

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ	7
1.1 Психологические и физиологические особенности футболистов 13-14 лет	7
1.2 Физическая подготовка спортсменов-футболистов 13-14 лет	15
1.3 Средства и методы развития скоростно-силовых способностей футболистов 13-14 лет	21
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	28
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭСПЕРИМЕНТАЛЬНЯЯ РАБОТА ПО МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ ИГРОВЫМИ МЕТОДАМИ	29
2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы	29
2.2 Реализация методики развития скоростно-силовых качеств футболистов игровыми методами	33
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	35
ВЫВОД ПО 2 ГЛАВЕ	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	44
ПРИЛОЖЕНИЕ А	50

ВВЕДЕНИЕ

Футбол — это одна из самых известных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается больше трех миллионов человек. Коллективный характер футбола определяет проявление игроками собственных лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимопомощи, смелости и решительности.

В процессе проведения учебно-тренировочных занятий нередко у занимающихся наблюдается утомление и нежелание тренироваться. Наблюдения показали, что это результат однообразия применяемых упражнений. Важным моментом в решении этой проблемы является подбор игр и игровых упражнений для решения задач скоростно-силовой подготовки футболистов.

Современными исследователями изучаются различные аспекты развития и совершенствования скоростно-силовых способностей футболистов:

- изучение динамики развития скоростно-силовых качеств юных футболистов (З.Я. Кузнецова, заведующая лабораторией содержания и методов физического воспитания НИИ физиологии детей и подростков);
- специфика психомоторной подготовки начинающих футболистов (А.М. Белякова, кандидат педагогических наук).

Футбол – это атлетическая игра, которая требует высокой степени развития скоростно-силовых качеств. Прогрессивное развитие футбола требует свободных конструктивных решений, осмысленной игры в сочетании с импровизацией и выдумкой. Возрастает напряжение, игра требует постоянного внимания, предельной собранности, быстрой реакции, планомерных действий с полной отдачей сил.

Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных

возможностей и должную их реализацию, что, соответственно, невозможно без тщательной подготовки. Мы решили углубиться в учебно-тренировочный процесс футболистов 13-14 лет, чтобы повысить их уровень развития скоростно- силовых качеств с применением игровых методов.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых качеств у футболистов 13-14 лет с применением игровых методов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс футболистов 13-14 лет.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых качеств футболистов 13-14 лет на основе игровых методов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что скоростно-силовые показатели футболистов 13-14 лет повысятся, если будут соблюдены следующие условия:

1. В тренировочный процесс спортсменов будут включены игровые методы.
2. Учтены психологические и физиологические особенности спортсменов-футболистов 13-14 лет.
3. Упражнения будут соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающихся.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу и обобщить практический опыт.
2. На основе изученной литературы разработать методику развития скоростно-силовых качеств футболистов 13-14 лет и выявить педагогические условия её эффективной реализации.
3. Экспериментально апробировать и обосновать разработанную методику.

База исследования: ОГАУ «Областная спортивная школа по футболу» в городе Челябинске.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования.

2. Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент, метод моделирования.

3. Статистические методы: методы математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа в период с 2022 по 2023 годы.

На первом этапе (сентябрь 2022 г. – декабрь 2022 г.) – констатирующем – проводились исследования проблем: организации учебно-тренировочного процесса футболистов, теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы, а также диссертационных работ по исследуемой проблеме с целью определения цели, объекта, предмета исследования, формировалась гипотеза и задачи исследования. Составлен план опытно-экспериментальной работы, определены методы исследования.

На втором этапе (январь 2023 г. – апрель 2023 г.) разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования, далее проводилась сама опытно-экспериментальная работа, анализ результативности организации учебно-тренировочного процесса футболистов 13-14 лет, обработка полученных результатов, уточнение теоретических и экспериментальных выводов.

На третьем (май 2023 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению экспериментальной методики.

Структура и объем: работа состоит из введения, двух глав, выводов по 2 главам, заключения, списка использованных источников и приложения. Текст содержит 5 таблиц и 5 рисунков. Объем выпускной квалификационной работы составляет 53 страницы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 13- 14 ЛЕТ

1.1 Психологические и физиологические особенности футболистов 13-14 лет

Для того чтобы разработать методику развития скоростно-силовых качеств футболистов 13-14 лет игровыми методами, необходимо знать строение тела, функции систем организма и психологические особенности детей. Если неверно учесть функциональные возможности организма детей 13-14 лет, то при больших физических и эмоциональных нагрузках может произойти не только снижение спортивных результатов занимающихся, но и можно нарушить здоровье начинающих футболистов [22].

В период 13-14 летнего возраста в теле подростка все «кипит»: сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов, которые вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Происходит увеличение роста и веса, что сопровождается изменением пропорций тела, появляются вторичные половые признаки. Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, что вызывает перепады сосудистого и мышечного тонуса, а это, в свою очередь, быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения.

Слово «подросток» как бы определяет основную тенденцию развития как внутреннего мира, так и внешнего облика детей этого возраста [4]. Интенсивный рост скелета (за год мальчики в среднем вырастают на 4-7 см, а девочки на 3-6 см) опережает развитие мускулатуры, а также других частей тела (груди и таза), от чего подростки часто выглядят нескладными, непропорциональными, угловатыми: сначала растут голова, кисти рук и ступни ног, потом удлиняются руки и ноги, только потом туловище (скелет и мускулатура).

Увеличение роста, массы, мышечной силы воспринимаются подростком как явные признаки его взрослости. Заканчивается формирование потовых желез, благодаря чему футболисты будут меньше подвержены переохлаждению и перегреванию. Вместе с тем функционирование сердца, легких, кровоснабжения мозга не обеспечивают полноценную работу организма в целом. Отсюда быстрая и внезапная смена состояний и настроений детей [9; 10].

Нервная система подростков и взрослых существенно различается. В подростковом возрасте усиливается активность симпатoadреналовой системы, при этом пик ее активности приходится у мальчиков на 14 лет, а у девочек на 12-13 лет. Ребенок среднего и старшего школьного возраста обретает все новые навыки и совершенствует ранее приобретенные. Интенсивная нервно-психическая деятельность уже не является для него столь большой нагрузкой, как прежде. Однако он ещё не может заниматься интеллектуальным трудом с той активностью, на какую способен взрослый человек, – средний и старший школьник быстрее утомляется.

Процесс полового созревания протекает под «контролем» ЦНС и желез внутренней секреции. Ведущую роль в нем играет гипоталамо-гипофизарная система. У подростков половых гормонов вырабатывается больше, чем у взрослых людей, у них практически постоянно усиленно работает надпочечная железа, которая обычно активизирует защитные силы организма в стрессовых ситуациях [28]. Получается, что подростки как бы все время находятся в состоянии стресса, а это может негативно повлиять на тренировочный процесс спортсменов-футболистов 13-14 лет.

Половая идентификация достигает нового уровня: если раньше ребенок принимал свой пол просто как данность («я – мальчик, а ты – девочка»), то теперь отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. И вот здесь подростки чётко ориентируются на значимых для них взрослых – в первую очередь родителей.

Сердечно-сосудистая система. Частота пульса ребенка с возрастом постепенно уменьшается и приближается к стандарту взрослого человека. Артериальное давление повышается (Таблица 1).

Таблица 1 – ЧСС и АД детей подросткового возраста (13-14 лет)

Возраст	ЧСС, уд. в мин.	АД, мм рт. ст
13 лет	72-80	105/60
14 лет	72-78	105/60

Кровеносные сосуды ребенка отличаются хорошей эластичностью, они легко реагируют на холод и тепло (сокращаются и расширяются).

Система органов дыхания. Частота дыхания у ребенка с возрастом становится меньше. В 13 лет ребенок в спокойном состоянии совершает 18-20 дыхательных движений, а в 14 лет уже 17-18 дыхательных движений. У девочек формируется грудной тип дыхания, и они дышат чаще и не так глубоко, как мальчики. У мальчиков формируется брюшной тип дыхания. Легочная ткань окончательно формируется, увеличиваются в диаметре трохеи и бронхи [60]. Хорошо развиты верхние дыхательные пути. А это значит, что футболисты 13-14 лет становятся более приспособленными к развитию физических качеств, а самое важное для нас – к развитию скоростно-силовых способностей.

К 13-14 годам пищеварительные железы уже достаточно развиты и отлично функционируют. Система органов пищеварения функционирует активно. Пищеварительные соки выделяются примерно в таком же объеме, как у взрослого человека. Отлично развита перистальтическая функция. Питание старшего школьника уже практически не отличается от питания взрослого человека. Строение почек также схоже с взрослыми.

Подросткам свойственны усиленное выделение желудочного сока и повышенная эвакуаторная активность желудка. Эти особенности создают предпосылки для формирования различных нарушений функции желудка.

Секреторная функция поджелудочной железы у подростков также усиливается. К концу подросткового периода завершается созревание желчевыделительной системы, в то время как ее моторная функция нестабильна: она может повышаться или снижаться.

Особенностью функции желез пищеварительной системы у подростков является высокая ее ранимость при длительном эмоциональном и физическом напряжении, нарушении режима питания, труда и отдыха, что приводит к увеличению частоты гастроэнтерологических заболеваний, склонных к прогрессированию, особенно при несвоевременной диагностике и лечении [22; 28]. Это необходимо иметь в виду при организации тренировочного процесса спортсменов-футболистов 13-14 лет.

Половые железы продолжают развиваться, и в связи с этим в организме происходят заметные изменения. У мальчиков начинает увеличиваться предстательная железа. В это же время может ускориться рост гортани, после чего в 13-14 лет происходит ломка голоса. Потребность организма в гормонах щитовидной железы у подростков повышена, и это может вызвать «рабочее» увеличение щитовидной железы, которое чаще встречается у девочек, чем у мальчиков.

Иммунная система у детей среднего и старшего школьного возраста развита хорошо. Организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям. При соблюдении правильного распорядка дня, выполнении необходимых гигиенических мероприятий, при следовании принципам рационального питания и при регулярных посещениях учебно-тренировочных занятиях футболисты практически не будут болеть.

Мышечная система у футболистов 13-14 лет развита хорошо. Дети регулярно испытывают физическую нагрузку, их мышечная система совершенствуется – сокращения мышц становятся сильнее, мышцы обретают выносливость. Спортсмены 13-14 лет в плане выносливости уже могут сравниться со взрослым человеком [35; 40].

У юношей мышечная сила значительно увеличивается в возрасте 14 лет, но уровень ее достигает уровня взрослого значительно позже, чем у девушек. В подростковом возрасте недостаточность кальция и витамина D может отражаться на силовых возможностях мышц. На фоне быстрого роста может отставать развитие координации движений, поэтому подростки выглядят угловатыми, неповоротливыми при движении и в играх.

В период полового созревания в основном завершается формирование костной ткани. Костная ткань очень чувствительна к воздействию биологических и средовых факторов риска. Этим определяется высокий риск формирования специфической для подросткового возраста патологии костной ткани – остеохондропатий, а также деформаций позвоночника и грудной клетки, число которых ежегодно возрастает [29].

В этом возрасте, как у девочек, так и у мальчиков значительно повышается жизненная емкость легких, мышечная сила и работоспособность.

Интенсивное нарастание массы тела требует повышенного введения в организм подростка питательных веществ. Так, калорийность пищи, получаемой детьми 13-14 лет, нужно увеличить до 3100 ккал в сутки. Суточная потребность в основном пластическом материале – белке – должна составлять в среднем 95-100 г. Повышается потребность в жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях. Количество кальция, необходимое подростку, достигает 1,3-1,4, а железа – 15 мг в сутки.

Нередко пубертатный период именуется переходным. Особенно сложен переход в психологическом отношении. В этом периоде дети еще не становятся взрослыми, но уже перестают быть детьми. Формируется характер и личность подростка. Этот процесс часто труден как для самого подростка, так и для родителей, учителей, товарищей.

Социальная ситуация характеризуется тем, что появляется устойчивое стремление к независимости, к самостоятельной жизни. В то же время ближайшее окружение (прежде всего родители и другие взрослые) относятся к подростку как к ребенку.

Ведущая деятельность детей 13-14 лет: особая деятельность, предметом которой является другой человек. Содержание деятельности – построение взаимоотношений и участие в них. Общение со сверстниками: установление эмоциональных контактов с целью удовлетворения информационных, эмоциональных и других потребностей, которые не могут быть удовлетворены во взаимодействии со взрослыми [1].

Развитие психических познавательных процессов протекает неравномерно. Это стоит учитывать в построение модели индивидуализации совершенствования скоростно-силовых качеств у футболистов 13-14 лет. На первых этапах возрастного становления, прежде всего, происходит развитие процессов, обеспечивающих контакт человека с внешней средой через наглядные образы.

К числу таких процессов относятся ощущения и восприятия. К 13-14 годам ощущения и восприятие у спортсменов-футболистов достаточно развиты. В 13-14 лет дети уже практически в состоянии качественно выполнять все тесты (задания), оценивающие развитие восприятия, как и взрослый человек. Также в этот период происходит интеллектуализация восприятия, которая зависит от усложняющегося обучения [56].

У спортсменов в 13-14 лет продолжает развиваться теоретическое мышление. Подросток в состоянии достаточно легко абстрагироваться от конкретного, наглядного материала и рассуждать словесно. На основе общих посылок он уже может строить гипотезы, проверять или опровергать, что свидетельствует о приоритетном развитии у него логического мышления. Теоретическое и логическое мышления важны в учебно-тренировочном процессе спортсменов, так как футбол требует не только физической подготовки, но теоретические и логические способности.

Таким образом, одной из наиболее существенных особенностей подросткового возраста является то, что в процессе обучения ребенок осваивает на логическом уровне все мыслительные операции. Поэтому не случайно, характеризуя данную стадию развития мышления, Ж. Пиаже

определяет ее как стадию формальных операций. Причем главной особенностью развития мышления в этом возрасте является то, что постепенно отдельные умственные операции превращаются в единую целостную структуру.

Заметно развивается аналитическое мышление школьника (способен мыслить абстрактно). Быстро увеличивается запас слов. Особенно если ребенок приучен много говорить, то он мысленно проговаривает слова. В этом возрасте активно формируется личность. Следующая особенность развития мышления подростков заключается в способности анализировать абстрактные идеи, искать ошибки и логические противоречия в абстрактных суждениях. Происходит становление мировоззрения, что самым непосредственным образом, конечно, связано с интеллектуальным развитием [18; 52].

Память занимает особое место среди психических познавательных процессов. Многими исследователями память характеризуется как «сквозной» процесс, обеспечивающий преемственность психических процессов и объединяющий их в единое целое.

В качестве критериев при классификации видов памяти чаще всего используют такие признаки, как характер психической активности, характер целей деятельности, продолжительность сохранения материала.

Усложнение и значительное увеличение объема изучаемого материала приводит к качественной перестройке в организации мнемических процессов. В подростковом возрасте активно развивается логическая память и быстро достигает такого уровня, что ребенок переходит к преимущественному использованию этого вида памяти, а также произвольной и опосредованной памяти. Вместе с тем на фоне доминирующей позиции логической памяти у подростка замедляется развитие механической памяти, что может приводить к возникновению ряда негативных явлений.

Происходит сближение воображения с теоретическим мышлением, что дает импульс к развитию творчества. Также на активное развитие воображения влияют потребности, эмоции, чувства, переполняющие

подростка, все это выплескивается в воображаемые ситуации. В своих фантазиях подросток лучше осознает собственные влечения и эмоции, впервые начинает представлять свой будущий жизненный путь [18; 26; 56].

Более контролируемой и управляемой становится речь. Расширяется богатство словаря. Легко улавливает неправильные или нестандартные формы и обороты речи. Обнаруживает нарушение правил письменной и устной речи. Интересуется значением незнакомых слов. Подросток способен варьировать свою речь в зависимости от стиля общения и личности собеседника. Для подростка важен авторитет культурного носителя языка. Понимание подростком значения и смыслов языка, индивидуализирует самосознание подростка. Это упрощает задачу для тренера – легче объяснить технику движения.

Формируется произвольное внимание. Внимание становится хорошо управляемым, контролируемым процессом, приобретает характер увлекательной деятельности. Но осложняет управление вниманием характерная подросткам эмоциональность и неустойчивый гормональный фон. Любое влияние извне могут негативно влиять на умение подростка самостоятельно развивать свои навыки, в том числе и произвольное внимание.

Мы считаем, что внимание – одно из важных познавательных процессов для спортсменов-футболистов 13-14 лет. Так как внимания и собранности на старте зависит многое: будет хороший старт или фальстарт; если спортсмен отвлечется, то может не вовремя среагировать на сигнал старта судьи и стартовать плохо.

Тренеру молодых футболистов нужно, исходя из индивидуальных особенностей своих учеников, решать, в каком соотношении должно идти обучение спортивной технике и развитие физических качеств [11]. Нет сомнения в том, что скоростно-силовые способности является важнейшей частью в процессе подготовки спортсмена, на которую необходимо обращать внимание с самого начала подготовки. Однако нельзя опаздывать с изучением технически сложных видов.

Система перспективной подготовки должна строиться на изучении всех видов пятиборья и комплексном развитии основных физических качеств. Перед тренером стоит трудная задача: выполняя сложную программу подготовки, сохранить при этом у спортсмена интерес и любовь к этому сложному виду лёгкой атлетики на долгие годы.

1.2 Физическая подготовка спортсменов-футболистов 13-14 лет

Проводить тесты по общей физической подготовке спортсменов необходимо, так как такие тесты могут помочь решению следующих педагогических задач: определить уровень развития физических качеств, провести оценку качества технико-тактической подготовки. Благодаря результатам тестирования становится возможным сравнивать физическую подготовку отдельных занимающихся, групп, проводить спортивные соревнования. Также грамотно строить учебно-тренировочный процесс для спортсменов, отмечать преимущество и недочеты средств, методов и форм проведения тренировок, дозировать нагрузку.

Основную роль в общей и специальной физической подготовленности спортсменов играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Эти физические качества в значительной мере определяют уровень физического развития и здоровье спортсменов.

В футболе по существу все физические качества будут определяющими в достижении конечного результата. Однако влияние того или иного качества различно не только вследствие разного игрового амплуа, но и в зависимости от этапа подготовки (как возрастного, так и годового) футболистов [38].

Под выносливостью футболистов понимают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Поскольку двигательная деятельность футболистов во время матча весьма разнообразна как по технике, так и по интенсивности передвижения, то выносливость будет определяться широким диапазоном биохимических реакций, происходящих в организме спортсмена: аэробных (общая

выносливость) аэробно-анаэробных (смешанная выносливость) и анаэробных (скоростная выносливость). Общая выносливость - это способность длительно выполнять различные Виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные процессы, происходящие в организме футболиста при выполнении работы умеренной мощности. При выполнении такого вида тренировочных упражнений энергетические затраты полностью покрываются за счет аэробных (дыхательных) процессов. При этом ЧСС находится в пределах от 130 до 150-165 уд/мин. Основными факторами, определяющими эффективность аэробной производительности, будут:

а) повышение производительности систем внешнего дыхания (минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, ЖЕЛ, скорость диффузии газов в легких и пр.);

б) повышение производительности систем кровообращения (минутный и ударный объемы, ЧСС, скорость кровотока);

с) повышение производительности системы крови (содержание гемоглобина);

д) повышение тканевой утилизации кислорода; д) совершенствование слаженности всех систем.

Смешанная выносливость футболистов определяется их способностью выполнять двигательную и игровую деятельность длительное время в умеренном режиме, либо кратковременную деятельность с максимальной интенсивностью, а также быстро переключаться с одного вида работы на другой. В процессе совершенствования аэробно-анаэробных возможностей решаются следующие задачи:

а) повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента);

b) повышение аэробных возможностей (в частности, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем);

с) совершенствование быстроты переключения физиологических функций при изменении интенсивности работы;

d) повышение физиологических и функциональных границ устойчивости по отношению к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой. Скоростную выносливость можно определить, как способность поддерживать высокую скорость во время длительного повторного выполнения работы на дистанциях от 15 до 60-100 м у взрослых и от 5-10 до 30-50 м у юных футболистов.

Физиологической основой скоростной выносливости являются креатин-фосфатные и гликолитические реакции, происходящие в организме спортсмена.

Под быстротой подразумевается способность игрока совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени. Выделяют четыре формы проявления быстроты (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Физическое качество быстрота

Скоростные возможности футболистов обусловлены комплексным проявлением форм быстроты в игровой деятельности. В футболе быстрота - это не только скорость передвижения на поле, но и быстрота мышления, и быстрота работы с мячом.

При пробегании футболистами отрезков с максимальной скоростью можно выделить две фазы: фазу увеличения скорости (фазу разгона) и фазу ее относительной стабилизации. Первая фаза характеризует стартовое ускорение, вторая – дистанционную скорость. Скоростные качества футболистов складываются из скорости стартового разгона, абсолютной (пиковой) скорости, скорости рывково-тормозящих действий, скорости выполнения технического приема и скорости переключения с одного действия на другое. Каждое из этих слагаемых играет свою особую роль в игровой деятельности футболистов, причем все формы проявления скорости относительно самостоятельны. А это значит, что каждая из составляющих скорости требует специально направленной работы.

Результат игровых действий футболистов в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник – перехватить форварда. Исследования показывают, что основные дистанции в футболе, которые футболисты пробегают с максимальной скоростью, составляют отрезки от 7-15 до 20-30 м [38]. Отсюда становится понятным, сколь важна способность игрока быстро набирать скорость. Скорость стартового разгона зависит от частоты и длины шагов, а также от времени опорной реакции при отталкивании от грунта. Как правило, футболист располагает резервами скорости на первых 10- 15 м. В то же время, имея неплохую абсолютную скорость на 15-метровом отрезке, он не в состоянии долго ее поддерживать. В игровой же ситуации часто необходимо после пробежки, ускорения быстро набрать максимальную (пиковую) скорость и сохранить ее на дистанции 50-60 м. Однако нельзя забывать о том, что специфика футбола обуславливает характер бега спортсмена. В процессе игры ему приходится резко тормозить и вновь начинать движение под любым

углом к первоначальному движению. Все действия, связанные с возможно быстрым преодолением инерции собственного тела, заставляют мышцы ног работать в уступающее-преодолевающем режиме. И чем жестче фаза амортизации, тем короче она будет по времени, тем мощнее растянется мышца, чтобы выстрелить футболиста в нужном направлении. Пожалуй, одно из основных требований современного футбола – скорость работы с мячом, т.е. скоростная техника.

Футболисты, у которых скорость движения и техническая оснащенность соответствуют одна другой, могут выполнять технические приемы на высокой скорости и легко менять ее в зависимости от игровой ситуации. В игровой обстановке также важно не только быстро выполнять прием, но и мгновенно переключаться с одного действия на другое.

Сила определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Футболист имеет дело с собственным весом и весом мяча. В связи с этим он использует свою силу в основном для преодоления инерции собственного тела и удара по мячу. Начало движения, ускорение, остановка, изменение направления движения, прыжок, удар по мячу - вот те действия, в которых проявляется сила футболиста. Как видно, во всех случаях она носит динамический характер. В основном во время игры футболисты проявляют скоростно-силовые качества - комплексное сочетание силы и быстроты.

Скоростно-силовые качества определяются способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени. К этим силовым противодействиям можно отнести:

а) преодоление силы тяжести веса тела самого спортсмена (удары по мячу ногой и головой в прыжке; отбор мяча в выпаде и подкате; прыжки у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.);

б) преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасыванием мяча;

в) преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

Ловкость – это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных положений (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке и т.п.), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и пр.), то станет понятным, насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов;

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы, в футболе она появляется при выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате и подкате; игровые действия вратаря в падении и т.д.).

При недостаточной гибкости у спортсменов:

а) замедляется темп приобретения двигательных навыков; б) чаще обычного возникают повреждения;

в) не полностью используются двигательные качества;

г) ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц.

1.3 Средства и методы развития скоростно-силовых способностей футболистов 13-14 лет

При развитии скоростных способностей ставится несколько задач, решение которых позволяет решать вопросы по улучшению спортивного результата спортсмена:

- первая задача основывается на необходимости всестороннего развития скоростных способностей футболиста, то есть частоты движений, быстроты реакции, быстроты целостных действий и скорости одиночного движения;

- второй задачей является максимальное развитие скорости, начиная с детского возраста, когда эффект от тренировки на быстроту имеет максимальный эффект для организма спортсмена. В конечном итоге, успешность в скорости бега в будущем напрямую зависит от проведенной работы в годы до 14-15 лет;

- третья задача – совершенствование навыков и скоростных способностей футболиста по достижении определенного барьера, когда улучшение спортивного результата возможно только при условии применения острых форм тренировок и улучшения технических показателей во время бега. Известно, что скоростные способности очень тяжело поддаются тренировке и развитию. Объясняется это тем, что предрасположенность к быстрой закладывается генетически и развить ее человеку, не обладающему определенными задатками, очень сложно и возможно только лишь до определенного уровня.

Совершенствуя в процессе тренировки отдельные показатели быстроты, работает положительный перенос качеств, например, можно совместить тренировку над быстротой реакции и частотой движений. Грамотно комбинируя тренировочную работу можно достичь хороших результатов при меньших физических и психоэмоциональных нагрузках. Но также возможен и отрицательный перенос качеств, когда подборка

тренировочных упражнений, совершенствующих отдельную составляющую быстроты, негативным образом сказывается на других ее составляющих [14]. Естественно, что работа над быстротой в условиях, когда футболист забывает о силе, будет малоэффективной, что в дальнейшем скажется в его соревновательной деятельности. «Перекося» развития силы отдельных мышечных групп не лучшим образом сказывается на показателях основных дистанций, вот именно поэтому ставится вопрос о разностороннем и гармоничном развитии мышц. Только в этом случае работа над показателями быстроты будет иметь максимальный эффект [14].

Средствами воспитания и развития скоростных способностей выступают упражнения, которые необходимо выполнять с околопредельной, порой и максимальной, скоростью. Разделяются средства на три большие группы.

1. Упражнения, которые комплексно влияют на развитие основных скоростных способностей (эстафеты, подвижные и спортивные игры, единоборства и т.д.);

2. Упражнения, воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- Скоростную выносливость;
- Быстроту выполнения следующих друг за другом

двигательных действий и их сочетание в целом;

- Быстроту реакции;
- Улучшение стартовой скорости;
- Улучшение частоты движений;
- Скорость выполнения отдельно взятых движений;

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- На скоростные способности, а также совершенствование отдельных двигательных действий;

- На скоростные способности и различные комбинации в сочетании со скоростью (скоростные и выносливость, координационные и скоростные, скоростные и силовые).

В арсенале футболистов имеется большой перечень средств и методов развития скоростных способностей. В процессе двусторонней игры происходит развитие скоростных способностей. Эффективно данные способности развиваются во время выполнений всевозможных упражнений с мячом и с быстрым передвижением. Не следует, однако, забывать, что в процессе соревновательной деятельности бег без мяча занимает значительные объемы у каждого футболиста. Следовательно, нужно развивать способность футболиста к максимально быстрому набору скорости, к поддержанию высокой скорости достаточно долгое время (50-60 метров). Необходимо формировать способность выполнять максимальные ускорения на фоне не довосстановления и усталости. Для этого можно использовать богатый опыт, накопленный в легкой атлетике при подготовке бегунов на короткие дистанции.

В футболе применяются три основных метода развития скоростных способностей: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Существует два метода строго регламентированного упражнения. К ним относятся методы повторного выполнения упражнений или действий с максимальной скоростью движения, а также методы повторного (вариативного) упражнения с изменением скорости выполнения упражнений по определенной программе и в специально для этого созданных условиях. Метод вариативного упражнения может выглядеть следующим образом: выполняется определенное упражнение, в течение нескольких секунд интенсивность его возрастает, достигая максимума, затем скорость движения удерживается на максимуме, после чего интенсивность снижается. Далее, упражнение выполняется определенное количество раз в зависимости от его специфики, сложности и направленности тренировки.

Игровой метод предполагает выполнение упражнений в игровых условиях, например, в подвижных или спортивных играх, эстафетах и т.д. В связи с тем, что тренировка осуществляется в игровых условиях, то все упражнения осуществляются на высоком эмоциональном уровне, в свою очередь это не накладывает отпечаток «работы» и переносится значительно легче в психологическом плане, нежели работа по принципу строгого регламентирования. Важно чтобы упражнения при высокой своей интенсивности выполнялись без лишних напряжений и технически грамотно.

В игровом действии, где разнообразные игровые условия или ситуации заставляют изменять режим напряжения различных мышечных групп. В игровой метод входят подготовительные упражнения, дополнительные (вспомогательные) игры и упражнения, в которых присутствует элемент соперничества. Вспомогательные игры могут быть простыми и сложными, переходными и командными. А упражнения, которые выполняют в игровой форме, могут быть в форме подвижной игры, игрового задания, с использованием различных снарядов или предметов.

Тренер в момент игры может регулировать физическую нагрузку для спортсменов-многоборцев: уменьшать или увеличивать время игры, менять число повторений, менять масштаб игровой площадки, корректировать вес игровых снарядов и количество предметов, менять или добавлять снаряды, усложнять или упрощать задачи игры, внедрять кратковременные паузы для отдыха занимающихся.

Соревновательный метод также часто используется в тренировочном процессе. Осуществляться он может посредством эстафет, прикидок, мини - соревнований, гандикапов и т.д. Несмотря на высокую напряженность и эмоциональность данный метод, в большинстве случаев, дает больший эффект по сравнению с другими и позволяет достичь высокой спортивной формы и удерживать ее на протяжении всего соревновательного периода [19].

При развитии скоростных способностей специалисты рекомендуют соблюдать следующие требования:

- 1) выполнения упражнения необходимо выполнять с максимальной скоростью;
- 2) продолжительность упражнения (длина дистанции) подбирается таким образом, чтобы не происходило снижения скорости, вызванного утомлением;
- 3) продолжительность одного повторения не должна превышать 8-10 секунд;
- 4) время отдыха между повторениями подбирается таким образом, чтобы спортсмен смог полностью восстановиться к следующему повторению;
- 5) выполнение упражнения целесообразно прекратить в случае, если скорость выполнения снизилась. Другими словами, как только спортсмен перестал показывать свой максимальный результат в коротких ускорениях, необходимо прекратить выполнение упражнений, направленных на развитие скоростных способностей;
- б) в тренировочном занятии развитию скоростных способностей нужно отводить время в начале основной части;
- 7) при целенаправленном развитии скоростных способностей нужно стремиться к тому, чтобы в рамках недельного микроцикла их развитию уделялось внимание не менее, чем на трех тренировочных занятиях [14].

Работа, направленная на развитие скоростных способностей, предполагает максимальную мощность выполнения, следовательно, может быть причиной получения различных травм мышц, сухожилий и связок. Это обстоятельство предопределяет обязательное выполнение полноценной разминки, общей и специальной [14].

Продолжительность интервалов отдыха между повторениями можно подбирать с учетом показателей частоты сердечных сокращений. К выполнению нового повторения специалисты рекомендуют приступать лишь после того, как ЧСС опустится до 110-120 ударов в минуту.

Особенности соревновательной деятельности футболиста позволяют говорить о том, что спортсмену необходимо иметь как высокую стартовую

скорость, так и высокую дистанционную скорость. Следовательно, для развития стартовой скорости, нужно широко использовать выбегания с набором максимальной скорости на дистанции от 5-7 метров до 15-30 метров. Для развития дистанционной скорости нужны ускорения на дистанции 50-60 метров. Также эффективным средством развития скоростных способностей для футболистов являются различные варианты челночного бега, «слаломный бег» [22; 37; 40].

Анализ специальной литературы позволяет выделить основные средства, рекомендуемые футболистам для развития скоростных способностей.

1. Старты с места из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому и зрительному сигналу.

2. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Например, а) группа движется по кругу в среднем темпе, по сигналу – поднятая тренером вверх рука – выполняет слаломный бег в максимальном темпе. По сигналу - рука в сторону – резко останавливается и начинает бег в максимальном темпе в обратную сторону. По сигналу – рука за головой – выполняется поворот на 180° и бег спиной вперед в максимальном темпе; б) игроки, хаотично двигаются по полю, по сигналу ускорение 5-6 м.

3. Упражнение в движении в парах:

а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 — как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера;

б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед.

4. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости,

а) стартовые ускорения по прямой 2 X 20м, интервал 20 с;

б) стартовые ускорения по окружности 2 X 20м, интервал 20 с;

в) стартовые ускорения по ломаной линии 4 X 15м, интервал 20 с;

г) ведение мяча в сочетании с жонглированием для активного отдыха - 3 мин;

д) стартовые рывки с мячом по прямой, 2 X 20м, интервал 20 с;

е) стартовые рывки с мячом по окружности, 2 X 20м, интервал 20 с;

жонглирование мячом ногами и головой в движении для активного отдыха - 3 мин;

5. Различные виды челночного бега:

отрезки 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 3x18 м, 2x15 м, 5x30 м.;

6. «Слаломный бег» с обводкой стоек.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

На основе данных специальных литературных источников было выявлено, что скоростно-силовые способности оказывают значительное влияние на результативность спортивной деятельности футболистов. Возраст 14-15 лет у юношей является благоприятным для развития скоростных способностей. Основными качествами являются быстрота, сила и сочетание этих двух качеств – скоростно-силовые способности.

Для того чтобы грамотно разработать методику развития скоростно-силовых способностей футболистов 13-14 лет и использованием игровых методов, нам необходимо учесть психологические и физиологические особенности спортсменов 13-14 лет, так как большие физические и эмоциональные нагрузки могут привести к переутомлению, перенапряжению и к получению травм. А значит, у спортсменов снизится спортивный результат, ухудшится здоровье и может пропасть интерес к занятию спортом.

Тренировки по развитию скоростно-силовых качеств должны быть разнообразными. Нужно использовать средства и методы не только из футбола, но и из других видов спорта, творчески подходить к учебно-тренировочному процессу. Также надо понимать, что тренировка по одной дисциплине или развитие одного физического качества может повлиять на другой вид или на другое физическое качество. Нельзя забывать и о возможностях опорно-двигательного аппарата. Увеличение работы над одним из направлений приводит к получению травм, вынужденному отдыху, лечению и к критическому недостатку времени.

Отличным вариантом будет выбирать те подвижные игры, которые не только способствуют совершенствованию скоростно-силовых способностей, а еще те, которые нравятся спортсменам-футболистам 13-14 лет. Это будет способствовать повышению положительного эмоционального фона у занимающихся [15].

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ ИГРОВЫМИ МЕТОДАМИ

2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

Целью опытно-экспериментальной работы стали разработка и экспериментальное обоснование методики развития скоростно-силовых качеств у футболистов 13-14 лет с применением игровых методов. Согласно поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу и обобщить практический опыт.
2. На основе изученной литературы разработать методику развития скоростно-силовых качеств футболистов 13-14 лет и выявить педагогические условия её эффективной реализации.
3. Экспериментально апробировать и обосновать разработанную методику.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа в период с сентября 2022 по май 2023 года.

На первом этапе (сентябрь 2022 г. – декабрь 2022 г.) – констатирующем – проводились исследования проблем: организации учебно-тренировочного процесса футболистов, теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы, а также диссертационных работ по исследуемой проблеме с целью определения цели, объекта, предмета исследования, формировалась гипотеза и задачи исследования. Составлен план опытно-экспериментальной работы, определены методы исследования.

На втором этапе (январь 2023 г. – апрель 2023 г.) разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования, далее проводилась сама опытно-экспериментальная работа, анализ результативности организации учебно-тренировочного процесса футболистов

13-14 лет, обработка полученных результатов, уточнение теоретических и экспериментальных выводов.

На третьем (май 2023 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению экспериментальной методики.

Исследование проводилось на базе ОГАОУ «Областная спортивная школа по футболу» в городе Челябинске. В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участия мальчики, занимающиеся футболисты, две группы по 10 человек (контрольная и экспериментальная группы), которые имели приблизительно одинаковый уровень спортивной подготовки до эксперимента. Возраст испытуемых – 13-14 лет, начальная группа подготовки спортсменов-футболистов (второй-третий год подготовки).

Контрольная группа тренировалась по обычному графику. В экспериментальную группу была включена методика развития скоростно-силовых качеств футболистов игровыми методами.

Задачи эксперимента были:

1. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств футболистов игровыми методами.
2. Проверить эффективность разработанной нами методики.

Для решения поставленных целей в работе использовались следующие методы: теоретические, эмпирические и статистические [39].

1. Теоретические методы [45]. Для подготовки данной работы было изучено более 60 научных и учебно-методических источников. Анализ научной, педагогической, психологической и специальной литературы позволил определить состояние изучаемой проблемы, выявить и обосновать сущность изучаемого вопроса, а также составить комплекс упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей футболистов, определить и проанализировать организацию и содержание процесса тренировки в группах начальной подготовки (второй-третий год).

2. Эмпирические методы. Отличительной особенностью данного метода является четкое обозначение объекта наблюдения и определение системы оценки наблюдаемых ситуаций и фактов [8]. Данный метод мы использовали для изучения и детальной оценки организации и содержания учебно-тренировочного процесса спортсменов-футболистов 13-14 лет. Мы вели наблюдение на протяжении эксперимента за качеством выполнения упражнений у детей экспериментальной группы, выявляли ошибки и исправляли их. Проводили мотивационные мероприятия, беседы со спортсменами. Оценка качества педагогического наблюдения показала, что качество выполнения предлагаемых нами упражнений, которые были включены в разработанную нами методику, более эффективны, чем стандартная подготовка, по которой занималась контрольная группа. Перед проведением контрольных тестирований мы позаботились об обеспечении необходимого уровня мотивации и концентрации внимания испытуемых на предстоящей деятельности, цель которой показать оптимальные результаты. Занимающиеся были четко проинформированы о целях проведения контрольных испытаний. До начала выполнения тестирования футболистов мы подробно объяснили и продемонстрировали правильность выполнения теста.

3. Статистические методы. В работе мы использовали индекс Кате и индекс Пинье для оценки физического развития и телосложения спортсменов-футболистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп [36]. Для определения усреднённого значения полученных результатов контрольных тестов и их дальнейшего анализа использовалось среднее арифметическое.

Для оценки уровня физической подготовленности (ФП) спортсменов-футболисты 13-14 лет мы провели тестирование:

- Игра «1×1» ведение мяча через ворота (вызов номеров).

Игра проходит на площадке 15×20 м. с расставленными конусами «воротами». Команды – соперники выстраиваются напротив друг друга, и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет любой номер и

посылает мяч на игровое поле. Названные игроки стараются как можно быстрее завладеть мячом и с ведением пройти возможно большее количество ворот за 20 сек. Выигрывают игроки, которые прошли больше ворот.

- игра «Укради мяч».

Игровая площадка 14×14 м. Пять команд по 2 игрока располагаются в своих «домах». По сигналу тренера один игрок из каждой команды выбегает в центр за мячом (определенным способом) и возвращается с ним к себе в дом. Потом выбегает второй игрок и т.д. Когда в центре мячи заканчиваются, игрокам разрешено воровать мячи у соперников (брать можно только один мяч), при этом другие не препятствуют «краже». Играют установленное время – 1 мин., затем подсчитываются мячи в каждом из домов. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей. В игре всего 10 мячей.

- Эстафета «С обручами»

- Бег до обруча, пролезть в него (с ног до головы) и вернуться.
- Бег до обруча, пролезть в него (с головы до ног) и вернуться.
- «Переправа» с 2-мя обручами, обратно обычный бег.
- Бег с наступанием в обруч правой ногой.
- Бег с наступанием в обруч левой ногой.

Дистанция бега 6-8 м. в одну сторону.

Исходя из полученных результатов (тестирования физической и скоростно-силовой подготовленности, оценка физического развития и телосложения, индивидуальные особенности спортсменов), мы разделим занимающихся на контрольную и экспериментальную группы.

В тренировочный процесс экспериментальной группы мы включили разнообразные игры для развития скоростно-силовых качеств. Контрольная группа тренировалась по обычной учебно-тренировочной программе. В игровой метод мы включили подготовительные упражнения, дополнительные (вспомогательные) игры и упражнения, в которых присутствует элемент соперничества [18].

2.2 Реализация методики развития скоростно-силовых качеств футболистов игровыми методами

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились 2 раза в неделю по 80-90 минут. В программу тренировок включена методика развития скоростно-силовых качеств футболистов 13-14 лет игровыми методами, состоящая из 37 недельных микроциклов.

В начале педагогического эксперимента проводилась динамика отслеживания физического развития спортсменов-футболистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп, а именно мы измеряли рост тела (см), массу тела (кг), жизненную емкость легких (далее ЖЕЛ) (мл), окружность грудной клетки на вдохе [55].

Рост измеряли с помощью деревянного ростомера. Обследуемый спортсмен должен стоять прямо, руки опущены вниз, поставить пятки вместе, а носки врозь. Нужно касаться стойки ростомера пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голову нужно держать ровно. Планка ростомера должна коснуться верхушечной точки черепа (макушки). Рост занимающихся мы измеряли в сантиметрах [7].

Определение массы тела. Для определения массы тела футболистов мы использовали медицинские весы. Перед взвешиванием мы вывели весы. Детей предупредили заранее, что взвешивание будет проходить натощак, без одежды (в нижнем белье) и обуви. Вес занимающихся измеряли в килограммах.

ЖЕЛ мы измерили с помощью прибора спирометра. Обследуемый делает максимальный вдох носом, задержав дыхание, плотно обхватывает ртом мундштук и выдыхает в трубку весь воздух. Измерение мы повторяли три раза и учитывали лучший показатель. ЖЕЛ измеряли в миллилитрах.

Окружность грудной клетки (ОГК) мы измеряли с помощью сантиметровой ленты. Ленту мы наложили горизонтально: у мальчиков на уровне грудных желёз, а у девочек – под грудными железами. ОГК измеряли в момент глубокого вдоха.

Чтобы оценить физическое развитие спортсменов-футболистов 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группе, мы использовали индекс Катле и индекс Пинье [7].

- Индекс Катле – индекс массы тела (ИМТ). Определяется следующей формулой (1):

$$\text{ИМТ} = M \div P^2, \quad (1)$$

где M – масса тела (в килограммах);

P – рост тела (в метрах).

- Индекс Пинье – индекс оценки телосложения (ИП). Определяется формулой (2):

$$\text{ИП} = H - (M + \text{ОГК}_{\text{вдох}}), \quad (2)$$

где H – рост тела (в сантиметрах);

M – масса тела (в килограммах);

$\text{ОГК}_{\text{вдох}}$ – окружность грудной клетки на вдохе.

Следующим шагом было проведение контрольных тестов. По итогам первых контрольных тестов мы определили отстающие и ведущие физические качества спортсменов-футболистов.

Опираясь на соревновательный план-график спортсменов, мы разделили тренировочный процесс на три блока (подготовительный блок, подводящий блок и предсоревновательный блок).

Первый блок – подготовительный. В этом блоке недельных микроциклов мы сделали упор на подвижные игры, в которых воспитываются общие физические качества. Это необходимо для восстановления спортивной формы спортсменов-футболистов 13-14 лет после летнего отдыха. Продолжительность первого блока – сентябрь 2022 г.

Второй блок – подводящий. Проведение на учебно-тренировочных занятиях игр, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, а также на укрепление общих физических качеств. Продолжительность блока октябрь 2022 г. – февраль 2023 г.

Третий блок – предсоревновательный. Проведение на учебно-тренировочных занятиях игр, направленных на развитие физических, технических и тактических компонентов. Ребята отработывали полученные умения и навыки. Также проводились игры со спортсменами из старшей группы (16-17 лет). Благодаря этому ребята стремились «догнать» результаты старшей группы. Продолжительность блока март – май 2023 г.

В учебно-тренировочный процесс мы включили следующие игры: «Смена мест», «Салки с мячом», «Тигр, отними мяч», «Хитрый мяч», «Салки с условием», «Групповое жонглирование ногам», «Вышибалы», «Лапта», «Футбол без правил», «Защита укрепления», «Футбол через скамейки», «Футбол на одной ноге», «Нападающие тройки», «Самый меткий», «Охотники за мечами».

Правила игры мы описали в приложении А. Подвижные и спортивные игры проводились в начале или в конце учебно-тренировочного занятия.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Результаты нашего исследования получены в ОГАУ «Областная спортивная школа по футболу» в городе Челябинске. Мы изучали результаты тестирования физической и скоростно-силовой подготовленности занимающихся с сентября 2022 по март 2023 года.

В начале педагогического эксперимента проводилась динамика отслеживания физического развития спортсменов-футболистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп:

- ИМТ для контрольной группы составит 21,17, а ИМТ для экспериментальной группы – 21,17. Таким образом, мы определили, что спортсмены контрольной и экспериментальной групп находятся в нормальной массе тела, отклонений от нормы нет.

- ИП для контрольной группы составит 17, а ИП для экспериментальной группы составит 16,7. Таким образом, мы определили, что спортсмены контрольной и экспериментальной групп находятся в

удовлетворительном физическом состоянии, отклонений от норм нет. Морфофункциональные показатели спортсменов контрольной и экспериментальной групп практически не отличаются друг от друга, находятся в пределах нормы, отклонений не обнаружено.

Первые контрольные тесты мы провели 1 октября 2022 года (Таблицы 2, 3).

Таблица 2 – Результаты тестирования спортсменов-футболистов 13-14 лет контрольной группы в составе 10 человек (средний результат)

Тестирование	Результат
Игра «1х1»	5 ворот
Игра «Укради мяч»	6 мячей
Эстафета «С обручами»	4,1 мин

Таблица 3 – Результаты тестирования спортсменов-футболистов 13-14 лет экспериментальной группы в составе 10 человек (средний результат)

Тестирование	Результат
Игра «1х1»	6 ворот
Игра «Укради мяч»	4 мяча
Эстафета «С обручами»	4,0 мин

По полученным результатам мы отметили, что контрольная и экспериментальная группы находятся примерно на одном уровне физической подготовки (Рисунок 2, 3).

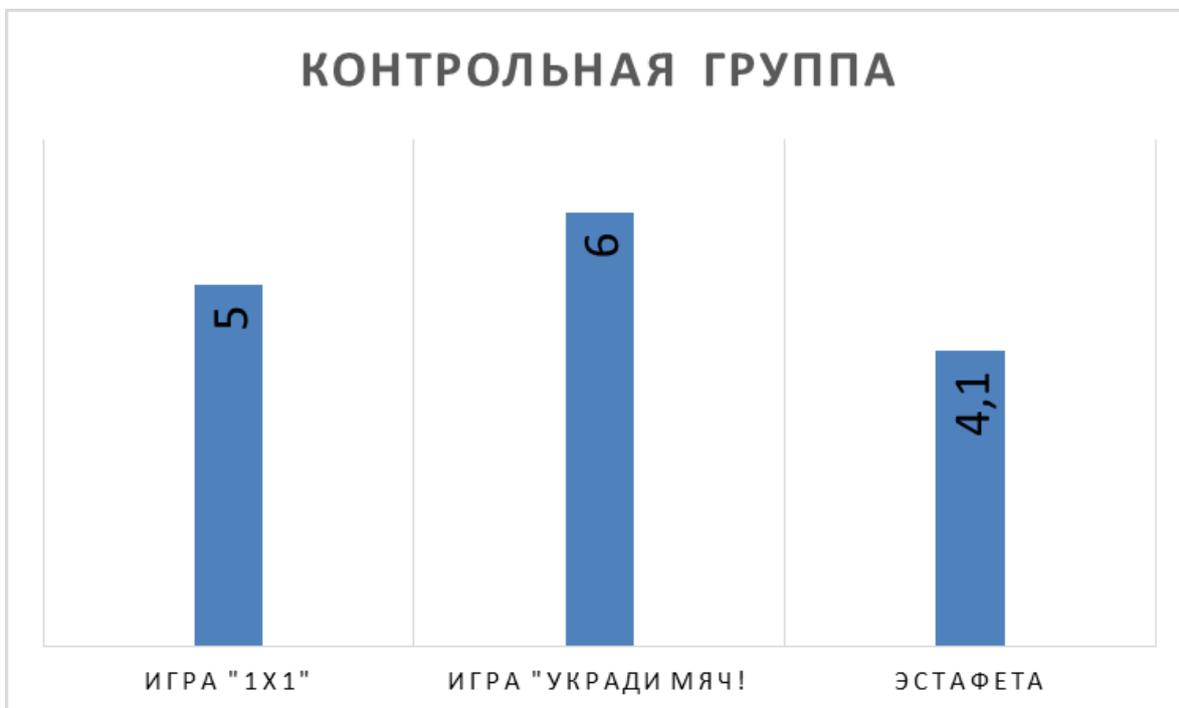


Рисунок 2 – Сравнительная диаграмма показателей контрольной группы на начальном этапе эксперимента

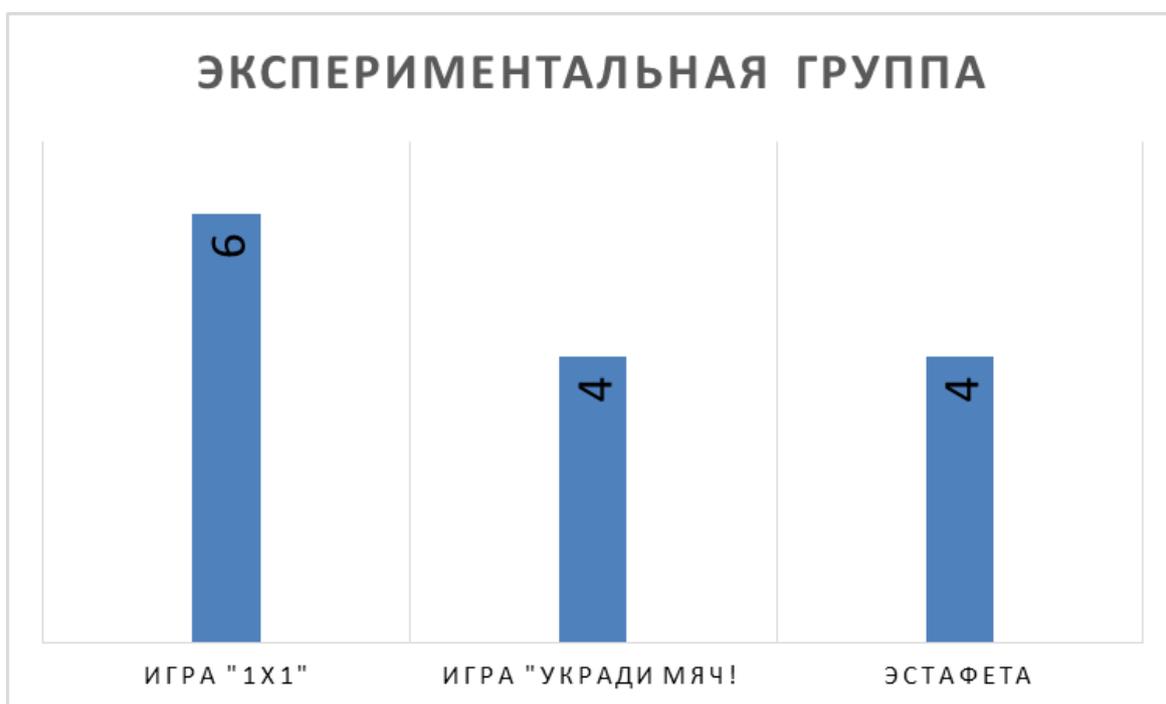


Рисунок 3 – Сравнительная диаграмма показателей экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента

План экспериментальной работы выполнен. Для оценки проделанной работы 25 апреля 2023 года мы провели контрольные тесты в контрольной и экспериментальной группе (Таблицы 4, 5).

Таблица 4 – Результаты тестирования спортсменов-футболистов 13-14 лет контрольной группы в составе 10 человек (средний результат)

Тестирование	Результат
Игра «1х1»	5 ворот
Игра «Укради мяч»	3 мяча
Эстафета «С обручами»	3,9 мин

Таблица 5 – Результаты тестирования спортсменов-футболистов 13-14 лет экспериментальной группы в составе 10 человек (средний результат)

Тестирование	Результат
Игра «1х1»	8 ворот
Игра «Укради мяч»	7 мячей
Эстафета «С обручами»	3,26 мин

По полученным результатам мы отметили, что у занимающихся в экспериментальной группе результат выше, чем у спортсменов к контрольной группе (Рисунок 4, 5).

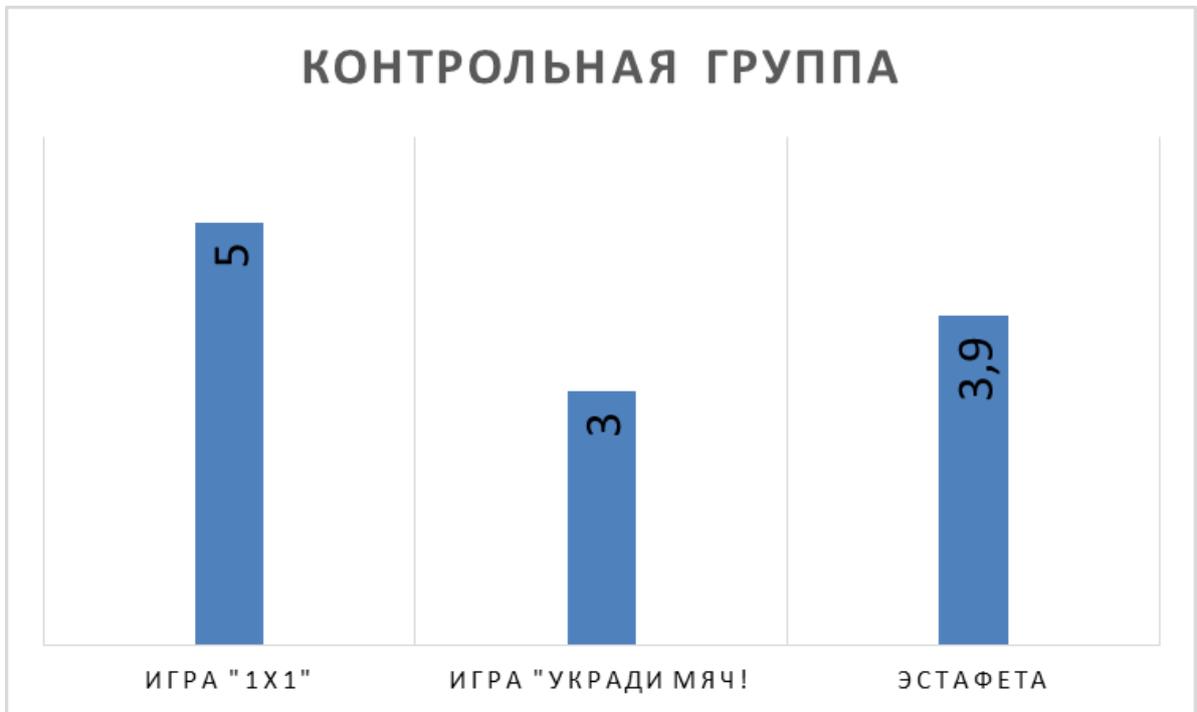


Рисунок 4 – Сравнительная диаграмма показателей контрольной группы после окончания эксперимента

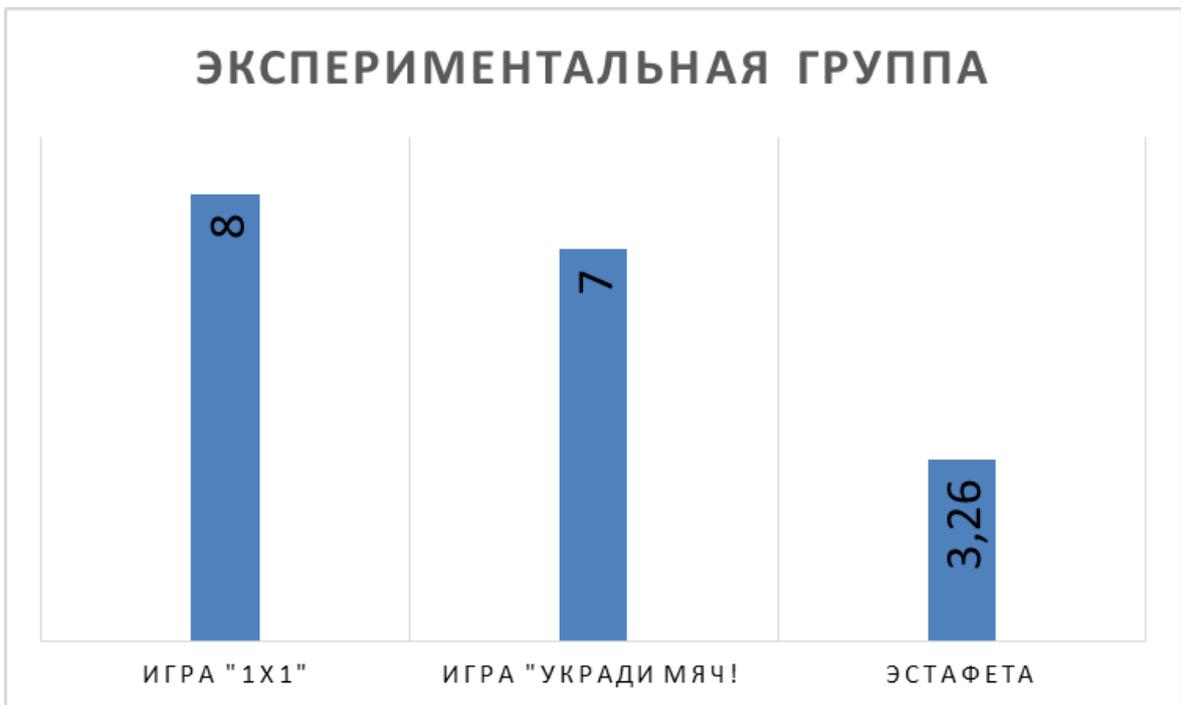


Рисунок 5 – Сравнительная диаграмма показателей экспериментальной группы после окончания эксперимента

По итогам психолого-педагогической диагностики нами были получены следующие результаты:

- свое самочувствие, активность и настроение ребята оценивают на высокий уровень.
- в экспериментальной группе прослеживается сформированный коллектив, атмосфера в коллективе носит положительный характер. Ребята отметили, что у них прослеживается повышенная мотивация к спортивной деятельности. Дети демонстрируют коллективную организованность.

Мы сравнили результаты сравнительных диаграмм в начале (Рисунок 2, 3) и в конце (Рисунок 4, 5) эксперимента. Проанализировав полученные данные, мы получили следующие показатели:

1) Спортсмены-футболисты в экспериментальной группе улучшили свои показатели: в игре «1х1» на 23%, в игре «Укради мяч» на 35%, в эстафете «С обручами» на 18,5%.

2) Спортсмены-футболисты в контрольной группе показали следующие результаты: в игре «1х1» улучшений нет, в игре «Укради мяч» ухудшили результат на 10%, в эстафете «С обручами» улучшили свой результат на 4,9%.

По результатам педагогического наблюдения в обеих группах в начале эксперимента мы отметили средний уровень включенности в учебно-тренировочный процесс. Наиболее было выражено у занимающихся стремление установить межличностные контакты в своем кругу. По мере включения в учебно-тренировочный процесс разработанной нами методики развития скоростно-силовых качеств игровыми методами у ребят из экспериментальной группы мы отметили высокий уровень включенности в учебно-тренировочный процесс. Футболисты экспериментальной группы реже пропускали тренировки, чем футболисты из контрольной группы.

После окончания эксперимента мы снова провели замеры физического развития спортсменов-футболистов 13-14 лет, а именно мы измеряли рост тела (см), массу тела (кг), ЖЕЛ (мл), силу мышц правой и левой кисти (кг).

Чтобы оценить физическое развитие спортсменов-футболистов 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группах, мы использовали индекс Катле и индекс Пинье. ИМТ для контрольной группы составил 21,8, а ИМТ для экспериментальной группы – 21,9. Таким образом, мы определили, что спортсмены контрольной и экспериментальной групп после эксперимента находятся в нормальной массе тела, отклонений от нормы нет.

ИП для контрольной группы составил 18, а ИП для экспериментальной группы – 17,8. Таким образом, мы определили, что спортсмены контрольной и экспериментальной групп после эксперимента находятся в удовлетворительном физическом состоянии, отклонений от норм нет. Морфофункциональные показатели спортсменов контрольной и экспериментальной групп после окончания эксперимента находятся в пределах нормы, отклонений не обнаружено.

Более высокие показатели прироста результатов наблюдаются в экспериментальной группе и объясняются использованием разработанной нами методики для спортсменов-футболистов 13-14 лет.

В результате проведенной опытно-экспериментальной работы было выявлено, что применение в учебно-тренировочном процессе разработанной нами методики для футболистов экспериментальной группы 13-14 лет содействовало лучшему развитию скоростно-силовых качеств. У спортсменов, которые занимались по разработанной нами методике было ярче выражено:

- 1) стремление к взаимодействию с тренером;
- 2) быстрая адаптация к учебно-тренировочному процессу;
- 3) высокая работоспособность;
- 4) высокая концентрация внимания;
- 5) ярко выраженная мотивация на результат.

ВЫВОД ПО 2 ГЛАВЕ

Применение игрового метода позволяет повысить эффективность разработки тренировочных программ спортивной подготовки и своевременной коррекции подготовки к соревновательной деятельности футболистов.

Методику развития скоростно-силовых качеств мы строили на основе коллективного принципа. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в коллективах (контрольная и экспериментальная группы), что дает спортсменам-футболистам 13-14 лет опыт адаптации и коммуникации.

По полученным данным антропометрического анализа после окончания эксперимента в обеих группах спортсмены-многоборцы находятся в удовлетворительном состоянии, отклонений нет.

После проведения контрольных тестов в конце эксперимента мы отметили, что прирост результатов в экспериментальной группе больше, чем в контрольной группе. Комплексное применение в тренировке юных футболистов разработанной нами методики способствует лучшему развитию скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры для развития двигательных качеств очень интересны юным футболистам. Участвуя в них, можно проверить свою силу, развить выносливость, быстроту, меткость и ловкость. Не обойтись в играх и без смекалки, умения организоваться на площадке, быстро выбрать правильное решение.

Польза подвижных игр в футболе – и в том, что они дают возможность лучше узнать друг друга, научиться проявлять терпение и взаимовыручку, правильно относиться к победам и поражениям. Выбор игры зависит также от наличия подходящего места и инвентаря, а также от количества футболистов, которые желают принять участие в игре.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная квалификационная работа посвящена проблеме развития скоростно-силовых способностей у футболистов-многоборцев 13-14 лет. Данному направлению посвящены труды многих научных деятелей, педагогов, спортсменов и тренеров. Применение методики позволило повысить эффективность разработки тренировочных программ спортивной подготовки и своевременной коррекции подготовки к соревновательной деятельности.

В первой главе мы рассмотрели теоретико-методические основы развития скоростно-силовых качеств у футболистов 13-14 лет, отметили психологические и физиологические особенности спортсменов 13-14 лет.

Во второй главе описывается опытно-экспериментальная работа по совершенствованию скоростно-силовых качеств у футболистов 13-14 лет. Здесь описаны цели и задачи опытно-экспериментальной работы, расписано поэтапное проведение педагогического эксперимента и представлены результаты опытно-экспериментальной работы по использованию методики развития скоростно-силовых качеств футболистов 13-14 лет игровыми методами.

Для подготовки данной работы было изучено 60 научных и учебно-методических источников. Анализ научной, педагогической, психологической и специальной литературы позволил определить состояние изучаемой проблемы, выявить и обосновать сущность изучаемого вопроса, а также составить комплекс игр для развития скоростно-силовых качеств, определить и проанализировать организацию и содержание процесса тренировки по футболу.

После проведения контрольных тестов в конце эксперимента мы отметили, что прирост результатов в экспериментальной группе больше, чем в контрольной группе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдулкадыров А. А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации / А. А. Абдулкадыров. – Санкт-Петербург, 2004. – 226 с. – ISBN 5-210-00125-3.
2. Антипов А. В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания / А. В. Антипов. – М. : Академия, 2002. – 22 с. – ISBN 5-310-00182-7.
3. Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры / Б. А. Аркадьев. – М. : ФиС, 2010. – 33 с. – ISBN 7-240-07125-7.
4. Аршинник С. П. Мониторинг физического состояния / С.П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С.18-24. – ISBN 9-210-00875-3.
5. Афонский В. И. Особенности методики интеграции физической и технической подготовок в футболе на этапе начальной спортивной специализации / В. И. Афонский, Ю. А. Селезнева. – Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт, 2019. – 45 с. – ISBN 2-210-00333-3.
6. Баландин В. А. Классификация и состав тестов, характеризующих координационные способности детей и подростков 7–12 лет / В. А. Баландин, С. П. Ахметов, Ю. К. Чернышенко, А.О. Кузнецов, А.И. Величко. – Физическая культура, спорт, наука и практика, 2019. – № 4. – С. 5-14.
7. Бэтти Э. Современная тактика футбола / Э. Бэтти. – М. : ФиС, 1974. – 28 с. – ISBN 5-810-00245-7.
8. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Х. Вайн. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. – 244с.
9. Витковски З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка / З. Витковский. – М. : Академия, 2019. – С. 28. – ISBN 3-125-00254-4.

10. Германов Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г. Н. Германов. – Физическая культура, 2010. – № 2. – С. 8-13.
11. Голомазов С. В. Теория и методика футбола. Техника игры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 472 с. – ISBN 2-210-00127-3.
12. Голомазов С. В. Теория и методика футбола. Техника игры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : СпортАкадемПресс, 2017. – 472 с. – ISBN 3-690-00853-3.
13. Голомазов С. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание / С. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М. : РГАФК, 2000. – 31 с. – ISBN 7-125-01145-3.
14. Голомазов С. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов [Текст] / С. Голомазов, И. Шинкаренко. – М. : Академия, 1994. – 87 с. – ISBN 7-125-01146-3.
15. Губа, В. П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В. П. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 56 с. – ISBN 1-187-00235-7.
16. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 272 с. – ISBN 5-7695-1525-2.
17. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 178 с. – ISBN 5-7856-1569-2.
18. Зиновьев В. А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу / В. А. Зиновьев. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 37-41.

19. Искусство подготовки высококлассных футболистов : Научно-методическое пособие / Под ред. Проф. Н.М. Люкшина. – М. : Советский спорт, – 2011. – 416 с.
20. Качалин Т. Д. Тактика футбола / Т. Д. Качалин. – М. : ФиС, 1984. – 245 с. – ISBN 2-0095-1055-7.
21. Качани Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский. – И. : ФиС, 2017. – 245 с. – ISBN 5-0095-0025-2.
22. Козловский В. И. Подготовка футболистов / В. И. Козловский. – М. : ФиС, 2014. – 173 с. – ISBN 7-0127-0125-9.
23. Коскина Е. Н. Результативность игры футболистов в зависимости от их когнитивных стилей / Е.Н. Коскина. – ТиПФК, 2010. – №6. – С. 77-79.
24. Лобановский В. В. Техничко-тактические действия футболистов / В. В. Лобановский, Е. А. Разумовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 245 с. – ISBN 6-0455-0855-2.
25. Лысенко В. В. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте / В.В. Лысенко, И.Г. Павельев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 19 с. – ISBN 2-0225-4525-8.
26. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010. – С. 26-34. – ISBN 9-1495-0087-9.
27. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – Физическая культура, 2009. – 133 с. – ISBN 3-0123-7596-5.
28. Марушкин Ю. Ф. Сыгранность футбольной команды в связи с индивидуальными особенностями оперативного мышления футболистов / Ю.Ф. Марушкин. – М. : Просвещение, 2010. – 220 с. – ISBN 1-8569-00126-9.
29. Монаков Г. В. Подготовка футболистов / Г. В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2015. – 102 С. – ISBN 2-2223-00125-9.

30. Осташев П. В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М. : ФиС, 2016. – 196 с. – ISBN 6-0210-02586-3.
31. Петухов А. В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов / А.В. Петухов. – М. : Академия, 2018. – 162 с. – ISBN 4-4753-0076-6.
32. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 583 с. – ISBN 4-0204-0523-1.
33. Плон Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б. И. Плон. – М. : «Олимпия-человек», 2021. – 242 с. – ISBN 7-0562-00271-8.
34. Плон Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б. И. Плон. – М. : Терра-Спорт, 2012. – 240 с. – ISBN 7-0500-00258-4.
35. Полишкис М. С Футбол / М. С. Полишкис, В. А. Выжгин. – М.: Физкультура, образование и наука, 2019. – 254 с. – ISBN 2-0123-0456-9.
36. Полишкис М. С. Показатели коллективных индивидуальных технико-тактических действий как критерий оценки качества игры футболистов / М.С. Полишкис, Ю.Я. Поволоцкий. – М. : ФиС, 2016. – С. 46-50. – ISBN 9-0211-0327-8.
37. Полозов, А. А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд / Полозов А. А. – М. : «БИФ», 2022. – 227 с. – ISBN 8-0156-08561-2.
38. Попов А. В. Совершенствование технической подготовки футболистов с учетом типов ударных движений и условий игровой деятельности / А. В. Попов. – Киев, 2019. – 224 с. – ISBN 3-0214-00277-2.
39. Румянцева М. А. Кинематическая и динамическая структура разбега в прыжках в высоту у женщин и пути ее совершенствования : Автореф. дис. канд.пед.наук. – М. : Академия, 1999. – 24 с.
40. Самоненко В. И. Особенности скоростно-силовой подготовки в технически сложных видах спорта : учебное пособие / Б.Н. Купоросов. – Алма-Ата, 2012. – 72 с. – ISBN 2-0125-00279-7.

41. Сапин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков : учебное пособие / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина/ – М. : Academia, 2013. – 456 с. – ISBN 3-0862-07856-4.
42. Смирнов В. А. Освоение техники бега футболистами ДЮСШОР / В. А. Смирнов, А. М. Тихонов. – Теория и практика физ. культуры, 2020. – № 5. – С. 15-19.
43. Солодков А. С. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2015. – 528 с. – ISBN 6-0210-07454-3.
44. Талага Е. Стратегия и тактика в футболе. Спорт за рубежом / Е. Талага. – М. : Академия, 2015. – С. 10-12. – ISBN 2-0285-00055-9.
45. Тхорев В. И. Физическая культура: региональная учебная программа для общеобразовательных организаций Краснодарского края / В. И. Тхорев, С. П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 92 с. – ISBN 3-0501-00568-7.
46. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учебное пособие / С. Ю. Тюленьков, В. П. Губа, А. В. Прохоров. – М. : Академия, 2014. – 196 с. – ISBN 1-0810-00254-6.
47. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 2020. – 224 с. – ISBN 3-0335-08941-6.
48. Хьюс Ч. Футбол. Тактические действия команды / Ч. Хьюс. – М. : ФиС, 2014. – 244 с. – ISBN 6-0886-07312-3.
49. Хьюс Ч. Футбол. Тактические действия команды / Ч. Хьюс. – М. : ФиС, 2017. – 144 с. – ISBN 6-0896-85312-7.
50. Цубан Ю. В. Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования / Ю. В. Цубан. – М. : Академия, 2013. – 112 с. – ISBN 7-0336-00012-1.

51. Чирва Б. Г. Футбол. Предыгровая разминка профессиональных футболистов / Б.Г. Чирва. – М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 967 с. – ISBN 2-0839-08512-7.
52. Шамардин А. М. Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие / А. М. Шамардин, И.М. Солопов, А.М. Исмаилов. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 252 с. – ISBN 4-0226-00865-7.
53. Шамардин А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов : учебное пособие / А.И. Шамардин // – М. : Мир и Образование, 2016. – № 56. – 272 с.
54. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе / И. А. Швыков. – М. : Terra-Спорт, 2005. – 435 с. – ISBN 7-0886-00112-7.
55. Швыков И. А. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / И. А. Швыков, А. А. Сучилин., С.М. Андреев. – М. : Terra-Спорт, 2011. – № 45. – 124 с.
56. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе: настольная книга учителя / Ю.А. Янсон. – Ростов Н-Д, 2009. – С. 27-29. – ISBN 7-0966-00235-5.
57. Яременко Н. Всё о самом грязном чемпионате Европы по футболу 2012 / Н. Яременко. – М. : «Издательство АСТ», 2012. – № 32. – 366 с.
58. Яременко Н. Н. Главные спортивные события – 2012/ Н. Н. Яременко. – М. : Эксмо, 2012. – 182 с. – ISBN 3-0326-03255-1.
59. Яременко Н. Футбол спасет Россию. Почему закончилась эпоха паразитов и что ждет нас дальше? / Н. Яременко. – М. : Астрель, 2012. – 320 с. – ISBN 2-5698-00123-8.
60. Яременко Н. Футбол убьет Россию. Народная игра в рублях, договорняках и взятках [Текст] / Н. Яременко. – М. : АСТ, Астрель, 2011. – 320 с. – ISBN 2-5698-00185-8.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

1. «Смена мест».

Построение: 2 команды на противоположных сторонах площадки по ширине лицом к центру.

По сигналу тренера игроки должны перебежать на противоположную сторону площадки и принять ИП (упор лежа, ласточка, мостик). Команда, которая первая выполнит задание получает 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше всех очков.

2. «Салки с мячом».

Выбирают водящего. Остальные игроки разбегаются по площадке. Водящий должен «осалить» другого мячом. Тот, кого «осалили», становится водящим.

3. «Тигр, отними мяч».

Построение: игроки становятся по кругу, водящий в центре круга.

Игроки нога передают друг-другу мяч. Водящий – тигр, должен его поймать ногами. Руками мяч трогать нельзя. От кого тигр перехватил мяч, тот становится водящим.

4. «Хитрый мяч».

Построение: игроки становятся по кругу, водящий в центре круга.

Водящий должен передавать мяч любому игроку (ногами). Если водящему удастся обмануть игрока, то идет смена водящего. Руками мяч трогать нельзя.

5. «Салки с условием».

Водящий должен догнать любого игрока. Тот, кого «осалили», становится водящим. Но он теперь должен догонять других игроков держась за то место, за которое его «осалили».

6. «Групповое жонглирование ногами».

Построение: по кругу, один игрок в центре.

Нужно отбивать мяч любой частью тела, кроме рук. Кто уронит мяч выполняет задание тренера (10 приседаний, 6 берпи, 5 курышков и т.п.)

7. «Вышибалы».

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала. Задача вышибал – попасть в игроков мячом. Задача игроков – уворачиваться от мяча. Кого выбили – встает вместо вышибалы.

8. «Лапта».

Необходимые атрибуты: маленький резиновый мяч (как в теннисе) и деревянная бита. Площадка 40x25 м. Одна сторона этого участка – город, другая – деревня или кон. Они отмечаются линиями, за которыми встают игроки. Расстояние между противоположными линиями 10-20 м. Сначала все участвующие делятся на 2 команды, в них должно быть равное количество игроков. Одни идут в город. Цель этой команды – поочередно выбирать водящего, который должен отбить мяч в поле как можно дальше. После удара нужно выбежать из города, добежать до обратной стороны за линию кона и вернуться назад. Ведущим становится каждый участник города по очереди. Он должен отбить мяч и бежать за противоположную линию, затем обратно. Биту бросать нельзя.

Во время подачи мяча участник стоит за своей чертой, переступить ее запрещено. Когда в городе остается один человек, а остальные не смогли вернуться и остались за противоположной чертой, то он может пробить мяч 3 раза. Можно пятнать только с того места, где пойман мяч, или перебрасывать другим участникам, которые находятся ближе, но не бежать с мячом. Если подающий не может отбить мяч битой, разрешено отбросить его руками. Игра продолжается до тех пор, пока участники города не проиграют. Это случится в таких случаях: бегущего осалили никто из подающих мяч не смог добежать до линии кона, никто из участников, преодолевших линию, не вернулся в город. Тогда игроки меняются местами.

9. «Футбол без правил».

Первая команда играет по правилам, а вторая – без правил. По команде тренера команды меняются правилами игры (теперь первая команда играет без правил, а вторая – по правилам).

10. «Защита укрепления».

В центре зала чертят малый круг и большой круг диаметром 2 и 4 м. Занимающиеся располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают «укрепление» – три булавы. Выбирается «защитник», который становится рядом с укреплением.

По сигналу стараются мячом попасть в «укрепление». «Защитник» мешает этому, обивая и ловля мячи. Игрок, который собьет три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником».

11. «Футбол через скамейки».

Построение: играющие делятся на 4 команды, каждая команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют волейбольным мячом.

Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов - первым, вторым или третьим – мяч должен быть послан на другую половину площадки.

12. «Футбол на одной ноге».

Игроки играют в футбол по обычным правилам, но только на одной ноге. Ноги в течение игры можно менять.

13. «Нападающе тройки».

Построение: играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четверки). В воротах – постоянные, вратари. Одна из команд получает облегченный (волейбольный) мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот – А и Б.

По сигналу тренера тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот А, защищаемых одной из двух команд. Если удастся забить гол, (команда

получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал вратарь, команда получает одно очко), то они повторяют атаку, но уже на ворота Б, защищаемые другой командой. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающих команд не перехватят мяч или удар пройдет мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать наибольшее количество очков.

14. «Самый меткий».

На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперек поля (например, в зале – по средней линии баскетбольной площадки) устанавливают гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города». Из пределов «города» ударом любой частью подъема или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч. Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

15. «Охотники за мечами».

Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25x25 м. Все играющие и «охотник» с мячом располагаются в квадрате. «Охотник» с шапочкой на голове, играющие держат шапочки в руках. По звуковому сигналу тренера все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, в различных направлениях, применяя финты, остановки. «Охотник», сам ведя мяч, преследует играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевают шапочку и также становится «охотником». Победителем объявляется игрок, сумевший последним сохранить мяч.