



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки бакалавров 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль Физическая культура

Проверка на объем заимствований

60.97 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«28» апрель 2017 г.

зав. кафедрой теории и методики физической
культуры и спорта, к.п.н. Жабиков Владислав
Ермекбаевич

Выполнил:

Студент группы:

414-106-4-1

Боровинских Дмитрий Андреевич

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук

Горохов Николай Михайлович

Челябинск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы воспитания быстроты движений юных футболистов.....	6
1.1 Психолого-физиологические особенности детей младшего-школьного возраста.....	6
1.2 Основные положения методики обучения и тренировки юных футболистов.....	12
1.3 Характеристика средств и методов развития быстроты движений юных футболистов	26
Выводы по главе 1.....	31
Глава 2. Опытнo – экспериментальная работа по реализации методики воспитания быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочном процессе.....	33
2.1 Диагностика уровня сформированности быстроты движений юных футболистов.....	33
2.2 Методика воспитания быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочном процессе.....	40
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	63
Выводы по главе 2.....	70
Заключение.....	72
Список литературы.....	75

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Влияние быстроты движений на результаты выступлений спортсменов в соревнованиях, на эффективность их работы на тренировках не вызывает сомнений.

Поэтому понимание механизмов данной уникальной способности чрезвычайно важно для поисков путей ее постоянного повышения.

Исследованием проблем в области развития быстроты юных спортсменов занимался большой круг ученых, такие как: Акрамов Р.С., Золотарев А.П., Семенюков А.А., Чеботарев Ю.Ф., Филин В.П., Сучилин А.А., Шамардин В.Н., и др.).

Однако недостаточно разработанными остаются вопросы методики воспитания быстроты юных футболистов от 6 до 11 лет, а также недостаточно изучена степень влияния отдельных упражнений на развитие этого качества.

Более того, по данным Министерства образования и Министерства здравоохранения России, Научно-исследовательского института педиатрии Российской академии наук, двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма учащихся, вырастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Проведенные обследования за 2015 год показывают, что лишь 15% детей школьного возраста могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье. А 35% страдают хроническими заболеваниями [1].

Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Таким образом, анализ научной литературы позволил выявить

противоречие между необходимостью воспитания быстроты движений юных футболистов и недостаточным использованием учебно-тренировочного потенциала в этом процессе.

Необходимость разрешения выявленного противоречия определила **проблему исследования**: поиск эффективных методов воспитания быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочном процессе.

Актуальность проблемы обусловили выбор нами темы квалификационной работы «**Методика воспитания быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочном процессе**»

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по футболу у детей юного возраста.

Предмет исследования – процесс использования современных программ тренировки по развитию быстроты движений при занятиях футболом.

Цель исследования – теоретический и эмпирический анализ проблемы воспитания быстроты движений юных футболистов, разработка и внедрение методики, направленной на формирование данного качества в учебно-тренировочном процессе.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что тренировка детей юного возраста по футболу будет успешной, если применять методику воспитания быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочном процессе.

Задачи исследования:

1. На основе психолого-педагогической литературы изучить психолого-физиологические особенности юных футболистов.
2. Рассмотреть основные положения методики обучения и тренировки юных футболистов
3. Охарактеризовать средства и методы развития быстроты движений юных футболистов.
4. Определить уровень развития быстроты движений юных

футболистов.

5. Разработать и внедрить методику воспитания быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочный процесс.

6. Провести диагностику, экспериментально подтвердить эффективность методики.

База исследования: База исследования – МОУ СОШ № 3 г. Кыштыма. В эксперименте приняли участие ученики 2 «А» и 2 «Б» классов.

Этапы исследования:

I этап - (2014 – 2015 учебный год). Решались задачи выбора темы исследования, проведение констатирующего эксперимента, определение ведущих методов исследования.

II этап - (2015 – 2016 учебный год). Внедрение методики воспитания быстроты движений, получение и анализ первичных результатов.

III этап - (2016 – 2017 учебный год). Решались задачи подведения итогов теоретической и экспериментальной части исследования, описание результатов исследования, уточнение выводов по главам и заключения.

В работе использовались **методы исследования:** теоретические (анализ, обобщение, сравнение); эмпирические (наблюдение, изучение результатов); методы математической статистики.

Практическая значимость исследования обусловлена реализацией в процессе его осуществления следующих позиций:

- внедрение в практику работы МОУ СОШ № 3 методики воспитания быстроты движений юных футболистов.

Квалификационное исследование состоит из введения, двух глав, заключения и библиографии, включающей 70 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Психолого-физиологические особенности детей младшего-школьного возраста.

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет, когда он проходит обучение в начальных классах, и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – его поступлением в школу.

В данное время происходит интенсивное биологическое развитие организма ребенка (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов) [47, с. 278]. В данный период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей данного возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенной утомляемость и нервно-психическая ранимость. Их работоспособность обычно падает через 25 – 30 минут урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий.

С вступлением в школьную жизнь у ребенка как бы открывается новая эпоха. Выгодский Л.С. говорил, что расставание с дошкольным возрастом – это расставание с детской непосредственностью [6, с. 169]. Ребенок, попадая в школьное детство, оказывается в менее снисходительном и более суровом мире. И от того, как он к этим условиям приспособится, зависит очень многое.

Преподавателям и родителям необходимо владеть знаниями о данном периоде развития ребенка, поскольку неблагоприятное его протекание для многих детей становится началом разочарований, причиной конфликтов в школе и дома, слабого овладения школьным материалом. А отрицательный эмоциональный заряд, полученный в начальных классах, может явиться конфликтом в будущем.

Школьный возраст, как и все возрасты, открывается критическим, или переломным, периодом, который был описан в литературе раньше остальных как кризис семи лет [9, с. 272]. В 7-летнем возрасте мы имеем дело с началом возникновения такой структуры переживаний, когда ребенок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчен», «я сердит», «я добрый», «я злой», т.е. у него возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях.

Благодаря данному обстоятельству выступают некоторые особенности, которые характеризуют кризис семи лет [9, с. 274].

1. Переживания приобретают смысл, благодаря этому у ребенка возникают такие новые отношения к себе, которые были невозможны до обобщения переживаний.

2. К кризису семи лет впервые возникает обобщение переживаний, или аффективное обобщение, логика чувств. Есть глубоко отсталые дети, которые на каждом шагу переживают неудачи: обычные дети играют, ребенок – «неудачник» пытается присоединиться к ним, но ему отказывают, он идет по улице, и над ним смеются. Ребенок на каждом шагу проигрывает.

В каждом отдельном случае у него есть реакция на собственную недостаточность, а через минуту смотришь – он совершенно доволен собой.

Кризис в 7 лет возникает на основе возникновения личного сознания.

Основная симптоматика кризиса:

1) потеря непосредственности. Между желанием и действием вклинивается переживание того, какое значение – это действие будет иметь для самого ребенка;

2) манерничанье; ребенок что-то из себя строит, что-то скрывает (уже душа закрыта);

3) симптом «горькой конфеты»: ребенку плохо, но он старается этого не показать. Возникают трудности воспитания, ребенок начинает замыкаться и становится неуправляемым.

В основе этих симптомов и лежит обобщение переживаний. У ребенка возникла новая внутренняя жизнь, жизнь переживаний, которая прямо и непосредственно не накладывается на внешнюю жизнь. Но эта внутренняя жизнь небезразлична для внешней, она на нее влияет [37, с. 82].

Симптомом, пересекающим дошкольный и младший школьный возрасты, как раз и становится «симптом потери непосредственности» (Выгодский Л. С.): между желанием что-то сделать и самой деятельностью возникает новый момент – ориентировка в том, что принесет ребенку осуществление той или иной деятельности [3, с. 172]. Это – внутренняя ориентация в том, какой смысл может иметь для ребенка осуществление деятельности – удовлетворение или неудовлетворение от того места, которое ребенок займет в отношениях со взрослыми или другими людьми. Здесь впервые возникает эмоционально-смысловая ориентировочная основа поступка.

Согласно взглядам, Д. Б. Эльконина, в тот момент, когда появляется ориентация на смысл поступка, именно тогда ребенок переходит в новый возраст. Диагностика этого перехода – одна самых актуальных проблем современной возрастной психологии [48, с. 89].

Выгодский Л. С. отмечал, что готовность к школьному обучению формируется в ходе самого обучения – до тех пор, пока не начали обучать ребенка в логике программы, до тех пор еще нет готовности к обучению [6, с. 172]. Из работ Выгодского Л.С. известно, что каждая стадия психического развития ребенка характеризуется соответствующим типом ведущей деятельности [6, с. 172]. В период младшего школьного детства учебная деятельность является для ребенка ведущей.

Следует отметить, что и на предыдущих стадиях своего развития

ребенок учился, но лишь теперь учеба предстает перед ним как самостоятельная деятельность. В школьные годы учебная деятельность начинает занимать центральное место в деятельности ребенка. Все главные изменения в психическом развитии ребенка наблюдаемы на этой стадии, связаны в первую очередь с учебной.

С приходом в школу изменяется эмоциональная сфера ребенка. С одной стороны, у младших школьников, особенно первоклассников, в значительной степени сохраняется характерное и для дошкольников свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие их, события и ситуации. Дети чувствительны к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы. Они воспринимают прежде всего те объекты или свойства предметов, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше всего. С другой стороны, поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, т. к. свобода дошкольного возраста сменяется зависимостью и подчинением новым правилам жизни.

Однако, игра не исчезает в младшем школьном возрасте совсем, она приобретает иные формы и содержание. Игра занимает существенное место в жизни ребенка наряду с учебной деятельностью, прежде всего это игры с правилами, игры-драматизации. Многие ученики берут с собой на занятия свои любимые игрушки, а на переменах активно играют в них с друзьями, забывая о том, что они находятся в стенах школы. И, хотя, игра уже не занимает того важного места в жизни ребенка, которое было характерно для нее в дошкольном возрасте, она все еще имеет большое значение в психическом развитии младшего школьника.

Однако некоторые школьники в силу запаздывания своего общего психического развития попадают в это время в сложную ситуацию: для них еще не потеряла свою актуальность игровая деятельность, но в то же время школа предъявляет к ним новые требования, ставит перед необходимостью присвоения соответствующих младшему школьному возрасту форм

жизнедеятельности, где ведущей уже выступает учебная, появляются новые социальные установки, новые социальные мотивы, связанные с чувством долга и ответственности, необходимости получения образования («быть грамотным»).

Огромное значение для формирования личности ребенка в возрасте 7 – 9 лет имеет коллектив, который формирует социальную направленность школьника. Особенно к концу младшего школьного возраста, ребенок стремится к обществу других детей, интересуется делами класса, членом которого сам является. Особое значение для него начинает приобретать мнение сверстников.

Использование различных игр и развивающих упражнений в работе с младшими школьниками оказывает благотворное влияние на развитие не только познавательной, но и личностно-мотивационной сферы учащихся. Создаваемый на уроках благоприятный эмоциональный фон в огромной степени способствует развитию учебной мотивации, что является необходимым условием эффективной адаптации младшего школьника к условиям школьной среды и успешного протекания учебной деятельности, являющейся основной на данном периоде развития ребенка.

Ученики 1 – 2 класса начальной школы – это вчерашние дошкольники, они мыслят конкретно, образами [11, с. 57]. На данном этапе обучения и развития детей важнейшую роль играют различные наглядные пособия, используемые учителем во время урока. Младшие школьники активно реагируют на впечатления, доставляемые им органами чувств. Наглядные пособия, применяемые на уроках, всегда вызывают жадное любопытство. Способность к развитию в полной мере реализуется ребенком в первые 8 – 10 лет его жизни.

По мнению Выгодского Л.С., убедительные фактические данные говорят о том, что двуязычие может быть фактором, благоприятствующим как развитию родного языка ребенка, так и его общему интеллектуальному росту [6, с. 176]. Для каждого из двух языков в психике ребенка образуется как бы

своя сфера приложения, особого рода установка, которая мешает скрещиванию обоих языковых систем. Однако, когда детское двуязычие развивается стихийно, вне направляющего воздействия воспитания, оно может привести к отрицательным результатам. «Педагогическое воздействие, направляющая роль воспитания нигде не приобретает такого решающего значения для всей судьбы детской речи и детского интеллектуального развития, как в случаях двуязычия или многоязычия детского населения».

Однако не для всех детей младшего школьного возраста учение выполняет ведущую роль.

Как отмечает Божович Л.И., для того, чтобы та или иная деятельность стала ведущей в формировании психики, необходимо, чтобы она составила основное содержание жизни самих детей, явилась для них центром, вокруг которого сосредоточиваются их главные интересы и переживания [4, с. 398].

Организованное, систематическое обучение и воспитание – главнейшая форма и условие целенаправленного развития ребенка.

Наиболее яркое и свободное проявление воображения младших школьников можно наблюдать в игре, в рисовании, сочинении рассказов и сказок. В детском творчестве проявления воображения многообразны: одни воссоздают реальную действительность, другие – создают новые фантастические образы и ситуации. Сочиняя истории, дети могут заимствовать известные им сюжеты, строфы стихотворений, графические образы, порой совсем не замечая этого. Однако нередко они специально комбинируют известные сюжеты, создают новые образы, гиперболизируя отдельные стороны и качества своих героев. Неустанная работа воображения – эффективный способ познания и усвоения ребенком окружающего мира, возможность выйти за пределы личного практического опыта, важнейшая психологическая предпосылка развития творческого подхода к миру [11, с. 206].

Итак, младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет, когда он проходит обучение в начальных классах, и определяется

важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – его поступлением в школу.

В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризом) лежит отчетливый эндокринный сдвиг – включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

1.2 Основные положения методики обучения и тренировки юных футболистов

Обучение и тренировка юных школьников, занимающихся в секции футбола, составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развития их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Данный возраст идеально подходит для тренировочных занятий начальной стадии, тем самым подготавливая организм ребенка к более значительным физическим и интеллектуальным нагрузкам.

В условиях школы этот процесс можно разделить на два этапа:

На первом этапе (7-9 лет) младшим школьникам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения [11].

На втором этапе (10-12 лет) ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики футбола. Также

значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

Таким образом, в процессе многолетней подготовки дети в секции футбола как обучение, так и тренировка могут иметь свои определенные задачи, что, однако, не означает противостояние этих двух понятий друг другу. Напротив, обучение и тренировка органически связаны между собой.

Такая же тесная связь существует и между видами подготовки – физической, специальной, технической, тактической и психологической. Так, неразрывная взаимосвязь наблюдается между физической подготовкой и обучением техническим приемом, между освоением технических приемов и обучением тактическим действиям, между тактической и психологической подготовкой и т.д. К примеру, развитие физических качеств и освоения техники – два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям.

Мы разделяем точку зрения А.А. Кузнецова, что основной формой организации обучения и тренировки футболистов является учебно-тренировочное занятие (тренировка). При этом занятие может быть, как групповым, так и индивидуальным [20, с. 110].

Требования, предъявляемые к занятиям футболом:

1. Обучение или совершенствование должны осуществляться с первой минуты занятия.
2. Следует всячески избегать методических шаблонов.
3. Строить занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным).
5. Задачи и тренировки должны быть конкретны.
6. Больше трех задач в тренировке не ставить.

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильно построенное тренировочное занятие. Если на первом этапе, в

основном, проводятся комплексные тренировки, то на этом этапе все большее значение имеет специализированные.

Специализированная тренировка более узка по содержанию, но целенаправленнее. Проводится чаще всего тогда, когда трудно организовать или, когда методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку, а также в случаях, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы.

Специализированное занятие может носить чисто теоретический характер и проводиться в форме лекции, беседы, показа кинофильмов либо кинокольцовок в вопросно-ответной форме.

Структура тренировочного занятия

Подготовительная часть.

Цель: Организация и подготовка занимающихся в последующей деятельности.

Задачи:

1. Организации группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоциональным состоянием занимающихся.
2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Средства: построение, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжками, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Продолжительность: 10–20% общего времени занятия.

Методические указания. В начале занятия необходимо коротко и ясно объяснить его задачи: это повышает сознательность и активность занимающихся. Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части.

Основная часть:

Цель: обучение специальным знаниям; освоение двигательных умений;

развитие физических качеств.

Задачи:

1. Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.

2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовки организма к повышенным напряжениям.

3. Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнения по технике и тактике игры. Упражнения для работы над физическими качествами.

Продолжительность: 70–80% времени, отведенного на занятие.

Методические указания. Продолжительность и построение этой части занятия зависят от её задач, подготовленности занимающихся, условий проведения занятия.

Основная часть может состоять из двух разделов:

1. Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств.

2. Закрепление изучаемого материала в двусторонних играх.

Однако отдельные занятия можно строить и на основе одного из этих разделов.

Заключительная.

Цель: Завершение занятия.

Задачи:

1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях утомления.

2. Подготовка к последующей деятельности (после занятия).

3. Подведение итогов занятия.

Индивидуальная форма тренировки

Футболист получает индивидуальное задание и выполняет его

самостоятельно (тренер может присутствовать), могут тренироваться несколько футболистов одновременно, но каждый решает свою конкретную задачу.

Преимущества индивидуальной тренировки:

- индивидуализируется дозировка нагрузки;
- индивидуализируется руководство, коррекция, контроль;
- обеспечивается воспитание самостоятельности и чувства ответственности;
- увеличивается возможность воздействия тренера на занимающегося.

По мнению группы педагогов С.Н. Андреева, Э.Г. Алиева – главным средством обучения и тренировки детей младшего школьного возраста секции футбола являются физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике (остановка мяча, обучение ударом, обучение финтам и отбора мяча, подготовка вратаря и т.д.) и тактики (функции игроков, игра защитников, игра полузащитников и нападающих, групповая тактика защиты и нападения и т.д.) и собственно сама игра в футбол. Вспомогательные упражнения делятся на две группы – общеподготовительные и специально подготовительные [23].

Первые, в состав которых в основном входит общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления. Вторые предназначены для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Последние, в свою очередь, разделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие упражнения.

Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафета) решают задачу развития у школьников специальных физических способностей [34].

Подводящие упражнения – это отдельные элементы в сложнокоординированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация. К примеру, выполнение технического приема без мяча – это подводящее упражнение, смысл которого – овладение структуры данного приема. Занятия футболистов в секции футбола предполагают применение преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. В освоении школьниками систематических знаний и овладении двигательными навыками значительное место должно отводиться словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема преподавателем или хорошо подготовленным школьником, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов).

Развитие физических качеств младших школьников, занимающихся в секции футбола, осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития у школьников важнейших физических качеств рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр, а именно:

- метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;
- переменный метод, отличающийся от предыдущего лишь характером длительно выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера.

Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;

- повторный метод – разновидность прерывистой работы, имеющей в

самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

- интервальный метод, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться;

- метод максимальной интенсивности – это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности [51].

С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества. К примеру, у юных вратарей – это прыжковая выносливость;

- сопряженный метод особенно важен в работе со школьниками всецели футбола, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом, у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость;

- круговой метод – это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у занимающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В работе со школьниками в секции футбола рекомендуется применять как традиционную форму круговой тренировки, так и такую форму, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические приемы и тактические действия, то есть тренировку сопряженного характера [25, с. 32].

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение. Однако, определяя меру повторений, преподаватель должен иметь в виду, что новые упражнения зачастую вызывают у занимающихся утомление двигательных центров. Поэтому наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. Такие интервалы рекомендуется использовать или для повторного показа изучаемого приема, или для необходимых замечаний по исправлению ошибок у занимающихся.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в работе со школьниками в секции футбола, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому метод и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их главная цель – в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были бы его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных футболистов.

Методы воспитания морально-волевых качеств представляют собой особую группу, которая приобретает в работе со школьниками в секции футбола особое значение. И это вполне понятно. Ведь с помощью таких методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности школьников, ее нравственных позиций и мировоззрения. В конечном счете именно личность занимающихся оказывается самым ценным достижением

педагогов в многотрудном воспитательном процессе.

В работе со школьниками рекомендуется использовать такие традиционные методы, как убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности, а также метод ситуационной тренировки. При использовании последнего на занятиях с юными футболистами создается ситуация, аналогичная той, при которой происходят соревнования по футболу на первенство школы, города или района. С помощью этого метода преподаватели добиваются адаптации занимающихся, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения. Новизна обстановки уже не окажется для занимающихся неожиданной и не сможет стать тормозом в выступлении на уровне своих возможностей. Разумеется, в работе с юными футболистами могут быть использованы и другие методы, которые будут эффективными в конкретных ситуациях [22].

На всех этапах многолетнего процесса подготовки школьников в секции футбола их обучение и тренировка строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но еще и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочного процесса дополняют друг друга. Например, сознательное и активное отношение юных футболистов к занятиям будет способствовать доступности изучаемого материала, прочности приобретаемых знаний, умений и навыков, а также обуславливать связь предыдущего материала с последующим, постепенный прогресс в занятиях футболом. С другой стороны, активность юных футболистов будет лишь тогда приносить плоды, когда она дополняется требованиями, вытекающими из принципов наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и постепенности. Собственно, такая связь существует между каждым дидактическим принципом.

Так, не принимая во внимание принципы доступности и

индивидуализации, трудно достичь рациональной последовательности в обучении юных футболистов, а также добиться постепенного прогрессирувания физических нагрузок. А если не учитывать принципы систематичности и постепенности, то немисливо раздвинуть границы доступности изучаемого материала. Таким образом, успех в работе с юными футболистами возможен лишь на основе соблюдения единства дидактических принципов при полном осуществлении каждого из них на всех этапах подготовки.

Для определения исходного уровня владения учащимися технико-тактическими приемами в футболе можно использовать метод изучения индивидуальных физических возможностей каждого спортсмена через анализ его физической подготовленности.

Физическая подготовленность неразрывно связана с развитием двигательных качеств у спортсменов, занимающихся в баскетбольной секции. Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательной деятельности спортсмена позволит тренеру на практике более эффективно организовывать и методически правильно осуществлять процесс развития этой деятельности на учебном занятии [46].

Направления организации тренировочного занятия в спортивных играх: техническая подготовка, тактическая подготовка, развитие игрового мышления, формирование телесности.

Планомерная работа по развитию двигательных качеств у школьников включает в себя ряд последовательных этапов.

Прежде всего, следует правильно оценить уровень физической подготовленности учащихся и определить задачи избирательно-направленного развития физических качеств, занимающихся каждой спортивной группы.

Одним из путей решения задачи формирования своей телесности и

является проведение работы по освоению занимающимися методикой развития физических качеств и создание условий для включения учащихся в тренировочные занятия.

Основными направлениями данной работы являются:

- проведение занятий теоретического характера по формированию отдельных физических качеств у старших подростков;
- сообщение учащимся правил самоотренировок;
- составление школьниками программ по самостоятельному развитию физических качеств.

В практической работе по развитию двигательных качеств тренеру необходимо не только учитывать степень воздействия физических упражнений на организм учащихся, но и особенности их возрастного развития. Объясняется это тем, что эффективность работы, направленной на развитие того или иного двигательного качества, будет зависеть не только от методики организации педагогического процесса, но и от возрастных темпов развития этого качества. Если направленное формирование двигательного качества осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то его педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие определенных двигательных качеств у школьников в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивное развитие. Освоение материала по футболу следует осуществлять совместно с направленным развитием таких двигательных качеств, как: скоростная выносливость, быстрота и точность движений, быстрота и выносливость в игровых действиях, скоростно-силовые качества. Успешное осуществление такого разностороннего развития двигательных качеств учащихся в рамках тренировочного занятия требует мобилизации всех методических и организационных ресурсов учебного процесса [6].

В процессе овладения навыками спортивной игры, совершенствования

себя в футболе, спортсменам необходимо обладать не только технической, но и тактической подготовкой в футболе

Особенно сложна структура тактической подготовки в футболе. Она определяется трудностями восприятия, решений и реализации действий из-за их большого разнообразия, дефицита времени, пространства, информации, маскировки действительных намерений, неопределенности момента начала действий.

Эти трудности умышленно создаются игроками противодействующей команды. Все это мешает спортсмену правильно оценить создавшуюся ситуацию, принять оптимальные двигательные решения.

Совершенствование тактической подготовки учащихся младшего школьного возраста, в процессе формирования умений физического самосовершенствования, определяется наличием различных фаз в структуре тактических действий, требующих теоретических знаний техники и тактики спортивной борьбы, способностей к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, умений выбирать и реализовывать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой конкуренции.

Важным разделом тактической подготовки спортсмена является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обеспечивающими эффект спортивной борьбы;
- способами рационального раскрепощения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

В процессе тактической подготовки спортсменов, как один из вариантов, можно использовать карточки – задания для решения тактических задач. Эффект овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем тактической подготовленности спортсмена. Чем шире

объем технических навыков и умений, тем больше возможности у занимающихся в освоении и реализации эффективных вариантов спортивной тактики.

Матвеев Л.П. отмечает, что основные элементы спортивной тактики представляют собой не что иное, как соединение спортивной техники с целесообразным способом ее использования, соответствующей конкретной соревновательной ситуации [31, с. 18].

Таким образом, к основным направлениям организации тренировочного процесса в спортивных играх относят: техническую подготовку, тактическую подготовку, формирование телесности, развитие игрового мышления. Эффективность технико-тактической подготовки в игровых видах спорта определяется сочетанием форм, методов и приемов организации тренировочного занятия [13, с. 176].

В ряде психологических исследований, проводимых Кузнецовым А.А. и другими показано, что для успешной работы с юными спортсменами необходимо учитывать некоторые психологические аспекты проблемы обучения и тренировки [21, с. 204].

Необходимо учитывать, что такие свойства личности как морально – волевые качества, целенаправленность, трудолюбие, чувство долга, ответственность – легко поддаются целенаправленному воздействию. Относительно стабильны – эмоциональная устойчивость, самообладание, психическая выносливость, переключение внимания.

Одним из решающих факторов успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера и ученика. Ученик должен совершенно осознанно чувствовать потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков, а тренер – осознавать потребность передачи соответствующих знаний ученику.

Кузнецов А.А. считает, что обучать начинающих футболистов движениям и совершенствовать их физические качества можно как

параллельно, так и отдельно, самостоятельно [23, с. 127].

В связи с тем, что двигательные навыки более успешно формируются на базе солидной физической подготовленности, целесообразно значительное время в учебно – тренировочном процессе (особенно на этапе начальной подготовки и начальной специализации) отводить совершенствованию физических качеств футболистов.

Поскольку между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то общая физическая подготовка направляется на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) необходимо постоянно контролировать – для индивидуализации подготовки игроков и для того чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррекции в учебно– тренировочном процессе.

В данный период используются занятия и по специальной физической подготовке, которая направлена на развитие физических качеств, необходимых именно для данного вида спорта.

Рост спортивных достижений в конечном счете зависит больше всего от тренировочных нагрузок. Они рациональны только при правильном долговременном планировании учебно – тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

Содержание занятий и планирование тренировочных нагрузок необходимо разрабатывать на основе результатов тестирования физических качеств. Для подготовки юных футболистов характерна волнообразная динамика нагрузки. Она отличается постепенным повышением объема и интенсивности занятий с последующим снижением этих показателей в конце цикла. Чем больше возраст ребят, тем круче волна нарастания и снижения

нагрузки.

1.3 Характеристика средств и методов развития быстроты движений юных футболистов

Тенденцией развития современного футбола является проявление футболистами в игре все в большем числе технико-тактических и двигательных действий с мячом и без мяча с проявлением максимальной мощности. Кроме того, от игроков требуются умения владеть мячом на высокой скорости с перемещениями, и выполнять «взрывные» действия по ходу игры многократно. Не обладая быстротой, трудно рассчитывать на игру в классной команде. В процессе игры быстрота у футболистов проявляется в скорости реакции и в выполнении движений. [9]

В связи с совершенствованием игры, увеличением числа защитников и, как следствие, уменьшением времени и пространства на наиболее опасном участке атаки, быстрота приобретает еще большее значение.

Быстрота как физическое двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

По мнению А. В. Брейкина, в футболе понятие быстроты включает в себя скорость перемещения и реакции на мяч и скорость тактического мышления, т.е. способность быстро перемещаться по полю, быстро останавливать мяч, передавать партнеру, производить удар и др [6].

Ссылаясь на данные научных исследований Ю.А. Морозов утверждает,

что скоростные качества футболистов складываются из:

- скорости старта в простой ситуации,
- скорости старта в сложной ситуации,
- скорости стартового разгона,
- абсолютной (пиковой) скорости,
- скорости выполнения технического приема,
- скорости рывков - тормозных действий,
- скорости переключения от одного действия к другому.

По мнению С.М. Вайцеховского, хотя каждое из этих слагаемых выполняет свою особую роль в игровой деятельности футболистов, и все формы проявления скорости относительно не зависят одна от другой, каждая из составляющих скорости требует специально направленной работы.

В спортивных играх быстрота реакции является основной и неотъемлемой предпосылкой для умения спортсмена максимально быстро, опережая соперника, оценить обстановку, принять наиболее приемлемое в этой ситуации решение и осуществить его. Именно это умение характерно для выдающихся футболистов.

Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы.[6]

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- а) быстроту реакции;
- б) скорость выполнения отдельных движений;
- в) улучшение частоты движений;
- г) улучшение стартовой скорости;
- д) скоростную выносливость;

е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.). [11]

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером [5].

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

1. Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек.-5 мин. в зависимости от характера упражнений и состояния занимающегося). Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинает развиваться выносливость, а не быстрота.

2. Сопряженный метод. Например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на ступни, перемещения с отягощением и

т. п.

3. Метод круговой тренировки. Подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.

4. Игровой метод. Дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействия на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей.

5. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования. Стимулирует проявление предельных скоростных качеств и высокой волевой мобилизации. Метод можно применять в двух формах:

- при групповом выполнении упражнения. После каждой команды выбывает последний;
- выполнение упражнения в парах. Определяются победители пар и так до финала.

6. Одна из ведущих ролей в процессе воспитания быстроты движений принадлежит методу динамических усилий, который направлен на развитие способностей к проявлению большей силы в условиях быстрых движений (динамическая сила).

Для предупреждения возникновения "скоростного барьера" при воспитании быстроты рекомендуется систематически чередовать методы, сочетая их в рамках одного занятия. Например, упражнение в затруднительных условиях - 3:4 ускорения в гору, по лестнице, на опилках; повторный бег с около предельной скоростью; кратковременные ускорения в облегченных условиях под гору и т.д [42].

Таким образом, мы подчеркнули особую важность быстроты, как неотъемлемого качества успешного футболиста и выделили основные средства (упражнения на отдельный компонент скоростных способностей, упражнения комплексного воздействия, упражнения сопряженного

воздействия) и методы развития быстроты движений (повторный, сопряженный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки).

Данные средства и методы воспитания быстроты движений позволят нам разработать эффективную методику, направленную на воспитание быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочном процессе.

Выводы по 1 главе

Проанализировав психолого - педагогическую литературу по проблеме исследования, мы пришли к следующим выводам:

1. Возраст юных футболистов, относят к младшему школьному возрасту, который охватывает период жизни от 6 до 11 лет. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма, возрастает подвижность нервных процессов, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

2. Обучение и тренировка юных школьников, занимающихся в секции футбола, составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развития их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Для подготовки юных футболистов характерна волнообразная динамика нагрузки. Она отличается постепенным повышением объема и интенсивности занятий с последующим снижением этих показателей в конце цикла. Чем больше возраст ребят, тем круче волна нарастания и снижения нагрузки.

3. Быстрота как физическое двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Не обладая быстротой, трудно рассчитывать на игру в хорошей команде. Мы выделили основные средства (упражнения на отдельный компонент скоростных способностей, упражнения комплексного воздействия, упражнения сопряженного воздействия) и методы развития быстроты движений (повторный, сопряженный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки).

Все изученные материалы, средства и методы воспитания быстроты движений позволят нам разработать эффективную методику, направленную на

воспитание быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочном процессе.

Глава 2. Опытнo – экспериментальная работа по реализации методики воспитания быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочном процессе.

2.1 Диагностика уровня сформированности быстроты движений юных футболистов.

Экспериментальная работа по формированию быстроты движений юных футболистов проводилась на базе МОУ СОШ № 3 г. Кыштыма. В эксперименте приняли участие 13 учеников 2 А и 12 человек 2 Б класса, общее количество обследуемых 25 человек.

Для того чтобы провести нашу экспериментальную работу, необходимо выявить главную цель исследования: Подобрать диагностические методики, с помощью которых мы сможем организовать экспериментальную работу, после которой на основе полученных результатов, разработать и внедрить методику воспитания быстроты движений юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Подобрать методики для исследования исходного уровня сформированности быстроты движений у юных футболистов 2 классов.
2. Организовать констатирующий эксперимент.
3. Разработать и внедрить методику воспитания быстроты движений юных футболистов.

Для измерения уровня сформированности быстроты движений младших школьников мы разделили контрольные упражнения (тесты) на 4 группы:

- 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции;
- 2) для оценки скорости одиночного движения;
- 3) для оценки быстроты движений в разных суставах;
- 4) для оценки скорости, проявляемых в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

В качестве тестов мы использовали лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям:

- должна быть определена цель применения любого теста;
- следует разработать стандартизированную методику результатов в тестах и процедуру тестирования;
- необходимо определить надежность и информативность тестов;
- результаты тестов могут быть представлены в соответствующей системе оценки.

В основе тестов, используемых в физическом воспитании, лежат двигательные действия (физические упражнения, двигательные задания).

Все учащиеся обоих классов включены в основную медицинскую группу.

Во 2-А классе 13 человек, 2А – класс экспериментальный.

На протяжении определенного периода с сентября по май в уроки физической культуры в 2-А классе МОУ СОШ № 3 были включены подвижные игры, которые направлены на развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

Во 2-Б классе 12 человек, 2 Б – класс контрольный, в котором занятия по физической культуре по обычной школьной программе.

Для определения уровня скоростных способностей нами проведены испытания с использованием тестов до начала обследования в каждом классе.

Для измерения скоростных способностей нами использовались следующие тесты:

1. Бег на месте за 10 сек.

Описание: По сигналу испытуемый стремится как можно больше поочередно касаться коленями резинового шнура. Шнур подвешен горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого.

2. Удары мяча о стену с последующей ловлей за 20 сек.

Описание: Подсчитывается количество ударов мяча о стенку, если мяч потерян, его необходимо взять и продолжить упражнение.

3. Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.

Описание: Прыжки выполняются в максимально быстром темпе. По команде «Марш!» начинается выполнение упражнения и по команде «Стоп!» заканчивается.

4. Бег на 30 м.

Описание: Выполняется с высокого старта по правилам легкой атлетики.

Результаты тестов занесены в таблицы. 2-А класс показан в таблице № 1, 2-Б класс в таблице № 2.

Такие же тесты были проведены в конце обследования, результаты которых представлены на диаграммах и также занесены в таблицы. 2-А класс показан в таблице № 3, 2-Б класс в таблице № 4. Высокому уровню скоростных способностей способствует оценка 3 балла, среднему уровню развития скоростных способностей – 2 балла, низкому уровню – 1 балл.

Анализ результатов первоначальной диагностики.

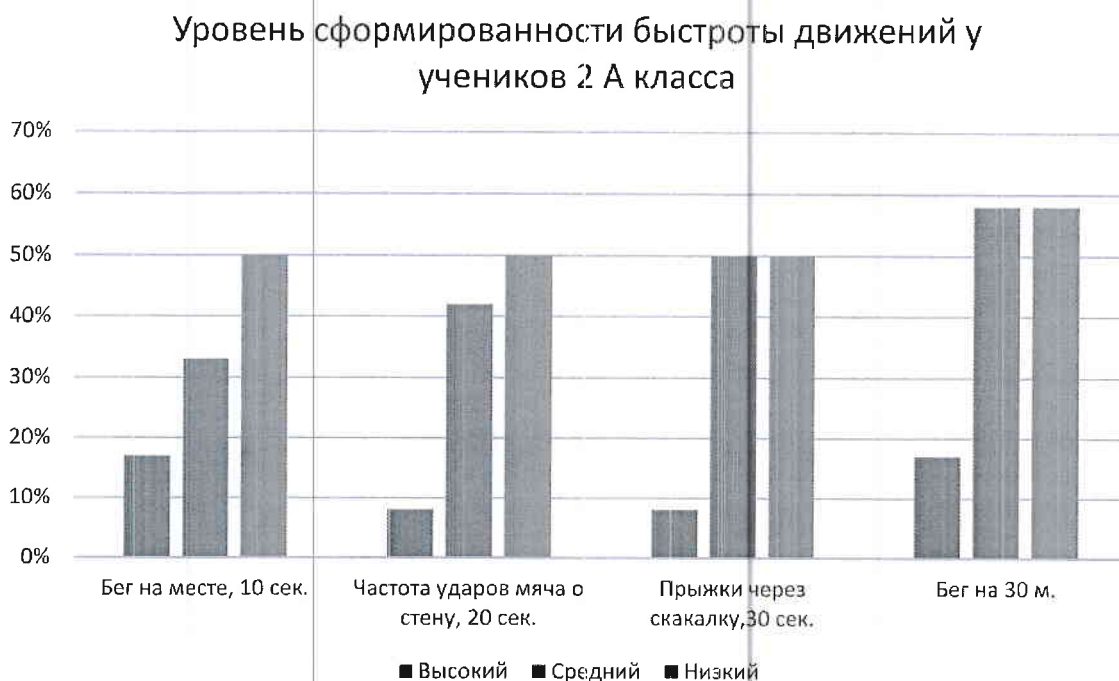


Рис.1. Уровень сформированности быстроты движений у учеников 2 «А» класса.

Таким образом, мы наблюдаем, что высокий уровень сформированности быстроты движений по всем нормативам не достигает даже и 20%. Средний уровень имеют меньше половины учащихся, и большая часть учеников 2 «А» класса показала очень низкие результаты – это более 50%.

На основании полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что уровень скоростных способностей, в частности, такого качества, как быстрота движений у детей младшего школьного возраста находится на низком уровне. В связи с этим, мы пришли к выводу, что работа по формированию данного навыка актуальна и необходима.

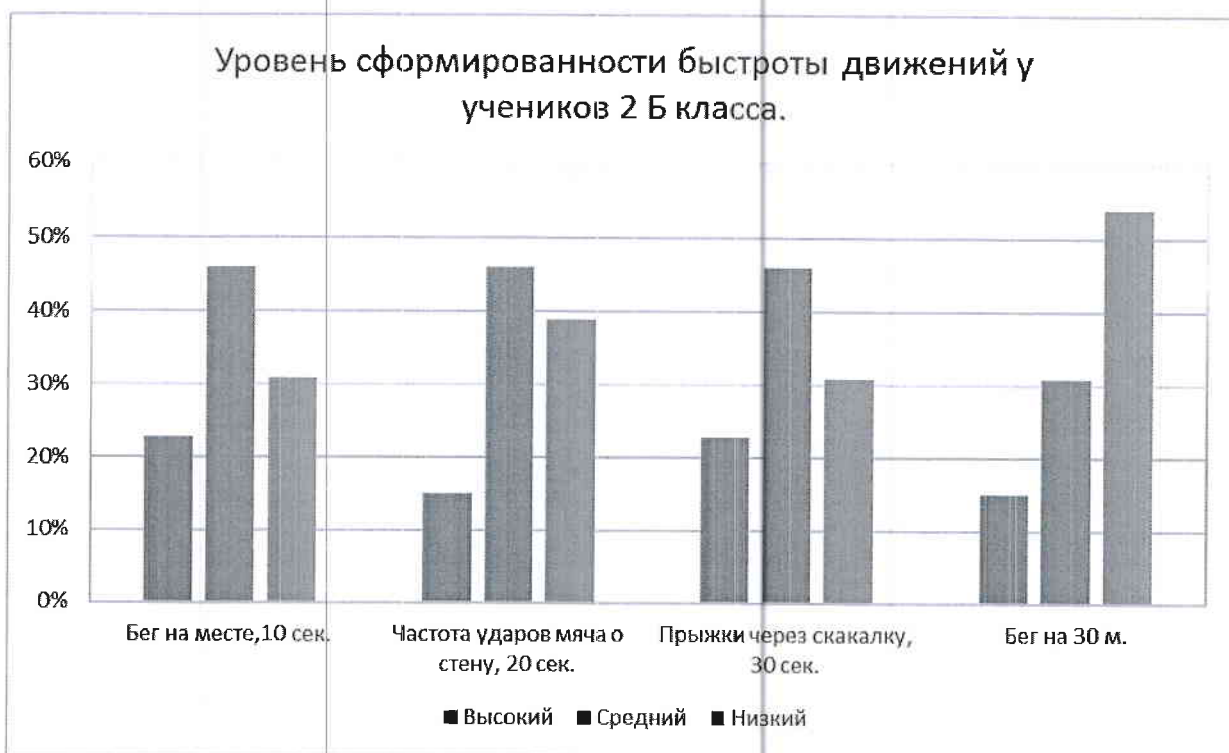


Рис.2. Уровень сформированности быстроты движений у учеников 2 «А» класса.

На данной диаграмме мы наблюдаем, что высокий уровень развития быстроты движений по всем показателям имеет лишь 20% учащихся. Средний уровень варьирует от 30 до 40%. А низкий уровень продемонстрировали более 55% обучающихся во 2 Б классе.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что уровень сформированности быстроты движений у учащихся 2 Б класса находится так же как и у 2 А класса на очень низком уровне, а значит разработка методики для развития данного качества актуальна и необходима.

2 Б класса идеально подходит для контрольной группы эксперимента, так как процентное соотношение результатов схоже с результатами экспериментальной группы учеников 2 А класса.

Таблица 1.

Уровень сформированности быстроты движений учеников 2 А класса.

ФИО	Бег на месте, 10 сек.		Частота ударов мяча о стену, 20 сек.		Прыжки через скакалку, 30 сек		Бег на 30 м.	
	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
А. И.	13	2	19	3	26	3	6,9	3
Б. С.	10	1	16	2	22	2	8,5	1
В. И.	15	3	17	2	23	2	7,6	1
Г. С.	9	1	11	1	19	1	7,2	2
Д. А.	11	1	12	1	17	1	6,8	2
Е. И.	11	1	17	2	25	3	7,3	2
З. И.	12	2	11	1	21	2	8,0	1
А. Б	14	3	12	1	18	1	8,4	1
Г. Н	12	2	16	2	23	2	6,5	3
М. Р	10	1	17	2	20	1	8,2	1
Н. О	11	1	12	1	22	2	7,3	1
К. С	13	2	12	1	19	1	7,6	1
Итоги:	Высокий уровень-17% Средний уровень-33% Низкий уровень-50%		Высокий уровень-8% Средний уровень-42% Низкий уровень-50%		Высокий уровень-8% Средний уровень-42% Низкий уровень-50%		Высокий уровень-17% Средний уровень-25% Низкий уровень-58%	

Таблица 2.

Уровень сформированности быстроты движений учеников 2 Б класса.

ФИО	Бег на месте, 10 сек.		Частота ударов мяча о стену, 20 сек.		Прыжки через скакалку, 30 сек		Бег на 30 м.	
	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
Б. И.	14	2	21	3	22	2	7,3	2
Б. В.	16	3	15	2	26	3	8,5	1
И. И.	15	3	17	2	25	3	6,2	3
Н. К.	9	1	20	3	25	2	7,2	2
Д. А.	13	1	12	1	19	1	6,8	2
Н. Е.	14	2	16	2	25	3	6,3	3
П. И.	12	2	12	1	21	2	8,0	1
У. Г.	14	2	16	2	17	1	8,4	1
К. Н.	12	2	16	2	23	2	8,2	1
М. У.	16	3	17	2	22	2	8,2	1
В. О.	10	1	11	1	22	2	7,3	2
Д. К.	13	2	14	1	17	1	7,6	1
Д. Н.	11	1	11	1	18	1	7,2	1
Итоги:	Высокий уровень-23% Средний уровень-46% Низкий уровень-31%		Высокий уровень-15% Средний уровень-46% Низкий уровень-39%		Высокий уровень-23% Средний уровень-46% Низкий уровень-31%		Высокий уровень-15% Средний уровень-31% Низкий уровень-54%	

2.2 Методика воспитания быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочном процессе.

Разрабатываю собственную методику развития быстроты движения мы основывались на основные методы воспитания скоростных способностей.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

1. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения.

Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка).

В ней решению подлежат две задачи.

Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечнососудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических

действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Для примера рассмотрим конспект занятия на развитие быстроты движений.

2. КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЯ.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- ознакомление детей с футболом;
- освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим

ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы»;

- развитие быстроты движений и прыгучести.

Разминка (10-15 мин), в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения:

- Подвижная игра «Кто подходил» - 5 мин.
- Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шеренги в две, потом из двух - в четыре. Перестроение из четырех шеренг в одну - 2 мин.
- Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед приставными шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоящего партнера».
- Юные игроки располагаются в колоннах по 4-6 чел. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны - по 2-3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача -

сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое.

- У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20м x 20 м, мяч вести - внутренней частью подъема.

Основная часть тренировки (25 мин): освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы».

Упражнения:

- Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.

- Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.

- Подвижная игра - 3 мин.

- Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами.

- Упражнение на координацию со скакалками.

Игровая часть тренировки

- Продолжение подвижной игры из 2-й части этого тренировочного занятия - 3 мин.

- Игра 3 на 3 игрока на площадке 15 м x 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.

- Контроль точности ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2-3 м.

В заключительной части тренировки юные футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении сидя.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Учебно-тренировочный процесс должен строиться на основе общих дидактических принципов, таких как сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, прочность и прогрессирование закрепляемых навыков, и специальных принципов спортивной тренировки, которые включают углубленную специализацию тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки, специфическую направленность и вариативность тренировочного процесса, оптимальное повышение нагрузок, волнообразность, цикличность нагрузок.

В настоящее время проблема технической подготовки футболиста является одной из актуальных. Современный футбол предъявляет к технической подготовке самые высокие требования, заставляя тренера искать более совершенные формы работы. Недостаточно прочно усвоенные игровые приемы на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку футболиста.

Обучение отдельным элементам техники, а также отдельным связкам, требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Следовательно, на начальных стадиях обучения техническим приемам в футболе на первое место выдвигается количество

повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Последовательность такого процесса обучения будет следующая:

1. Начальная постановка техники.
2. Стабилизация и совершенствование. Подготовка футболиста связана с рядом специфических трудностей.

Помимо сложной и трудной технике футбола, приходится решать большое количество двигательных задач. Постоянная изменчивость ситуации, высокая насыщенность элементами и приемами, большая плотность их выполнения – все эти составляющие игры необходимо перенести в тренировочный процесс. На тренера возлагается ответственная задача – кропотливый поиск и подбор упражнений. Они должны быть доступны, наглядны и последовательны, а исполнение их должно быть качественным, чтобы искусственный характер футбольной техники постепенно становился естественным.

4. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления.

Быстрота – это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать только в юности. Кроме того, развитие быстроты связано с их возрастными особенностями. У 7–12-летних спортсменов бурно развивается способность к повышению темпов движения.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее – с выносливостью. В комплекс показателей

быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой данной методики развития быстроты являются упражнения, которые выполняются с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 – 15 с.

Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3–4 раза.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3–4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3–4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3–4 рывка.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20–30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

Беговые упражнения для отработки техники:

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Семенящий бег.
4. «Олений бег».
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения с изменением скорости:

1. Бег коротким и длинным шагом.
2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
3. Бег с ускорениями на месте и в движении.
4. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.
5. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
6. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера.

5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ

КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.

Игровой метод обладает широкой доступностью как для детей, так и для взрослых. В физическом воспитании детей младшего возраста он занимает ведущее место. Игровым методом следует широко пользоваться в процессе спортивной тренировки в целях уменьшения монотонности тренировочных нагрузок.

Игровой метод выражается через подвижные игры. Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры.

Правила уточняют права и обязанности участников, определяют; ведения и учета результатов игры. Содержанием игры обуславливается ее форма, т. е. такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели, удовлетворения самим процессом игры.

Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие ее методические особенности: образность; самостоятельность действий, ограничиваемая правилами; выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей (элементы соревнования); непринужденность, естественность движений; выполнение целостных действий и отдельных движений без строгой регламентации затрачиваемых усилий; внезапная изменчивость ситуаций; творческая инициативность действий (при этом правильно ориентированных и согласованных); присвоение отдельным занимающимся (группе) определенных ролей, устанавливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками, избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для решения двигательных задач.

Подвижные игры для юных футболистов:

«Парные пятнашки». Занимающихся строят в одну шеренгу, затем дают команду «На первый-второй рассчитаться». Первые номера должны запомнить своего партнера, то есть второй номер. Вторые номера должны знать первые номера. Перед тем как подать сигнал для начала упражнения, тренер предупреждает, что выбегать за пределы площадки не разрешается, и объясняет, что игра будет продолжаться 3 мин. Затем он дает команду «Приготовиться!». По этой команде первые номера разбегаются и становятся, где хотят, но в пределах площадки. Вторые номера в это время остаются в шеренге. Подав команду «Марш!», преподаватель засекает время. Первые номера стараются осалить ударом по плечу своего партнера. Если первый номер осалит партнера, игроки этой пары расходятся на 10 м и начинают играть сначала. Каждая пара подсчитывает, сколько раз первый номер осалил второго. Затем объявляется пятиминутный перерыв, в течение которого играющие отдыхают в ходьбе. Затем играют еще 3 мин, но водят уже вторые номера.

«Вызов». Группу разбивают на пары, примерно равные по силам. на площадке, и указывают направление бега. Пути, по которым пробегают пары, не должны пересекаться. После того как все пары займут отведенные им места, тренер объясняет, в чем состоит упражнение: двое играющих становятся лицом друг к другу, при этом тот, кто начинает упражнение, становится спиной в сторону предлагаемого бега. Второй игрок стоит лицом к направлению предлагаемого бега, вытягивая вперед ладонь правой руки, согнутой в локте и прижатой к правому боку, а левой рукой из-за спины захватывает правый локоть. По сигналу преподавателя играющий, стоящий спиной к направлению бега, ударяет три раза правой рукой по ладони партнера и с третьим ударом, повернувшись кругом, стремительно убегает от своего

напарника. Тот стремится догнать убегающего и осалить его ударом по плечу. Это нужно сделать, пока убегающий не пересечет черту, которую проводят в 20—30 м от линии старта. После нескольких пробежек партнеры меняются ролями.

«Хватай первым». При проведении упражнений с разделением на пары каждый занимающийся обычно стремится играть в паре с одним и тем же партнером. Не следует этому препятствовать. Каждой паре отводят отдельное место так, чтобы расстояние между парами составляло не менее 30 м. Играющие должны, повернувшись лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 м один от другого, положить между собой какой-нибудь небольшой предмет, например эстафетную палочку, и принять условное исходное положение, которое может быть различным: сидя, в упоре присев, лежа на спине, в упоре лежа и др. Расставив пары по местам, тренер командует: «Исходное положение принять!», проверяет, все ли правильно выполнили его команду. После этого он дает сигнал (свисток, выстрел), по которому игроки каждой пары стремятся первыми схватить предмет. Схватив его, они бегут в любую сторону на расстояние 20 м. Если в это время партнер не успеет осалить убегающего, то тому игроку, который схватил предмет первым, засчитывается очко. Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберет 10 очков.

«Печать». Группы по 5—6 человек. В каждой назначают водящего. Игрокам дают один мешочек с песком. Водящему запрещают убегать за пределы площадки. По команде преподавателя водящий убегает от остальных игроков своей группы, перемещаясь по площадке в любом направлении. Остальные игроки также перемещаются по площадке и перекидываются мешочком с песком, которым они должны осалить водящего. Бросать мешок в водящего не разрешается, нужно при осаливании держать мешочек в руке,

т.е. как бы поставить этим мешочком печать на водящего. Тот, кто осалит водящего, сам становится водящим.

«Выбивание теннисным мячом». Группу разбивают на две команды. По жребию определяют, какая команда будет водить, т.е. выбивать мячом игроков другой команды. Выбегать за пределы поля не разрешается. Тренер бросает мяч одному из игроков водящей команды и подает сигнал к началу игры. Игроки команды водящих перебрасывают мяч друг другу и стараются попасть мячом в своих противников. Те увертываются. Игроки обеих команд свободно перемещаются по полю. Игрок, в которого попали мячом, покидает поле. Игра продолжается, пока все игроки не будут «выбиты». Время игры преподаватель фиксирует по секундомеру. В следующий раз водит уже другая команда. Время, требующееся второй команде, чтобы окончить игру, также фиксируется. Команда, водившая меньшее время, объявляется победительницей.

«День и ночь». На поле проводят две параллельные линии на расстоянии 2 м одна от другой. Вдоль каждой ставят команду. Количество игроков в командах должно быть одинаковым. Игрок одной команды имеет перед собой игрока второй команды. По сигналу играющие поворачиваются спиной к своим партнерам. Одна команда получает название «Ночь», другая — «День». Если звучит слово «Ночь», одноименная команда убегает, а команда «День» поворачивается кругом и догоняет «Ночь». Если называют «День», команды меняются ролями. Каждый игрок догоняет только своего партнера. Осаливает его он легким ударом руки по плечу. Осаливать нужно, пока игрок не добежал до линии, проведенной в 20 м от исходной черты, на которой располагаются игроки. Играющий, запятнавший своего партнера из другой команды, выигрывает для своей команды очко. Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков. Тренер должен разнообразить и варьировать

вызовы команд. Вариант игры. Одна команда стоит на линии, а навстречу ей, соблюдая правило дорожек, идет шагом другая команда. Когда расстояние между командами сократится до 2—3 м, преподаватель дает свисток. По свистку команда, которая двигалась шагом, поворачивается и убегает; команда, стоявшая на месте, стремится догнать убегающих и запятнать их. Тренер подсчитывает, сколько очков набрала «догоняющая» команда за три пробежки, и меняет команды на старте.

«Эстафета вокруг пункта». Группу разбивают на команды, выстраивающиеся в шеренги. Капитаны команд становятся во главе команд. Впереди, на расстоянии 25—30 м, выставляют указатели поворота. При проведении игры в зале поворот не должен быть ближе 5 м от стены. Тренер сообщает играющим, из какого исходного положения на старте они должны начинать бег, и строго контролирует соблюдение этого правила. Эстафету начинают по сигналу. Капитаны бегут до поворотного пункта, обегают его, возвращаются и передают эстафету следующему номеру своей команды. Принимающий эстафету к этому времени должен стоять на старте в условленном исходном положении. Игрок, передавший эстафету, становится в затылок последнему игроку своей команды и ждет своей очереди снова бежать с эстафетной палочкой. Игра продолжается непрерывно до тех пор, пока каждый из занимающихся не пробежит с эстафетой, по крайней мере, четыре раза. После этого игра заканчивается и выявляется победитель.

«Эстафета по кругу». Тренер разбивает группу на команды по 6 человек. Каждая команда становится в круг, и игроки рассчитываются, начиная с капитанов, по порядку номеров. Игроки располагаются лицом в центр круга в 2 м один от другого. По сигналу тренера первые номера (капитаны) делают поворот направо и бегут по внешнему кругу. Обежав круг, они становятся на свои места 40 (которые занимают на площадке). Как только

закончивший бег игрок приставит вторую ногу к опорной ноге, игрок, имеющий следующий номер, начинает бег по кругу. Так эстафета продолжается до последнего игрока команды. Последний игрок, окончив бег, поднимает руку и кричит: «Есть!» Тренер определяет, какая команда выиграла состязание.

«Бег ловких». Две или несколько команд общей группой становятся на старте. Четыре флажка или другие заметные предметы расставляются на расстоянии примерно 15 м один от другого. Перед забегом каждый участник кладет в пунктах I, II, III, IV (у древка каждого флажка) принадлежащий ему предмет, названный руководящим игрой. Команды стартуют одновременно. Пробежав к каждому пункту в последовательности II, III, IV и I, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться в месте, указанном руководящим со старта.

Две команды по 6—7 человек занимают исходное положение. Команда «бьющих» располагается вдоль линии А. Первым к месту броска стоит капитан команды (под первым номером), за ним по порядку номеров располагаются остальные члены команды. Капитан команды «ловящих» наиболее целесообразно расставляет в поле игроков своей команды, а сам становится против места броска в 20—25 м. Линии А и Б отстоят одна от другой на 35—37 м. Игру начинает капитан команды «бьющих». С места броска он метает в поле теннисный мяч. Обычно стремятся бросить мяч как можно дальше. Бросив, капитан бежит с максимальной скоростью к линии Б и наступает на нее ногой, затем поворачивается кругом и возвращается к линии А. В момент его пробежки игроки, находящиеся в поле, ловят мяч (с лета или с отскока). Игрок, поймавший мяч, передает его над головой второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Тренер, выполняя роль судьи,

замечает, что произойдет раньше: перебегающий игрок пересечет линию А или «ловящие» игроки переведут мяч последнему игроку шеренги. Кто быстрее выполнит свое действие, тот дает команде очко. Подобно капитану команды, бросают мяч и совершают перебежки остальные «бьющие». После того как сделает бросок последний игрок, производится подсчет очков, объявляется команда-победительница. Команды меняются ролями.

«Салки с футбольным мячом». На площадке произвольно располагают 6—7 участников, один из которых «салка». Мяч находится у одного из игроков. По сигналу «салка» старается догнать и дотронуться до одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно дать пас. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. «Салка» должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если «салка» коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игра длится 5—7 мин. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

«Баскетбол». В игре участвуют две команды по 5 человек в каждой. Игру начинают с центра поля; тренер подбрасывает мяч вверх и дает свисток. Игроки одной команды, завладев мячом, пытаются забросить его в корзину противника. В игре можно бросать мяч рукой, отнимать мяч у игрока другой команды только одной рукой. Нельзя проводить ведение мяча дважды — остановившись, нужно отдать мяч. Если игрок не ведет мяч, то ему не разрешается держать его в руках более 2 с. Запрещены толчки и захваты партнера, не разрешается игра головой и ногами.

«Получить мячик». Инвентарь: мячик, шнурок. Основная цель — усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания. Подвешивают на шнурке мячик на доступной атлетам высоте. Устанавливают

очередность выполнения упражнений. Занимающийся выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается дотронуться рукой до подвешенного на шнурке мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляют одно очко. Удачным считается прыжок, в котором спортсмен коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняют одну попытку.

«Толкание мяча в обруч». Инвентарь: гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения: небольшая площадка. Основная цель — обучение приему толкать мяч под правильным углом. Подвешивают обруч на высоте 2,5—3 м над землей. На расстоянии 3—4 м от обруча проводят линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на другой стороне от обруча в 3—4 м от него. Игроки одной команды поочередно толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч. Соперники подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Кто дальше пропрыгает на одной ноге или в положении приседа». Занимающихся выстраивают в две или три колонны, показывают направление движения, объясняют, что нужно пропрыгать на одной ноге (без смены ног) или в положении приседа как можно дальше и остановиться. Следует предупредить, что темп прыжков не должен быть очень быстрым. По команде играющие, стоящие первыми в колоннах, начинают прыгать. После того как они продвинулись на 15—20 м, дается сигнал для начала движения игрокам, стоящим вторыми в колоннах. Затем прыгают третьи и т.д. После этого объявляется победитель и повторяются прыжки на другой ноге.

«Челнок». Занимающихся распределяют по двум командам, которые становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводят среднюю линию (линию старта). Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершать прыжок. Заранее устанавливают, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо от средней линии, а игроки другой команды — влево от нее. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечают (мелом) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону (к средней линии) прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д. Если последнему игроку (завершающему соревнование) удалось перепрыгнуть через среднюю линию — его команда побеждает, если не удалось — команда проигрывает.

«Перемена мест». Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой, закончив прыжки, первыми пересекут противоположную линию. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу: она сохранила больше прыгунов.

«Толкай из круга». Обозначают круг диаметром 4—6 м. Игроки (четное количество — 4 или 6) произвольно становятся в круг. По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или

другая часть тела игрока коснется земли за линией круга, игрок выбывает из игры. Толкать разрешается только в грудь и плечи. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем.

«Пятнашки». Тренер объясняет группе, что в данной игре всем игрокам можно продвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается: тот, кто сменит ногу, становится водящим. Водящий, назначенный тренером, должен запятнать любого из играющих ударом по плечу. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но, как только новый водящий приступит к выполнению своей роли, все должны передвигаться опять только на одной ноге. Тренер может назначить несколько водящих в случае большого состава группы. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходит для игры место размером баскетбольной площадки. Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

«Какая команда прыгает дальше?». Назначают двух капитанов команд. Остальных игроков делят на две команды. Тренер показывает направление движения и объясняет условия игры. От начальной линии одновременно прыгают на одной ноге (не меняя ногу) по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет игрок соответствующей команды. Состязание начинается по сигналу. Все игроки идут вслед за прыгающим. Если игру проводят на стадионе, можно состязаться на количество кругов.

«Встречная эстафета с обменом набивными мячами (или другими предметами)». Команды строят в шеренгу. Одну половину команды выстраивают у одной линии старта (А), другую — у противоположной линии (Б). Игроки всех команд, начинающие бег, держат в руках набивные мячи. По сигналу первые и пятые номера каждой команды продвигаются скачками в

приседе (или на одной ноге) навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются набивными мячами (бросать мячи не разрешается), потом возвращаются к линиям старта, передают набивные мячи следующим игрокам своих команд, а сами становятся в хвосты колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого. Эстафета повторяется потоком по 5-6 раз.

«Эстафета в скачках на одной ноге». Группу разбивают на команды по 5—6 человек. В каждой команде назначают капитана. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. В 15 м от старта против каждой 43 команды должны быть поставлены стойки, обозначающие поворот. В зале стойки нужно ставить не ближе чем в 5—6 м от стены. По команде «На старт!» капитаны команд принимают положение стоя на одной ноге, держа эстафетные палочки наготове в правой руке. По команде «Марш!» капитаны команд начинают передвигаться вперед скачками. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот и возвращаются обратно скачками на другой ноге. После передачи эстафеты следующему игроку капитаны становятся в хвост своей команды. Передача эстафеты повторяется поточно (без перерыва) 3—4 раза всеми игроками команды.

6.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВОСПИТАНИИ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.

Внешнее проявление быстроты движений выражается скоростью двигательных актов и всегда подкрепляется не только скоростными, но и другими способностями (силовыми, координационными, выносливостью и др.).

Скоростные способности - это совокупность индивидуальных особенностей, обуславливающих быстроту выполнения двигательных

действий. К числу основных скоростных способностей относятся: быстрота простой и сложной двигательных реакций; быстрота отдельных движений, неотягощенных внешним сопротивлением; быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений.

Являясь формами проявления быстроты, скорость одиночного движения и частота движений обусловлены подвижностью нервных процессов, соотношением быстрых и медленных мышечных волокон, владением техникой упражнения и уровнем динамической силы у конкретного спортсмена.

При подборе тренировочных упражнений для развития скорости движений необходимо учитывать степень их освоения. В случае использования неосвоенных упражнений внимание спортсмена будет сосредоточено не на быстроте выполнения упражнения, а на способе его выполнения.

Планируя скорость выполнения упражнения, следует помнить, что быстрое сокращение мышц в процессе движения сопровождается увеличением тонуса мышц-антагонистов, что вызывает тормозящий эффект, который носит охранительный характер. Это рефлекторное торможение устраняется кропотливой и длительной работой в конкретном движении, что ведет к совершенствованию межмышечной координации и снятию «тормозов». После этого постепенно необходимо выйти на уровень наиболее эффективной интенсивности, равной 90—100% от максимальной.

Длительность работы подбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен был в состоянии поддерживать высокую скорость на протяжении всего времени выполнения упражнения. Продолжительность пауз между отдельными повторениями должна обеспечивать относительное восстановление.

Следует учитывать, что многократное выполнение скоростных упражнений с высокой интенсивностью даже при оптимальных паузах приводит к суммированию физико-химических сдвигов в организме и неизбежному снижению работоспособности. Увеличению объема способствует планирование упражнений по сериям (например, плавание 8 - 10 x 12,5 м; 6-8 x 25 м; 3-4 x 50 м). Одновременно следует увеличить интервалы отдыха между сериями.

Основными методами совершенствования быстроты и частоты движений являются повторный, соревновательный, игровой.

При воспитании скоростных способностей в начале отдельного занятия подготавливают нервно-мышечный аппарат спортсмена и активизируют его психическое состояние.

Содержание основной части занятия должно соответствовать следующим методическим требованиям:

- предлагаемые упражнения должны быть достаточно освоены занимающимися;
- длительность упражнений со скоростной направленностью должна обеспечивать проявление высокой интенсивности работы на всем ее протяжении;
- упражнения скоростного характера должны вызывать значительную мобилизацию функциональных систем, определяющих уровень скоростных возможностей (т. е. их интенсивность должна быть не ниже 88% от максимальной);
- продолжительность пауз отдыха выбирается такой, чтобы к началу следующего упражнения физико-химические сдвиги в значительной мере были нейтрализованы и возбудимость нервной системы была повышенной.

В условиях значительного утомления следует использовать активный отдых в форме низкоинтенсивной деятельности; рационально сочетать упражнения общего, регионального и относительно локального воздействия, способствующие сохранению работоспособности и увеличению объема выполняемой работы.

В заключительной части занятий следует предусмотреть комплекс упражнений низкой интенсивности, направленных на восстановление дыхания и расслабление мышц. Вместе с тем показана эффективность комплексного применения средств скоростной и силовой подготовки в одном занятии или в системе смежных занятий.

Последовательное выполнение упражнений в комплексе с отягощением 30 и 90% от максимальных является наиболее действенным для развития «взрывной силы» и сопровождается адаптацией организма к нагрузке скоростно-силовой направленности.

Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью:

- 1) собственно скоростные упражнения;
- 2) обще-подготовительные упражнения;
- 3) специально подготовительные упражнения. В качестве общеподготовительных упражнений наиболее широко в физическом воспитании и спорте используются спринтерские упражнения, прыжковое упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упрощенным правилам, мини-футбол и т.п.).

При выборе специально подготовительных упражнений с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия. В большинстве случаев они представляют собой «части» или целостные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким образом» чтобы

можно было превзойти скорость по отношению к достигнутой соревновательной.

После достижения определенных успехов в развитии скоростных способностей дальнейшее улучшение результатов может и не проявиться, несмотря на систематичность занятий. Такая задержка в росте результатов определяется как «скоростной барьер».

Причина этого явления кроется в образовании достаточно устойчивых условно рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями, чтобы этого не случилось, необходимо включать в занятия упражнения, в которых быстрота проявляется в вариативных условиях, и использовать следующие методические подходы и приемы.

1. Облегчение внешних условий и использование дополнительных средств, ускоряющих движение. Самый распространенный способ облегчения условий проявления быстроты в упражнениях, отягощенных весом спортивного ряда или снаряжения, — уменьшение величины отягощения, позволяет выполнять движения с повышенной скоростью и в обычных условиях. Сложнее осуществить аналогичный подход в упражнениях, отягощенных лишь собственным весом занимающегося. Стремясь облегчить достижение повышенной скорости в таких упражнениях, используют следующие приемы, выполняемые в условиях, облегчающих увеличение темпа и частоты движений: а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил, например, непосредственная помощь преподавателя (тренера) или партнера с применением подвесных лонж (в гимнастических и других упражнениях); б) ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по растру, плавание по течению и т.п.); в) используют внешние условия, помогающие занимающемуся произвести

ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т.п.); г) применяют дозированно внешние силы, действующие в направлении перемещения (например, механическую тягу в беге).

2. Использование эффекта «ускоряющего последствием и варьирование отягчении. Скорость движений может временно увеличиваться влиянием предыдущего выполнения движений с отягощениями (например, выныривание с грузом, прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т.п.). Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и, других следовых процессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия. При этом может значительно сокращаться время движений, возрастать степень ускорений и мощность производимой работы. Однако подобный эффект наблюдается не всегда. Он во многом зависит от веса отягощения и последующего его облегчения, числа повторений и порядка чередований обычного, утяжеленного и облегченного вариантов упражнения.

3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений. Понятие «лидирование» охватывает известные приемы (бег за лидером-партнером и др.). Объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия, как правило, относительно невелик» даже у специализирующихся в видах деятельности скоростного характера. Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряженностью упражнений; во-вторых, тем, что их нецелесообразно выполнять в состояний утомления, связанном с падением скорости движений, интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее.

Таким образом мы в своей методике рассмотрели все методы формирования быстроты движения, такие как:

- 1) строго регламентированные упражнения;
- 2) соревновательные методы;
- 3) игровые методы.

Мы привели примеры упражнений для каждого метода и дали методические рекомендации, по формированию быстроты движений у юных футболистов.

2.3 Результаты опытно- экспериментальной работы.

Констатирующий этап эксперимента показал преобладание низкого уровня сформированности быстроты движений у юных футболистов. Основными задачами этого этапа явились следующие:

- изучение общего состояния работы тренеров по внедрению в практику работы новых методов формирования быстроты движений;
- выявление исходного уровня развития быстроты движений у юных футболистов.

Для этого нами были использованы такие методы, как анализ учебных программ тренеров, педагогическая диагностика, наблюдение, беседы, физическое тестирование.

На формирующем этапе исследования нами ставились и решались следующие задачи:

- экспериментально проверить эффективность условий подготовки спортсменов к соревнованиям;
- определить методы, средства и организационные формы тренировок, позволяющие наиболее успешно формировать развитие быстроты у юных футболистов.

Заключительный этап экспериментального исследования был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, оформление исследования.

В ходе опытно-экспериментального исследования были проведены два среза с целью определения динамики развития быстроты, определения эффективности условий подготовки спортсменов к соревнованиям.

Первый срез был проведен с целью определения уровней сформированности быстроты движений у юных футболистов до проведения формирующего эксперимента.

Результаты первого среза отражены в таблицах и диаграммах в первом параграфе второй главы исследования.

Как показывают результаты констатирующего этапа эксперимента, у учеников контрольной и экспериментальной группы выявлено преобладание низкого уровня сформированности быстроты движений. На наш взгляд, преобладание низкого уровня развития быстроты у юных спортсменов объясняется отсутствием целенаправленной работы по формированию данных умений.

Второй срез по выявлению уровней психологической подготовленности футболистов проводился уже в ходе опытно-экспериментальной работы. Его основной целью было установление динамики развития уровня сформированности быстроты движений юных футболистов.

Результаты второго среза

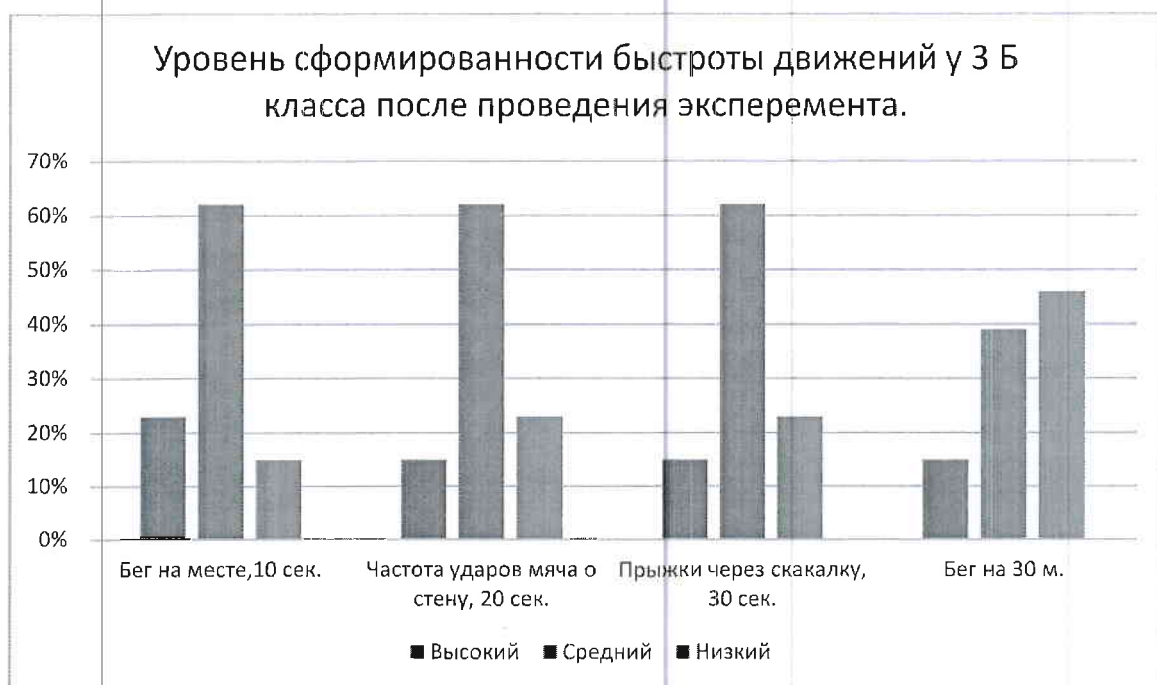


Рис.3. Уровень сформированности быстроты движений у 2 «Б» класса после проведения эксперимента.

Таким образом, после года обучения 2 Б уже стали, 3-Б классом. Занятия проводились по стандартной школьной программе. На основании полученных данных в контрольном 3-Б классе изменения не значительны. Средний уровень стал немного выше, но высоких результатов по-прежнему не добились даже и 30% обучающихся. Это свидетельствует о том, что данная группа детей находится на низком уровне по скорости движений.

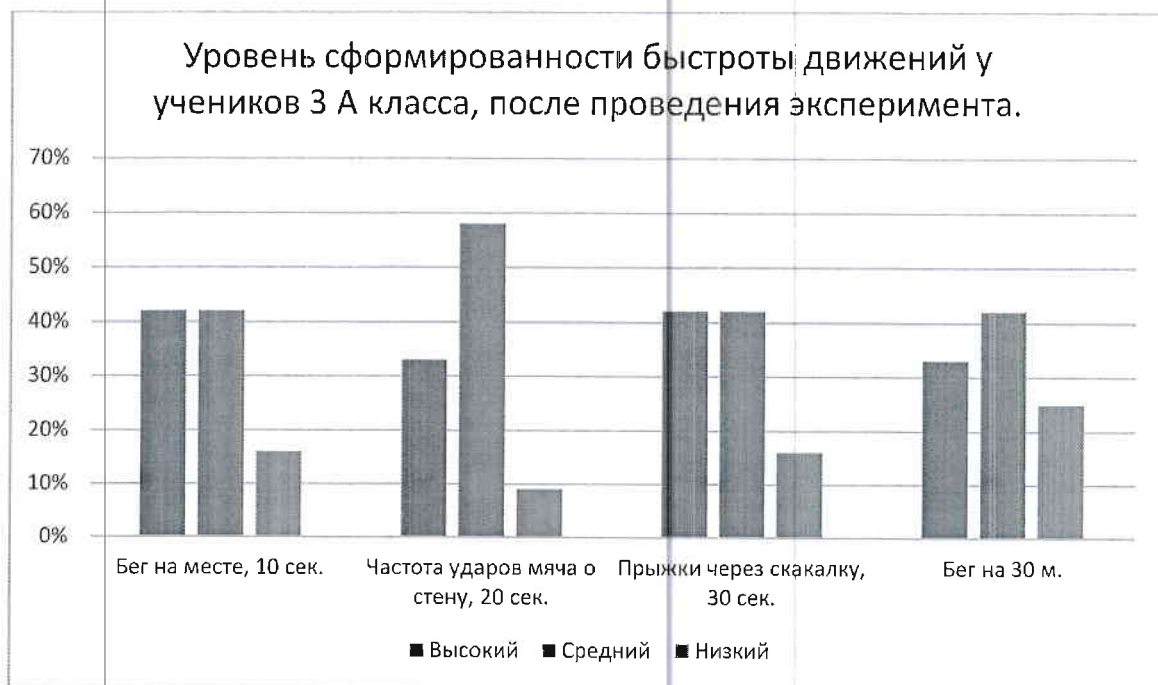


Рис.4. Уровень сформированности быстроты движений у учеников 2 «А» класса, после проведения эксперимента.

Таким образом, после года обучения 2 А уже стали, 3 А классом. На протяжении периода с сентября по май уроки физической культуры в экспериментальном классе были проведены с использованием методики воспитания быстроты движений юных футболистов.

Анализируя результаты, можно сделать вывод, о том, что уровень скоростных способностей в экспериментальном классе значительно изменился в лучшую сторону. Высокий уровень показали более 40% учеников, средний уровень возрос до 60%, а низкий уровень не превышает 25%.

Таким образом, мы пришли к выводу, что для более эффективной сформированности скоростных способностей у футболистов младшего школьного возраста, целесообразно шире использовать упражнения комплексного характера и подвижные игры, которые способствуют развитию различных систем организма.

Результаты констатирующего и формирующего этапа эксперимента показали положительную динамику физической подготовленности у

спортсменов, что свидетельствует об эффективности условий формирования быстроты движений у юных футболистов.

Существующие различия между контрольными и экспериментальными группами не могут быть случайными, поскольку на начало эксперимента различия в группах по уровням развития быстроты движений у спортсменов были незначительными. Существенное различие по уровню сформированности быстроты у спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой, объясняется ориентацией экспериментальной группы на разные условия эффективной работы над формированием быстроты к соревнованиям в контрольной группе без выделенных нами компонентов.

Таблица 3.

Уровень сформированности быстроты движений учеников 2 А класса
после эксперимента.

ФИО	Бег на месте, 10 сек.		Частота ударов мяча о стену, 20 сек.		Прыжки через скакалку, 30 сек		Бег на 30 м.	
	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
А. И.	13	2	19	3	27	3	6,8	3
Б. С.	16	3	16	2	23	2	7,4	2
В. И.	15	3	17	2	24	2	7,6	1
Г. С.	13	2	18	2	22	2	6,6	3
Д. А.	15	3	20	3	25	3	6,7	3
Е. И.	12	2	19	3	25	3	7,3	2
З. И.	12	2	12	1	21	2	7,6	1
А. Б	14	3	20	3	19	1	7,1	2
Г. Н	12	2	16	2	25	3	6,5	3
М. Р	10	1	17	2	23	2	8,2	1
Н. О	11	1	17	2	25	3	6,9	2
К. С	16	3	16	2	19	1	7,4	2
Итоги:	Высокий уровень-42% Средний уровень-42% Низкий уровень-16%		Высокий уровень-33% Средний уровень-58% Низкий уровень-9%		Высокий уровень-42% Средний уровень-42% Низкий уровень-16%		Высокий уровень-33% Средний уровень-42% Низкий уровень-25%	

Таблица 4.

Уровень сформированности быстроты движений учеников 2 Б класса после эксперимента.

ФИО	Бег на месте, 10 сек.		Частота ударов мяча о стену, 20 сек.		Прыжки через скакалку, 30 сек		Бег на 30 м.	
	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
Б. И.	16	3	22	3	25	2	7,6	2
Б. В.	15	2	15	2	28	3	8,5	1
И. И.	15	3	18	2	25	2	6,3	3
Н. К.	14	2	22	3	25	2	7,2	2
Д. А.	13	1	17	2	20	1	6,8	2
Н. Е.	14	2	18	2	26	3	6,3	3
П. И.	12	2	16	2	22	2	8,0	1
У. Г.	14	2	16	2	24	2	8,4	1
К. Н.	12	2	16	2	23	2	7,4	2
М. У.	16	3	17	2	22	2	8,2	1
В. О.	10	1	11	1	22	2	7,3	2
Д. К.	13	2	14	1	17	1	7,6	1
Д. Н.	13	2	12	1	18	1	7,9	1
Итоги:	Высокий уровень-23% Средний уровень-62% Низкий		Высокий уровень-15% Средний уровень-62% Низкий		Высокий уровень-15% Средний уровень-62% Низкий		Высокий уровень-15% Средний уровень-39% Низкий	

	уровень-15%	уровень-23%	уровень-23%	уровень-46%
--	-------------	-------------	-------------	-------------

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

В практической части нашего исследования были поставлены следующие цели: подобрать диагностические методики, с помощью которых мы сможем организовать экспериментальную работу, после которой на основе полученных результатов разработать методику воспитания быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочном процессе, способствующую апробации на практике приемов формирования быстроты движений у юных футболистов.

Для исследования уровня сформированности быстроты движений у юных футболистов нами была проведена диагностика на базе МОУ СОШ № 3 г. Кыштыма. В эксперименте приняли участие 12 учеников 2 «А» и 13 учеников 2 «Б» класса.

Результаты диагностики показали, что, формирование быстроты движений у юных футболистов находится на стадии развития и очень большой процент учащихся имеют по шкале сформированности быстроты движений достаточно низкий уровень.

На основании полученных результатов, мы сделали вывод о том, что занятия по данной проблеме исследования необходимы для младших школьников.

Мы разработали методику, чтобы апробировать на практике приемы формирования у юных футболистов быстроты движений в учебно-тренировочном процессе. Цель данной методики – формирование быстроты движений юных футболистов в учебно-тренировочном процессе. В данной работе мы доказали, что такие методы работы с детьми как: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный методы и особо важные игровые методы, касающиеся нашей темы исследования важны для формирования быстроты движений у юных футболистов.

Заключительный этап экспериментального исследования был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, оформление исследования.

Результаты второго среза показывают значительные изменения в уровне развития быстроты движений, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги нашего исследования, мы можем сформулировать следующие выводы:

1. В настоящее время проблема формирования быстроты движений у юных футболистов очень актуальна, так как футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Многими учеными доказано, что развитие быстроты движений очень влияет на результаты выступлений спортсменов в соревнованиях, на эффективность их работы на тренировках. Однако недостаточно разработанными остаются вопросы методики воспитания быстроты юных футболистов от 6 до 11 лет, а также недостаточно изучена степень влияния отдельных упражнений на развитие этого качества.

2. Возраст юных футболистов, относят к младшему школьному возрасту, который охватывает период жизни от 6 до 11 лет. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма, возрастает подвижность нервных процессов, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

2. Обучение и тренировка юных школьников, занимающихся в секции футбола, составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развития их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Для подготовки юных футболистов характерна волнообразная динамика нагрузки. Она отличается постепенным повышением объема и интенсивности занятий с последующим снижением этих показателей в конце цикла. Чем больше возраст ребят, тем круче волна нарастания и снижения нагрузки.

3. Быстрота как физическое двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Не обладая быстротой, трудно рассчитывать на игру в хорошей команде. Мы выделили основные средства (упражнения на отдельный компонент скоростных способностей, упражнения комплексного воздействия, упражнения сопряженного воздействия) и методы развития быстроты движений (повторный, сопряженный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки).

4. В практической части нашего исследования представлены результаты диагностики сформированности быстроты движений юных футболистов. Результаты диагностики показали, что, формирование быстроты движений у юных футболистов находится на стадии развития и очень большой процент учащихся имеют по шкале сформированности быстроты движений достаточно низкий уровень.

5. На основании полученных результатов, мы сделали вывод о том, что занятия по данной проблеме исследования необходимы для младших школьников.

6. Мы разработали методiku, чтобы апробировать на практике приемы формирования у юных футболистов быстроты движений в учебно-тренировочном процессе.

7. Сравнительный анализ полученных данных первого и второго среза по выявлению уровней сформированности быстроты движений юных футболистов позволяет сделать вывод о положительных результатах нашей работы.

8. Достоверность полученных результатов, обеспечена: опорой на исходные методологические положения, изучением и анализом

философской, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, анализом и учетом состояния исследуемой проблемы в педагогической теории и практике, достаточной выборкой констатирующего этапа эксперимента, воспроизводимостью результатов исследования, вариативностью эксперимента, количественным анализом полученных данных методом математической статистики.

9. Таким образом, цель, поставленная в нашей работе, достигнута, задачи выполнены.

Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015) // Российская газета, N 303, 31.12.2012.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03» (с изменениями и дополнениями) // Российская газета, N 106, 03.06.2003.
3. Биткин В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: Автореферат. дис.... канд. пед. Наук / В.М. Биткин. – Смоленск, 2011. – 24 с.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
5. Вардянян А.У., Вардянян Г.А. Сущность учебной деятельности при формировании творческого мышления учащихся // Формирование творческого мышления школьников в учебной деятельности. Уфа, 1985. – с. 62.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология. / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1996. – с. 169.
7. Габай Т.В. Учебная деятельность и ее средства. – М., 1988. – с. 53.
8. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка. – М., 1985. – с. 198.
9. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
10. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск: Образование, 2005. – 236 с.
11. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. – М., 1986. – с. 53.
12. Золотарёв А.П. Некоторые особенности соревновательной деятельности

- юных футболистов 9-17 лет. // Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Учебно-методическое пособие. / А.П. Золотарев. – Краснодар, 1991. – С.12-16.
13. Ильин Е.П. Психология физического воспитания/ Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2008 – 176 с.
 14. Ильясов И.И. Структура процесса учения. – М., 1986. – с. 187.
 15. Кассиль Л. Кондуит и Швамбрания. Издательство: Государственное издательство Карельской АССР, 1957 – 274 с.
 16. Качаник Л., Горский Л. Тренировка футболистов: пер. со словацкого. – Братислава, 1984. – с. 183.
 17. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. / А.В. Коробейник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 319 с.
 18. Кочетков А.П. Целостный подход в работе тренера с профессиональной командой по футболу: Учебно-метод. Пособие/ А.П. Кочетков. – М.: Принт, 2000. – 138 с.
 19. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.
 20. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 140 с.
 21. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Третий этап (13-15 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 204 с.
 22. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 166 с.
 23. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов / М. Кук. – М.: Астрель, 2003. – 127 с.
 24. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. / Ю.Ф. Курамшин. – М., 2010. – 450 с.
 25. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. – Омск:

СибГАФК, 2000. – 32 с.

26. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2001. – с. 72.
27. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
28. Лясковский К.П. Техника ударов/ К.П. Лясковский. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 61 с.
29. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов/ Н.М. Люкшинов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.
30. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. – М., 1990. – с. 112.
31. Матвеев Л.П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 18-29
32. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста/ М. Мукиан, Д. Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.
33. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: ФИС, 1998. – 496 с.
34. Нистратов Е.Д. Функциональная подготовленность юных футболистов 15-16 лет в годичном цикле / Е.Д. Нистратов // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5. – С. 37-38.
35. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Апрель, 2004. – 863 с.
36. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 96 с.
37. Психологические особенности формирования личности в педагогическом процессе / Под ред. А. Коссаковски, И. Ломпшера и др.: Пер. с нем. – М., 1981. – с. 82.
38. Помяловский Н.Г. Очерки бурсы: книга. / Н.Г. Помяловский. – БССР.: Государственное издательство БССР, 1955. – 177 с.
39. Петухов А.В. О направленном формировании индивидуальной

- тактической подготовки футболистов 8-10 лет. // Тезисы 10-й Всесоюзной научно-практической конференции «Методические основы подготовки спортивных резервов». / А.В. Петухов. – М.: ВНИИФК, 1985. – С.130–131.
40. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 132 с.
41. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб. Питер, 2009. – с. 63.
42. Санин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков. / М.Р. Санин, З.Г. Брыскина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 145 с.
43. Симонян И.П. Футбол – только ли игра? / И.П. Симонян. – М.: Агентство ФАИР, 2008. – 336 с.
44. Солодков А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-спорт, 2001. – 519 с.
45. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.
46. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.М. Курамшина. – М.: ФАИР, 2007. – 463 с.
47. Тюленьков С. Уровень физической подготовленности высококвалифицированных футболистов различных возрастных групп / С. Тюленьков // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. Конгр. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998. – Т. 1. – С. 275-277.
48. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. М., 1974.
49. Эльконин Д.Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2001. – с. 59.
50. Где зародился футбол и сколько ему лет? [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-1018/>
51. История футбола. [Электронный ресурс] // Сайт: «Про большой футбол». 10.03.2007. Режим доступа: <http://www.football-info.ru/igr/istoria.htm>
52. Как появился футбол? [Электронный ресурс] // Источник: газета «Коммерческий курьер». Режим доступа:

http://www.football.by/useful/foot_hist.html