свою стратегию атаки так, чтобы она наилучшим образом согласовывалась со стратегиями других игроков, принимающих участие в атаке, и обеспечивала наивысшую эффективность атакующих действий команды. Для выработки рациональных тактических построений атакующих игроков при розыгрыше углового удара нами был проведен. Статистический анализ вариантов вероятностного распределения попаданий мяча в условные вторых осуществлялся завершающей удар по воротам. Выяснилось, что эти распределения вполне адекватно описываются математическими средствами, а именно - усеченной двумерной плотностью вероятности[96].

Футбол - игра многогранная, требующая владения многими навыками одновременно. Чтобы стать хорошим футболистом, недостаточно быстро бегать и сильно бить по мячу. Важно правильно обращаться с мячом, уметь принимать его и обрабатывать, точно пасовать, то есть обладать приличной техникой. Футбол - игра с мячом. Есть в этом предмете, какая то притягательная сила, он все время находится в движении, привлекая к себе внимание игроков и зрителей. Общефизическая подготовка футболиста – это, в первую очередь бег. Причем бег с ускорением. Это важно для каждого игрока на поле, но самое большое значение для нападающего имеет скорость. Для отработки скоростных качеств рекомендуется проводить 30-40 минутные кроссы с регулярным ускорением в 30-50 метров, то есть определенно увеличивая скорость бега на этом отрезке. Общий темп бега должен быть достаточно высоким: 5 км нужно преодолевать примерно за 15 минут. Кроссовый бег также прекрасно развивает дыхательную систему, а это немаловажно в футболе.

Скоростно-силовая выносливость более тренируема, поэтому на ее развитие должно обращать особое внимание в специально-подготовительном и соревновательном периодах тренировочного цикла. Для футболистов особенно важна скоростная и скоростно-силовая выносливость. При этом игроки на всем протяжении игрового времени должны сохранять высокую помехоустойчивость к действию сбивающих факторов, развитию утомления, неблагоприятному течению событий на поле, к спорным действиям судьи, неприятным выкрикам и действиям болельщиков, тяжелым погодным условиям. Все эти факторы ухудшают быстроту, качество игрового мышления, эффективность тактических комбинаций, технику выполнения различных приемов.

Общая физическая подготовка должна достигаться в юношеском возрасте, до выхода в большой футбол, до поступления игрока в профессиональную команду. Во-первых, потому что в ходе подготовки игрока высокого класса предоставляются ограниченные возможности для общей физической подготовки. Во-вторых, в командах мастеров играет большинство футболистов, перешагнувших возрастной рубеж за 22-24 года и старше - рубеж, после которого трудно добиться дальнейшего развития скоростно-силовых качеств. Исследованиями установлено, что самый большой темп в развитии быстроты, суммарно-мышечной силы отмечается от 14 до 15 лет, а наиболее высокий прирост показателей в возрастном периоде от 15 до 16 лет. При работе над развитием физических качеств, следует учитывать, что они после месячного или более длительного активного отдыха не исчезают, а лишь затухают. Известно, например, что после месячного перерыва быстрота восстанавливается после 6-9 занятий. Сила после месячного перерыва затухает на 8-25%. Достигнутая выносливость в процессе тренировки сохраняется после различной длительности перерывов в тренировочном цикле примерно от 50 до 100%, восстановление ее происходит быстро, через 2-6 тренировок[69].

**В процессе проведения формирующего эксперимента было выявлено, что** применяемая в экспериментальной группе дифференцированная методика специальной скоростно-силовой подготовки приводит к положительным сдвигам в анализируемых показателях и благоприятно сказывается на физической подготовленности юношей.

Целенаправленная скоростно-силовая подготовка в этом возрасте с учетом индивидуально-возрастных особенностей занимающихся создает предпосылки для достижения высокого уровня физической подготовленности, которая служит специализированным фундаментом для успешного овладения рациональной техникой, снижает вероятность появления ошибок, обусловленных недостаточным уровнем специальной физической подготовленности. Поэтому можем предположить, что развитие специальных скоростно-силовых способностей спринтеров в этом возрасте послужит надежной базой для дальнейшего улучшения специальной физической подготовленности с целью достижения высоких спортивных результатов.

**Выявленные в ходе эксперимента изменения тесноты взаимосвязи спортивного результата в беге на 100 м с показателями педагогического**

**тестирования** дают возможность заключить, предложенная дифференцированная методика специальной скоростно-силовой подготовки спринтеров 15-17 лет способствует усилению взаимосвязи между показателями. Так, появление достоверной взаимосвязи спортивного результата с отдельными показателями контрольных **тестов** (прыжок с ноги на ногу на дистанции 30 м и бег с низкого старта на дистанцию 20 м) позволяют заключить, что нам удалось увеличить технический потенциал спортсменов.

Важным **выводом**, вытекающим из анализа данных, является необходимость использования средств локально-избирательного воздействия по специальной скоростно-силовой подготовке спринтеров на этапе углубленной специализаций[70].

Исторически человеческое сообщество всегда находилось, а состояние поиска более совершенных и эффективных методов исследований, обучения, тренировки, лечения, позволяющих достичь более высоких результатов, оптимизировать тот или иной процесс, сделать его более стандартизированным, а значит, и более доступным для большего количества людей.

Вся история физического воспитания и спорта была нацелена на поиск и создание более эффективных методов обучения и тренировки. Было разработано множество различных методов, обладающих разной степенью эффективности и специфической ограниченностью рамками вида спорта и упражнений. Однако пело никогда не доходило до универсального метода позволяющего обучать любым физическим и спортивным упражнениям, создать систему стандартов для движений и на этой основе количественно и качественно определять ошибки в движениях и эффективные пути их устранения.

### **Тренировка бега.**

Профессиональный футболист начинает уставать к 65 минуте. Выполняя тот объем работы, которые заложен в "Обязательный", усталость обычно наступает именно к этому времени. Обязательный объем работы - это атакующие действия, центр поля, защитные действия на протяжении всей игры. Чем больше человек устал, тем чаще он будет ошибаться. Именно поэтому, по статистике, в последние 10 минут матча забивается гораздо больше голов, чем за любой другой отрезок.

Футболист, который тренирует футбольную выносливость, устает к 75-80 минуте. И эта разница в 10-15 минут играет огромную роль на поле. Вы быстрее соперника, вы

хладнокровнее, вы готовы к более изобретательным действиям (не отдать пас назад, а пойти в обыгрыш, ускориться с мячом).

Но футбол - игра пешком. Поэтому нет никакого смысла выходить в парк и бегать 5-10-15-20 километров. Для организма длительный бег и челночный бег (шаг-бег-шаг-бег) это две абсолютно разные вещи, между собой практически никак не связанные. Если вы хотите повысить свою футбольную выносливость, вы должны заниматься именно челночным бегом, иначе говоря, копируя футбольный бег[71;74].

Челночный бег идеален для повышения выносливости в футболе, маневренности, смены ориентации движения и координации.

\* \* \*

Завершая раздел 1.4. «Скоростные качества», можно сделать следующие выводы:

1. Скоростные **качества**. Сила — это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Физическая подготовка – одна из важнейших составляющих спортивной тренировки.

2. Скоростно-силовая выносливость более тренируема, поэтому на ее развитие должно обращать особое внимание в специально-подготовительном и соревновательном периодах тренировочного цикла.

3. Общая физическая подготовка должна достигаться в юношеском возрасте, до выхода в большой футбол, до поступления игрока в профессиональную команду. Во-первых, потому что в ходе подготовки игрока высокого класса предоставляются ограниченные возможности для общей физической подготовки. Во-вторых, в командах мастеров играет большинство футболистов, перешагнувших возрастной рубеж за 22-24 года и старше - рубеж, после которого трудно добиться дальнейшего развития скоростно-силовых качеств.

### **1.5 Физическая подготовка футболиста**

Вратарь, обладающий отличными физическими и психическими качествами, знающий и отменно выполняющий самые сложные элементы вратарской техники, еще далеко не всегда может действовать в интересах команды максимально полезно. Для стабильной игры вратаря на высоком уровне необходимо и нечто иное.

Главная цель голкипера — защищать ворота. Вторая — найти, по возможности, самое целесообразное в данных условиях решение, способствующее началу быстрой атаки команды. Чтобы полностью реализовать мастерство, хороший вратарь должен обладать и достаточным чувством тактики. [1].

Современный футбол уже не удовлетворяет голкипер, обеспечивающий только надежную защиту ворот. Требования к вратарям ныне значительно возросли. Современный голкипер должен своими средствами участвовать и в начале атаки команды. Эта двойственность и определяет тактику вратаря. [3].

Всю тактику голкипера можно разделить на две: тактику в нападении и защитную тактику. Во время игры они не контрастируют, а дополняют друг друга. Для систематизации тактических знаний более правильно будет отделить тактику защиты от тактики нападения. [9; 18; 21;72].

Скорость, выносливость, сила, ловкость и гибкость - вот те основные физические качества, которые необходимы футболисту, чтобы показать высокий уровень мастерства. От степени их развития и совершенствования зависит результат не только одного матча, но и всего соревновательного периода[10].

Совершенствование скоростных качеств. К средствам скоростной подготовки относятся упражнения, позволяющие спортсмену проявить максимальный уровень скоростных способностей[5;12].

Обще подготовительные упражнения очень многообразны и представляют собой двигательные действия, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений[8].

Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности[11;4].

При совершенствовании скоростных возможностей используются следующие методы: 1) метод скоростно-силовой подготовки, или метод динамических усилий; 2) повторный метод выполнения упражнений в максимально быстром темпе; 3) метод

облегченных условий при выполнении скоростных упражнений; 4) метод затрудненных условий при выполнении скоростных упражнений; 5) игровой метод [24;17].

Интенсивность и эффективность ведения соревновательных игр в значительной степени зависят от уровня развития скоростных качеств футболистов, которые определяются следующими показателями: - быстрота реакции на движущийся объект; - быстрота реакции выбора; - быстрота достижения максимальной скорости в беге; - максимальная быстрота бега;

- быстрота торможения после бега с максимальной скоростью. Эти качества относительно независимы друг от друга, поэтому для их совершенствования используются разные упражнения. Для увеличения быстроты реакции игровые (специализированные) упражнения; быстроты стартового разгона упражнения длительностью до 3 с (15--20 м), выполняемые только с максимальным мячом; прыжки в сторону у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.) [24,100].

преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника. [22].

### **Совершенствование выносливости**

Выносливость футболиста - это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий на протяжении всей игры.[77].

Выделяют понятия общей и специальной выносливости. Это разделение в большей части условно, так как выносливости общей не бывает, она всегда специальная. И, тем не менее, в спорте это разделение существует. Совершенствование общей выносливости. Добиться максимального уровня выносливости средствами футбола крайне трудно из-за того, что в одном тренировочном занятии часто совершенствуются разные механизмы энергообеспечения. Для развития выносливости применяются обще подготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые длительное время и вызывающие утомление спортсмена. [28;11,14].

### **Скоростно-силовые качества**

Совершенствование скоростно-силовых качеств. Эти качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. К этим

силовым противодействиям можно отнести: преодоление силы и тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину - во время подката), выбивавшую часть мышечного аппарата или носить частичный и локальный характер[64].

Эффективность упражнений во многом зависит от таких компонентов, как интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее количество повторений и др. Основное упражнение чисто аэробной направленности - кроссовый бег, продолжительность которого колеблется от 15-20 до 60 мин. Рельеф дистанции и интенсивность бега подбираются так, чтобы частота сердечных сокращений у футболистов в упражнениях не превышала 150 уд./мин.[26;28].

Упражнения смешанной направленности воздействуют на две функции: аэробную и анаэробную гликолитическую. К их числу относят: 1) кроссовый бег повышенной интенсивности по сильно пересеченной местности;

2) фар лек (бег с периодической сменой лидера, причем каждый лидер задает свой темп);

3) повторный бег с интенсивностью 80- 90% в течение 2-3 мин;

4) переменный бег с варьированием скоростей от 30-50 до 90 % максимума в течение 20- 25 мин.

При совершенствовании, аэробных возможностей наиболее эффективна не длительная нагрузка умеренной интенсивности, а кратковременные повторения высокой интенсивности с небольшими интервалами отдыха. [64;27].

Компоненты нагрузки могут быть следующими 1. Интенсивность работы выше критической (на уровне 75-85 % максимальной). К концу работы ЧСС должна достигать примерно 180 уд./мин. 2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы длительность нагрузки не превышала 1,5 мин. В этом случае работа проходит в условиях кислородного долга, и максимум потребления кислорода отмечается в период отдыха. 3. Интервалы отдыха подбираются так, чтобы работа начиналась при благоприятных изменениях после предшествующей нагрузки: примерно 45--90 с. Интервалы отдыха не должны быть больше 3 -- 4 мин. 4. Характер отдыха малоинтенсивная работа (ведение мяча, жонглирование мячом на месте, пробежка). 5. Число повторений определяется наступающим утомлением, при котором снижается уровень потребления кислорода. При развитии, аэробных возможностей рост числа повторений не должен приводить к



увеличению кислородного долга. ЧСС перед началом следующего повторения должна находиться в пределах 120-140 уд./мин[54;30].

Все эти упражнения для совершенствования выносливости используются как в течение всего занятия, так и в части его. Наибольший их объем должен быть в подготовительном периоде тренировки. Совершенствование специальной выносливости. Применительно к футболу специальная (скоростная) выносливость рассматривается, как способность эффективно выполнять скоростные действия в течение всего матча. В основе такой способности лежит, во-первых, быстрый ресинтез АТФ, концентрация которой в мышечных волокнах резко уменьшается после 3-8 с интенсивного бега. Восстановление АТФ до исходного уровня (или близко к нему) необходимо до повторного выполнения скоростной работы.

Большое количество рывков, выполняемых в футболе, не позволяет быстро восстановить АТФ, и тогда в энергообеспечение включаются реакции гликолиза. Это приводит к увеличению в мышцах и крови концентрации молочной кислоты, которая ухудшает сократительные способности мышц. Умение выдержать рывки и ускорения и есть проявление скоростной выносливости.

Таким образом, для развития и совершенствования этого качества у футболистов необходимы два типа нагрузок. Первый – повторные упражнения длительностью 3-8 с, предельной интенсивности, выполняемые через относительно короткие интервалы отдыха. Например, 8 с по 30-50 м с отдыхом 10-20 с между повторениями. Всего необходимо сделать 2-3 серии с интервалом отдыха 4-6 мин. При выполнении этого задания совершенствуются механизмы быстрого энергообеспечения и ресинтез внутримышечных анаэробных источников энергии[65;23;19].

Второй тип нагрузок – более разнообразные упражнения: 1) повторный бег на отрезках 150 -- 600 м со стандартными интервалами отдыха; 2) такой же бег, но с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха; 3) переменный бег, быстрые участки которого имеют длину не менее 150 м и пробегаются с около предельной скоростью; 4) повторный бег на отрезках в 30-50 м с интервалами 5-7 с. Наиболее эффективны повторный и интервальный методы тренировки[25].

физический футболист выносливость гибкость.

### **Совершенствование гибкости**

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой -определяют как физическое свойство двигательного аппарата и рассматривают как условие полноценного проявления двигательных возможностей.

Гибкость футболистов проявляется в способности выполнять движения с большой амплитудой. Таких движений в футболе довольно много. Это, прежде всего удары из различных положений; остановки, перехваты мяча; подкаты.

Для развития гибкости используются обще подготовительные и вспомогательные упражнения. Обще подготовительные упражнения представляют собой движения, основанные на сгибании, разгибании, наклонах и поворотах. Они направлены на повышение подвижности во всех суставах без учета специфики вида спорта. Вспомогательные упражнения подбирают с учетом роли подвижности в тех или иных суставах для совершенствования в данном виде спорта с учетом характерных для него движений, требующих максимальной подвижности: сгибания, разгибания, отведения, приведения, вращения[2,4,6,7].

Специально-подготовительные упражнения строят в соответствии с требованиями к основным двигательным действиям, предъявляемым спецификой соревновательной деятельности. Гибкости можно добиться при использовании упражнений, направленных на развитие пассивной и активной гибкости. Пассивная гибкость формируется в движениях, выполняемых с помощью партнера и отягощений, статических упражнениях, например в удержании конечности в положении, требующем предельного проявления гибкости. Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощений, так и с отягощениями. Это различного рода маховые и пружинистые движения, рывки и наклоны.

Средства развития гибкости - это упражнения без предметов (пружинящие наклоны, повороты туловища, «шпагат», «мостик», высокие махи ногами), с партнером (пружинящие наклоны, круговые движения в положении стоя, сидя, лежа на животе), на гимнастической стенке, с гимнастической палкой, мячами (наклоны в сочетании с махами), подвижная игра, упражнения из футбола: имитационные -- в ударах, отбор мяча выпадом, в «шпагате», подкате, вбрасывание мяча и другое[67].

Развитию гибкости способствуют активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой (например, наклоны туловища вперед «до отказа» и

выпрямление); повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны туловища в сторону), упражнения с использованием инерции движения какой-либо части тела (например, махи ногой вперед и назад); упражнения с использованием конкретных заданий-ориентиров (например, махи ногой вперед до касания ладони вытянутой вперед руки, наклоны туловища до касания пальцами пола и т.п.); упражнения с чьей-то активной помощью.

Совершенствование координационных способностей (ловкости)[15].

Футбол - один из тех видов спорта, которые требуют координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях[68].

Ловкость футболистов проявляется: 1) в быстрой перестройке своих действий при изменении ситуации на поле; 2) в умении точно выполнять сложные движения.

Таким образом, первое проявление ловкости футболистов - быстрота и точность сложных реакций. Второе не что иное, как техническая подготовка. Ловкость - сложное качество, проявления которого относительно независимы. Это означает, например, что повышение одних показателей ловкости может не привести к улучшению других. Тем не менее, для многих футболистов весьма полезны неспецифические упражнения, с помощью которых совершенствуется способность управлять сложными движениями. К таким средствам тренировки относят различные акробатические и гимнастические упражнения (перевороты вперед и назад, кувырки, сальто и т.п.) и упражнения на батуте. Используются они преимущественно в подготовительном периоде и включаются, как правило, в первую половину тренировочных занятий[21].

При совершенствовании, координационных способностей юных футболистов, а также техники владения мячом, и обводки необходимо использовать упражнения, сочетающие бег с изменением направления, «слаломный» бег, старты из различных положений, ведение мяча различными способами со сменой ритма и направления движения, скоростную обводку искусственных препятствий и соперников, упражнения с элементами длительного контроля над мячом при скоростных передвижениях[68].

\* \* \*

1. Скорость, выносливость, сила, ловкость и гибкость - вот те основные физические качества, которые необходимы футболисту, чтобы показать высокий уровень мастерства. От степени их развития и совершенствования зависит результат не только одного матча,

но и всего соревновательного периода. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях.

2. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности.

3. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Эти качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. К этим силовым противодействиям можно отнести: преодоление силы и тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину - во время подката), выбивавшую часть мышечного аппарата или носить частичный и локальный характер.

### **1.6.Обучение футболом**

При выполнении передачи мяч атакующему игроку в ноги один из двух обороняющихся игроков действует так же, как обороняющийся игрок в ситуациях «один против атакующего игрока без мяча» при попытках атакующего игрока получить мяч в ноги[42].

Эти действия представляют собой следующее.

Предвосхищая момент выполнения и направление передачи мяча, обороняющийся игрок резко выходит на атакующего игрока и стремится перехватить мяч или атаковать соперника в момент приема мяча, вступая в физический контакт<sup>Т</sup> с ним в рамках правил[19].

Действуя, таким образом, обороняющийся игрок или перехватывает мяч, или вынуждает атакующего игрока повернуться лицом или боком к линии своих ворот, опустить голову для контроля за мячом, и ухудшить контроль за игровой обстановкой, сделать передачу мяча или начать перемещаться с мячом назад или поперек поля в условиях физического контактирования.[52].

В то время, когда один из обороняющихся игроков резко выходит на атакующего игрока, другой обороняющийся игрок сдвигается к тому месту, где располагался партнер

до момента выхода на атакующего игрока, чтобы «закрыть» пространство, которое тот оставил свободным.

Выбор, кто из обороняющихся игроков должен выходить на атакующего игрока, обусловлен тем, в какой области этот игрок предполагает получить мяч в ноги[20;29].

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.[50].

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования, Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и квалификации.

Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов[43;31;33;54].

Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является мотивация. Не только желание играть в футбол, но и глубокое понимание цели и задач тренировки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу и активному отношению к занятиям. Нужно так организовать тренировочный процесс, чтобы овладение программным материалом удовлетворяло потребности занимающихся. Опираясь на устойчивый интерес к занятиям футболом, можно решать необходимые задачи как учебно-тренировочного, так и воспитательного характера[48;56].

Важнейшим средством повышения сознательности и активности являются индивидуальные занятия.

Принцип сознательности и активности тесно связан с воспитанием инициативы, самостоятельности, творческого отношения к выполнению тренировочных занятий. Активность в процессе обучения во многом обеспечивается доступностью учебных заданий. Оптимально трудные задачи стимулируют активность. Особенно важна активность в соревнованиях[32;57].

В процессе обучения и тренировки ведущую роль играет тренер. Однако он не должен сдерживать высокую активность и самостоятельность воспитанников. Эффективность тренировочного процесса и высокие спортивные достижения немислимы без активного, сознательного, творческого приложения сил самих занимающихся[51].

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

Регулярность обуславливается оптимальным количеством тренировочных занятий, соревнований и отдыха, рациональной динамикой величины и направленности нагрузки.

Рациональная последовательность обучения существенно сокращает сроки освоения учебного материала. Быстрота и качество формирования умений и навыков во многом зависят от содержания предшествующего обучения. Последовательность в подборе средств и методов на каждом этапе многолетней подготовки определяется объективными закономерностями переноса двигательных и физических качеств[34;36].

Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения и тренировки, используемых как в отдельном занятии, так и в системе Тренировок.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств[35].

Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном Показе изучаемого действия. Однако не всегда его можно показать многократно, в необходимых параметрах, с акцентом на важных деталях. Лучший методический прием показа - это сочетание натуральной демонстрации с анализом фото - и кинограмм, кино- и видеоматериалов[38].

Метод наглядного воздействия используют в тесной взаимосвязи с методом слова. Оптимальное соотношение этих методов стимулирует активность восприятия и способствует успешности обучения[36].

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности[49].

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки снижают интерес к занятиям, вредно отражаются на тренированности и, в конечном счете - на спортивных результатах. Однако принцип доступности не исключает необходимости выполнения упражнений, требующих максимальных физических и волевых усилий и вызывающих значительное утомление. Доступными надо считать нагрузки, способствующие укреплению здоровья, повышению функциональной готовности, росту спортивного мастерства[39;40].

Мера доступности - показатель непостоянный. Он во многом определяется адаптационными и мобилизационными возможностями организма занимающихся. Доступность нагрузок неразрывно связана с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса[71].

Принцип прогрессирования предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок. Целенаправленное расширение круга используемых средств подготовки, выполнение более трудных новых задач способ и совершенствованию необходимых технических приемов и Тактических действий[41].

Закономерности развития физических качеств, а также повышение функциональных возможностей требуют систематизированного обновления и увеличения всех компонентов нагрузки[44].

Двигательный навык - это такая степень владения действием, когда управление им осуществляется автоматизировано. Двигательное действие отличается слитностью движения, которая проявляется в легкости, взаимосвязанной координации и устойчивой ритмичности. Оно характеризуется стабильностью результата, и устойчивостью к сбивающим факторам (утомление, эмоциональные сдвиги, активное противодействие соперника, длительный перерыв в тренировке, неблагоприятные внешние условия, повышенное требование к быстроте, усилиям, и некоторые другие[48].

\* \* \*

Завершая раздел 1.6. «Обучение футболу», можно сделать следующие выводы:

1. Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования. Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и квалификации.

Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов.

2. Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является мотивация. Не только желание играть в футбол, но и глубокое понимание цели и задач тренировки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу и активному отношению к занятиям. Нужно так организовать тренировочный процесс, чтобы овладение программным материалом удовлетворяло потребности занимающихся. Опираясь на устойчивый интерес к занятиям футболом, можно решать необходимые задачи как учебно-тренировочного, так и воспитательного характера.



## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1 Организация исследований

**1 этап** – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Тренировочный процесс футболистов».

**2 этап** – с октября по декабрь 2013 года мы провели анкетирование с целью выявить наиболее полезные качества в футболе, как для спортсмена профессионала, так и для любителя, и разработать свою систему тренировок футболистов.

**3 этап** – в период с 2014 года нами было проведено педагогическое наблюдение с целью выявления полезных качеств на тренировках футболистов.

**4 этап** - разработать для футболистов такой комплекс упражнений, который бы улучшил их спортивные показатели.

### 2.2 Методы исследований

**1. Анализ литературных источников** – этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме. Нами по теме «Тренировочный процесс футболистов» было изучено 100 литературных источников.

**2. Анкетирование** – Анкетирование проходило в период с октября по декабрь 2013 года. Цель нашего анкетирования состояла в том, что бы выявить наиболее важные качества в тренировочном процессе у футболистов.

**3. Педагогическое наблюдение** – это планомерный процесс наблюдения и анализа тренировочного процесса.

**4. Педагогический эксперимент** – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведено два педагогических эксперимента. В процессе проведения первого эксперимента нами была разработана методика, цель которой заключалась в построении тренировочного процесса футболистов.

**6. 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.

## **Глава 3. Методика развития скоростных качеств в женском футболе**

### **3.1. Выявления развития скоростных качеств в женском футболе**

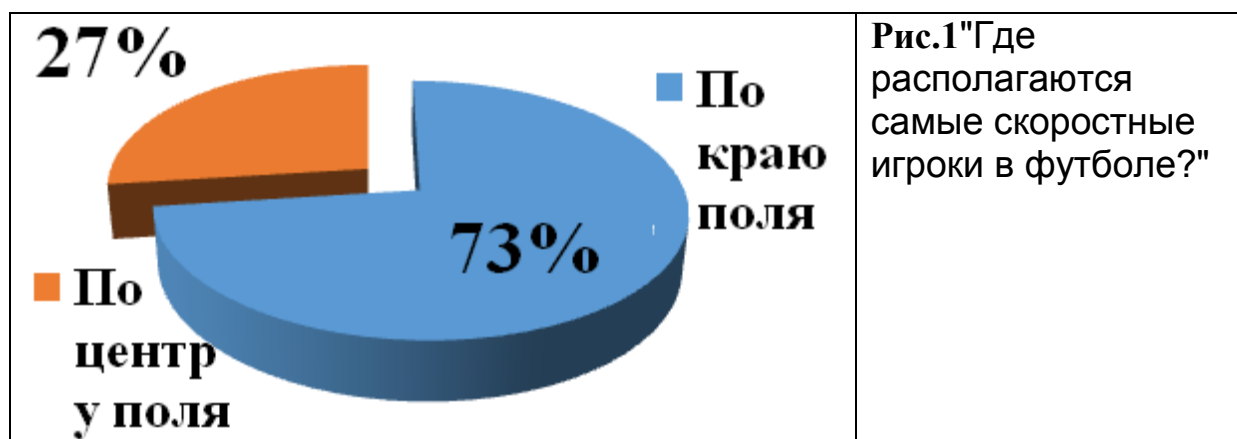
С целью выявления развития скоростных качеств в женском футболе нами с мая 2013 по ноябрь 2013 года было проведено анкетирование (n=100). В нем приняли участие: 1 взрослый, 2 взрослый, 3 взрослый.

Рассмотрим их соотношение на (рис.1)



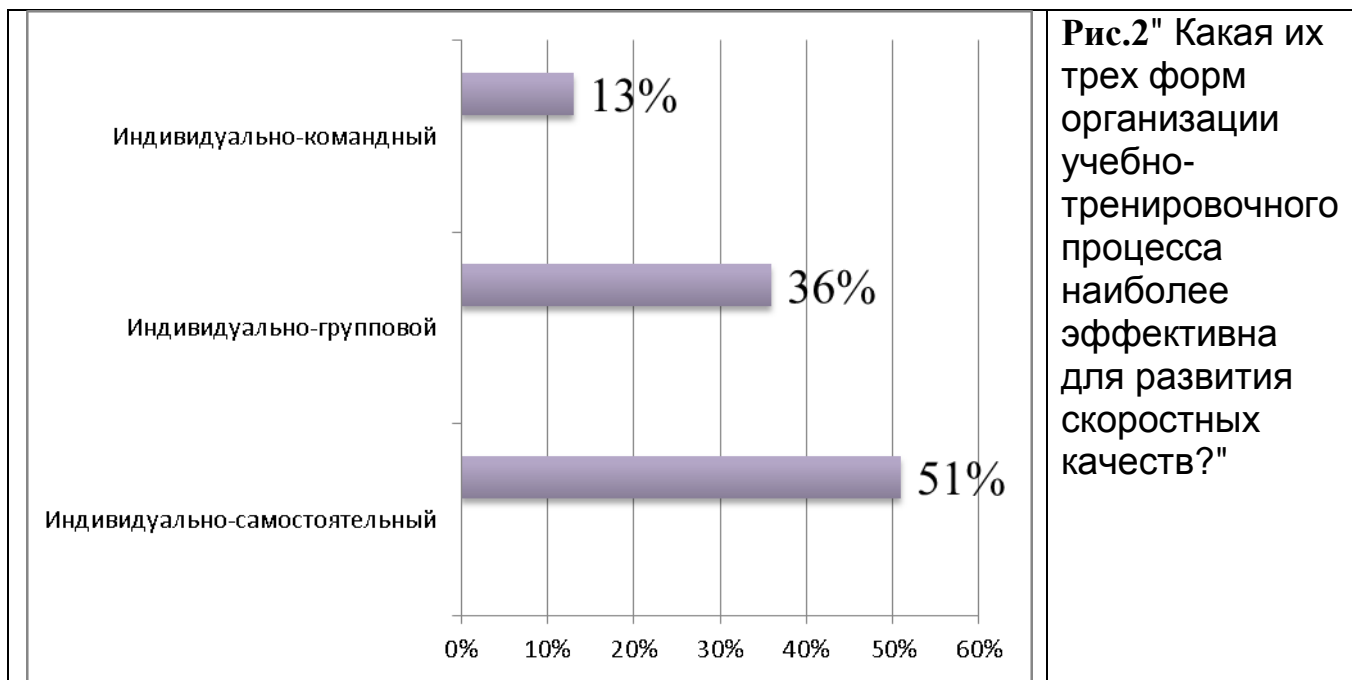
На рис. 2 представлены результаты анкетирования о расположении игроков на поле во время игры.

73% респондентов считают, что лучше всего находиться ближе к краю. Это дает более полный обзор игрового поля. Не все разделяют такое мнение. 23% футболиста считают, что надо находиться в центре событий и предпочитают играть по возможности ближе к центру поля.



На рис. 3 представлены результаты анкетирования «Какая из трех форм организации учебно-тренировочного процесса наиболее эффективна для развития скоростных качеств?»

51% респондентов относятся к индивидуально-самостоятельной, 36% к индивидуально-групповой, и 13% к индивидуально-командной.



Р  
ис.4  
По  
данн  
ому  
вопр  
осу  
мож  
но  
сдел  
ать

такие выводы: 71% по мнению многих опытных специалистов футбола, считают, что возраст 12-13 лет является наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у футболистов, 17% с 14-15, 7% 16-20, и всего лишь 5% 9-11 лет. В настоящее время существует две позиции относительно использования средств в скоростно-силовой подготовке футболистов. Одни специалисты считают, что скоростно-силовая подготовка футболистов должна включать только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча.

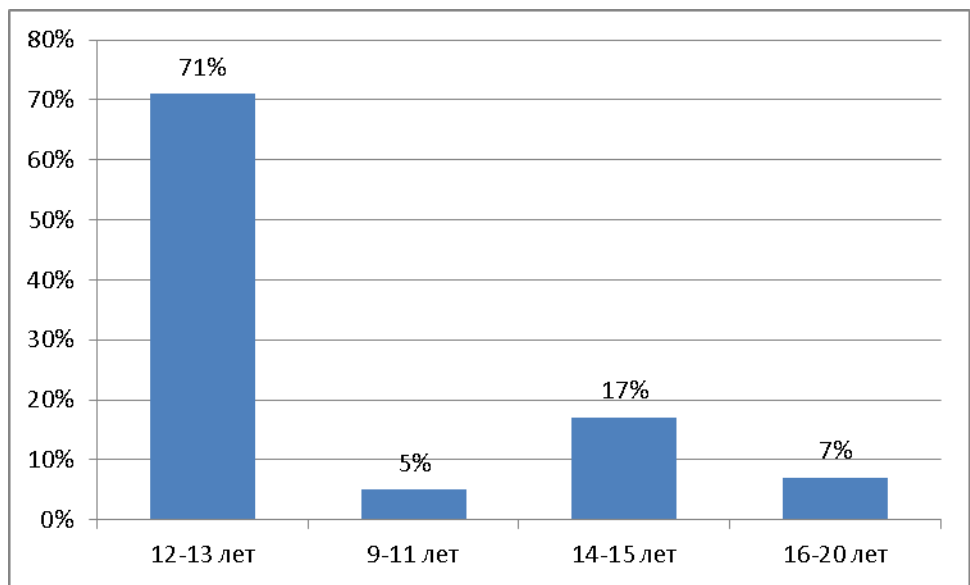
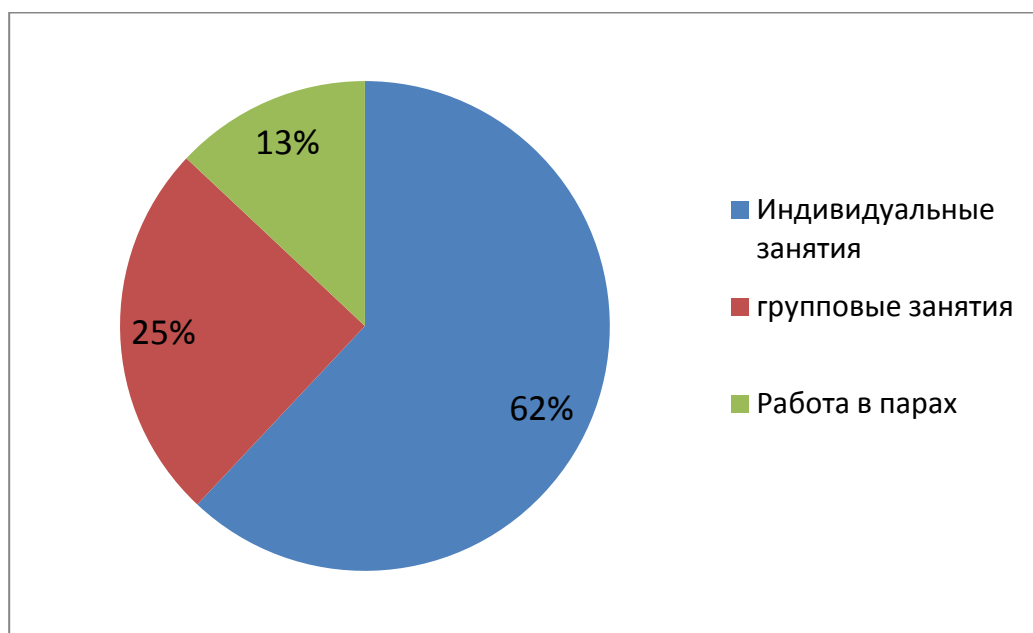


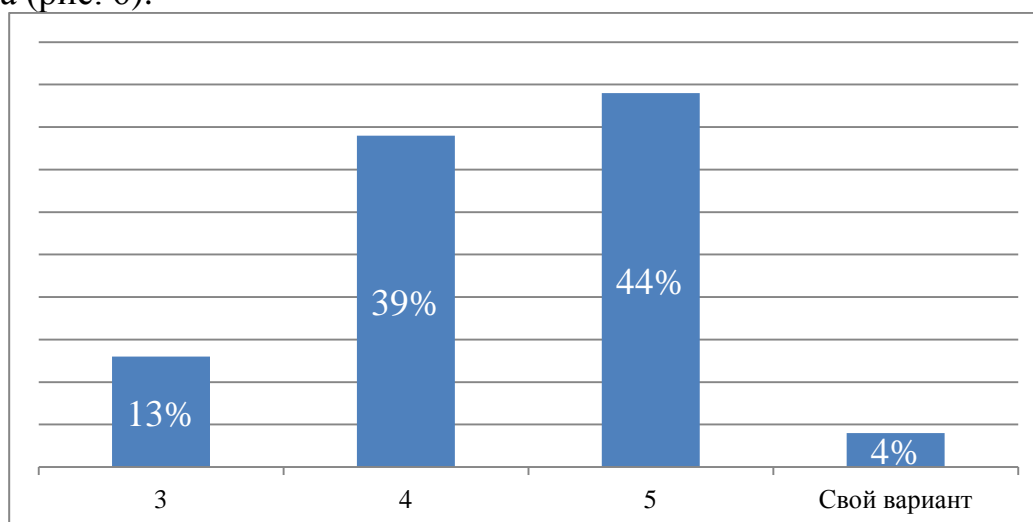
Рис.5. Представлены результаты вопроса. «Важнейшим средством повышения сознательности и активности в методике развития скорости является?»

В результате проведения анкетирования мы выявили, что 62% считают это индивидуальные занятия, 25% групповые-занятия,и 13% работа в парах.



В результате анкетирования, мы выявили, сколько тренировочных дней в неделю должно быть у футболистов в учебном заведении.

Итак, 13% опрошенных, считают, что в неделю должно быть всего 3 тренировочных дня, 39% ответили, что должно быть 4 тренировочных дня, за 5 дней, проголосовало 44%, а вот 4% респондентов, по этому вопросу предложили свой вариант ответа (рис. 6).



В дальнейшем ходе работы нами было выявлена главная задача нападающего.

70% респондентов считают, что главная задача нападающего, это наносить удары по воротам соперника, некоторые опрошенные, а это 20% считают что задачей нападающего является - отбор мяча у соперника, 10% утверждают, что нападающий должен в первую очередь отдавать пасы (рис. 7).

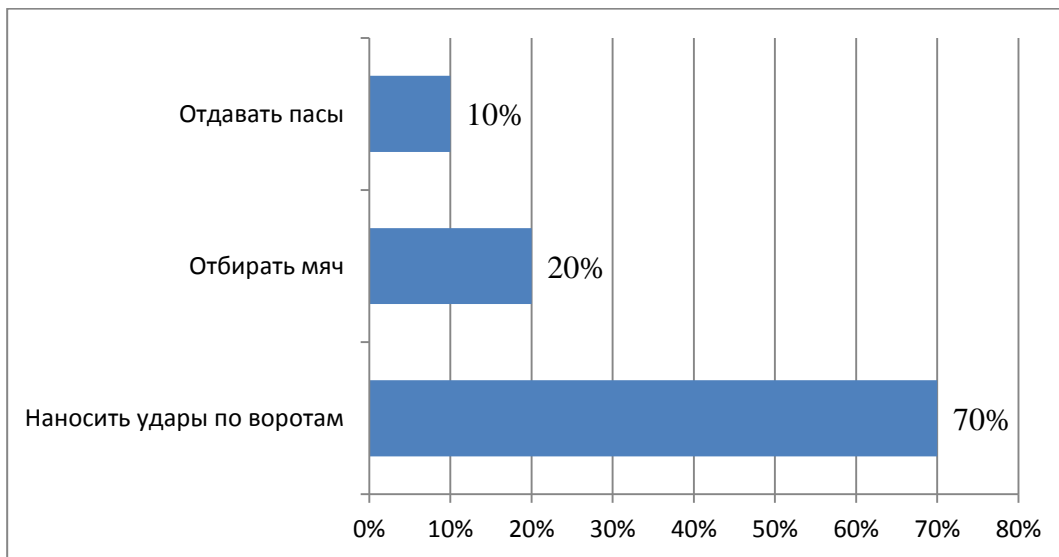


Рис.8.В результате анкетирования мы так же выяснили и главную задачу полузащитника.

Основной задачей полузащитника 20% респондентов, считает что это - забивать голы, 38% утверждают, что отобрать мяч у соперника, а 42% - помогать защите и нападению

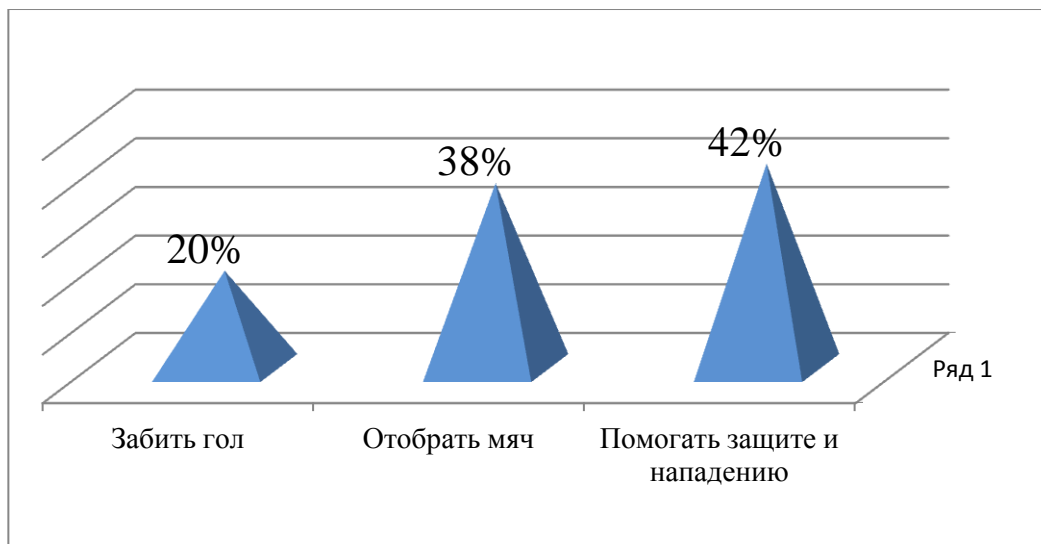
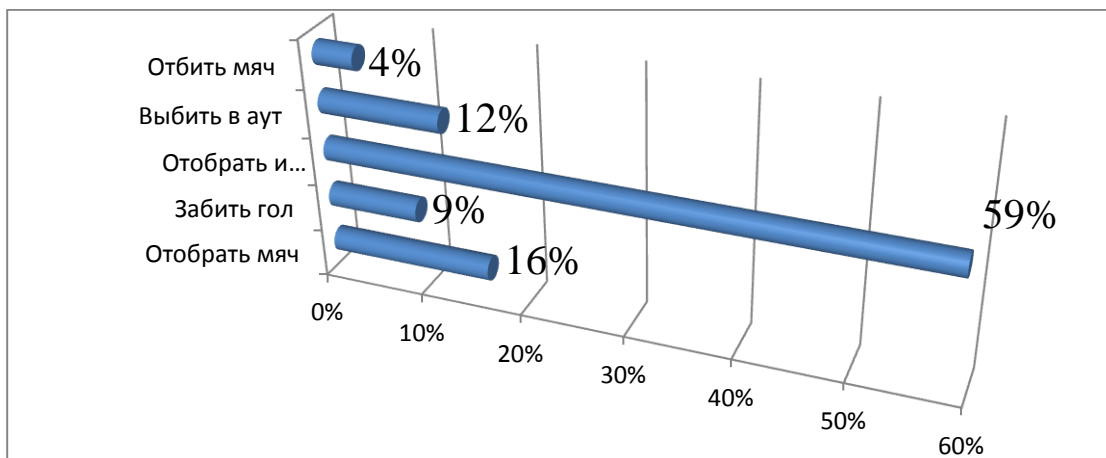


Рис. 9.Также, в процессе анкетирования, мы выявили и основную задачу защитника.

4% опрошенных утверждают, что основной задачей защитника является отбор мяча у соперника, 9% считают что защитник должен в первую очередь забивать голы, а

вот 59% респондентов, считают главной задачей защитника - это отобрать и передать мяч партнеру по команде, так же 12% за то, что чтобы выбить мяч в аут и 9% за то, чтобы просто отбить мяч.



### 3.2. Выявление проблем скоростных качеств в женском футболе

С целью выявления проблем в скоростно-силовой подготовке футболисток нами было проведено педагогическое наблюдение в период с февраля по май 2014 года. В наблюдении приняли участие спортсмены, занимающиеся футболом. Нами было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по футболу.

Высокие спортивные результаты в современном футболе определяются высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности.

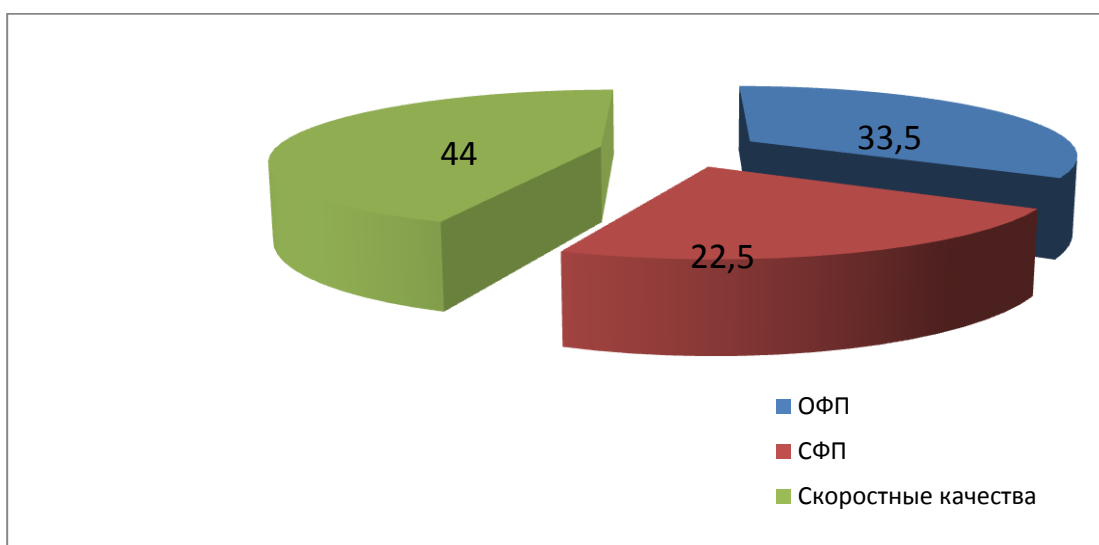
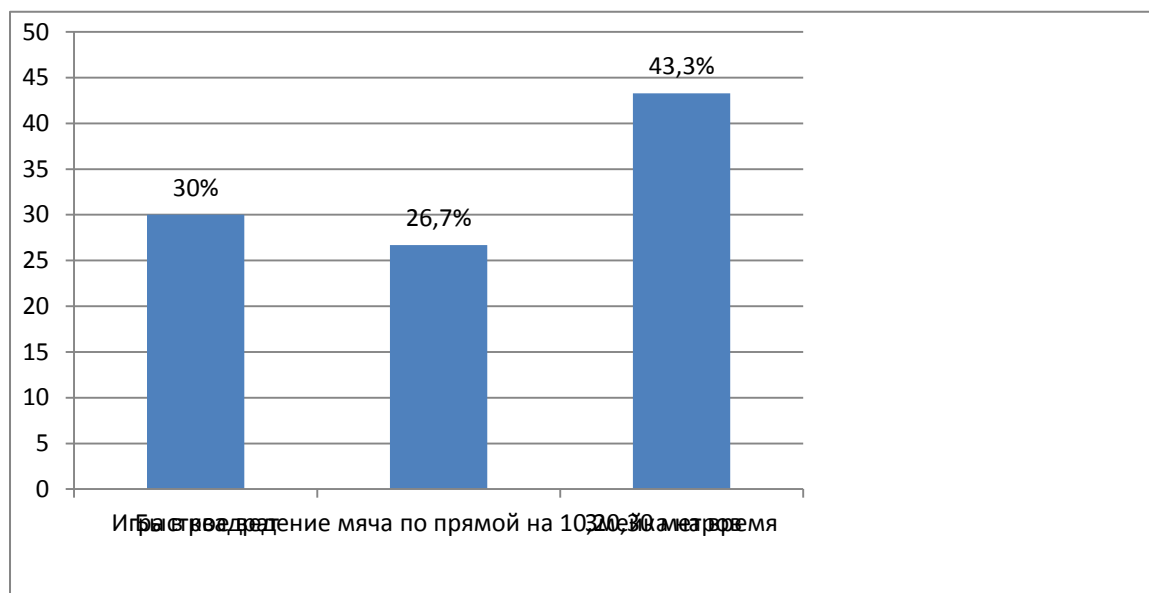


Рис 1. представлено распределение времени по видам подготовки.



Большую часть времени заняла скоростные качества подготовка с результатом – 44%. Общая физическая подготовка занимает–33,5%. И меньшее количество времени было потрачено на специальную физическую подготовку, что составило–22,5.

Для повышения уровня развития скоростных качеств используются разнообразные упражнения с определенной нагрузкой; при этом основным требованием является хорошо освоенная техника.

Физическая подготовка занимает наибольшее количество времени, что характеризует хорошую физическую подготовленность спортсменов.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта.

На рисунке 2 представлены упражнения направленные на развитие специальной физической подготовки футболистов. Большую долю времени потраченного на развитие специальной физической подготовки, заняло упражнение змейка-43,3%. Чуть меньшее количество времени в процентном соотношении потребовалось игра в квадрат-30%. И меньшее количество было потрачено на быстрое ведение мяча по прямой, что составило-26,7%.



По полученным данным можно сделать вывод, что в тренировочном процессе присутствуют разные упражнения, направленные на развитие скоростных качеств и специальной физической подготовки.

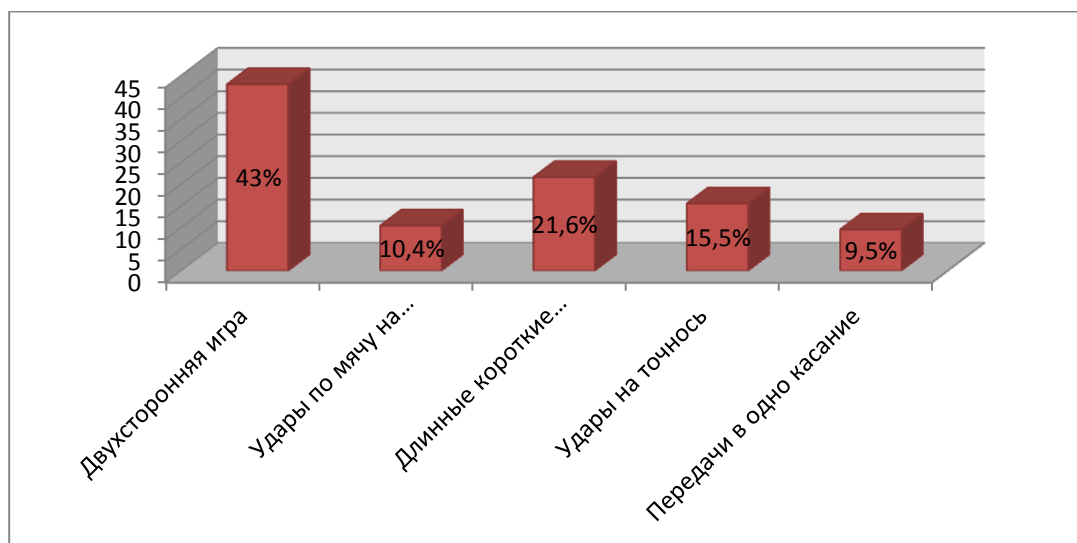


Рис 3. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средство ведения игры. Они весьма многообразны. В процессе игры футболисту приходится выполнять как сложно координационные (удары по мячу головой в падении, удары через себя в падении, удары с лета и т.д.)

Качество удара на точность проверяет практика. Только высокий процент удачного выполнения удара на точность (передача или удар по воротам) в игровой ситуации покажет способность игрока и уровень владения техникой удара. Целенаправленно над ударом на точность надо работать начиная лет с 9-10 и до конца спортивной карьеры.

Несколько факторов влияют на точность удара. Один из главных, это касание стопой нужной точки на мяче.

Передача мяча-это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп игры, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать

значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера.

Длинная передача. Главное ее назначение — преодоление пространства. Как правило, для нее характерна высокая траектория полета мяча, позволяющая мячу практически беспрепятственно лететь в намеченный адрес. Эффективна при переводе мяча из центра на фланг, с края на край и с фланга в центр. Особое значение приобретает на завершающей стадии атак с фланга. Ею часто пользуются обороняющиеся (переадресуют мяч в линию нападения или с целью обезопасить атакуемые ворота) и крайние нападающие (для перевода мяча в центр или в зону удара). Недостаток длинных передач — длительное время полета мяча и сравнительно невысокая точность.

Короткая передача(на 5—10 м). Позволяет игроку комбинировать с соседом, освободиться от атаки соперника, преодолевать небольшое расстояние. Отличается высокой точностью, не требует сильного удара, удобна для приема, незаменима в завершающей стадии атаки по центру и в то же время опасна вблизи своих ворот.

#### Передачи в одно касание.

Это упражнение способствует развитию и совершенствованию техники передачи и одно касание. Игроки также осуществляют открывания.

Упражнения в технико-тактической подготовке в процентном соотношении расположись так: большое количество времени заняла двухсторонняя игра —43%. Двухсторонняя игра - это прежде всего возможность применить на практике все, что отработывалось в отдельных упражнениях. Чуть меньшее количество времени заняло такое упражнение, длинные короткие передачи —21,6%. Отработка удары на точность занаяли-15,5%.Удары по мячу на дальность составило-10,4%. И меньшее количество времени заняло Передачи в одно касание на отработку комбинаций потрачено-9,5%.

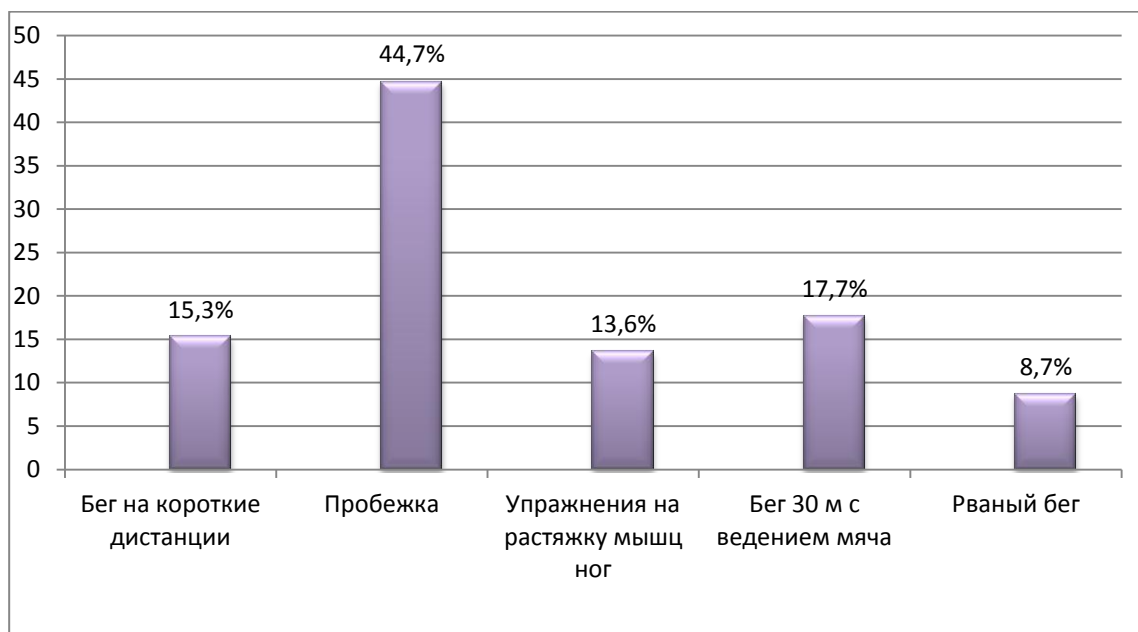


Рис 4.Общефизическая подготовка футболиста – это, в первую очередь бег. Причем бег с ускорением. Это важно для каждого игрока на поле, но самое большое значение для нападающего имеет скорость. Для отработки скоростных качеств рекомендуется проводить 30-40 минутные кроссы с регулярным ускорением в 30-50 метров, то есть определенно увеличивая скорость бега на этом отрезке.

Итак, рваный бег – это чередование легкого бега и рывков. При подобном подходе к тренировочному процессу амплитуда нагрузок во время бега резко возрастает, чтобы потом снизиться. Рывок может быть как с максимальной скоростью, так и с более низкой. В любом случае, во время рывка наблюдается учащенный пульс, усиленная работа мышц.

В общей физической подготовке большее количество времени уделяется пробежке-44,7%, упражнение способствующее развитию скорости. Чуть меньшее количество времени занимает разминочная пробежка, что составляет 17,7% от всего времени потраченного на развитие общей физической подготовки. Такое упражнение, как бег на короткие дистанции занял-15,3%, а на упражнения на растяжку ног было потрачено - 13,6% времени, и самое малое количество-8,7.

### **3.3.Обработка результатов контрольных испытаний в обеих группах. Результаты педагогического эксперимента.**

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются, скоростно-силовые качества.

Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать — для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс. В этот период используются занятия и по специальной физической подготовке, которая направлена на развитие физических качеств, необходимых именно для данного вида спорта.

Используются специальные подготовительные комплексы упражнений, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а так же упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра. Можно использовать специальные подготовительные комплексы упражнений для развития основных физических качеств, прежде всего быстроты и силы. Это создает благоприятные предпосылки для обеспечения прочной базы всесторонней физической подготовленности.

С целью выявления проблем в скоростно-силовой подготовке футболистов нами был проведен педагогический эксперимент с октября по ноябрь 2014 года.

1. В экспериментальной работе принимали участие 20 футболистов от 18 -20 лет: 10 из них составили экспериментальную группу, 10 - контрольную. Ниже приводится описание построения тренировочного процесса, направленного на развитие скоростно-силовых способностей, в котором принимали участие футболистки экспериментальной группы. Мы внедрили разработанный нами следующий комплекс упражнений: Ведение мяча 30м с максимальной скоростью. В соответствии с тактическими задачами во время выполнения ведения удары по мячу наносят с различной силой. Если необходимо быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на дистанцию до 10-12 м. Если возникает противодействие соперника, появляется возможность потери мяча, поэтому необходимо держать мяч под постоянным контролем, не отпуская его от себя дальше 1-2 м. В то же время, частые удары снижают скорость ведения мяча. По 3-4 повтора.

2. Рывок с места 30 м (с). Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния. В футболе в основном применяются рывки на 15–30 м с места (стартовая скорость) Упражнения целесообразно выполнять сериями по 6 —10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Отдых между сериями — жонглирование на месте, ведение мяча в пробежке, передачи в парах на месте, в тройках. Между повторениями легкая пробежка с ведением мяча или без него. Количество серий 3–4.

3. Рваный бег - чередование легкого бега с рывками. Он помогает улучшить работу сердца, дыхательной системы, повысить выносливость. Современные спортсмены часто применяют технику рваного бега для того, чтобы достигнуть пика своих беговых возможностей. Количество повторений 4-5.

4. Бег с резким изменением направления (4x30м) Спортсмен начинает бег в одном направлении, по сигналу тренера резко меняет направление на 90 на 180 градусов. По 2 подхода, первый подход длится 3 мин, перерыв на восстановление 1 мин, и второй подход 2 мин на макс. скорости.

## Контрольные упражнения

1. Ведение мяча 30м с максимальной скоростью
2. Рывок с места 30 м (с)
3. Рваный бег(4х30м)
4. Бег с резким изменением направления (4х30м)

### Результаты контрольных испытаний до и после эксперимента в контрольной группе

№	Фамилия Имя	контр.		№	Фамилия Имя	контр.	
		до	после			до	после
Ведение мяча 30м (с) максимальной скоростью (с)				Рывок с места 30м (с)			
1	Реут Саша	6,3	7	1	Реут Саша	6,7	7,4
2	Дорофеева Алина	6,1	6,4	2	Дорофеева Алина	7,3	8
3	Малышева Катя	7,1	7,5	3	Малышева Катя	7,4	7,9
4	Попова Инесса	7,4	7,7	4	Попова Инесса	7,1	7,7
5	Глаголева Таня	6,9	7	5	Глаголева Таня	7,4	7,6
6	Иптышева Маша	7,1	7,4	6	Иптышева Маша	7,7	8,3
7	Фальшина Ира	6,4	6,7	7	Фальшина Ира	7,3	7,1
8	Кушакова Настя	6	6,3	8	Кушакова Настя	8,1	7,6
9	Белова Аня	6,8	7	9	Белова Аня	7,5	7,9
10	Цой Виолетта	5,9	6,3	10	Цой Виолетта	6,8	7,2

### Результаты контрольных испытаний до и после эксперимента в экспериментальной группе

№	Фамилия Имя	контр.		№	Фамилия Имя	контр.	
		до	после			до	после
Рваный бег(4х30м)				Бег с резким изменением направления (4х30м)			
1	Реут Саша	33,3	33	1	Реут Саша	33	32
2	Дорофеева Алина	35	34	2	Дорофеева Алина	32,2	32
3	Малышева Катя	36	36	3	Малышева Катя	30,3	30
4	Попова Инесса	35,1	35	4	Попова Инесса	34,3	34
5	Глаголева Таня	33,6	32	5	Глаголева Таня	32	31

6	Иптышева Маша	35,8	34	6	Иптышева Маша	33	32
7	Фальшина Ира	37	36	7	Фальшина Ира	35	34
8	Кушакова Настя	35,4	35	8	Кушакова Настя	33,5	32
9	Белова Аня	34	34	9	Белова Аня	32	32
10	Цой Виолетта	35,5	35,3	10	Цой Виолетта	34	33

**Рез  
ульт**

**таты контрольных испытаний эксперимента в экспериментальной группе**

№	Фамилия Имя	эксперимент.		№	Фамилия Имя	эксперимент.	
		до	после			до	после
Ведение мяча 30м с максимальной скоростью (с)				Рывок с места 30м (с)			
1	Коновалова Аня	7	6,3	1	Коновалова Аня	6,6	6
2	Козлова Вика	7,4	6,9	2	Козлова Вика	6,1	5,9
3	Фролова Алина	7,2	6,4	3	Фролова Алина	6,4	5,5
4	Петрова Юлия	8	7,7	4	Петрова Юлия	6,1	5,6
5	Стеблинская Ж.	7	6,6	5	Стеблинская Ж.	6	5,5
6	Волога Даша	7,5	6,5	6	Волога Даша	5,9	5,4
7	Лукина Юлия	7,1	6,7	7	Лукина Юлия	5,7	5,5
8	Климчанина Марина	6,9	6,4	8	Климчанина Марина	6	5,4
9	Быкова Настя	7	6,4	9	Быкова Настя	5,8	5,5
10	Гилязова Таня	7,7	7,2	10	Гилязова Таня	6	5,6

**Результаты контрольных испытаний эксперимента в экспериментальной группе**

№	Фамилия Имя	эксперимент.		№	Фамилия Имя	эксперимент.	
		до	после			до	после
Рванный бег(4x30м)				Бег с резким изменением направлении (4x30м)			
1	Коновалова Аня	33,3	30	1	Коновалова Аня	33	30
2	Козлова Вика	35	31	2	Козлова Вика	32,2	29,4
3	Фролова Алина	36	32,5	3	Фролова Алина	30,3	28
4	Петрова Юлия	35,1	33,6	4	Петрова Юлия	34,3	32
5	Стеблинская Ж.	33,6	31,3	5	Стеблинская Ж.	32	29,6
6	Волога Даша	35,8	30,2	6	Волога Даша	33	29
7	Лукина Юлия	37	34,1	7	Лукина Юлия	35	30,7
8	Климчанина М.	35,4	31,2	8	Климчанина М.	33,5	32
9	Быкова Настя	34	31,4	9	Быкова Настя	32	28,3
10	Гилязова Таня	35,5	34	10	Гилязова Таня	34	31

В конце проведения педагогического эксперимента мы вновь приняли у спортсменов футболистов обеих групп контрольные испытания, для того, чтобы проверить эффективность разработанных нами упражнений. Сравнив, и обработав полученные результаты, мы пришли к выводу, что в экспериментальной группе произошел более значительный прирост результатов, чем у участников контрольной

группы. Проведенное экспериментальное исследование, позволяет сделать вывод об эффективности применения данной методики для развития скоростно-силовых качеств футболистов.

**Статистическая обработка результатов контрольных испытаний  
до и после эксперимента в обеих группах**

<b><i>КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</i></b>	<b><i><u>ДО</u> ЭКСПЕРИМЕНТА</i></b>	<b><i><u>ПОСЛЕ</u> ЭКСПЕРИМЕНТА</i></b>	<b><i>t</i></b>	<b><i>P</i></b>
Ведение мяча 30м с максимальной скоростью	<b><i>К</i></b> 13,7 ± 1,11	<b><i>К</i></b> 12,8 ± 1,12	1,3	Не дост
	<b><i>Э</i></b> 14,1 ± 1,04	<b><i>Э</i></b> 12,5 ± 0,54	1,7	Не дост
Рывок с места 30м (с)	<b><i>К</i></b> 12,8 ± 0,78	<b><i>К</i></b> 12,3 ± 0,61	4,4	Не дост
	<b><i>Э</i></b> 13,2 ± 0,9	<b><i>Э</i></b> 12,2 ± 0,77	2,5	<0,01
Рваный бег(4x30м)	<b><i>К</i></b> 6,28 ± 0,78	<b><i>К</i></b> 5,77 ± 0,61	0,6	Не дост
	<b><i>Э</i></b> 6,53 ± 0,57	<b><i>Э</i></b> 5,37 ± 0,61	1,7	Не дост
Бег с резким изменением направления (4x30м)	<b><i>К</i></b> 3,3 ± 1,62	<b><i>К</i></b> 4,4 ± 1,29	1,8	Не дост
	<b><i>Э</i></b> 3,4 ± 1,94	<b><i>Э</i></b> 5,5 ± 1,29	2,9	<0,01

**Вывод:** после проведения нашего педагогического эксперимента мы видим, что в экспериментальной группе на 50% , то есть в двух упражнениях из четырех, результаты оказались достоверными, а в контрольной группе, тренирующейся по обычному графику все результаты не достоверны . Возможно, срок эксперимента недостаточный для получения достоверных результатов, эксперимент необходимо продлить.

Дальнейшим этапом нашей работы стало проведение второго педагогического эксперимента, в котором мы продолжили исследовать и выявлять эффективные средства и методы развития скоростно-силовой подготовки футболисток 18-20.

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 футболисток возрасте лет 18-20., длительность педагогического эксперимента составила 3 месяца. С февраля по май.

10 из них составили экспериментальную группу, 10 - контрольную.

Контрольная группа тренировалась по своему обычному учебно-тренировочному плану, а в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы, нами была внедрена программа учебно-тренировочных занятий.

Контрольная группа тренировалась по своему обычному учебно-тренировочному плану, а в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы, нами была внедрена программа учебно-тренировочных занятий.

### **Контрольные упражнения**

1. Ведение мяча 30м с мячом
2. Рваный бег(4x30)

В соответствии с тактическими задачами во время выполнения ведения удары по мячу наносят с различной силой. Если необходимо быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на дистанцию до 10-12 м. Если возникает противодействие соперника, появляется возможность потери мяча, поэтому необходимо держать мяч под постоянным контролем, не отпуская его от себя дальше 1-2 м. В то же время, частые удары снижают скорость ведения мяча. По 3-4 повтора.

Рваный бег - чередование легкого бега с рывками. Он помогает улучшить работу сердца, дыхательной системы, повысить выносливость. Современные спортсмены часто применяют технику рваного бега для того, чтобы достигнуть пика своих беговых возможностей. Количество повторений 4-5.

### **Результаты контрольных испытаний до и после эксперимента в контрольной группе**

№	Фамилия Имя	контр.		№	Фамилия Имя	контр.	
		до	после			до	после
Ведение мяча 30м с максимальной скоростью (с)				Рваный бег(4x30)			
1	Коновалова Аня	6,3	6,3	1	Коновалова Аня	6	6,6



2	Козлова Вика	6,1	6,9	2	Козлова Вика	5,9	6,1
3	Фролова Алина	7,1	6,4	3	Фролова Алина	5,5	6,4
4	Петрова Юлия	7,4	7,7	4	Петрова Юлия	5,6	6,1
5	Стеблинская Ж.	6,9	6,6	5	Стеблинская Ж.	5,5	6
6	Волога Даша	7,1	6,5	6	Волога Даша	5,4	5,9
7	Лукина Юлия	6,4	6,7	7	Лукина Юлия	5,5	5,7
8	Климчанина Марина	6	6,4	8	Климчанина Марина	5,4	6
9	Быкова Настя	6,8	6,4	9	Быкова Настя	6	5,8
10	Гилязова Таня	5,9	7,2	10	Гилязова Таня	5,7	5,6

**Результаты контрольных испытаний до и после эксперимента в экспериментальной группе**

№	Фамилия Имя	эксперимент.		№	Фамилия Имя	эксперимент.	
		до	после			до	после
Ведение мяча 30м с максимальной скоростью (с)				Рванный бег(4x30)			
1	Коновалова Аня	7	6,3	1	Коновалова Аня	6,6	6
2	Козлова Вика	7,4	6,9	2	Козлова Вика	6,1	5,9
3	Фролова Алина	7,2	6,4	3	Фролова Алина	6,4	5,5
4	Петрова Юлия	8	7,7	4	Петрова Юлия	6,1	5,6
5	Стеблинская Ж.	7	6,6	5	Стеблинская Ж.	6	5,5
6	Волога Даша	7,5	6,5	6	Волога Даша	5,9	5,4
7	Лукина Юлия	7,1	6,7	7	Лукина Юлия	5,7	5,5
8	Климчанина Марина	6,9	6,4	8	Климчанина Марина	6	5,4
9	Быкова Настя	7	6,4	9	Быкова Настя	5,8	5,5
10	Гилязова Таня	7,7	7,2	10	Гилязова Таня	6	5,6

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы по контрольным упражнениям, показывает, что программа по развитию скоростно-силовых качеств у футболисток 18 – 20 лет в экспериментальной группе уже дала положительные результаты. Это указывает на достаточную эффективность нашей программы по развитию скоростно-силовых качеств у футболисток, чем программа, которая применялась в контрольной группе.

**Статистическая обработка результатов контрольных испытаний  
до и после эксперимента в обеих группах**

Контрольные испытания	до эксперимента	после эксперимента	t	p
<i>Ведение мяча 30м с максимальной скоростью (с)</i>	<b>K</b> 12,8 ± 1,12	<b>K</b> 11,8 ± 0,67	1,6	Не дост
	<b>Э</b> 11,2 ± 0,54	<b>Э</b> 12,007 ± 0,49	2,6	<0,01
<i>Рванный бег(4x30)</i>	<b>K</b> 12,8 ± 0,78	<b>K</b> 12,3± 0,61	2	Не дост
	<b>Э</b> 13,2 ± 0,9	<b>Э</b> 12,2 ± 0,77	2,5	<0,01
<i>Бег с резким изменением направления (4x30м)</i>	<b>K</b> 5,77±0,71	<b>K</b> 5,37 ± 0,64	1,5	Не дост
	<b>Э</b> 5,37± 0,61	<b>Э</b> 5,53 ± 0,61	2,8	<0,01
<i>. Рывок с места 30 м (с)</i>	<b>K</b> 3,3 ±1,62	<b>K</b> 4,4±1,29	1,7	Не дост
	<b>Э</b> 3,4 ± 1,94	<b>Э</b> 5,5± 1,29	2,6	<0,01

Как мы и рассчитывали, что для получения достоверных результатов в оставшихся испытаниях, нам необходимо было продлить эксперимент, что мы и сделали.

Проведенное экспериментальное исследование, позволяет сделать вывод об эффективности применения данной методики для развития скоростно-силовых качеств футболистов.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанная нами программа для развития скоростно-силовых качеств у футболисток 18-20 лет является достаточно эффективной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скоростно-силовая выносливость более тренируема, поэтому на ее развитие должно обращать особое внимание в специально-подготовительном и соревновательном периодах тренировочного цикла.

Футбол - игра многогранная, требующая владения многими навыками одновременно. Чтобы стать хорошим футболистом, недостаточно быстро бегать и сильно бить по мячу. Важно правильно обращаться с мячом, уметь принимать его и обрабатывать, точно пасовать, то есть обладать приличной техникой. Футбол - игра с мячом. Есть в этом предмете, какая то притягательная сила, он все время находится в движении, приковывая к себе внимание игроков и зрителей. Общефизическая подготовка футболиста – это, в первую очередь бег. Причем бег с ускорением. Это важно для каждого игрока на поле, но самое большое значение для нападающего имеет скорость.

Среди физических качеств, которые являются специфическими и ведущими для футболиста следует отметить скоростно-силовые возможности. Развитие именно этого двигательного качества рекомендуют в возрасте от 10 до 16 лет.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Нашей целью в наблюдении являлось, выявление проблем скоростной подготовке. Пронаблюдав, весь данный тренировочный процесс, в данном виде подготовки никаких серьезных проблем выявлено не было. Футболистки большее количество времени работали над физическими качествами, что от общего времени, затраченного на тренировочный процесс, составило 44%.

Далее мы выявили, «В каком возрасте наблюдается наибольший прирост скоростных способностей?» 71% опытных специалистов футбола считают, что наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у футболистов возраст 12-13 лет, другие считают, что наибольший прирост скоростных способностей, 17% – с 14-15, 7% 16-20, и 5% 9-11 лет.

Нами проведено 100 тренировочных занятий по женскому футболу. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали эффективность применения технических действий футболисток в условиях тренировочной деятельности. С этой целью нами был разработан протокол проведения педагогического наблюдения, в котором мы фиксировали результаты нормативных упражнений.

Для оценки эффективности предложенной методики развития скоростно-силовых качеств футболисток были проведены измерения скоростно-силовых качеств экспериментальной группы футболисток 18-20 лет использования методики и через месяц учебно-тренировочной работы по данной методике по предложенным параметрам.

Проведя собственные исследования, получили определённые результаты, что быстроту на учебно – тренировочных занятиях по футболу можно развивать через упражнения, которые соответствуют интересам и двигательным потребностям .

В результате проведения педагогического эксперимента, нам удалось добиться достоверного прироста уровня скоростной выносливости у футболисток, во всех упражнениях.

Постоянный рост уровня физической подготовки футболисток, дает предпосылки для подробного изучения двигательных качеств, создание новых методов и методик для их развития.

Рост уровня тренированности спортсменов, в соответствии с современными требованиями и условиями жёсткой конкуренции на соревнованиях, требует постоянного поиска и совершенствования методик повышения уровня учебно-тренировочного процесса.

На основе изученной литературы, была разработана методика по развитию скоростно-силовых качеств у футболистов 18-20 лет.

## Библиографический список

1. Вакулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей среднего школьного возраста . – Я.: Издательский центр «Гринго», 1996 г.
2. Годик М.А. Спортивные игры: Учеб. Для ин-тов физ. культ. – М., 1998 с.303.
3. Дубровский В.И. Психология личности. – М.: Издательский центр «Владос», 2002 – 512 с.
4. Ильин Е.П. Мотив и мотивация. – М., 2000. – 512 с.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб, 1998. – 283 с.
6. Каковкин А.В. Судейство соревнований по футболу: Методические рекомендации для студентов отделения ФФК ВГПУ – Вологда, изд-во «Русь» 2003. -48 с.
7. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности.( отв.ред. А.А. Бодалёв; АН СССР, ин-т психологии)– М., 1998. – 348 с.
8. Ковалев А.Г. Психология личности: 3-е изд., переработ. и доп.– М., 1997. – 391 с.
9. Ковалев А.Г., Мясищев В.Н. Психологические особенности человека, Т. 1. Л.,1996-1997. – 264с.
10. Кон И.С. Психология старшеклассников. – М., 1994. – 175 с.
11. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. М., 1990. – 185 с.
12. Курамшин Ю.Ф. ТМФ: Учебник/под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина-2-е изд. испр-М.: Советский спорт,2004-464с.
13. Курдюкова Н.А. Оценивание успешности учебной деятельности как психолого-педагогическая проблема: Автореф. дис. канд. – СПб., 1997.
14. Лейтес Н.С. Возрастные особенности развития склонностей: Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. – М., 2000. – 201 с.
15. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1999. – 307с.
16. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.- М., 1998.г.
17. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М.,1999.стр.-146
18. Маслоу А. Психология физического воспитания. – М., 1998. – 96с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. культ. – М.,1991. с. 136
20. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11классов: Пособие для учителя./ Под ред. В.И. Ляха.- М.,1997. с. 480
21. Настольная книга учителя физической культуры./ Под ред. Л.Б Кофмана.- М., 1998. с. 208
22. Определение физической подготовленности школьников./ Под ред. Б.В. Сермеева. – М.,1998.с. 208

23. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. Для техникумов физ. культ./ Под ред. А.А. Гужаловского. – М.,1999 г. стр. 136
24. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Под редакцией Железняк Ю.Д. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 384 с.
- 29 Хрипкова А.Г., Антронова М.В., Форбер Д.А. «Возрастная физиология и школьная гигиена».
30. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей среднего школьного возраста. – Я.: Издательский центр «Гринго», 1996 – 176 с.
- 31.Физическое развитие детей среднего школьного возраста ./ Под ред. Б.В. Сермеева. – М., 1998.с. 208
- 32.Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для пединститутов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.,1990.с. 161
- 33.Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя. / Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М., 1997.с. 153
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000
35. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя. / Под ред. В. И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М., 1997.с. 153
36. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Под редакцией Железняк Ю.Д. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 384 с.
37. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей среднего школьного возраста– Я.: Издательский центр «Гринго», 1996 – 176 с.
38. Вавилов Е.Н. Учите бегать, прыгать, ползать, метать: Пособие для воспитания среднего школьного возраста. - М.: Просвещение, 1999
39. Алексеев Н.И., Афанасьев В.З., Бессуднов А.И. Физическая культура. - М., 2000 г.
40. Арестов Ю.И., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие для слушателей ВШТ. - М., ГЦОЛИФК., 1980.-27 с.
41. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144с.
42. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». - М. Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
43. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. - Киев: Федерация футбола Украины, 2000.
44. Власов В.Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста.- 1971.-21 с.

45. Волков Н.И. Влияние величины интервалов отдыха на тренировочный эффект, вызываемый повторной мышечной работой//Теория и практика физической культуры. - 1962. - № 2. - С. 32-35.
46. Вопросы юношеского спорта. / Под общей ред. Смотров И.П. - М. Издательство «Физкультура и спорт», 1966.(7)
47. Гендзегольские Л.И. Физиологические основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1990 г.
48. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.
49. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки
50. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе.- Киев: Здоровья, 1985. -134с.
51. Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов - Братислава, 1984.
52. Марченко В.А. Развитие двигательных качеств футболистов. - Харьков, 1991.
53. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М. Издательство «Физкультура и спорт», 1991
54. Методические аспекты подготовки юных футболистов (обзор материалов доклада Р. Хюсси на конференции УЕФА по проблемам юношеского футбола), 2000.
55. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. Карасева А.В. - М.: Лептос, 1994.-368 с.
56. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. - М. Советский спорт, 2005
57. Платонов В.Н. Современная спортивная подготовка. Киев Издательство «Здоровье», 1980.
58. Подготовка молодых футболистов. /Под. ред. Палфая Я. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 102с.
59. Портных Ю.И. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 344с.
60. Сальникова Г.П. физическое развитие школьников.: Просвещение, - М., 1998 г.
61. Сапожниковежнов И.С «Футбол сегодня и завтра». - М. Издательство «Физкультура и спорт», 1965.
62. Сетченев И.М «Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов». - М. Издательство Физкультура и спорт, 1969.
63. Совершенствование методики тренировки футболистов Вестник КазНПУ им. Дербяев Г.К в материалах республиканской научно-практической конференции молодых ученых. — Алматы, 2007 №3(14), С. 108-109.
64. Сочетание физических нагрузок разной направленности у футболистов //Вестник серия Начальная школа и физическая культура. — 2008, №1(16).- С.64-66.
65. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры /Под. ред. Зацюрского В.М. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 250с.

66. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ.- Изд. 3е, перераб., доп. /Под. ред. Шурминой Е.В.,2000.
67. Управление процессом подготовки футболистов с учетом объемов нагрузок / Под ред. Славина С.Л., 2008, №1-2.С.41-44.
68. Филин В.П., Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. - М. Издательство Физкультура и спорт, 1972.
69. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М. Издательство Физкультура и спорт, 1980.
70. Футбол. Учебник для институтов физкультуры / Под ред. Казакова П.Н. - М.: ФиС, 1998.
71. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия» 2000.
72. Холодов Ж.К., Суслов Ф.П Теория методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997.
73. Чанади А. Футбол. Тренировка - М.: Физкультура и спорт, 1985.
74. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. - Днепропетровск: Пороги, 1998.
75. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт Под ред. Лаптева А.П., Сучилина А.А. М.: ФиС, 1993
76. Агафьев В.В. Воспитание будущих спортсменов. – М, 2004. – 255 с.
77. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста [Текст] / Г.В. Монаков. - М.: АО Офсет, 1995. - 128 с.
78. .Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: автор В.В. Суворов. - Краснодар, 2006. - 23 с.
79. Козловский, В.И. Юный футболист [Текст] / В.И. Козловский. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 159 с.
80. Алексеев, С.В. Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании. С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. - М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2004. - С. 13-19
81. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – 2006 г.- 112 с.
82. Методика тренировки техники игры головой: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.



83. Назаретян Р.А. Алгоритм обучения нападающих футболистов антиципационных действий вратаря в процессе выполнения ударов в створ ворот / Р.А. Назаретян, В.А. Усков // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - N 2. - С. 25-28.

84. Полишкис М.М. Подготовка студентов-футболистов на занятиях физической культуры в гуманитарном вузе / М.М. Полишкис // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2009. - N 3. - С. 77.

85. Ефимов С.Д. Особенности функциональных возможностей юных футболистов с учетом их индивидуальности / С.Д. Ефимов // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2010. - N 2. - С. 69.

86. Харламов А.А. Оптимизация физического воспитания студентов высших учебных заведений средствами мини-футбола / А.А. Харламов // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 6. - С. 23.

87. Шашков К.А. Эффективность метода сопряженных воздействий в процессе физической и технической подготовки детей 11-13 лет, занимающихся мини-футболом / К.А. Шашков // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2010. - N 1. - С. 76.

88. Колупанов П.П. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности футболистов в различные возрастные периоды / П.П. Колупанов // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 1. - С. 54.

89. Коскина Е.Н. Результативность игры футболистов в зависимости от когнитивных стилей / Е.Н. Коскина // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2010. - N 6. - С. 77-79.

90. Кретинин В.В. Физиологическая характеристика влияния ручного и ножного (педального) видов массажа на функциональное состояние ЦНС юных футболистов / В.В. Кретинин, Р.Р. Амерханов, А.В. Гулин // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - N 10. - С. 55.

91. Сабитов Р.Х. Оценка надежности и информативности тестовых заданий определяющих уровень физической подготовленности футболистов / Р.Х. Сабитов // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 10. - С. 34.

92. Михалевский В.И. Инновационная подготовка кадров в футболе / В.И. Михалевский // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2010. - N 10. - С. 73-74.

93. Венцев С.И. Физкультурно-оздоровительное движение. Состояние и перспективы развития в современном обществе. Спорт 2006г-2012г.

94. Капилевич Л.В. Физиологический контроль технической подготовки спортсменов / Л.В. Капилевич // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 11. - С. 12-15.

95. Губа В.П. Основы интегральной подготовки футболистов / В.П. Губа, А.В. Лекс // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 11. - С. 20-26.

96. Семенов М.М. Динамика температуры кожного покрова футболистов в период тренировочной и соревновательной деятельности / М.М. Семенов // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 12. - С. 42.

97. Ежов П.Ф. Соотношение компонентов тренировочных нагрузок по видам подготовки на этапах подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования / П.Ф. Ежов, А.В. Степанов // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 2. - С. 24.

98. Семенов М.М. Учет особенностей теплообмена как фактор эффективности подготовки квалифицированных футболистов в условиях пониженных температур внешней среды / М.М. Семенов // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 3. - С. 63.

99. Ежов П.Ф. Методические аспекты индивидуальной подготовки квалифицированных спортсменов в мини-футболе / П.Ф. Ежов // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2011. - N 4. - С. 78-80.

100. Футбол в зале. Система подготовки, 86 с. С.Ю. Тюленьков. М.: Терра-Спорт, 2008. - 86с.