

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
**Кафедра теории и методики физической культуры**

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ  
ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
очной формы обучения, группы 02011502  
Сичкарева Константина Александровича

Научный руководитель  
к.п.н. Николаева Е.С.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   | Стр. |
|---|------|
| Введение.....   | 3    |
| Глава 1. Теоретико-методические основы процесса физической подготовки в футболе.....  | 5    |
| 1.1. Возрастные особенности юных футболистов.....   | 5    |
| 1.2. Основные аспекты формирования системы движений в беге на скорость у футболистов.....   | 12   |
| 1.3. Структура физической подготовки в футболе.....   | 19   |
| Глава 2. Методы и организация исследования.....   | 24   |
| 2.1. Методы исследования.....   | 24   |
| 2.2. Организация исследования.....  | 26   |
| Глава 3. Экспериментальное обоснование методики развития скоростных способностей у юных футболистов в условиях дополнительного образования..... | 27   |
| 3.1. Характеристика экспериментальной методики.....   | 27   |
| 3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.....   | 31   |
| Выводы.....   | 35   |
| Практические рекомендации.....  | 36   |
| Список использованной литературы.....   | 39   |

## ВВЕДЕНИЕ

Один из наиболее важных показателей физической подготовленности футболистов - это уровень развития скоростных способностей [30]. Сформированность скоростных качеств способствует более быстрому выполнению различных технико - тактических показателей, что обеспечивает дополнительное время для эффективного решения важных двигательных задач в футболе.

Несмотря на то, что наша экспериментальная работа построена на работе с футболистами, занимающимися в условиях дополнительного образования, интересен тот факт, что даже ведущие футболисты мира часто не обладают высоким уровнем развития скоростных способностей для данной категории занимающихся. Только отдельные футболисты (Д. Джаич, О. Блохин, Пеле, Г. Еврюжихин) пробегали 100-метровую дистанцию быстрее 11 секунд [4, 9] большинство игроков супер-лиги России показывают значительно более низкие на этой дистанции показатели (11,3-12,6 с). Такой уровень развития скоростных способностей российских футболистов в определенной мере обуславливает и низкий объем перемещений с максимальной интенсивностью в процессе игровой деятельности, а также не высокую эффективность атакующих действий.

**Объект исследования:** процесс физической подготовки юных футболистов.

**Предмет исследования:** развитие скоростных способностей у юных футболистов в условиях дополнительного образования

**Цель исследования** - разработать методику развития скоростных способностей у юных футболистов в условиях дополнительного образования

**Гипотеза исследования.** Развитие скоростных способностей будет обеспечено, если принимать во внимание специфику футболистов в процессе выполнения быстрого ведения мяча и это положительно скажется на СФП.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования
2. Разработать методику развития скоростных способностей у юных футболистов в условиях дополнительного образования
3. Определить эффективность методики развития скоростных способности у юных футболистов в условиях дополнительного образования в ходе педагогического эксперимента.

**Методы исследования.** Для решения задач применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

**Практическая значимость** фактические материалы, практические рекомендации, полученные в ходе исследования, могут быть использованы тренерами-преподавателями при подготовке игроков в футболе

## **Глава 1. Теоретико-методические основы процесса физической подготовки в футболе**

### **1.1 Возрастные особенности юных футболистов**

Тренировки могут быть успешными только при тщательном изучении особенностей возраста развития человека, его уровня развития, развития физических качеств и схем расположения игроков двигательных навыков и также специфических особенностей спорта.

Теперь не должно быть никаких сомнений, который для достижения высоких спортивных состязаний заканчивается, необходимо обеспечить оперативную деятельность в детском возрасте. Не необходимо заинтересовать другие процессы исследования. Было выполнено небольшое количество различных исследований, которые позволяют изучать анатомические, физиологические, биохимические, психологические и другие процессы, на основе особенностей возраста развития детей и молодого человека, особенно на основе специальных навыков в различных типах спорта. В исследованиях учеников школы различного возраста естественные показатели развития при пробеге скачки, броски, и т.д. наблюдались [1].

Тренировочная система спортсменов состоит в строгом изучении возраста и определенных физиологических особенностей [2].

Это позволяет решать правильно вопросы спортивного выбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировки и соревновательных грузов, прогнозирования результатов успехов. У каждого периода возраста есть особенности в структуре и функциях отдельных систем, которые изменяются в ходе спортивной деятельности. Рост и развитие человечества были неравномерными. Каждая стадия возраста представляет специфические особенности принятия во внимание периода, морфологические и функциональные преобразования. В теории естественного образования это, как принимают, размечает младший

школьный возраст (7–10 лет), средний или подростковый школьный возраст (11–15 лет) и также продвинутой или юношеский возраст (16–18 лет). [11].

В течение периода младшего возраста характерное различие большая гибкость, сформирован цервикальный и искривление грудной клетки. Мышцы развиваются неравномерно - мышцы нижних конечностей и плечевого пояса, растущие мышцы - более быстрый, чем ниже.

В возрасте от 11 продолжается развитие до 15 лет всех тел и систем. В этот период половой зрелости времени. Быстрая перестройка всех тел и систем. Значительно рост увеличений и тяжесть. С ростом большей части мышц силы, наблюдаемой в течение года, растут и растут.

«Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов.» «Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы. Она приобретает все большее значение в образовании новых положительных и отрицательных рефлексов и навыков.»

«Усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерными для этого возраста является стремление к творчеству, соревнованиям.» «Складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, приобретает социальные черты мотивировка поступков. Анализаторы, в том числе двигательный и вестибулярный, достигают высокого уровня развития. В этом возрасте завершается процесс полового созревания. Продолжает совершенствоваться эндокринная система, однако только к концу периода соотношение активности желез внутренней секреции становится таким, как у взрослого человека [6].»

«По мнению В.Н. Платонова [24], физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность,

и уровнем развития основных физических качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости.»

«Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных футболистов (7-18 лет) имеет гетерохронный характер, обусловливаемый, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем занятия футболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста [6].»

«У детей в момент начала занятиями футболом основными факторами в структуре рассматриваемых показателей являются:

- связь физической и технической подготовленности (30, 5 %);
- физическое развитие (17 %);
- ориентировочная основа двигательного действия (6, 2 %) [6].»

## **1.2. Основные аспекты формирования системы движений в беге на скорость у футболистов**

«С. Л. Рубинштейн [26] ставил двигательную задачу и ее изменение на первое место в методике обучения двигательным действиям. При организации управления движениями важную роль могут играть те задачи, которые упрощают этот процесс. Практика спортивной тренировки и обучения физическим упражнениям накопила большое количество фактов успешного применения метода вербальных воздействий на человека [26].» «Широко используется определенная последовательность в постановке задач обучения, методических уточнений. Доступность этого метода даже начинающему педагогу привела к его абсолютизации, представлению о том, что все задачи обучения и особенно совершенствования в движениях могут быть решены путем лишь вербального воздействия на человека [23].»

«Сложность постановки вербальных двигательных заданий особенно четко проявляется в циклических движениях, выполняемых с максимальной интенсивностью [5]. Спортсмен может правильно выполнять упражнение

субмаксимальной интенсивности, а при максимальных напряжениях начинают проявляться «старые ошибки», «техника ломается» [27].»

«Ключевое положение теории организации учебной деятельности - установка на обучение, опережающее развитие личности ребенка, и, прежде всего, обуславливающее развитие мышления юного спортсмена [29].» «Важнейшим результатом соответствующей организации тренировочного процесса является создание учебной ситуации, самостоятельно действуя в которой, спортсмен должен открыть для себя некоторое исходное понятие [9].» «Исходное понятие выступает как построенная человеком модель, которую он, трансформируя, применяет затем в различных ситуациях. Результат такого обучения - теоретические знания спортсменов, раскрывающие внутреннее содержание, системность и целостность предметов и явления [32].»

«Организация тренировочного процесса по типу учебной деятельности предполагает логико-содержательный анализ учебного материала с целью представления его в виде специальных учебных задач. Каким же образом следует организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы обучение физическим упражнениям развивало мышление спортсменов, было направлено на освоение ими теоретических знаний? Сегодня готового рецепта соответствующей технологии нет [7].»

«Н. А. Бернштейн [3] открыл новый этап в изучении движений человека, обобщил эмпирические факты и объединил их в систему построения движения, которая легла в основу физиологической теории построения движений и оказала наиболее заметное влияние на последующее развитие исследований по этой проблеме.» «Н. А. Бернштейном [2] были установлены различия в технике бега на те или иные дистанции и определена биодинамика перемещения человека в пространстве, впервые было установлено сложное взаимодействие сил при движениях человека.»

«Проведены многочисленные исследования [14, 17], которые определяли роль и изменчивость различных составляющих бегового шага:



длины, частоты, времени опорных и полетных периодов, величины вертикальных и горизонтальных усилий при отталкивании, угловых характеристик. Цикл движений в беге включает двойной шаг (шаги правой и левой ногами). В двойном шаге имеется два периода опоры и два безопорных (полетных) периода.»

Изучения, в которых осуществлялся разбор техникой составляющей бега, были посвящены исследованию подчинённости длины и частоты шага как основных компонентов, влияющих на скорость, единства мнений в этом вопросе нет. В этом вопросе знатоки замечают важность учета личных особенностей при оценке параметров бегового шага.

«Специалисты [14, 29] указывают, что у квалифицированных бегунов при равной скорости имеется тенденция к большей длине шагов по сравнению с начинающими спортсменами. С ростом скорости бега частота одиночных шагов увеличивается криволинейно. Сравнение "хороших" и "плохих" бегунов показывает, что при одной и той же скорости лучшие бегуны имеют более низкую частоту шагов.»

«Между длиной шага и длиной ноги существует почти прямая зависимость, а частота шагов более вариативна, но и она во многом зависит от морфологических особенностей строения тела. Зависимости между длиной и частотой шагов, с одной стороны, и скоростью - с другой, показывают, что вначале скорость возрастает преимущественно за счет удлинения шага, тогда как при более высоких скоростях увеличение скорости происходит, главным образом, вследствие возрастания частоты шагов [8].»

«А. А. Кудинов [17] отмечает уменьшение относительного горизонтального перемещения тела в опорном периоде при увеличении скорости бега. Необходимы дальнейшие исследования горизонтального перемещения тела при различных скоростях бега.»

«Наблюдения за взрослыми спортсменами показывают, что время одиночного шага уменьшается с ростом скорости бега, а время полета становится несколько больше по мере увеличения скорости .» «А.А. Кудинов

[17] установил криволинейный характер связи между временем полета и скоростью бега. По его данным, при нарастании скорости время полета сначала увеличивается, а затем при более высоких скоростях уменьшается.»

«Детальному анализу подвергались движения в фазе опорного периода, так как именно с этой фазой исследователи связывают главный механизм локомоторного перемещения человека в пространстве.» «Специалисты выделяют в опорном периоде фазы амортизации и отталкивания. Данные, полученные при двух скоростях бега - умеренной и максимальной, показали, что уменьшение времени опоры при более высокой скорости связано преимущественно с уменьшением продолжительности «толчка» [29].» «Время фазы «надавливания» остается неизменным, тогда как продолжительность фазы «торможения» несколько снижается. Направление силы, создаваемой во время фазы «торможения», противоположно направлению движения и это является необходимым элементом, служащим для того, чтобы остановить ногу и стабилизировать ее положение на земле для следующей фазы периода опоры [18].»

«С ростом скорости бега вертикальное перемещение центра тяжести в одном цикле уменьшается; работа же в вертикальном направлении, приходящаяся на единицу длины дистанции, с ростом скорости не изменяется. Движения рук приводили к синхронному подъему и снижению центра тяжести тела, тогда как ноги вызывали асинхронное перемещение центра тяжести. Пики вертикальных смещений центра тяжести, вызванные движениями рук и ног, имели место в одно и то же время.»

«Двигательная деятельность человека в конечном рабочем эффекте проявляется в скорости его перемещения в пространстве. С увеличением скорости бега изменяется способ постановки ноги на опору. Нога ставится на опору все больше с передней части стопы и ближе к проекции центра тяжести. Подобное явление отмечается и у более талантливых бегунов по отношению к рядовым спортсменам [28].»

«Бегуны более низкой квалификации ставят ногу на опору под более острым углом. Такая постановка ведет к увеличению реакции опоры отрицательного направления и большему снижению горизонтальной скорости. С наступлением утомления нога ставится на опору под более острым углом, расстояние по отношению к проекции ОЦМТ увеличивается на 5-6 см. В первую очередь это связано с пассивной постановкой ноги на опору. Эти потери можно уменьшить за счет постановки ноги на опору активным движением под себя, что значительно улучшает рекуперацию двигательного потенциала бегуна [31].»

«Длительность сгибания и разгибания колена во время периода опоры уменьшается при увеличении скорости бега. Во время опоры «хорошие» бегуны полностью и быстро разгибают тазобедренный сустав, делая это раньше, чем стопа «покидает» землю. У «плохого» бегуна полного разгибания в тазобедренном суставе до завершения отталкивания не происходит [25].»

«Скорость поступательного движения бегунов в отдельных фазах различна. Наибольшая скорость перемещения ОЦМТ наблюдается в конце отталкивания, а наименьшая - в момент вертикали. Величина потери скорости в фазе опоры используется как критерий технического мастерства бегунов.»

«Необходимы дополнительные исследования для нахождения наиболее эффективных и действенных вариантов техники бега для конкретных видов спорта. Большинство современных исследований проведено на квалифицированных спринтерах. Эти материалы должны быть дополнены анализом техники бега для различных видов спорта, в том числе, и для футбола.»

### **1.3. Структура физической подготовки в футболе**

«Высокая сложность соревновательной деятельности футболиста предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности: действуя в условиях жесткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, футболист должен надежно и эффективно решать постоянно возникающие технические и тактические задачи [3].»

«Большое пространство спортивной площадки (футбольное поле) обуславливает значительные суммарные расстояния, пробегаемые спортсменами в виде коротких отрезков с субмаксимальной и максимальной скоростью. Значительные ускорения и торможения, особенно в сочетании с реализацией технических приемов с мячом - все это обуславливает усиление функций не только энергетического компонента деятельности, но и статокINETического равновесия [25].»

Спортивные игры характеризуются переменными соревновательными условиями и требуют специфической скоростной подготовленности и выносливости [29].

«Отличительной особенностью технического мастерства футболистов является наличие широкого комплекса сложных двигательных действий, требующих высокого уровня развития способности к проявлению взрывных усилий и обладающих определенной приспособительной вариативностью к переменным соревновательным условиям. В тоже время для них характерен высокий уровень развития способности противостоять утомлению без снижения эффективности технических и тактических действий и приемов.»

«Для сохранения эффективности технического мастерства в условиях интенсивной соревновательной игровой деятельности необходим высокий уровень развития максимальной анаэробной мощности, лежащей в основе скоростно-силовой подготовленности, и анаэробной гликолитической способности, которая обеспечивает специфическую, скоростную выносливость.»

Отмечается, что скоростная выносливость является одним из наиболее значимых качеств футболистов [20].»

«С ростом мастерства футболистов в энергетическом обеспечении возрастает доля участия и аэробных процессов, обеспечивающих возможность многократного повторения в ходе игры периодов высокой игровой активности.»

«Основную часть физической нагрузки футболиста составляет работа скоростного характера. А так как мышечная работа в игре выполняется с большим числом повторений в течение длительного времени то футбол в определенной мере требует проявления общей и специальной выносливости. Это обуславливает совершенствования у спортсменов всех основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости [9].»

«Действия футболистов носят в основном повторно-переменный характер. Скоростно-силовые качества получают ведущее место в структуре физической подготовленности футболистов.»

«Таким образом, физическая подготовленность футболиста находит свое специфическое выражение в высокой стартовой скорости, прыгучести, скоростной выносливости, ловкости, а также в определенных формах и характере взаимоотношений этих свойств.»

«Моделирование тренировочного процесса, как признается большинством исследователей, является методологической основой его совершенствования. В этом смысле индивидуальное моделирование процесса адаптации организма к спортивной деятельности является наиболее перспективным [32].»

«Современный уровень развития футбола требует более дифференцированного подхода к проблеме совершенствования физической подготовленности. В частности, очень важными являются учет таких факторов как возраст, квалификация, игровое амплуа, период подготовки, которые оказывают существенное влияние на уровень физической работоспособности.»

«Тактическая организованность в действиях футбольной команды достигается четким распределением функций (игровая специализация — вратарь, крайние и центральные защитники, игроки средней линии, крайние и центральные нападающие) между отдельными футболистами и объединением игровых специализаций в определенную систему. В футболе под системой понимают такую расстановку игроков, которая обеспечивает большую маневренность и в нападении, и в обороне в полном соответствии с индивидуальными особенностями игроков [31].»

«Показатели уровня психомоторики являются консервативными (генетически обусловленными) и могут быть использованы в комплексной методике при отборе юных футболистов и определить игровые амплуа.»

«А.П. Герасименко [5] предпринимал попытку проведения отбора и комплектования игровых линий в зависимости от индивидуальных особенностей у юных футболистов.»

«У полузащитников в структуре игровой деятельности по сравнению с футболистами других амплуа значительный процент времени занимает бег с умеренной интенсивностью. У них наблюдается более экономное функционирование энергообеспечивающих систем организма по сравнению с футболистами других игровых специализаций, что создает известный резерв для развертывания функций на предельных мощностях нагрузки и соответственно повышает работоспособность [12].»

«Нападающие в силу своих основных игровых обязанностей перемещаются на более высоких скоростях.» «По данным А.И. Шамардина [31], они больше, чем футболисты других линий, выполняют нагрузки с субмаксимальной интенсивностью, т.е. в зоне критической мощности (на уровне МПК). Такая особенность двигательной деятельности нападающих, видимо, и обусловила более высокие значения МПК в лабораторной нагрузке. Можно полагать, что меньшая работа, выполненная защитниками, является также следствием отражения специфики двигательной деятельности в игре.»

«Важным фактором, определяющим характер игры футболистов разного игрового амплуа, является распределение ЧСС по времени в разных пульсовых зонах. У полузащитников от 40 до 50% времени игры ЧСС находится в пульсовой зоне 160-170 уд/мин (у перворазрядников) и 170-180 уд/мин (у футболистов команд мастеров) [4].»

«Футболисты разного игрового амплуа выполняют во время игры разную по характеру работу: полузащитники работают в относительно стационарном режиме, требующем развития, в большей степени, общей выносливости, а крайние защитники и крайние нападающие - скоростной выносливости [27].»

«Уже в юном возрасте у футболистов обнаруживается специфика применения технических приемов: защитники чаще всего применяют короткие передачи, отбор и перехват мяча, игру головой; полузащитники чаще используют средние и длинные передачи, ведение и обводку противника; нападающие в большей степени пользуются средними передачами, ударами в ворота. Наибольший объем технико-тактических действий отмечается у нападающих, затем у полузащитников и защитников [8].»

«Анализ литературных данных дает основание утверждать, что развитие теории и практики тренировки в футболе, неизбежно приводит к тщательному учету в тренировочном процессе индивидуальных особенностей организма и особенностей игровой специализации.»

«Результаты исследований показывают определенные различия в развитии отдельных сторон физической подготовленности футболистов разных игровых амплуа.»

«Вследствие этого представляется целесообразным использование дифференцированного подхода как к оценке физического состояния и работоспособности футболистов разной игровой специализации, так и к совершенствованию отдельных компонентов физической подготовленности, в частности скоростных способностей, к сожалению, многие аспекты проблемы развития скорости бега у футболистов не решены до настоящего времени.»

## **Глава 2. Методы и организация исследования**

### **2.1. Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: Для решения задач применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;



- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- методы математической статистики.

1. *Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов* позволил составить объективное представление по изучаемой проблеме, что позволило выяснить степень ее разработанности, определить рабочую гипотезу.

2. *Педагогические наблюдения* проводились для изучения содержания специальной физической подготовки юных футболистов (определение средств и методов) в процессе тренировочных занятий МБУДО «ДЮСШ №6» г. Белгорода

### 3. Тестирование:

- Бег 30 м, бег 60 м и бег 15 м с ходу выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
- Бег 30 м и 60 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех за 30м и не менее 5 за 60м, касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.
- Удар по мячу на дальность. Удары по мячу на дальность выполняются по неподвижному с разбега любым способом мячу правой и левой ногой. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю, Для удара каждой ногой дается по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
- Вбрасывание с аута на дальность. Мяч вбрасывают двумя руками из-за головы. Упражнение выполняют с места или с небольшого разбега. В момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами, в то же время, ему

не разрешается пересекать боковую линию. При вбрасывании мяч берется в руки так, чтобы кисти с расставленными пальцами обхватывали его сбоку, а большие пальцы почти соприкасались. Разбег не более 4 шагов - выполняется по коридору шириной 3м. Мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

- Удар мяча на точность, м Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом

- 4. *Педагогический эксперимент.* Проводился на базе МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода под руководством тренера-преподавателя на протяжении учебного года. В эксперименте принимали участие юные футболисты в возрасте 12-13 лет в количестве 26 человек, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 13 человек в каждой. Контрольное обследование юных спортсменов состоялось в сентябре 2018 г., итоговое в марте 2019 г.

С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах. Данные обрабатывались традиционными методами математической статистики.

## 2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1

Таблица 2.1

| Этапы исследования и сроки выполнения | Содержание работы  | Методы  |
|---------------------------------------|--|---|
| I. Январь-март 2018                   | Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике | Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. |
| II. Апрель-Май 2018                   | Разработка структуры I главы и   | Анализ и обобщение данных   |

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
|                            | написание текста  | литературы и документальных материалов.  |
| III. Сентябрь-октябрь 2018 | Разработка экспериментальной методики.<br>Написание II главы.                                   | Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.  |
| IV. Октябрь 2018-март 2019 | Проведение педагогического эксперимента   | I. Педагогическое наблюдение.<br>II. Педагогический эксперимент.<br>III. Контрольные испытания               |
| V. Март-апрель 2019        | Анализ результатов педагогического эксперимента.  | I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.<br>II. Методы математической статистики |
| VI. Март-апрель 2019       | Написание текста III главы дипломной работы.<br>Разработка выводов и методических рекомендаций. | I Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.  |
| VII. Май 2019              | Оформление работы и представление на кафедру ТиМФК БелГУ  |  |

### **Глава 3. Экспериментальное обоснование методики развития скоростных способностей у юных футболистов в условиях дополнительного образования**

#### **3.1. Характеристика экспериментальной методики**

Предварительный анализ тренировочной деятельности юных футболистов позволил правильно выбрать направленность их подготовки и определить рациональное содержание тренировочных средств. Комплекс применяет физические упражнения для создания качественных и количественных характеристик.

Для футболистов экспериментальные группы разрабатывают специальные комплексы скоростных упражнений, адекватно характеризующие их двигательные возможности в игровой деятельности. Скорость бега, скорость бега, спринтерской выносливости, ведение мяча с высокой скоростью.

Программа учебного мероприятия представляет собой словесное описание. Расчленение двигателей на сенсорном и моторном компонентах позволяет увидеть действие и объективное пространство, в котором оно выполняется.

На первом этапе обучения использовалась маркировка звезд курса. Он упорядочивает все возможные приложения в процессе обучения:

1. Ходьба с высокими подъемными бедрами.
2. Бег с дорожно-ориентированной дорожной обстановкой позволяет сосредоточиться на игроках.
3. Бег с проводником по линии, вытянутой на 5-6 см выше спортсмена.
4. Бег с нагрузкой (2% от собственного веса).

Второй этап обучения предназначен для получения реактивных сил. Последовательность упражнений следующая:

1. Бег под уклон (угол наклона 1-3 °).
2. Бег с переменным профилем трека.
3. Бег с передними и короткими рывками при «буксировке» более сильного партнера.
4. Бег в "жгуте".
5. Бег с нагрузками дистальной локализации (манжеты на голени массой 100-150 г или стельки массой 50-100 г).

В первой серии упражнений внимание обращается на понимание того, что движется по инерции, умение выбирать элементы движений.

Все упражнения стимулировали сенсорную информацию о работе. Основное средство - многократное выполнение беговых упражнений с интенсивностью 94-95% от максимума, стимуляция ощущений, развитие под действием реактивных сил, последующее преднамеренное воспроизведение и направленное изменение этих ощущений. Третья серия упражнений рекомендуется для индивидуальной диагностики. В быстром беге важное значение имеет амплитуда и форма движения безопорной ноги. Для решения этой проблемы необходимо:

- скорость движения относительно скорости движения;
- научить футболиста ставить ногу на опору «загребаящим» движением;
- научить быстро переносить ноги с места на место.

Практика проведения занятий с юными футболистами показала, что целесообразно использовать следующие упражнения:

1. Бег на прямых ногах с активацией отталкивания стопы.
2. Имитация установки «сгребания» стопы на опоре.
3. Пройдите через препятствия с активной настройкой.
4. Бег короткими шагами с акцентом на быстрое, а не сильное отталкивание с последующим переходом на бег.
5. Прыжки со скоростью на ногах со скоростью (10 с) с переходом на обычный бег.
6. Прыжки на скорости со скоростью (5 с).
7. Конные скачки на беговой дорожке.

Основой формирования рациональных движущихся частиц является «прогрессивная» биомеханическая модель. В предлагаемом методе используются дифференцированные параметры бегового шага, которые демонстрируют и изучают объективно изучаемую форму, используемую логически выстроенной «цепочкой» упражнений и скоростных заданий; предусматривает выполнение большого количества динамически адекватных упражнений; Обе они являются интеллектуальной окраской уроков, связанных с выполнением строго индивидуальных и творческих задач.

Третий этап развития скоростных способностей юных футболистов основан на установленных различиях параметров бегового шага:

- получить информацию о скорости бега, времени и частоте шагов;
- пригласил спортсменов записать данные о своих моторных ощущениях;
- Предлагается провести высокоскоростной тест-драйв с указанными параметрами.

Освоив дифференцированные параметры беговой дорожки, вы сможете использовать скорость, частоту и частоту шагов, направление движения и угол наклона дорожки.

Четвертый этап был посвящен развитию скоростных методов у юных футболистов. Были использованы следующие упражнения:

- ведите мяч с изменением скорости движения, длины и частоты шагов, направления движения;
- капать с высокой скоростью бега;
- дриблинг - передача - ускорение - приведение мяча в движение - удар по воротам;
- Удар по воротам после скоростного дриблинга;
- капать с резким изменением скорости и направления движения;
- дриблинг в данном алгоритме.

### **3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики**

В начальном обследовании показатели физической подготовленности у спортсменов контрольной и экспериментальной групп существенно не различались.

За период исследования отмечается заметное отличие в показанных результатах физической подготовленности у юных футболистов различных групп, о чем свидетельствуют полученные данные таб.3.1.

**Динамика показателей скоростной и специальной физической подготовленности юных футболистов различных групп**

| №<br>п/п | Показатели                       | Группы             |                |            |                                       |                         |                |            |                                     | Межгруп-<br>повая<br>достовер-<br>ность раз-<br>личий до<br>эксперимента<br>Р | Меж-<br>групповая<br>достовер-<br>ность раз-<br>личий после<br>эксперимен-<br>та<br>Р |
|----------|----------------------------------|--------------------|----------------|------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------|------------|-------------------------------------|---|---|
|          |                                  | Контрольная, n=13  |                |            |                                       | Экспериментальная, n=13 |                |            |                                     |   |   |
|          |                                  | Этапы обследования |                |            |                                       |                         |                |            |                                     |   |   |
|          |                                  | До экспер<br>X ± m | После<br>X ± m | Прирост, % | Достовер-<br>ность раз-<br>личий<br>Р | До экспер<br>X ± m      | После<br>X ± m | Прирост, % | Досто-<br>верность<br>различий<br>Р |   |   |
| 1        | Бег 30м, с                       | 5,2±0,11           | 4,9±0,15       | 6,1        | >0,05                                 | 5,3±0,18                | 4,7±0,2        | 12,7       | <0,05                               | >0,05   | <0,05   |
| 2        | Бег 60 м, с                      | 6,0±0,13           | 5,8±0,17       | 3,4        | >0,05                                 | 6,1±0,19                | 5,6±0,21       | 8,9        | <0,05                               | >0,05   | <0,05   |
| 3        | Бег 15 м с ходу,<br>с            | 2,32±0,1           | 2,28±0,13      | 1,7        | >0,05                                 | 2,34±0,11               | 2,25±0,14      | 4          | <0,05                               | >0,05   | <0,05   |
| 4        | Бег 30 м с<br>ведением мяча      | 5,9±0,2            | 5,7±0,21       | 3,5        | >0,05                                 | 6,0±0,18                | 5,5±0,23       | 9          | <0,05                               | >0,05   | <0,05   |
| 5        | Бег 60 м с ве-<br>дением мяча, с | 10,84±0,28         | 10,53±0,23     | 2,9        | >0,05                                 | 10,92±0,3               | 10,28±0,2<br>7 | 6,2        | <0,05                               | >0,05   | <0,05   |
| 6        | Точность удара<br>мяча, м        | 2,68±0,1           | 2,54±0,11      | 5,5        | >0,05                                 | 2,71±0,11               | 2,46±0,11      | 10,1       | <0,05                               | >0,05   | >0,05   |
| 7        | Вбрасывание<br>мяча, м           | 15,12±0,38         | 16,54±0,42     | 8,5        | <0,05                                 | 15,65±0,6               | 18,35±0,5<br>4 | 14,7       | <0,05                               | >0,05   | >0,05   |
| 8        | Дальность удара<br>мяча, м       | 23,4±0,25          | 24,8±0,45      | 5,6        | >0,05                                 | 23,1±0,43               | 26,7±0,58      | 13,4       | <0,05                               | >0,05   | <0,05   |

Преимущество экспериментальной группы подтверждается, полученными в ходе эксперимента, данными. В итоговом обследовании у испытуемых этой группы достоверно улучшились все показатели. Так скоростные показатели улучшились следующим образом: бег 30 м (12,7%,  $p < 0,05$ ), бег 60 м (8,9%,  $p < 0,05$ ), бег 15 м с ходу (4%,  $p < 0,05$ ). По показателям специальной подготовки в экспериментальной группе, так же произошел достоверный прирост: бег 30 м с ведением (9%,  $p < 0,05$ ), бег 60 м с ведением мяча (6,2%,  $p < 0,05$ ), точность удара (10,1%,  $p < 0,05$ ), вбрасывание мяча (14,7%,  $p < 0,05$ ) и дальность мяча (13,4%,  $p < 0,05$ ). Тогда как в контрольной группе достоверный прирост произошел лишь в одном тесте вбрасывание мяча (8,5%,  $p < 0,05$ ).

Итак, статистическая обработка контрольных измерений до и после эксперимента, при использовании разработанной методики, показала, что во всех группах произошло улучшение результатов. Однако, исследовав результаты эксперимента, можем с уверенностью сказать, что темпы прироста показателей развития скоростной подготовки и специальной физической подготовки в экспериментальной группе более высоки, чем темпы прироста данных показателей в контрольной группе.

В заключении данной главы, хотелось бы отметить, современный уровень развития футбола требует более дифференцированного подхода к проблеме совершенствования скоростной подготовленности. В частности очень важными являются учет таких факторов как возраст, квалификация, игровое амплуа, период подготовки, которые оказывают существенное влияние на уровень развития скоростных способностей.

Для 12-13-летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преимущественное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления скоростных и координационных способностей, техники в специфических сложнокоординационных двигательных действиях.



Игровая деятельность футболиста во многом зависит от уровня развития скоростных способностей, являющейся основой для проявления высокого технического мастерства.

Соревновательная деятельность футболиста в каждой игре отличается большой напряженностью, интенсивностью. Это предопределяет особую актуальность сохранения высокого уровня скоростной работоспособности на протяжении всего соревновательного периода, отдельного матча, требует применения эффективных средств развития скоростных способностей

По материалам нашего исследования важно различать три варианта техники бега у юных футболистов: скоростной, оптимальный и обычный.

По нашим данным, по мере повышения скорости бега в пределах определенного диапазона увеличивается темп и длина одиночного шага. Поскольку длина и частота шагов зависит от скорости бега, то скорость бега увеличивается за счет изменения данных характеристик. Увеличение скорости бега на высоком уровне, как правило, обусловлено изменением одного из названных компонентов: в одних случаях за счет увеличения длины шагов, в других — частоты шагов.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ доступной нам научно-методической литературы показал, слабо разработанным элементом в системе скоростной подготовки юных футболистов остается методика. Так же мы выяснили, что игровая деятельность футболиста во многом зависит от уровня развития скоростных способностей, являющейся основой для проявления высокого технического мастерства.

2. Разработана методика развития скоростных способностей на основе учета специфики двигательных действий юных футболистов в процессе скоростного ведения мяча (обычный, эффективный и скоростной варианты).

3. Экспериментальная методика развития скоростных способностей юных футболистов занимающихся в условиях дополнительного образования позволила существенно улучшить показатели бега: бег 30 м (12,7%,  $p < 0,05$ ), бег 60 м (8,9%,  $p < 0,05$ ), бег 15 м с ходу (4%,  $p < 0,05$ ). По показателям специальной подготовки в экспериментальной группе, так же произошел достоверный прирост: бег 30 м с ведением (9%,  $p < 0,05$ ), бег 60 м с ведением мяча (6,2%,  $p < 0,05$ ), точность удара (10,1%,  $p < 0,05$ ), вбрасывание мяча (14,7%,  $p < 0,05$ ) и дальность мяча (13,4%,  $p < 0,05$ ). В контрольной группе полученные итоговые результаты менее значимы, что и отразилось на результатах в конце эксперимента.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Исходя из полученных данных в ходе педагогического эксперимента, развитие скоростных способностей условно можно разделить на несколько этапов. Программа обучающего воздействия будет представлять собой словесное описание двигательного действия и состоять из рассказа и показа способа выполнения скоростного упражнения. Расчленение двигательного действия на сенсорный и моторный компоненты позволяет увидеть действие и предметное пространство, в котором оно выполняется.

На первом этапе обучения рекомендуем применять в тренировочном процессе следующие упражнения:

1. Ходьба с высоким подниманием бедра.
2. Бег с ориентиром по разметке дорожки позволяет сконцентрировать внимание юных футболистов на постановку ног на опору строго по осевой линии и с передней части стопы.
3. Бег с ориентиром по леске, натянутой на 5-6 см выше роста спортсмена.
4. Бег с отягощением (2% от собственного веса).

Второй этап обучения предназначен для получения реактивных сил, которые возникают при взаимодействии звеньев тела в движениях с резкими ускорениями и торможениями. Последовательность используемых упражнений выглядит следующим образом:

1. Бег под уклон (угол наклона 1-3°).
2. Бег с вариативным профилем дорожки.
3. Бег с тягой вперед и короткими рывками при «буксировке» более сильным партнером.
4. Бег в «упряжке».
5. Бег с отягощениями дистальной локализации (манжеты на голенях массой 100-150 г или стельки массой 50-100 г).

В ходе тренировочных занятий с юными футболистами занимающихся в условиях дополнительного образования рекомендуем применять следующие упражнения для развития скоростных способностей:

1. Бег на прямых ногах с активизацией отталкивания стопой.
2. Имитация «загребавшей» постановки ноги на опору.
3. Ходьба через препятствия с активной постановкой ноги на опору под себя и переходом в бег.
4. Бег укороченными шагами с акцентом на быстрое, а не на сильное отталкивание, с последующим переходом на бег.
5. Прыжки со скакалкой с ноги на ногу на скорость (10 с) с последующим переходом на обычный бег.
6. Прыжки со скакалкой на одной ноге на скорость (5 с) с переходом на бег с максимальной скоростью.
7. Скачки на одной ноге с переходом на бег.

Третий этап развития скоростных способностей юных футболистов на основе последовательности дифференцировок параметров бегового шага:

- представляется информация о скорости бега, времени пробегания отрезка, длине и частоте шагов;
- предлагается спортсмену отметить данные параметры по его двигательным ощущениям;
- предлагается осуществлять скоростную пробежку с заданными параметрами (времени пробегания отрезка с определенной длиной или частотой шагов).

После освоения дифференцировок параметров бегового шага используются пробежки с максимальной скоростью, изменяя длину и частоту шагов, направление движения и угол наклона дорожки.

На четвертом этапе целесообразно применять для развития скоростных способностей у юных футболистов в процессе выполнения ведения мяча использовать следующие упражнения:

- ведение мяча с изменением скорости передвижения, длины и частоты шагов, направления движения;
- ведение мяча с максимальной скоростью бега;
- ведение мяча - передача - ускорение - получение мяча в движении - удар по воротам;
- удар по воротам после скоростного ведения мяча;
- ведение мяча с резким изменением скорости и направления передвижения;
- ведение мяча в заданном алгоритме.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких, Н.А. Возрастная физиология [Текст] / Н.А. Безруких, В.Д. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 128 с.
2. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность [Текст]/ Н. А. Бернштейн - М.: Наука. 1990. - 350 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии [Текст]/ Н.А. Бернштейн - М.: Физкультура и спорт, 1991.-288 с.
4. Голиков В. Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу. [Текст] / В.Г. Голиков – Белгород: крестьянское дело, 2002. – 80 с.
5. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов: учебно-метод. пособие [Текст]/ А.П. Герасименко - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 72 с.
6. Голомазов С. В. Теория и практика футбола. [Текст] /С.В. Голомазов - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
7. Голомазов С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 79 с.
8. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. - 99 с.
9. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" [Текст] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
10. Дементьев П. Т. Пека о себе, или футбол начинается в детстве [Текст] / П. Т. Дементьев. - М.: Известия, 1995. – 109с.
11. Донской Д.Д. Теория строения действий [Текст]/ Д.Д. Донской// Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 3. - С. 9-13.
12. Донской Д.Д. Двигательная задача в спортивных действиях // Теория и практика физической культуры [Текст]/ Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев - 1994. - № 1. - С. 404.

13. Заваров А.И. Футбол для начинающих [Текст] / А.И. Заваров. - Питер, 2013. – 190 с.
14. Дыгин С.В. Физическая подготовка юных футболистов на основе блочно-модульного проектирования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст]/ С.В. Дыгин - Волгоград, 2003. - 22 с.
15. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: Автореф. дис. ... докт. пед. наук [Текст]/ А.П. Золотарев - Краснодар, 1997.-46 с.
16. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов [Текст]/ В.С. Келлер - Львов, 1993. - 270 с.
17. Кудинов А.А. Комплексная система подготовки легкоатлетов в период обучения в школе [Текст]/ А.А. Кудинов - Донецк: ДОНГУ, 1994. — 224 с.
18. Лисинчук Г.А. Управление подготовкой футболистов: монография [Текст]/ Г.А. Лисинчук - К.: Олимпийская литература, 2003. - 272 с.
19. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.: [Текст]/ И.Г. Максименко автореф. дис...канд.пед.наук. – М.: 2001. – 19 с.
20. Малькольм К. 101 упражнение юных футболистов. [Текст] /К. Малькольм –М.: Издательство Астрель», 2003. – 96 с.
21. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. [Текст] / Г.В. Монаков – М.: Советский спорт, 2005. – 288с.
22. Новокшенов И.Н. Особенности физической подготовки футболистов в подготовительном периоде в зависимости от игровой специализации: Монография [Текст]/ И.Н. Новокшенов, А.П. Герасименко, А.И. Шамардин - Волгоград: ВГАФК, 2006.- 137 с.
23. Петько С.Н. Теория и методика обучения футболу : учебное пособие для студентов [Текст] / С. Н. Петько - Воронеж : ВГПУ, 2008. - 188 с.
24. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте [Текст]/ В.Н.Платонов - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 500 с.

25. Платонов В.Н. Отбор и прогнозирование перспективных спортсменов [Текст]/ В.Н. Платонов, В.А. Запоражанов- Киев: Здоровья, 1994. -52с.
26. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - С-Пб.: Питер, 1999. - 720 с.
27. Сарания К.С. Отбор и физическая подготовка юных футболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]/ К.С. Сарания -М., 2003. - 22 с.
28. Солопов И.Н. Физиология футбола: Учебное пособие [Текст]/ И.Н. Солопов, А.П. Герасименко - Волгоград, 1998.- 96 с.
29. Тереньтьев В.Ф. Структура скоростных качеств юных футболистов и методика их формирования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст]/В.Ф. Тереньтьев - С-Пб, 1995. - 23 с.
30. Тюленьков С.Ю. Теоретические и методические аспекты управления высококвалифицированных футболистов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. [Текст]/ С.Ю. Тюленьков - М., 1996.-54
31. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: монография [Текст]/А.И. Шамардин - Волгоград: ВГАФК, 2000. - 276 с.
32. Янанис С.В. О методических принципах построения двигательного навыка в физических упражнениях // Теория и практика физической культуры [Текст]/ С.В. Янанис- 1948. - № 9. - С. 390-394.



## Примеры план-конспектов по футболу

**Цель:** Развитие координационных способностей и специальной быстроты.

**Задачи:**

1. Развитие специальной быстроты и координационных способностей.
2. Совершенствование техники владения мячом, контроль мяча в линии атаки и обороны.
3. Воспитание дисциплинированности, чувства товарищества, морально-волевых качеств.

**Методы проведения:** фронтальный, индивидуальный,

**Место проведения:** спортивная площадка

**Спортивный инвентарь:** Футбольные ворота, маркеры 8 шт., обручи 8 шт., футбольные мячи по количеству детей, гимнастические палочки 2 шт.

|                               | Содержание урока  | Дозировка | Организационно-методические указания   |
|-------------------------------|---|-----------|--|
| <b>Подготовительная часть</b> | -Построение сообщение задач.  | 30сек.    | Построение в одну шеренгу. Наличие спортивной формы. Выполнение по сигналу тренера.        |
|                               | Лёгкий бег.   | 30сек.    |  |
|                               | Специальные упражнения с мячом в движении, (индивидуально).<br>В квадрате 3 на 8 метров учащиеся быстро ведут мяч в разных направлениях.  | 3 мин.    |  |
|                               | Широкая стойка ,мяч не отрывая от пола прокатить восьмёркой между ног, руками.  | 10 мин.   | Нога согнута в коленном суставе под прямым углом.  |
|                               | Жонглирование мяча всеми частями тела.  |           | Колени не сгибать  |
|                               | Подвижная игра «Второй лишний»  |           | Игра начинается по сигналу тренера.  |
|                               | Объяснение правила игры<br>Учащиеся равномерно садятся по кругу лицом друг к другу, на небольшом расстоянии. Оставшиеся 2 учащихся, один из которых догоняет, второй убегает. Убегающий может сесть рядом к любому, кто сидит | 5 мин.    | Убегать можно не более 5 сек. Осалить можно только рукой. Выигрывает тот, кого не осалили. |

|                               |  |  |   |
|-------------------------------|--|--|---|
| <p><b>Основная часть.</b></p> | <p>на полу.</p> <p>Рассказ, показ, подводящие упражнения для обучения техники с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация «переноса» ноги на месте без мяча;</li> <li>- работа с мячом с продвижением вперед;</li> <li>- выполнение упражнения учащимися в целом.</li> </ul> <p>И.п. – 12 учащихся, по 6 с каждой стороны располагаются по диагонали в квадрате 10 на 10. У 6 учащихся мячи в руках, у других мячей нет. По сигналу игрок А набрасывает мяч перед собой и принимает мяч подъемом стопы, начинает движение навстречу игроку Б стараясь обвести его и остановить мяч за линией ворот (расстояние ворот 3-4 метра). Игрок Б по сигналу делает поворот в движении на 360 градусов вокруг своей оси и после этого вступает в отбор.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- то же, но игрок А принимает мяч бедром;</li> <li>- то же, но игрок А принимает мяч грудью.</li> </ul> <p>После выполнения упражнения учащиеся А и Б меняются местами.</p> <p><b>Развитие специальной быстроты и координационных</b></p> | <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>.</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>6-8 мин</p> | <p>Акцентировать внимание на индивидуальную технику учащихся.</p> <p>Использование повторного метода обучения.</p> <p>Не торопиться в показе, опорная нога согнута в коленном суставе, работу выполнять по сигналу тренера.</p> <p>Амплитуда движения не достигает широкого параметра.</p> <p>При не правильном выполнении задания остановить работу и дать повторное объяснение упражнения.</p> <p>Заводить мяч можно в любые ворота. Защитник активно идет в отбор мяча. Каждый учащийся должен считать сколько раз зайдет мяч за линию ворот. Отмечать лучших учащихся в процессе выполнения упражнения.</p> <p><del>Применение поточно-проходного метода выполнения упражнения.</del></p> |
|-------------------------------|--|--|---|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <b>способностей.</b>  |   | Поворачиваться быстро, следить за отскоком опускающегося мяча.   |
|  | <p>Совершенствование движения с мячом, его контроля в защите и атаке.</p> <p>- по сигналу игроки А и Б делают прыжок вперед, через гимнастическую палку, и назад;</p> <p>-прыжок через препятствие, поворот на 180 градусов вокруг своей оси, рывок за мячом;</p> <p>- прием мяча внутренней стороной стопы с уходом в сторону и продвижением вперед;</p> <p>-прием мяча с отскоком от пола,</p> <p>Упражнение с футбольными мячами, жонглирование внутренней стороной стопы (индивидуально).</p> <p>Учебная игра на внимание. Объяснение правила игры. И.п. – 12 учащихся располагаются в шеренгу на расстоянии пол метра друг от друга.</p> | <p>1 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> | <p>Инвентарь: 6 мячей, 2 гимнастические палки. Между колоннами расстояние 15 метров. Делятся на две команды, по 5 учащихся, располагаются друг за другом без мячей. Два вратаря встают в ворота по очереди. Каждый пытается забить гол.</p> <p>Выполнить передачу низом внутренней стороной стопы. При набросе мяч высоко вверх.</p> <p>Отскок от поверхности пола обязателен. Дать полное представление об упражнении. Следить, чтобы ученик правильно выполнял движение. Упражнение выполнять по сигналу тренера.</p> <p>Обратить внимание, чтобы учащиеся жонглировали мяч, только внутренней стороной стопы.</p> <p>Учащиеся должны внимательно слушать команды тренера.</p> |
|  | <b>Заключительная часть.</b><br>Построение, подведение итога урока.   | 1 мин   | Отметить недостатки и лучших. Напомнить, что прошли на уроке. Дать домашнее задание. Объяснить учащимся, к чему нужно стремиться.  |

Цель: изучить технику передвижения и передачи мяча в футболе.

Задачи:

1. изучить способы передвижения по площадке;
2. познакомиться с методами передачи мяча;
3. выявить наиболее рациональное ведение и передачу мяча в различных игровых ситуациях

Метод проведения: фронтальный, индивидуальный.

Место проведения: стадион.

Инвентарь: футбольный мяч

| Части занятия                 | Дозировка          | Содержание  | Указания                       |
|-------------------------------|--------------------|---|--------------------------------|
| <b>Подготовительная часть</b> | 30 сек             | 1. Построение.  |                                |
|                               | 30 сек             | 2. Приветствие.   |                                |
|                               | 30 сек             | 3. Переключка.  |                                |
|                               | 10 мин             | 4. Объяснение способов передвижения и передачи мяча игроку.   |                                |
|                               | 5 мин              | 5. Кросс.   | Равномерный бег без ускорений. |
|                               | 30 сек             | 6. ОРУ в движении:<br>- ходьба на носках;<br>- ходьба на пятках;<br>- ходьба на внутренней стороне стопы; | Ноги прямые, руки перед собой. |
|                               | 30 сек             |   |                                |
|                               | 30 сек             |   |                                |
|                               | 30 сек             | - ходьба на внешней стороне стопы.  | Ноги прямые, руки в стороны    |
|                               | 30 сек             | - галоп правым боком;   | Носки оттянуты, ноги прямые.   |
|                               | 30 сек             | - галоп левым боком.  |                                |
|                               | 30 сек             | 7. ОРУ на месте:<br>- круговое вращение головой;  |                                |
|                               | 1 мин              | - рывки руками с поворотами;  |                                |
| 1 мин                         | - наклоны туловища |   |                                |

|                             |        |   |   |
|-----------------------------|--------|---|---|
|                             | 1 мин  | вперед, назад, вправо, влево;   | Тщательная разминка нижних конечностей для игры   |
|                             | 1 мин  | -круговые движения в коленном суставе;  |   |
|                             | 1 мин  | -круговое вращение в голеностопах и кистях.   |   |
|                             | 2 мин  | 8.Потягивания.  | Хорошая амплитуда   |
| <b>Основная часть.</b>      | 5 мин  | 1.Передача мяча партнеру:<br>1.Передачи по назначению (короткая, длинная, средняя, продольная, диагональная, поперечная, дугообразная); | Учитывается правильность выполнения элементов и финтов.<br>Типичные ошибки:<br>-неточность передачи;<br>-падения при остановках;<br>-выполнение элемента, не отвечающему игровой ситуации и др. |
|                             | 5 мин  | 2.Передача по траектории (низом, высокая, по средней траектории);   |   |
|                             | 5 мин  | 3.Передачи по дистанции (передача в ноги, в зону, в свободное место);   |   |
|                             | 1 мин  | 2.Пробежка по площадке:<br>1. Бег;  | Челночный.<br>В высоту.<br>Резкие.<br>Безопасные.   |
|                             | 1 мин  | 2. Прыжки;  |   |
|                             | 1 мин  | 3. Повороты;  |   |
|                             | 1 мин  | 4. Остановки  |   |
| <b>Заключительная часть</b> | 30 сек | 1.Построение.   |   |
|                             | 2 мин  | 2.Указание на типичные ошибки и способы их исправления.   |   |
|                             | 30 сек | 3.Переключка.   |   |

