



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 20 » май 2025 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расецктаева Расецктаева Д.О.

Выполнил:
студент группы ОФ-318-263-3-1
Рогожин Антон Александрович
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Поскребышев Егор Александрович

Челябинск
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ	5
1.1 Характеристика скоростных качеств юных футболистов	5
1.2 Возрастные особенности футболистов 10-12 лет	11
1.3 Важность скоростных качеств в футболе	20
Вывод по первой главе.....	25
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.1 Организация и методы исследования	27
2.2 Содержание комплексов упражнений по развитию скорости у футболистов 10-12 лет.....	29
2.3 Результаты исследования	32
Вывод по второй главе.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	38

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования объясняется тем, что в современном футболе проблема подготовки юных футболистов – резерва, стоит очень остро и определяется эффективностью физической и функциональной подготовленности.

В современном футболе физическая подготовленность имеет первостепенное значение, и добиться результатов и высокого профессионального мастерства без данного вида подготовки не представляется возможным. Приоритетным в футболе является уровень развития быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости, ибо от уровня их развития зависит проявление других качеств, которые определяют высокий спортивный результат в футболе. Поэтому одной из задач в подготовке футболистов, особенно юных, является контроль уровня развития физических качеств, который позволит получить объективную информацию за динамикой физической подготовленности футболистов и, следовательно, правильно строить тренировочный процесс и программу подготовки [12].

При этом особое значение, по мнению некоторых исследователей имеет комплексный контроль, комплексная оценка уровня подготовленности спортсмена, в том числе и футболиста, которая складывается на основе анализа информации о физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена [2].

Однако, если вопросы технической подготовленности футболистов и их динамика описываются в научно-методической литературе [17], то вопросы комплексной оценки физической подготовленности футболистов, в частности скоростной подготовленности на протяжении нескольких лет освещены недостаточно.

Цель исследования – теоретически обосновать и практически проверить рассматриваемые нами методики развития скоростных качеств

футболистов 10-12 лет.

Объект исследования – развитие скоростных качеств футболистов в учебно-тренировочном процессе.

Предмет исследования – методы развития скоростных качеств у футболистов 10-12 лет.

Гипотеза исследования состоит в том, что использование специальных упражнений направленных на развитие скоростных качеств будет способствовать повышению уровня развития данного качества и общей физической подготовленности футболистов 10-12 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить характеристику скоростных качеств юных футболистов
2. Выявить возрастные особенности футболистов 10-12 лет.
3. Определить важностью скоростных качеств юных футболистов
4. Организовать исследование
5. Рассмотреть и экспериментально проверить методику развития скоростных качеств у юных футболистов 10-12 лет.
6. Разработать комплекс упражнений по развитию скорости у футболистов

База исследования: МАОУ «СОШ №74» г. Челябинск, Челябинская область.

Практическая значимость работы состоит в том, что комплекс упражнений по развитию скоростных качеств у юных футболистов можно использовать студентам практикантам, тренерам по футболу в спортивной школе.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, библиографического списка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

1.1 Характеристика скоростных качеств юных футболистов

Физическая подготовленность - способность человека к разным видам мышечной деятельности, зависящей от уровня развития физических качеств. «Известно, что физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которой зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола» [23].

«В каждом игровом эпизоде несколько футболистов одновременно решают определенную игровую задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения. И если хотя бы у одного из них нет соответствующих функциональных возможностей, то решить задачу игрового эпизода не удастся. Например, игрок со слабыми физическими кондициями не успеет опередить соперника в борьбе за тактически выгодную позицию, или проиграет единоборство за мяч и т.д.» [29].

С. В. Голомазов, и Адель Масуд Сайд Омар, пишут о том, что в игре каждый футболист должен быстро и точно оценивать тактические ситуации, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их. Тактическая эффективность футболистов, у которых не достаточно развита быстрота, реагирование на движущийся объект (соперник, партнер, мяч) или быстрота выбора, всегда будет низкой [6].

В. А. Шальнов, в ходе проведенных исследований, считает, что футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами. Выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист. Поэтому хорошая силовая подготовленность – неотъемлемое качество футбольного игрока [28].

«В свою очередь другой исследователь говорит о том, что в игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5-20 метров. Опередить на столь короткой дистанции соперника может только игрок, обладающий хорошей взрывной силой и скоростными способностями. Высокий уровень этих качеств обеспечит выигрыш времени, и, следовательно – выигрыш пространства. Поэтому хорошая скоростно- силовая подготовленность – это так же неотъемлемое качество футбольного игрока». При этом М.А. Годик отмечает, что футбольный матч длится от 91 до 99 минут (не считая перерыва). Мяч находится в игре от 56 до 64 минут, и все это время выполняется работа, трудность которой для организма не сравнима с трудностью любого другого вида спорта. Сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь поддерживать высокую скорость рывков и ускорений с первой до последней минуты игры, не проигрывать силовые единоборства может только очень выносливый игрок. Поэтому отличная выносливость – тоже неотъемлемое качество футбольного игрока [5].

«В игре футболист должен выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, подкаты, финты. Они будут эффективными только тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. Отметим также, что хорошая гибкость – это косвенное свидетельство того, что мышцы футболиста эластичны и находятся в отличном состоянии. Такое состояние мышц предохраняет их от травматизма. Поэтому хорошая гибкость – это тоже неотъемлемое качество футболиста» [30].

«Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность футболистов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности – одна из важнейших задач, которую необходимо решать на тренировочных занятиях футбольных команд» [28].

Итак, рассмотрим особенность развития вышеописанных физических качеств в подготовке юных футболистов.

«Специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций - все это требует проявления высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий футболиста» [6,22,23,29].«Поэтому футбол с полным основанием можно отнести к преимущественно координационным видам спорта, в которых результаты зависят от эффективности сочетания сложных действий и соизмерения их в пространстве и во времени» [6].

С.В. Голомазов считает, что основным путем развития координационных способностей является овладение новыми разнообразными движениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора [6].«Убедительным примером является футбольная передача: точность здесь не только по направлению или месту принятия мяча, но и по времени. Футболисту необходимо учитывать скорость движений мяча, партнера и соперника» [6].

А. И. Шамардин считает, что ведущим звеном в механизме ориентировки в пространстве для футболистов является зрительное восприятие [30].

Е.С. Левченко выразил мнение о способностях футболиста «видеть поле». Он говорил о том, что особенно сложно действовать против игрока, который хорошо распределяет внимание, умеет «смотреть в оба», следить за мячом и не терять подопечного [14].«Поэтому при совершенствовании КС важно приучать футболистов действовать наиболее целесообразно в

различных ситуациях. В связи с этим уже в возрасте 7-8 лет большое значение приобретают эстафеты с преодолением разнообразных препятствий. Препятствия подбираются с учетом подготовленности и возраста футболистов. Задания не должны быть очень легкими (иначе ребята потеряют интерес) или слишком сложными. Препятствия ставят каждый раз в ином порядке, очередность преодоления их тоже изменяется, действия усложняются дополнительными заданиями» [12].

«Основным положением в методике развития координационных способностей принято считать систематическое и последовательное обучение новым разнообразным двигательным действиям и создание на их основе более сложных форм координации движений» [12]. Следовательно, координационные способности в футболе занимают особое положение. Этот сложный комплекс способностей имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами и двигательными навыками.

Одной из таких связей между развиваемыми качествами является связь координационных и скоростно-силовых упражнений.

«Современный футбол развивается в одном направлении: игра с каждым годом становится все быстрее и быстрее, скорости движения игроков с мячом и без мяча растут, увеличивается количество единоборств на единицу площади, футбол становится более силовым и уменьшается время выполнения технических приемов» [12,13]. Поэтому одним из ведущих качеств футболистов является скоростно-силовая подготовленность, для развития которой требуется повышение объемов силовой и скоростной работы. Однако, даже в футболе большое значение имеет не столько величина, сколько грамотное использование средств подготовки, так как нагрузка, в первую очередь, должна быть адекватной и соответствовать уровню подготовки спортсмена [6].

Для развития скоростно-силовых качеств футболистов основным средством является прыжковая подготовка. «Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со

скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину. Упражнения с набивными мячами состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча. Дополняемые различными элементарными движениями (наклоны, повороты, приседания и др.)» [7].

Уделять внимание силе в течение всего периода годичного цикла подготовки нет необходимости, так как при переходе к интенсивной работе силового характера ухудшаются показатели спортивной техники. Поэтому силовая подготовка не должна нарушать технические и координационные навыки, поскольку данные виды подготовки не имеют логической преемственности.

Увеличение, в свою очередь, скоростно-силовых качеств позволяет быстрее и с большей амплитудой выполнять элементы движений необходимых при движении футболиста.

Скоростные качества футболистов особенно ярко проявляются при организации быстротечных атак, особенно завершающихся забитым голом. По данным ряда авторов [6,27], доля атак, когда был забит мяч в ворота соперника с длительностью атаки 5 с составляет до 10%, за 10 с - 25%, за 15 с - 35%, за 25 с - 21%, а остальные атаки с большим временем составляют 12%. Результаты исследования, полученные при многолетнем тестировании скоростных качеств юных футболистов, позволили определить скоростные возможности в беге на 15 и 30 м со старта [18].

Время бега на 15 и 30 м уменьшается по сравнению с исходным (взятым у 10-летних) и у 18-летних футболистов, по существу, достигает уровня игроков команд мастеров. За время подготовки в специализированных спортшколах улучшение результатов бега достигает соответственно 27 и 25%. С практической точки зрения это важно еще и потому, что уже в таком возрасте можно отбирать футболистов в команды мастеров по показателям, характеризующим скоростные возможности.

Приведенные цифры - красноречивые свидетели того, что именно этот возраст можно считать самым предпочтительным с точки зрения воспитания скоростных возможностей. На период же от 14 до 18 лет приходится всего около 8% прироста скорости. Однако даже столь малоприятное для специалистов заключение - не повод для отрицания необходимости заниматься воспитанием скорости бега в этот период жизни футболиста. Воспитывать скорость бега нужно и после 14 лет, особенно тщательно выбирая средства тренировки в соответствии с требованиями каждой возрастной группы. Наибольший прирост скорости бега (в среднем от 7 до 9%) отмечен у ребят 12 - 13 лет.

В футболе в наше время для игроков атаки важно не только взаимодействие с полузащитниками, но и полное взаимопонимание с другим нападающим игроком. При быстрой контратаке два нападающих могут решить поставленную задачу (забить мяч) без опаздывающих полузащитников, но это произойдет, если между нападающими будет полное взаимопонимание (понятие с полувзгляда).

«Если затянуть по времени передачу мяча партнеру, то футболиста, владеющего мячом могут атаковать, как в центре поля, так и в штрафной площадке соперника. Даже при потере мяча, нацеленность на атаку всеми силами команды приводит к дальнейшему совершенствованию и эффективному использованию игровых эпизодов» [4].

В заключение следует отметить, что команды в большей степени формируют блочным методом, то есть приглашают сразу несколько игроков, понимающих и дополняющих друг друга. Этот метод эффективнее, чем звездный, участие в игре футболистов в связках усиливает мощь в атаке и обороне, а также увеличивают игровую скорость

Таким образом, скоростные качества, это способность человека совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени. Эти качества связаны с мышечной силой и работой нервной системы: чем сильнее мышцы и выше скорость передачи нервных импульсов, тем быстрее

может двигаться человек. Некоторые виды скоростных качеств: скорость одиночного движения, быстрота двигательной реакции, частота движений.

1.2 Возрастные особенности футболистов 10-12 лет

Одним из важных условий развития быстроты футболистов 10 – 12 лет является учет их возрастных, психологических и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Подростковый возраст по праву считается одним из крайне сложных периодов онтогенеза, который начинается в 10-14 лет и продолжается до 18 лет. В это время происходит переход от детства к юности, который связан с глобальными изменениями в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений с миром и людьми. На этом этапе происходит бурный рост индивида, формируется в процессе полового созревания организм. Все это значительно влияет на психофизиологические особенности юного футболиста. На данном этапе следует проводить индивидуальные беседы с юными футболистами для того, чтобы подробнее и рассказать о тех изменениях, что с ними происходят [26].

Всемирная организация здравоохранения сумела определить подростковый возраст как этап, в продолжение которого заканчивается половое созревание: от начала появления вторичных половых признаков до половой зрелости. Психологические процессы, характерные для детства изменяются на сознательное взрослое поведение. Происходит плавный переход от полной социально-экономической зависимости, к относительной социальной, материальной и психологической самостоятельности. Данный подход дает возможность разделить подростковый возраст на два последовательных этапа: полового и социальной зрелости. Физическая пубертатность протекает у мальчиков в среднем между 12-17 годами [7].

Младший подростковый возраст совсем недавно был выделен в качестве самостоятельной области исследования в возрастной и педагогической психологии. Г.А. Цукерман назвал отрезок в развитии 10-12

лет - «ничья земля». Д.И. Фельдштейн предложил называть данную стадию младшего подросткового возраста локально-капризной. Так в этот период преобладают: ситуативно обусловленные эмоции, низкая самооценка, часто выраженное неприятие себя, депрессивная направленность личности, а так же агрессия в сторону окружающих. В школьном обучении у младших подростков можно замечать максимальное нежелание в усердии и успешности, низкий уровень внимательности, крайне высокую непоседливость, большую отвлекаемость и забывчивость [3].

В период, а в среднем именно начиная с 12-ти лет и заканчивая к 16-ти годам, у юных футболистов происходит возрастной переход, в котором рождается множество физиологических, психологических и материальных потребностей, которые крайне сложно, а порой невозможно, воплотить в реальную жизнь в связи с недостаточной социальной зрелостью детей. Вследствие этого очень часто у детей происходит резкая смена настроения, появляется раздражительность, капризность, упрямство и другие негативные последствия. Однако стоит отметить, что ряд таких симптомов проявляется не у всех детей подросткового возраста. Многие дети достаточно психологически безболезненно преодолевают трудности, возникающие в переходный период. Это зависит от индивидуально-психических особенностей подростка и конкретных социальных условий, а так же от постоянного присмотра за ними родителей и их тренера. Эффективные и грамотно выстроенные занятия в спортивных секциях, а так же на уроках физической культуры, предоставляют подросткам благоприятную возможность заслуженного самоутверждения в компании своих сверстников [17].

Одним из основных моментов в построении личности юного футболиста играют происходящие в нем физиологические изменения. Скорость соматических перемен приводит к «ломке» константного образа тела, сформированного в детстве, и требует нового построения телесного «я». Такие перемены сильно ускоряют смену психологических позиций,

совершаемых подростком: наступление физической зрелости делает невозможным сохранность его детского статуса. В этот период можно наблюдать значительное повышение у подростков уровня тревожности, раздражительности, озабоченности и неудовлетворенности, связанных со своей внешностью. В период от 10 до 15 лет подростки, указывая нелюбимые черты своего характера, чаще всего обращаются к физическим характеристикам; позже они отмечают в качестве таковых личностные черты или особенности социального поведения [27].

В момент быстрого роста юных футболистов может быть заметно снижение выносливости, как в соревновательной, так и в тренировочной деятельности, что в свою очередь влечет частую смену настроения, появляется раздражительность и упрямство по отношению к выполнению физических упражнений. Умение управлять своим телом, подчинять его себе, является важнейшей задачей в физическом развитии юных футболистов. Притом, в период полового созревания в связи с ростом мышечной массы ощутимо увеличивается прирост силы и скоростно-силовых качеств. Продолжается продвижение и пассивное развитие быстроты, а также общей и силовой выносливости, но в развитии ловкости наблюдается снижение темпов прироста [36].

Внимание футболистов, от 10 до 15 лет, можно охарактеризовать сильным возрастанием утомляемости, отличается неустойчивость, выделяется повышенная произвольность на тренировках и уроках физической культуры. При однообразной работе на тренировках и занятиях физической культуры в школе данные качества более ярко выражены. Нередко утомляемость является причиной колебаний внимания, частых смен настроения, неустойчивости психических состояний и частых смен настроения. В период подросткового развития важную роль играет волевая регуляция. Тем самым, появление воли у детей 10-12 лет очень часто противоречивы в связи с недостаточной социальной зрелостью и несформированностью мировоззрения подростка [6]. В среднем школьном

возрасте происходит большое развитие во всех структурах центральной нервной системы. Именно в период с 9 до 12 лет происходит резкое увеличение взаимосвязей между различными корковыми центрами нервной системы. В возрасте 10-12 лет усиливаются тормозные влияния коры на подкорковые структуры [41].

В среднем школьном возрасте происходит завершающее формирование сенсорных систем организма. Функциональная зрелость зрительной сенсорной систем достигается к 10-12 годам. Глаза становятся соразмерными, то есть длина зрительной оси глаза соответствует преломляющей силе, и фокусирование лучей происходит непосредственно на сетчатке. У многих юных спортсменов исчезает детская дальнозоркость. У подростка повышается острота зрения, улучшается бинокулярное зрение, расширяется поле зрения, совершенствуется различение цветовых оттенков. Одним словом, футболисты 10-12 лет начинают лучше видеть [8]. Созревание или формирование слуховой сенсорной системы заканчивается у юных футболистов к 11-13 годам. В данном возрасте пороги слышимости звуков резко снижаются. За счет повышения остроты слуха у детей среднего школьного возраста, получается хорошо дифференцировать звуковые раздражители, развивается музыкальный слух, улучшается скорость и точность восприятия речи. Огромное значение для формирования чувства времени у подростков имеет точность оценки протяженности звучания различных сигналов и длительности звуковых интервалов. К 11-12 годам эта функция повышается. Бинауральный слух - это возможность у детей и взрослых определять источник звука в пространстве. Пространственную ориентацию у детей 10-12 лет улучшает совершенствование бинаурального слуха [39].

В возрасте от 7-8 до 13-15 лет значительно усиливается развитие двигательной сенсорной системы организма. В возрасте 11-12 лет происходит ещё большее развитие и совершенствование деятельности всего организма. Отмечается увеличение и ускоренный рост всех размеров тела –

«второе вытягивание». К возрасту 12 лет достигается 86% от своего будущего роста. Именно в этот период проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что и приводит к изменению пропорций тела. Мускулатура, сила, скоростно-силовые качества так же интенсивно развиваются в возрасте 11-12 лет. Подростковый возраст, или школьный возраст - это этап активного совершенствования мышечной системы и всех двигательных функций [32].

Морфологические показатели так же подвергаются значительным изменениям в возрасте 10-12 лет. Вес увеличивается на 4-6 килограмм, окружность грудной клетки на 4-6 сантиметров, рост на 4-6 сантиметров. При этом средняя частота пульса достигает 70 уд/мин. При тренировках или на уроках физической культуры увеличивается до 170-190 уд/мин, давление 105/70. До 11 лет это начальный этап роста физической работоспособности. Прирост в 11 лет до 3-4%. В подростковом возрасте нарушается гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами, и системами, поэтому нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела, что в свою очередь влечет за собой головную боль, головокружение. В данный период развития у подростков бывают случаи юношеской гипертонии. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130-140 мм.рт. ст. Утомление у спортсменов 10-12 лет происходит значительно быстрее, чем у взрослых. Сердце у футболистов 10-12 лет даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых, но, не смотря на данную особенность, подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является фундаментом для серьезной спортивной тренировки. Поэтому в данном возрасте следует уделять внимание сердцебиению спортсменов и постоянно измерять частоту сердечных сокращений. Рекомендуется начинать тренировки с аэробных нагрузок, постепенно переходя в анаэробные [37].

Одним из факторов, которые достаточно сильно ограничивают

предельную мышечную работоспособность юных спортсменов, являются слабые аэробные и анаэробные возможности. Анаэробные возможности детей 10-12 лет значительно уступают в развитии, чем аэробные. Реакция систем кровообращения и дыхания у подростков 10-12-летнего возраста на максимальные физические нагрузки зависит от биологического возраста. У подростков с деффективными стадиями развития вторичных половых признаков по сравнению с подростками, у которых еще не завершился процесс полового созревания, отмечаются не только более высокие показатели работоспособности, но и более эффективные адаптивные реакции на максимальное физическое усилие: более быстрое вработывание и восстановление [31].

Выносливость младших школьников имеет свои уникальные особенности, которые проявляются в величине абсолютных показателей и в темпах роста выносливости. В возрасте 10-12 лет ежегодное увеличение выносливости составляет в среднем 16,1%. Спортивные специалисты выделяют два этапа, характеризующие интенсивный рост выносливости у мальчиков: первый этап в 10-13 лет он составляет 45,9%, а второй этап в 15-18 лет - 42,5%. Имеются данные о динамике развития выносливости у футболистов 10-14 лет - показатели выносливости возрастают до 11,4%. Таким образом, систематические занятия спортом и, в частности, футболом оказывают положительное влияние на развитие выносливости у детей и подростков 10-12 лет [39].

В связи с тем, что морфологическое развития у футболистов 10-12 лет проходит неравномерно, вполне вероятно, что будут наблюдаться временные диспропорции, которые могут быть восприняты ими как окончательные, соответственно, данному возрасту больше всего присущи воображаемые физические недостатки, которые наносят большой вред подростковой самооценке. В этот период у детей 10-12 лет отсутствует адаптация к неудачам - как к личным, так и к учебным. Но самым страшным для подростков является стать изгоем среди сверстников, объектом

всеобщей критики и насмешек. Соответственно, самым важным в обучении младших подростков становится успех, так как больше всего ему интересен именно успешный род деятельности [18].

В младшем подростковом возрасте дети отличаются повышенной конфликтностью, драчливостью и порой чрезвычайной жестокостью. Этот период характерен проявлением элементов деструктивного поведения, то есть систематическое нарушение норм поведения (отрицательное отношение личности к самой себе и к окружающим). В этом возрасте многие дети могут стать жестокими и агрессивными, но в то же время испытывают сильную потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье, и, очень нуждаются в поддержке и внимании взрослых. При этом периоды повышенной активности могут стремительно сменяться периодами утомляемости и потери интереса к любой деятельности. Поэтому в это время нужна всесторонняя поддержка тренера и родителей юных спортсменов [26].

В целом, переход к младшему подростковому возрасту влечет за собой резкое изменение психики, которая получила название «подростковый кризис», когда учебная деятельность прекращает свое значимое влияние на развитие, а в качестве ведущей деятельности выделяется общение со сверстниками. Именно в непосредственном общении с друзьями, младшие подростки активно усваивают нормы, цели, средства социального поведения, создают критерии оценки себя и других, основываясь на заповеди «кодекса товарищества». Происходит формирование внутреннего мира подростка под воздействием объективных и субъективных структур (деятельности, поведения, сформированных навыков, привычек, качеств личности [34].

Общественно-полезная деятельность, такая как учебная, трудовая и спортивная, становится главной деятельностью для исследуемого возраста. Центральное психическое новообразование подросткового возраста, а именно – «чувство взрослости», с которым близко связаны все изменения в

физическом и психологическом развитии юных спортсменов, формируется именно в такой деятельности. Поэтому для общего успешного развития детей в этом возрасте очень полезны походы, вылазки, прогулки с тренером и командой и многие другие общественно полезные мероприятия. Холодок Ж..К. подсказывает, что познавательную активность ребенка нужно направить на обследование окружающего мира. Так, она сконцентрирует его внимание на исследуемых объектах довольно долго, пока не пропадет интерес, что в свою очередь даст импульс для развития физических качеств. Юный спортсмен, занимающийся важной для него игрой, может играть, не отвлекаясь, два или более часа. Так же долго он может быть сосредоточен и на продуктивной деятельности, если она ему интересна. Поэтому интерес ребенка нужно постоянно чем-то подпитывать [40].

Безруких В.Д. в своих исследованиях подчеркивает, что, несмотря на регулярное обучение, в жизни младших подростков значительное место занимает игра. В непринужденной форме ребенок вступает в сложные взаимоотношения соревнования, сотрудничества и взаимной поддержки. Общие и личные притязания и признания в игровой деятельности способствуют формированию сдержанности, рефлексии, воле к победе [3]. В младшем подростковом возрасте также заметно огромное стремление детей к достижениям. Достижение для детей - это положительный результат в соревновательных играх или матчах: гол, голевая передача, хороший коэффициент полезного действия и другое. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха. Иногда встречается другой вид этого мотива - мотив избегания неудачи. Порой причиной избегания неудач является заниженная самооценка у детей. Поэтому так же важно объяснить юным спортсменам, что неудачи - это часть достижения поставленной ими цели [9].

Обобщая сказанное выше можно сделать следующие выводы. Возраст 10-12 лет относится к младшему подростковому. Скорость соматических перемен в данный период приводит к «ломке» константного образа тела,

сформированного в детстве, и требует построения нового телесного «я». Как следствие, у многих подростков в этот период можно наблюдать значительное повышение уровня тревожности, озабоченности и неудовлетворенности, связанных со своей внешностью. В то же время с точки зрения развития быстроты данный возраст является сенситивным: опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и достаточно длительную работу; значительно увеличивается сила мышц; становится более совершенной нервная система; формируется и развивается произвольность поведения, самоконтроль и внутренний план действий; появляется повышенная потребность в общении и самоутверждении в кругу значимых сверстников. При разработке методики развития быстроты у детей 10-12 лет занимающихся футболом, необходимо учитывать их индивидуальные особенности физического и психического развития, а также наиболее значимый вид деятельности - игру [43].

Несмотря на достаточно большой разброс периодов сенситивности у юных футболистов, наиболее интересным является возрастной интервал от 10 до 14 лет. Во-первых, 14-15 лет это конец полового созревания у большинства юношей, во-вторых, в этом периоде можно активно заниматься формированием скоростно-силовых качеств спортсменов путём повторного метода, в-третьих, в этом возрасте юные футболисты уже имеют хороший багаж навыков и умений, необходимых каждому футболисту, в-четвертых, все юные футболисты уже достаточно хорошо ориентируются в окружающем их пространстве, в-пятых, в этом возрасте можно исправить все ошибки и недоработки предыдущих возрастных периодов. И именно поэтому очень важно начинать тренировать юных футболистов в возрасте 10-12 лет, чтобы в дальнейшем не было работы над исправлением ошибок в более старшем возрасте

Таким образом, на этапе 10-12 лет происходит бурный рост индивида, формируется в процессе полового созревания организм. Все это

значительно влияет на психофизиологические особенности юного футболиста. На данном этапе следует проводить индивидуальные беседы с юными футболистами для того, чтобы подробнее и рассказать о тех изменениях, что с ними происходят

1.3 Важность скоростных качеств в футболе

В футболе, как в одном из самых динамичных игровых видах спорта, можно наблюдать в основном динамическую работу переменной интенсивности. В процессе футбольного матча в разнообразной последовательности и соотношении с различными интервалами сменяют друг друга упражнения, которые различаются по своим характерным чертам, мощности, интенсивности и продолжительности. Постоянная агрессивная борьба за мяч, разнообразные виды движений, начиная с ходьбы и заканчивая бегом различной интенсивности с рывками, ускорением, прыжками и ударами по мячу, силовыми и акробатическими приемами. Одной из главных и ключевых черт в футболе являются неравномерные нагрузки в течение всего матча, в зависимости от сложившейся ситуации на футбольном поле, от определенного расклада сил, участвующих в игре, общего уровня их подготовки [37].

Футбол – считается одним из старейших спортивных игр, который берет начало из далекого прошлого. Игры похожие на футбол, существовали у разных народов давно, но первые правила датированы 1848 годом. Футбол, как вид спорта, зародился в одной из самых аристократических стран – в Англии. Его истоки берут начало в 1863 году, тогда и была организована первая Ассоциация футбола, а также составлены правила, похожие на правила нынешнего времени. Они были одобрены большинством школ и клубов, а потом, с незначительными изменениями, их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций - IFAB, в который входят ФИФА (4 голоса), а также

представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций. В процессе футбольного матча интенсивность нагрузки постоянно изменяется от минимальной до максимальной. В футболе присутствуют всевозможные комбинации активных игровых действий с кратковременным относительным отдыхом у обеих команд. Большую часть физических нагрузок в футболе представляет работа скоростно-силового характера. В связи с этим, основная работа мышц во время игры осуществляется с многочисленными повторениями достаточно длительное время, а также общий моторный объем мощности работы в ходе игры достаточно велик, то в футболе очень важным является проявление скоростной и скоростно-силовой выносливости. Выше сказанное требует постоянного внимания у тренеров и совершенствования у футболистов всех главных физических качеств: выносливости, или специальной выносливости в футболе, быстроты, силы, ловкости [38].

Юный спортсмен, занимающийся футболом, для успешной и результативной игры в учебно-тренировочном процессе необходимо овладеть определенным комплексом двигательных действий. Постоянно разная и свойственная футболу как виду спорта ацикличность использования всех применяемых упражнений приводит к еще большему усложнению этих навыков у спортсменов. В результате возникает постоянное развитие условно рефлексных связей, возникающих в коре головного мозга, они последовательно передаются двигательному аппарату и вегетативным системам в организме [.33].

Самые различные ситуации на футбольном поле постоянно ставят перед футболистами не похожие друг на друга двигательные миссии или задачи, требующие незамедлительного и адекватного их решения, от которых во многом зависит успех действий команды и игры в целом. Юному игроку очень важно сделать правильный, быстрый и эффективный выбор из общего наработанного комплекса двигательных действий, чтобы помочь выиграть своей команде. Но чаще всего в нынешнее время происходит так,

что складывающаяся во время футбольного матча ситуация может потребовать совершенно нового, переосмысленного решения, а возможно и придумывания определенного движения, которое раньше никогда не использовалось в футболе. Данный фактор должен стимулировать у юных футболистов развитие творчества при рождении новых двигательных действий: финтов, новых тактических решений, резких смен направления и многого другого [40].

Футбол – прежде всего, это командная игра, а так как в большинстве командных игр скорость отдельного игрока порой играет ключевую роль, то в футболе скорость является важным критерием выбора игрока на матч тренером. Во многом, характерные действия юных игроков, формируются благодаря взаимодействию со своей командой. Их невозможно заранее регламентировать и предугадать их изменения - все это решается на поле в процессе футбольного матча. 90 минут, а то и более, каждый футболист должен помнить, что только командные действия и решения могут привести к победе. Тем не менее, вовремя футболе, действия игроков бывают достаточно часто в определенной степени однотипными, или стереотипными и циклическими, так как сущность действий в игре определяется реагированием на постоянно меняющуюся ситуацию в матче. За один только матч у одной команды насчитывается более 1000 разных действий с мячом и без него. Учитывая общее многообразие форм проявлений, действия футболистов всегда определяются выбранным решением конкретных двигательных задач, которые призывают к применению механизмов экстраполяции [36].

Высокая сложность соревновательной деятельности на тренировках предъявляет и обязывает футболистов, а так же их тренеров, требовать от своих подопечных всесторонней подготовки: взаимодействуя в положении ожесточенного и агрессивного единоборства, постоянно присутствуя в трудно предсказуемых ситуациях с минимальным временем и пространственным дефицитом юный футболист обязан четко и правильно

решать постоянно появляющиеся разнообразные как физические, так и технические, а также тактические задачи. Движения футболиста представляют собой портфель определенных приемов, которые органично соединяются в слаженную динамическую систему, регулирующую в соответствии с принципами обратной связи. В результате усилия, ускорение, траектория и другие характеристики движений спортсмена остаются в необходимых границах, обеспечивая надежность в функционировании непростых подвижных систем игровых действий. В результате этого у футболиста появляется арсенал навыков и умений, которыми он пользуется во время футбольного матча [28].

Юные футболисты во время игры в футбол испытывают чрезмерно высокие физические нагрузки, оказывающие очень мощное воздействие на организм в целом. Концентрация кислых продуктов обмена, повышающаяся в кровеносной системе во время футбольного матча у спортсменов, стремительно уменьшает запасы углеводов и щелочных резервов крови, присутствует лейкоцитоз, повышается белок в моче. Следовательно, из-за этого мышцы накапливают молочную кислоту. Наблюдается заметное потоотделение, повышение температуры тела на 3-4 градуса. В ходе игры футболист может терять в весе до 1,5-2 килограмм, а иногда и до 2.5-3.5 килограмм. Самой обычной реакцией спортсмена, в игре, становится реакция, в которой испытывает стресс абсолютно весь организм. Все вышесказанное предполагает последующее стремительное вработывание и дает возможность игроку удерживать в ситуации постоянного эмоционального стресса хорошую работоспособность значительно долгое время, а то есть на протяжении всего матча. Слабая тренированность, быстрое истощение вышеуказанных физиологических механизмов, становится серьезным звонком для тренера, способствующим ограничению успешной игровой деятельности у юных футболистов [21].

Функционирование сенсорных систем у детей, таких как зрительная, и вестибулярная, улучшается за счет занятий в спортивных секциях, в том

числе в футбольных. Как правило, у детей, кто тренируется в спортивных секциях или футбольных клубах, наблюдается значительная устойчивость вестибулярного аппарата ко многим изменениям в скорости направления движения на различных участках футбольного поля. Упадок эффективности в специальных двигательных действиях во время матча или тренировки может значительно усугубить или снизить устойчивость вестибулярных механизмов, а также ограничивать результативность футболистов. Поэтому важно правильно дозировать каждую тренировку у футболистов 10-12 лет [14]

Целенаправленные тренировки в футбольной секции дают реальную возможность укрепить организм, повысить общий уровень его физического развития и работоспособности, улучшить приспособляемость к физическим нагрузкам, ускоряют процессы восстановления всего организма в целом. Все это сочетается с морфофункциональной перестройкой ведущих систем в организме, существенно расширяя его функциональные возможности у футболистов. Происходит кардинальное совершенствование регуляторных механизмов, увеличивается диапазон компенсаторно-адаптационных реакций, повышается общая устойчивость организма к воздействию разнообразных неблагоприятных факторов среды у юношей, занимающихся в футбольной секции. Здесь следует отметить тот факт, что тренировки на свежем воздухе в большей степени способствуют общей устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям среды [14].

Учебно-тренировочный процесс у футболистов способствует увеличению запаса энергетических веществ и активных ферментов в организме и совершенствованию способностей к более быстрому их использованию при различных мышечных нагрузках: повышаются запасы углеводов, снижается содержание жиров. Можно наблюдать уменьшение расходования энергии в состоянии покоя. Кислородно-транспортная система и внутренняя среда организма футболиста также претерпевает

значительные изменения, которые проявляются в экономизации функций в состоянии покоя [7].

Таким образом, футбол, это командная игра, которая развивает в спортсменах такие физические качества, как: сила, выносливость, гибкость, ловкость и, конечно же, скорость. Для успешной игры футболист должен быть гармонично развит как физически, так и умственно, совокупно эти качества помогут футболисту на высоком уровне совершать все игровые элементы футбольном поле.

Вывод по первой главе

Одна из ведущих качеств футболистов является скоростная подготовленность, для развития которой требуется повышение объемов скоростной работы. Однако, даже в футболе большое значение имеет не столько величина, сколько грамотное использование средств подготовки, так как нагрузка, в первую очередь, должна быть адекватной и соответствовать уровню подготовки и возрастным особенностям спортсмена

Возраст 10-12 лет относится к младшему подростковому. Скорость соматических перемен в данный период приводит к «ломке» константного образа тела, сформированного в детстве, и требует построения нового телесного «я». Как следствие, с точки зрения развития быстроты, данный возраст является сенситивным: опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и достаточно длительную работу; значительно увеличивается сила мышц; становится более совершенной нервная система; формируется и развивается произвольность поведения, самоконтроль и внутренний план действий; появляется повышенная потребность в общении и самоутверждении в кругу значимых сверстников.

Целенаправленные тренировки в футбольной секции дают реальную возможность укрепить организм, повысить общий уровень его физического

развития и работоспособности, улучшить приспособляемость к физическим нагрузкам, ускоряют процессы восстановления всего организма в целом. Все это сочетается с морфофункциональной перестройкой ведущих систем в организме, существенно расширяя его функциональные возможности у футболистов. Происходит кардинальное совершенствование регуляторных механизмов, увеличивается диапазон компенсаторно-адаптационных реакций, повышается общая устойчивость организма к воздействию разнообразных неблагоприятных факторов среды у юношей, занимающихся в футбольной секции.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация и методы исследования

В исследовании принимали участие две группы: первая – экспериментальная, в составе 9 человек, вторая – контрольная, в составе 9 человек, всего 18 юношей 10-12 лет. Все дети, участвовавшие в исследовании, имели допуск врача к занятиям физическими упражнениями и спортом и относились к основной медицинской группе.

Материальная база МОУ «СОШ №74» соответствует проведению учебно-тренировочных занятий по футболу в полном объёме. Эксперимент состоял из двух этапов: 1 этап – на начальном этапе исследования была подобрана и проанализирована научно-методическая литература, определены цель и задачи исследования, методы исследования.

Была получена информация о каждом занимающемся, проведён анализ медицинских карт.

Были отобраны контрольные нормативы (тесты) и проведена оценка результатов тестирования в начале эксперимента у групп мальчиков 10-12 лет, занимающихся футболом.

2 этап– проведена оценка результатов тестирования в конце эксперимента у мальчиков 10-12 лет, занимающихся футболом. Результаты эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты качественному и количественному анализу, строились выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Для выполнения задач, которые были поставлены в работе, применялись специальные упражнения, направленные на развитие скоростных способностей.

Методы исследования

С целью решения поставленных задач для футболистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки использовались следующие методы:

1. Анализ научно – методической и специальной литературы.

2. Наблюдение.
3. Эксперимент.
4. Тестирование.
5. Методы обработки материала.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся на протяжении всего эксперимента. При этом основное внимание было уделено методологическим и теоретико-методическим основам тренировки спортсменов, вопросам структуры и содержания силовых способностей.

Рассматривались структура подготовленности с анализом механизмов и условий проявления ведущих факторов, также литература для определения объективных критериев футболистов. Решение данных вопросов осуществлялось на основе изучения литературных источников по теории и методике физического воспитания и спорта. Наблюдение, проводилось непосредственно в условиях учебно-тренировочных занятий, в процессе соревнований, при проведении обследований футболистов 10-12 лет. Это позволило оценить содержание средств, их объём, интенсивность и направленность на развитие скоростных способностей у спортсмена [39].

Эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанной методики подготовки, направленной на повышение уровня скоростных способностей футболистов 10-12 лет. Группы тренировались по стандартной программе и плану, однако на учебно-тренировочных занятиях экспериментальной группы применялась разработанная методика подготовки, которая была направлена на повышение уровня скоростных способностей футболистов 10-12 лет.

Тестирование применялось для получения объективной информации об уровне развития скоростных способностей футболистов 10-12 лет участвующих в эксперименте.

Методика тестирования:

Тест 1. Бег 30 метров - тест определяет взрывную силу . Проводится на стадионе. Критериями оценки служат количество секунд.

Тест 2. Пятикратный прыжок - участник становится за контрольной линией. Первый прыжок выполняется с двух ног с места, второй прыжок с произвольно выбранной ноги, далее смена ног, и последний пятый прыжок производится с приземлением на обе ноги. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест 3. Бег по кругу 1000 метров – определяет скоростную выносливость. Для получения более объективных данных условиях тестирования были максимально стандартизированы (контрольные упражнения выполнялись в одних и тех же условиях).

Таблица 1. Нормативы показателей уровня развития скоростных способностей футболистов 10-12 лет тестирование проводилось в одно и то же время суток в условиях относительного восстановления и т.д.). [40]

Тесты	Нормативы		
	низкий	средний	высокий
Бег 30 м (сек)	5,4	5,1	4,8
Пятикратный прыжок (м)	12,1	12,3	12,5
Бег по кругу 1000м (сек)	4:50	4:20	3:50

Таким образом, для выполнения задач, которые были поставлены в работе, применялись специальные упражнения, направленные на развитие скоростных способностей.

2.2 Содержание комплексов упражнений по развитию скорости у футболистов 10-12 лет

Упражнения с целью формирования специально-силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, обуславливающих продуктивность выполнения перемещения в соревновательной деятельности.

1. Имитация передвижения в основной стойке футболиста на месте и в движении.
2. Имитация передвижения с утяжелением на голеностопном суставе и поясе.

3. Прыжки с ноги на ногу, можно усложнять упражнение – выполнять из глубокого приседа.

4. Ускорения с резким торможением и стартом в обратном направлении.

5. Бег с преодолением препятствий толчками одной и двумя ногами.

6. Бег с резиновым поясным эспандером, привязанным к партнёру. Старт и движение вперед до максимального мышечного напряжения.

7. Ускорение по кругу в максимальном темпе с внешним сопротивлением.

Упражнения с партнёром: И.п. – пара располагается лицом в сторону движения, (расстояние между ними равняется длине вытянутых рук).

Цель первого развить максимальный темп.

Цель второго приостановить его движение. И тот и другой проявляют предельные мышечные усилия. И.п. – пара располагается лицом в сторону движения, (расстояние между ними равняется длине вытянутых рук).

Цель первого развить максимальный темп. Затем идет смена ролей.

На поле в форме выполняются общефизические упражнения: - приседания; - отжимания; - поднимание туловища из и.п., лежа на спине с согнутыми коленями. Общефизические упражнения, которые используются на тренировка:

1. упражнения с партнером;
2. жим штанги лежа(20-40 кг);
3. приседания со штангой(30-70 кг);
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
6. прыжки в длину с места с двух ног(трехкратный, пятикратный);
7. выпрыгивания;
8. ходьба «гуськом» (в положении полуприседа);
9. упражнения с блинами;
10. метание (толчок) набивного мяча (1-3 кг);

11. рывок гири(16кг).

Комплексы для развития скоростных способностей, для использования в круговой тренировке. Комплекс состоит из упражнений на девяти «станциях», выполняемых в быстром темпе, продолжительность выполнения – 15-20с, активный отдых – 30с, выполняется 5-7 подходов, величина отягощений от 5 до 40 кг.

Комплекс 1:

1. – и.п.: выпад вперед на правую ногу, штанга (40 кг) на плечах – прыжки со сменой ног;
2. – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
3. – выпрыгивания вверх;
4. – броски набивного мяча (5 кг) партнеру двумя руками из-за головы;
5. – подтягивания;
6. – штанга (15 кг) за головой на плечах: толчки вверх;
7. – прыжки через барьеры (высота – 65 см);
8. – поднимание туловища из и.п. лежа руки за головой, колени согнуты;
9. – прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед (толчок двумя ногами). [43]

Комплекс 2:

Упражнения для развития скоростных способностей, использованные в круговой тренировке.

Упражнения выполняются на девяти «станциях», время выполнения и активного отдыха – 30с, количество подходов 5-10:

1. – толчки штанги (20 кг) вверх из положения лежа на спине;
2. – приседания со штангой (30 кг) на плечах;
3. – поднимание, опускание на носках;
4. – ходьба в глубоком приседе с отягощением 20 кг;

5. – поднимание туловища из и.п. лежа руки за головой, колени согнуты;
6. «станция» – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
7. «станция» – прыжки со скакалкой (толчком двух ног);
8. «станция» – разгибание туловища, лежа лицом вниз на гимнастической скамейке, ноги закреплены;
9. «станция» – вис на перекладине на согнутых руках;

Таким образом, эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от правильного подбора специфических технических, моделирующих игру в футболе.

2.3 Результаты исследования

Оценивая полученные данные эксперимента, с помощью критерия Вилкоксона, наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение результатов по всем показателям в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой (табл. 2, рис. 1).

Таблица 2. Результаты тестирования футболистов 10-12 лет за период эксперимента.

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	исходный	конечный	исходный	конечный
Бег 30 м (сек)	5,4±0,2	5,1±0,2	5,4±0,2	4,8±0,1*
Пятикратный прыжок(м)	12,0±0,09	12,1±0,08	12,0±0,07	12,3±0,06*
Бег по кругу 1000м (сек)	4:50±10	4:40±10	4:50±10	4:20±8*

Звездочкой * – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно исходных результатов эксперимента. * – $p < 0,05$ экспериментальной группе у экспериментальной групп не было больших различий, и они находятся на одном уровне сравнении с ребятами контрольной группы, на достоверно значимом уровне улучшились результаты тестирования экспериментальной на коньках с отягощением.

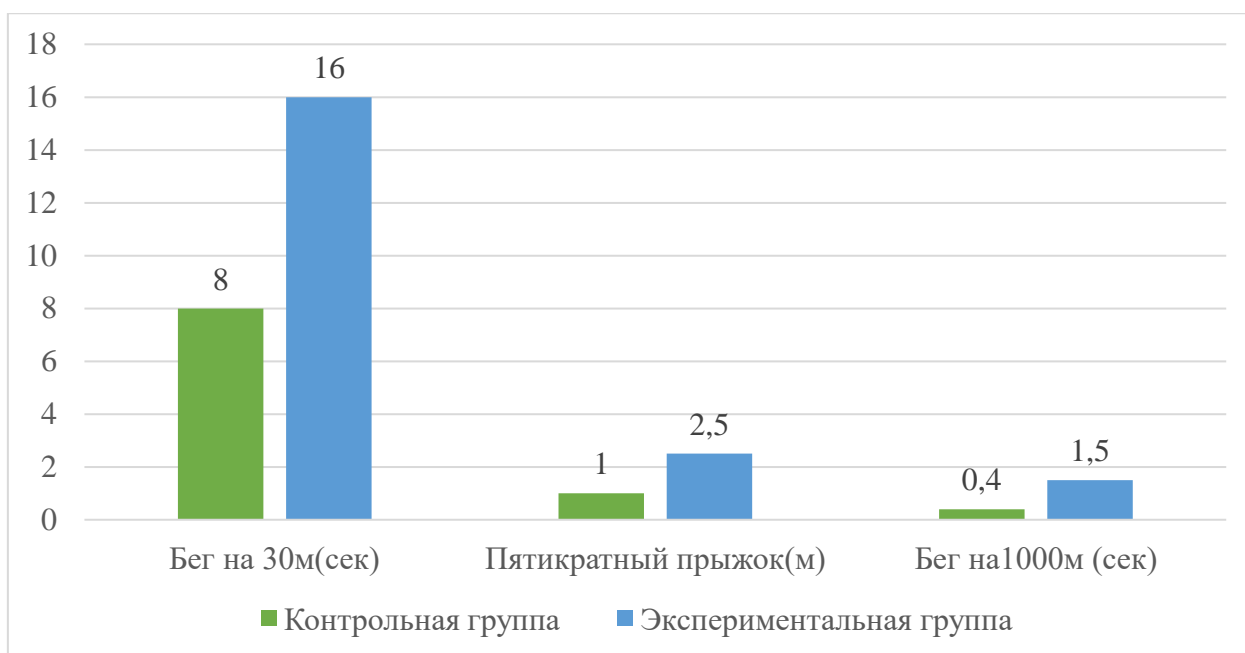


Рисунок 1 – Прирост показателей в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе у футболистов 10-12 лет.

На начальном этапе эксперимента видно, что у юношей контрольной и экспериментальной группы не было больших различий, и они практически находятся на одном уровне физической подготовленности.

На конечном этапе эксперимента у ребят экспериментальной группы в сравнении с ребятами контрольной группы, на достоверно значимом уровне улучшились результаты тестирования.

Исходный показатели пятикратного прыжка в длину в экспериментальной и контрольной группах – 12,0 м. Исходные данные в беге 1000 метров в экспериментальной группе составил 4:20, с а в контрольной – 4:40 с. Средний результат в беге на 30 метров в экспериментальной и контрольной группах составил- 5,2 секунды.

Рассматривая динамику результата, на рисунке видно, что средний результат экспериментальной группы в беге на 30 метров увеличился на 16%, а в контрольной всего на 8%.

В беге на 1000 метров средний результат экспериментальной группы увеличился на 1,5%, а в контрольной группе на 0,5%.

В пятикратном прыжке в длину средний результат экспериментальной группы увеличился на 2,5%, в контрольной на 1%.

Сравнив показатели начального этапа с конечным исследованием, можно проследить динамику развития у футболистов 10-12 лет, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе, однако в экспериментальной группе у мальчиков более высокий уровень развития скоростных способностей. К концу эксперимента мальчики в экспериментальной группе значительно показали более высокие результаты, чем мальчики контрольной группы.

Для оценки предлагаемой экспериментальной методики развития скоростных способностей нужно сравнить начальный и конечный этапы у испытуемых обеих групп. Из анализа видно, что исходный уровень скоростных способностей у футболистов 10-12 лет в обеих группах примерно одинаковый. Однако, в конце исследования результаты достоверно ($p < 0,05$) выше в экспериментальной группе мальчиков 10-12 лет, чем результаты мальчиков 10-12 лет в контрольной группе. [47]

Таким образом, с помощью проведенного эксперимента, мы выявили, что результаты экспериментальной группы существенно повысились, по сравнению с контрольной группой, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу, и позволяет обосновать практические рекомендации предложенного нами комплекса упражнений.

Вывод по второй главе

Таким образом, эксперимент проходил на базе муниципального образовательного учреждения «средняя общеобразовательная школа 74» Челябинска, Челябинской области. В эксперименте приняло участие 18 учащихся, которых в ходе эксперимента разделили на две равные группы. На начало эксперимента достоверной разницы в показателях скоростных качествах у занимающихся на начальном этапе спортивной подготовки не

наблюдалось, что гарантировало нам чистоту показателей в контрольных нормативах.

После начала эксперимента контрольная группа из 9 человек занималась по стандартным методикам тренировочной программы, утвержденными федеральным государственным образовательным стандартом, а экспериментальная группа, так же состоящая из 9 человек, занималась по предложенной нами программе тренировочного процесса, который включал в себя особые упражнения направленные на развитие скоростных качеств. Такими упражнениями стали, например, бег на 1000 метров и ускорения на по кругу на время, что благоприятным способом отразилось на эмоциональном и физическом состоянии занимающихся.

Итак, с помощью проведенного нами эксперимента, было выявлено, что результаты экспериментальной группы существенно повысились, по сравнению с контрольной группой, что подтверждается показателями результатов завершающего контрольного наблюдения. Тем самым, мы можем подтвердить выдвинутую нами гипотезу, и обосновать практические рекомендации предложенного нами комплекса упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В футболе тренировочная и соревновательная деятельность зависит от уровня развития скоростных способностей и определяет эффективность этой деятельности. Насколько выше уровень развития скоростных способностей футболиста, настолько эффективнее выполняется игровая и тренировочная деятельность.

Анализ научно-методической литературы и результатов экспериментального исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Вопросы развития скоростных способностей в отечественной литературе представлены достаточно полно. Скоростные способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «скорость». Направленное развитие скоростных способностей происходит лишь тогда, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Поэтому основная проблема в методике скоростной подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточно высокую степень мышечных напряжений.

2. Для повышения уровня развития скоростных способностей был проведен комплекс упражнений в экспериментальной группе, влияющий на динамику уровня развития скоростных способностей у футболистов 10-12 лет. В сентябре использовать бег, как специальную подготовку. Бег по кругу с отягощением. Тренировки проводить 3 раза в неделю до тех пор, пока не перейдут на поле. На поле проводятся 3 тренировки в неделю. Помимо специальной силовой подготовки на поле, проводить комплексы в тренажерном зале с использованием общефизических упражнений 2 раза в неделю.

3. В ходе эксперимента на начальном этапе были получены результаты уровня развития скоростных способностей футболистов 10-12 лет. Проанализировав данные, было выявлено, что показатели уровня

развития скоростных способностей футболистов, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе примерно одинаковые. Для повышения уровня развития скоростных способностей был проведен комплекс упражнений в экспериментальной группе, влияющий на динамику уровня развития скоростных способностей у футболистов 10-12 лет.

После проведения повторного тестирования мы сделали следующие выводы: Средний результат экспериментальной группы в беге на 30 метров увеличился на 16%, а в контрольной всего на 8%. В беге на 1000 метров средний результат экспериментальной группы увеличился на 1,5 %, а в контрольной группе на 0,4%. В пятикратном прыжке в длину средний результат экспериментальной группы увеличился на 2,5%, в контрольной – на 1%. При анализе данных контрольного тестирования обеих групп и результатов в начале и конце тестирования данные позволяют убедиться, что были разработаны эффективные комплексы упражнений, которые показали достоверный прирост по всем показателям тестов экспериментальной группы. На основании полученных результатов можно сделать вывод, что в экспериментальной группе внедренный комплекс упражнений способствовал динамике показателей уровня развития скоростных способностей у юных футболистов.

За период эксперимента положительные изменения, наблюдались, как в экспериментальных, так и в контрольных группах. Между группами достоверных различий не выявлено, за исключением прыжков на скакалке за 30 сек. Это положение свидетельствует о том, что применение двух разных методов: метода круговой тренировки и метода повторно-интервального выполнения упражнений, было эффективным. Однако достоверные 49 результаты, полученные по большинству тестов в экспериментальной группе. Это указывает на преимущество метода круговой тренировки. 50

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для пед. институтов / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с. 51
4. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов вузов – 2-е изд., дораб. / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. – М.: Академия, 2004. – 224 с.
5. Годик, М. А. Спортивная метрология М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192 с.
6. Дерябин, С. Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности в детско-юношеских спортивных школах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / С. Е. Дерябин. – М., 1982. – 21 с.
7. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: Учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 1998. – 480 с.
8. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.
9. Жариков, Е.С. Психология управления / Е.С. Жариков, А.С. Шигаев. – М.: Физкультура и спорт, 1983-183с.
10. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : Учеб. для студентов вузов – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров.– М.: Академия, 2005. – 272 с.

11. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : Учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
12. 2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
13. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: Под общей ред. А. В. Карасева. – М.:Лептос, 1994. – 368 с.
14. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: Учеб. для студентов вузов / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
15. Карандин, Ю. Л. Футбол по правилам /, 1997. – 78 с.
16. Климин, В. П. Управление подготовкой / В. П. Климин., В. И. Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. –271 с. 52
17. Колосков, В. И. Подготовка футболистов: Техника, тактика / В. П. Климин, В. И. Колосков. – М.:Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
18. Костка, В. Современный футбол / В. Костка. – Киев : Физкультура и спорт, 1996. – 248 с.
19. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
20. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
21. Лаптев, А. П. Юный футболист/ Под ред. А.П.Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт,1993. – 255 с.
22. Майоров, Б. А. футбол для юношей/ Б.А. Майоров. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 136 с.
23. Богатырев, В. С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие / В. С. Богатырев. – Киров, 1995.
24. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб. : Лань, 2013. – 160 с.

25. Мельников И., Ханников А. Самый полный самоучитель / Мельников И. – М.: АСТ, 2014. – 208 с.
26. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 129 с.
27. Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных футболистов / Ю.В. Никонов. – Минск: Олимпийская литература, 2008. – 212 с.
28. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
29. Павлов, С. Е. «Секреты» подготовки / С. Е. Павлов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 220 с.
30. Погодаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погодаев. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с. 53
31. Решетников, Н. В. Физическая культура: Учеб. для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 152 с.
32. Савин, В. П. Теория и методика / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
33. Савин В.П. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР: / В. П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев. – М.: Советский Спорт, 2012. - 101 с.
34. Букатин, А. Ю. Юный футболист: Пособие для тренеров/ А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
35. Савин, В. П.: Учебник для институтов физ.культуры / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.
36. Селуянов, В. П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физ.культуры / В. П. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 184 с.
37. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов вузов / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.:Владос, 2002. – 608 с.

38. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб. для вузов / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 520 с.
39. Усольцева, О. Книга – тренер. / Усольцева О. – М.: Эксмо, 2011. – 256 с.
40. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.
41. Ежегодник / Сост. В. П. Климин – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 70 с.
42. Шестаков, М. П. Специальная физическая подготовка: Учеб. пособие / М. П. Шестаков, А. П. Назаров, Д. Р. Черенков. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 143 с. 55
43. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста/ А. Ю. Букатин. – М.: Лабиринт Пресс, 2006. – 352 с.
44. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных футболистов / В. А. Быстров. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 64 с.
45. Вайцеховский, С. М. Книга тренера/ С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 488 с.
46. Васильева, В. В. Физиология человека/ В. В. Васильева, Э. Б. Коссовская, Н. А. Степочкина. – М.: Физкультура и спорт. 1973. – 191 с.
47. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.