

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **«Методика развития скоростных качеств у юных
футболистов 10-11 лет»**

Студент

В.А. Прокофьев

(И.О. Фамилия)

(Личная подпись)

Руководитель

А.А. Подлубная

(И.О. Фамилия)

(Личная подпись)

Допустить к защите

Заведующей кафедрой **к.п.н., доцент, А.Н. Подлубная**

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(Личная подпись)

«___» _____ 2018 г.

Тольятти 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Прокофьева Виктора Александровича по теме:
«Методика развития скоростных качеств у юных футболистов 10-11 лет»

Настоящая работа представляет собой разработку и реализацию методики развития скоростных качеств у юных футболистов 10-11 лет. Данная методика на основе повторного, интервального, игрового и соревновательного методов включает в себя 6 комплексов специальных упражнений: 1) беговые упражнения; 2) беговые упражнения с изменением скорости; 3) старты из статических исходных положений и после различных упражнений; 4) беговые упражнения с преодолением препятствий; 5) беговые упражнения «челночный бег»; 6) беговые упражнения с различными задачами.

Цель исследования: определение динамики и процесса развития скоростных качеств у юных футболистов 10-11 лет.

Согласно гипотезе исследования, использование специальных упражнений направленных на развитие скоростных качеств будет способствовать повышению уровня развития данного качества и физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет.

Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу исследования в ходе проведенного эксперимента. Результаты могут быть рекомендованы к внедрению в учебно-тренировочный процесс УО, ДЮСШ, СДЮШОР по футболу. Теоретические результаты исследования обеспечивают значительно более высокий уровень учебно-тренировочного процесса и эффективность соревновательной деятельности спортсменов

Бакалаврская работа состоит из 49 страницы печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 8 таблиц, 5 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	6
1.1. Характеристика физической подготовленности юных футболистов.	6
1.2. Особенности построения плана физической подготовки юных футболистов.....	12
1.3. Характеристика проявления скоростных качеств в спортивной деятельности.....	15
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	18
2.1. Методы исследования.....	18
2.2. Организация исследования.....	21
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	23
3.1. Методика развития скоростных качеств у юных футболистов 10-11 лет.....	23
3.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	42

ВВЕДЕНИЕ

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

В современном футболе физическая подготовленность имеет первостепенное значение, и добиться результатов и высокого профессионального мастерства без данного вида подготовки не представляется возможным. Приоритетным в футболе является уровень развития быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости, ибо от уровня их развития зависит проявление других качеств, которые определяют высокий спортивный результат в футболе.

Поэтому одной из задач в подготовке футболистов, особенно юных, является контроль уровня развития физических качеств, который позволит получить объективную информацию за динамикой физической подготовленности футболистов и, следовательно, правильно строить тренировочный процесс и программу подготовки [9,12,22,30].

При этом особое значение, по мнению некоторых исследователей имеет комплексный контроль, комплексная оценка уровня подготовленности спортсмена, в том числе и футболиста, которая складывается на основе анализа информации о физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена [2,20].

Однако, если вопросы технической подготовленности футболистов и их динамика описываются в научно-методической литературе [6,17,27], то вопросы комплексной оценки физической подготовленности футболистов, в частности скоростной подготовленности на протяжении нескольких лет освещены недостаточно.

Таким образом, **проблема исследования** заключается в поиске средств и методов развития скоростных качеств у юных футболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс физической подготовки футболистов детской школы.

Предмет исследования: методика развития скоростных качеств у юных футболистов 10-11 лет.

Цель исследования: определение динамики и процесса развития скоростных качеств у юных футболистов 10-11 лет.

Гипотеза исследования состояла в том, что использование специальных упражнений направленных на развитие скоростных качеств будет способствовать повышению уровня развития данного качества и физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития скоростных качеств юных футболистов 10-11 лет.
2. Определить основные средства и методы развития скоростных качеств у юных футболистов 10-11 лет.
3. Разработать и экспериментально проверить методику развития скоростных качеств у юных футболистов 10-11 лет.

Научная новизна исследования состоит в том, что разработанная нами методика направленная на развитие скоростных качеств футболистов, позволила улучшить показатели не только данного вида подготовленности, но и результаты выступления на соревнованиях у юных футболистов 10-11 лет.

Практическая значимость результатов исследуемой работы в учебном годовом цикле тренировок гарантируется внедрением в учебно-тренировочный процесс УО, ДЮСШ, СДЮШОР, направленности подготовки футболистов. Теоретические результаты исследования обеспечивают значительно более высокий уровень учебно-тренировочного процесса и эффективность соревновательной деятельности спортсменов.

Опытно-экспериментальной базой являлся футбольный клуб «Лада».

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Характеристика физической подготовленности юных футболистов

Физическая подготовленность (ФП) - способность человека к разным видам мышечной деятельности, зависящей от уровня развития физических качеств [15].

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

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

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

В. А. Шальнов, в ходе проведенных исследований, считает, что футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и

групповыми единоборствами. Выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист. Поэтому хорошая силовая подготовленность – неотъемлемое качество футбольного игрока [28].

«В свою очередь другой исследователь говорит о том, что в игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5-20 метров. Опередить на столь короткой дистанции соперника может только игрок, обладающий хорошей взрывной силой и скоростными способностями. Высокий уровень этих качеств обеспечит выигрыш времени, и, следовательно – выигрыш пространства. Поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность – это так же неотъемлемое качество футбольного игрока» [22].

При этом М.А. Годик отмечает, что футбольный матч длится от 91 до 99 минут (не считая перерыва). Мяч находится в игре от 56 до 64 минут, и все это время выполняется работа, трудность которой для организма не сравнима с трудностью любого другого вида спорта. Сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь поддерживать высокую скорость рывков и ускорений с первой до последней минуты игры, не проигрывать силовые единоборства может только очень выносливый игрок. Поэтому отличная выносливость – тоже неотъемлемое качество футбольного игрока [5].

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

«Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность футболистов. Поэтому повышение уровня физической

подготовленности – одна из важнейших задач, которую необходимо решать на тренировочных занятиях футбольных команд» [28].

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

«Специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций - все это требует проявления высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий футболиста» [6,22,23,29].

«Поэтому футбол с полным основанием можно отнести к преимущественно координационным видам спорта, в которых результаты зависят от эффективности сочетания сложных действий и соизмерения их в пространстве и во времени» [6].

С.В. Голомазов считает, что основным путем развития координационных способностей является овладение новыми разнообразными движениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора [6].

«Убедительным примером является футбольная передача: точность здесь не только по направлению или месту принятия мяча, но и по времени. Футболисту необходимо учитывать скорость движений мяча, партнера и соперника» [6].

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

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

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

«Основным положением в методике развития координационных способностей принято считать систематическое и последовательное обучение новым разнообразным двигательным действиям и создание на их основе более сложных форм координации движений» [12].

Следовательно, координационные способности в футболе занимают особое положение. Этот сложный комплекс способностей имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами и двигательными навыками.

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

«Современный футбол развивается в одном направлении: игра с каждым годом становится все быстрее и быстрее, скорости движения игроков с мячом и без мяча растут, увеличивается количество единоборств на единицу площади, футбол становится более силовым и уменьшается время выполнения технических приемов» [12,13].

Поэтому одним из ведущих качеств футболистов является скоростно-силовая подготовленность, для развития которой требуется повышение объемов силовой и скоростной работы. Однако, даже в футболе большое значение имеет не столько величина, сколько грамотное использование средств подготовки, так как нагрузка, в первую очередь, должна быть адекватной и соответствовать уровню подготовки спортсмена [6].

Для развития скоростно-силовых качеств футболистов основным средством является прыжковая подготовка.

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

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

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

Скоростные качества футболистов особенно ярко проявляются при организации быстротечных атак, особенно завершающихся забитым голом. По данным ряда авторов [6,27], доля атак, когда был забит мяч в ворота соперника с длительностью атаки 5 с составляет до 10%, за 10 с - 25%, за 15 с - 35%, за 25 с - 21%, а остальные атаки с большим временем составляют 12%.

Результаты исследования, полученные И.Н. Новокшеновым при многолетнем тестировании скоростных качеств юных футболистов позволили определить скоростные возможности в беге на 15 и 30 м со старта [18].

Время бега на 15 и 30 м уменьшается по сравнению с исходным (взятым у 10-летних) и у 18-летних футболистов, по существу, достигает уровня игроков команд мастеров. За время подготовки в специализированных спортшколах улучшение результатов бега достигает

соответственно 27 и 25%. С практической точки зрения это важно еще и потому, что уже в таком возрасте можно отбирать футболистов в команды мастеров по показателям, характеризующим скоростные возможности.

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

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

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

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

1.2. Особенности построения плана физической подготовки юных футболистов

Не целевое использование увеличения нагрузок не должно быть основной целью в спорте, особенно если это не способствует повышению эффективности игры в футболе. При этом прирост спортивных результатов должен происходить не только за счет увеличения объемов работы на скорость. Так как при планировании нагрузок на следующий учебно-тренировочный год необходимо учитывать повышение спортивных результатов на более высокий уровень [22].

«Тренировка в футболе, как и в любом другом виде спорта, имеет циклический характер трехступенчатого характера, каждый этап которой имеет свои особенности физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовки, направленной для перехода к последующему этапу. Поэтому поэтапная подготовка, по мнению некоторых авторов, создает благоприятные условия для достижения высокого уровня тренированности» [6].

Самый большой объем работы и тренировочных занятий происходит на подготовительном этапе, который делится на: обще подготовительный и специально подготовительный. Именно этот этап связан с наращиванием физической нагрузки, а также имеет основную направленность на физическую и техническую подготовку. При этом обще подготовительный этап направлен на совершенствование равносторонней физической подготовки футболистов, используя при этом такие средства как индивидуальные и специально групповые занятия в связке с физической и технической подготовкой [6].

Основное место на тренировках в этот период занимают такие средства, которые направлены на развитие выносливости, силы и ловкости. При этом упражнения, направленные на развитие скорости используются в небольших объемах. Вместо повторного бега больше используется переменный бег, необходимый для адаптации к большим нагрузкам

переменного характера, что позволяет обеспечить положительные сдвиги во всех системах организма, то есть повысить функциональную составляющую подготовки футболиста [18].

Однако следует помнить, что объема тренировочной работы нельзя связывать с увеличением скорости. Так как успешность зависит от процесса тренировок и от рационального сочетания нагрузок на скорость. Также следует помнить, что интенсивное развитие силы или выносливости тормозит процесс развития скоростных качеств [28].

А вот этап специально подготовительный характеризуется изменением объемов и используемых средств, ибо уже направлен на совершенствование техники и скорости передвижений, следовательно, начинает преобладать большей объем упражнений на технико-тактическую подготовленность и упражнения направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств футболистов. Следует также отметить, что этот этап предполагает сопряженное воздействие на технику и тактику, объем которых, зависит от уровня спортивного мастерства [18].

Как уже было сказано, этап специальной подготовки направлен на специальную физическую подготовку, в частности на скоростно-силовую, что связано с непосредственной подготовкой к официальным соревнованиям. Все это предполагает использование повышения не объемов, а интенсивности тренировочных занятий и использование упражнений с усложнением игровых ситуаций [13].

Также на специально подготовительном этапе происходит уменьшение объемов упражнений направленных на развитие ловкости, которые служат основой для выполнения различного вида прыжков и игровых упражнений, которые совершенствуются в специально подготовительном периоде и служат основой уже для соревновательного этапа годового цикла [30].

И при переходе на этап соревнований наибольший объем средств направлен на технику, тактику и специальной физической подготовке. Основное место занимают упражнения направленные на развитие

скоростных качеств при использовании для этого повторного бега, однако данные упражнения, начиная с августа месяца необходимо уменьшить в объёме, так как к этому времени у футболистов накапливается усталость [19].

Рассматривая используемые средства подготовки во всех периодах тренировочного цикла, следует отметить, что разные исследователи предлагают свой взгляд [18,23,29].

Новокшенов, И.Н. говорит о том, что: «Занятия по технике и тактике на всех этапах преследует цель повышения стабильности выполнения и вариативности технических и тактических приемов игры. При совершенствовании в технике владения мячом обращается внимание на скорость полета мяча и точность попадания в цель, а также на безукоризненное выполнение остановок, ведения и отбора мяча, на разнообразие финтов, на дальность и точность вбрасывания мяча. При этом предпочтение отдается упражнениям, подготавливающим футболистов к выполнению технических приемов на большой скорости, в более трудных условиях и с сопротивлением (например, обводке соперника с последующим ударом по воротам, приему мяча с последующим ударом с ходу). Широко используются игровые упражнения и специально подобранные игры, приближающие к соревновательным условиям, например «четверо против двоих», «трое против одного», «волейбол головами» и т.д.» [18].

Шамардин, А.И. отмечает: «На первом этапе переходного периода до начала отдыха выполняются главным образом комплексные занятия. Упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, занимают в занятиях незначительное место. Продолжаются двусторонние игры и товарищеские состязания. Длительность занятий, их интенсивность, а также трудность состязаний постепенно снижаются» [29].

Сучилин, А.А. пишет: «В переходном периоде игроки самостоятельно занимаются различными физическими упражнениями по совету тренера и врача. К концу периода рекомендуется активизировать самостоятельные

занятия по физической подготовке с таким расчетом, чтобы сократить время на вхождение в спортивную форму очередного годового цикла тренировки» [22].

Следует также отметить, что в конце подготовительного периода выполняются контрольные тесты-нормативы, которыми не только позволяют подвести итог учебно-тренировочной работы за определённый период, но и проследить динамику уровня развития физических качеств футболистов [30].

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие физических качеств должно идти параллельно с технической подготовкой, чтобы соотносить уровень физической подготовки с технической подготовкой.

При этом необходимо не только развивать физические качества и выполнять функциональную подготовку, но и совершенствовать игровую – техническую деятельность [6].

Таким образом, каждый период имеет свои особенности в развитии физических качеств, как общего, так и специального характера, определяя тем самым физическую подготовку в футболе.

1.3. Характеристика проявления скоростных качеств в спортивной деятельности

Быстрота – это способностью человека срочно реагировать на различные раздражители, в том числе и при выполнении различных движений [11].

Быстрота характеризуется такими показателями как:

- скоростью одиночного движения;
- временем скрытого периода двигательной реакции;
- скоростью передвижения в пространстве;
- частотой движений в единицу времени [11].

Слабую связь со скоростью передвижения имеет скрытое время двигательной реакции, так как преодоление различного сопротивления всегда связано с большими мышечными усилиями [25].

Поэтому в спортивной практике быстрота проявляется в специфических формах скоростно-силовых качеств.

Такие показатели, как время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта, являются основными проявлениями и показатели быстроты. Однако наибольшее практическое значение имеет такой показатель как скорость целого двигательного акта, а не каждый компонент в отдельности, так как они лишь частично определяют такое физическое качество как быстрота [15].

Одним из главных физических качеств спортсмена является способность выполнять циклические и ациклические упражнения, особенно взрывного характера.

Также следует отметить, что в научно-методической литературе очень часто встречаются высказывания, что быстрота - это врожденное качество, которое хуже всего поддается развитию и совершенствованию.

Однако, как показывает практика спортивной деятельности, спортсмен может развивать данное физическое качество в процессе многолетних систематических тренировок.

Одним из проявлений быстроты также является преодоление различных расстояний за наименьший период времени. Кроме того, данная способность проявляется в таких показателях как – импульсивность и резкость движений, между которыми нет прямой зависимости, но существует взаимосвязь [13].

Другая характеристика быстроты - это частота движений. При этом частота движений развивается хуже всего. Самая медленная частота движений определяется в верхних конечностях, то есть в плечевом, локтевом и лучезапястном суставе [24].

Самым значимым показателем при развитии быстроты является умение расслаблять мышцы-антагонисты, не вовлеченные в данный момент в активную работу. Для того, чтобы максимально быстро научиться это делать

необходимо прочное усвоение двигательного навыка, так как расслабление необходимо при многократном повторении упражнений.

При развитии быстроты скорость выполнения некоторых упражнений достигает 80-90% от максимальной – соревновательной скорости, чтобы не было лишнего утомления.

Следует также отметить, что во многих видах спорта быстрота является обязательным физическим качеством, для развития которого используются упражнения с реакцией на определенный сигнал, в основном зрительного характера при постепенном усложнении выполняемого упражнения [26].

Сложность выполнения упражнений необходимо в связи с тем, что внимание занимающихся должно быть сосредоточено на движениях, которые следует выполнять, а не на ожидаемом сигнале. Также для совершенствования быстроты необходимо перед выполнением упражнений напрягать рабочие мышцы, а между сигналом и выполнением упражнений менять время паузы [13].

Для развития и совершенствования быстроты используются специальные упражнения, которые состоят из различных вариаций быстроты движений. При этом следует отметить, что развитие быстроты отдельных движений не переносится на другие виды движений. Например, быстрота, приобретенная в спринтерском беге, переносится на движения отталкивания в прыжках и на выпрямление ног в метаниях.

Поэтому развивать быстроту наиболее оптимально необходимо упражнениями, которые максимально приближены к структуре движений в избранном виде спорта [13,15].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались такие методы исследования как:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Педагогическое тестирование – контрольные нормативы.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Было проанализировано 33 источника литературы. Анализ научно – методической литературы применялся с целью создания объективной картины, отражающей современное состояние вопроса физической подготовки футболистов, в частности вопросов развития скоростных качеств, чтобы обосновать актуальность темы, поставить цель и определить задачи для выявления путей их решения.

Педагогическое тестирование - контрольные нормативы.

Для изучения скоростных способностей применялся **бег на 15 м из положения высокого старта**. Данный тест выполнялся на дорожке стадиона в футбольной форме в футзалках (футбольная обувь для зала). Время бега фиксировалось двумя экспериментаторами с целью повышения точности измерения. Испытуемые стартуют самостоятельно с высокого старта, секундомер включается по первому движению руки, находящейся сзади, и останавливался после пересечения испытуемым линии финиша. Данный тест выполнялся в три попытки, а фиксировалась средняя величина времени бега на 15 м.

Для изучения скоростных способностей применялся **бег на 15 м с предварительным разбегом**. Стартующий располагается в 5-7 метрах от линии старта, стартует в направлении финиша, при пересечении линии старта первый судья подает сигнал свистком, второй судья по этому сигналу включает секундомер и останавливается по пересечению испытуемым линии

финиша. Данный тест выполнялся в три попытки, фиксировалась средняя величина время бега на 15 м. с хода.

Для изучения быстроты также применялся тест в виде **бега на 30 м с высокого старта**. Спортсмены бегут по дорожке стадиона в футбольной форме в футзалках (футбольная обувь для зала). Время фиксируется двумя экспериментаторами. Испытуемые стартуют самостоятельно с высокого старта, секундомер включается по первому движению руки, находящейся сзади, и останавливается по пересечению испытуемым линии финиша. Данный тест выполнялся в три попытки, фиксировалась средняя величина время бега на 30 м.

Для изучения быстроты также применялся тест **бег на 30 м с предварительным разбегом**. Стартующий располагается в 5-7 метрах от линии старта, стартует в направлении финиша, при пересечении линии старта первый судья подает сигнал свистком, второй судья по этому сигналу включает секундомер и останавливается после пересечения испытуемым линии финиша. Данный тест выполнялся в три попытки, фиксировалась средняя величина время бега на 30 м с хода.

Для изучения координационных скоростных способностей применялся тест **челночный бег 3 по 10 м с мячом**. Выполняется на размеченной 10 метрами линиями старта и финиша. Игрок становится с мячом на линию старта, по сигналу судьи начинает скоростное ведение мяча, через 10 метров пересекая линию мячом меняет направление ведения мяча на противоположное и снова через 10 метров пересекая линию мячом меняет направление бега с мячом на противоположное к финишу. Данный тест выполнялся в три попытки, а фиксировалось средняя величина время бега на 3 по 10 м с мячом.

Для оценки технической подготовленности использовался тест **ведение мяча на 30 м**. Игрок стартует с линии старта по сигналу, секундомер включается по взмаху руки, количество касаний мяча не менее

пяти раз на дистанции 30 м. Замеры производились с помощью двух секундомеров и сигнального свистка.

Для оценки взрывной силы использовался тест **прыжки в длину с места**. Прыжок выполняется с постановкой двух ног перед линией старта, длина прыжка двумя ногами засчитывается по ближайшей точке касания с паркетом и линией старта. Замер производился рулеткой. Данный тест выполнялся в три попытки, фиксировалось средняя величина прыжка.

Для оценки технической подготовленности и умению владения мячом использовался тест на специальную подготовленность **«жонглирование»**. Жонглирование мячом проходило в круге диаметром 3 метра. Давалось три попытки для удержания мяча в воздухе, не давая мячу упасть на площадку. Результат фиксировался в количестве раз.

Педагогический эксперимент проводился с юными футболистами, играющими в команде ФК «Лада». В педагогическом эксперименте принимали участие 28 юных спортсменов 10-11 лет.

Все футболисты были разделены на 2 равноценные группы, контрольную и экспериментальную по 14 человек в каждой. Педагогический эксперимент проходил в течение 2-х лет с 2016-2018 гг. Суть его заключалась в том, что в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена методика, направленная на целенаправленное развитие скоростных качеств футболистов, в ходе всего учебно-тренировочного года. Все остальные виды подготовки шли по плану, разработанному для футболистов данной возрастной группы в данном футбольном клубе. Контрольная группа занималась полностью по учебному плану, предложенному для ДЮСШ и СДЮШОР, на основе которого занималась данная группа футболистов.

Метод математической статистики применялся для обработки результатов с использованием компьютера.

«Производилась с вычислением среднего арифметического, среднее квадратического отклонения и ошибки среднего арифметического.

Средний показатель (X), результатов исследуемых, рассчитывался по формуле: $X = \sum X_i / n$, где X_i – значение отдельных измерений, а n – количество вариантов.

(δ) – это мера отклонения в результатах, которые показывают испытуемые, от более низких к более высоким. Значение среднего арифметического не дают полной информации по варьирующим признакам, называется статистическими ошибками.

$$X \pm n$$

Обработка результатов проводилась на компьютере при помощи методики «DIASTA».

2.2. Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось в период с апреля 2017 года по май 2018 года на базе ФК «Лада» г.о. Тольятти и состояло из трех этапов.

На первом этапе (с апреля 2017 - по сентябрь 2017 гг.) был проведен анализ научно-методической литературы, на основе чего были сформулированы цель, объект, предмет, гипотеза, и задачи исследования. Также на данном этапе был проведен констатирующий педагогический эксперимент, который был направлен на изучение показателей скоростных и скоростно-силовых качеств у исследуемых футболистов.

На втором этапе (с октября 2017 – по март 2018 гг.) проводился педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие две группы футболистов: контрольная (КГ) – 14 человек и экспериментальная (ЭГ) – 14 человек.

Исследования были проведены на базе футбольной команды мальчиков в возрасте 10-11 лет на протяжении 2-х лет. В исследованиях приняли участие 28 игроков одинакового физического развития и физической подготовленности. В основном большинство занимались в спортивной секции с 8 лет, несколько человек пришли в спортивную школу позже. Исследования проводились с сентября 2016 г. по апрель 2018 г. Этапное

проведение контрольных испытаний проводились в сентябре 2016 г., второе в сентябре 2017 г., третье в марте 2018 г. Исследования проводились при постоянной температуре, на искусственном покрытии.

Третий этап (с апреля 2018 – по май 2018 г.). На этом этапе была выполнена окончательная обработка результатов исследования, а также закончена работа по оформлению данного исследования в соответствии с ВКР.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Методика развития скоростных качеств

у юных футболистов 10-11 лет

Игровая деятельность в футболе характеризуется богатством содержания и разнообразием действий спортсменов. Комплексный и разносторонний характер упражнений в футболе требует высокой физической подготовленности игроков. Поэтому нами была разработана специальная методика для развития скоростных качеств. У экспериментальной группы тренировки проводились как по стандартной методике (4 раза в неделю), так и по методике разработанной нами (3 раза). Основные особенности данной методики заключались в следующем: для физической подготовки спортсменов применялись не специфические для данного вида спорта упражнения.

При разработке методики, учитывались рекомендации специалистов. Также было принято во внимание то, что уровень физической подготовленности спортсменов находится на среднем уровне, и чтобы раскрыть дополнительные резервы организма нужно использовать нестандартные, неспецифические виды тренировок.

Предложенная нами методика развития скоростных качеств юных футболистов 10-11 лет включала в себя комплекс средств и методов. Нами было разработано несколько комплексов специальных упражнений направленных на развитие скоростных качеств юных футболистов 10-11 лет:

- 1) Комплекс №1 - Беговые упражнения.
- 2) Комплекс №2 - Беговые упражнения с изменением скорости.
- 3) Комплекс №3 - Старты из статических исходных положений и после различных упражнений.
- 4) Комплекс №4 - Беговые упражнения с преодолением препятствий.
- 5) Комплекс №5 - Беговые упражнения «челночный бег».
- 6) Комплекс №6 - Беговые упражнения с различными задачами.

Также следует отметить, что использовались три основных метода развития скоростных качеств:

- 1) Повторный метод.
- 2) Интервальный метод.
- 3) Игровой метод.
- 4) Соревновательный метод.

В течение годового цикла подготовки приведённые упражнения применялись следующим образом:

I этап (2 - 3 месяца). Задачи этапа: повышение уровня функциональной подготовки спортсменов. На этом этапе 4 раза в неделю по 60 мин проводились занятия на футбольных полях по запланированному тренировочному плану.

II этап (1,5 - 3 месяца). Задачи этапа: поддержание и повышение уровня функциональной подготовки, работоспособности, укрепление мышечно-связочного аппарата и развитие скоростных качеств. На этом этапе 2 раза в неделю проводились аэробные занятия с использованием специализированного оборудования (гантели, амортизаторы), 4 раза тренировки на футбольном поле.

III этап (1,5 - 3 месяца). Задачи этапа: Поддержание уровня физической подготовленности. На этом этапе так же занятия проводились с использованием предложенных нами комплексов упражнений.

Результаты внедрения данной методики будут описаны в следующем параграфе исследования.

3.2. Результаты исследования и их обсуждение

Таким образом, при изучении результатов тестирования на протяжении 2 лет были получены следующие результаты. Установлено, что по итогам исследования **в беге на 15 м со старта**, результаты росли с разной интенсивностью. На первых этапах динамика не изменяется, так в первом полугодии наблюдался небольшой рост 1,0%, во втором полугодии рост результатов почти прекратился 0,2% , с третьего начинает резкое увеличение.

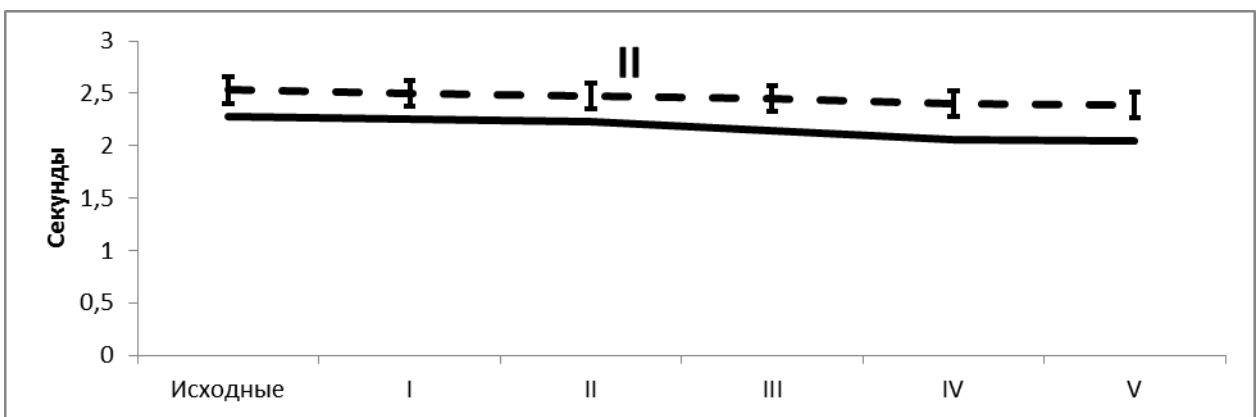
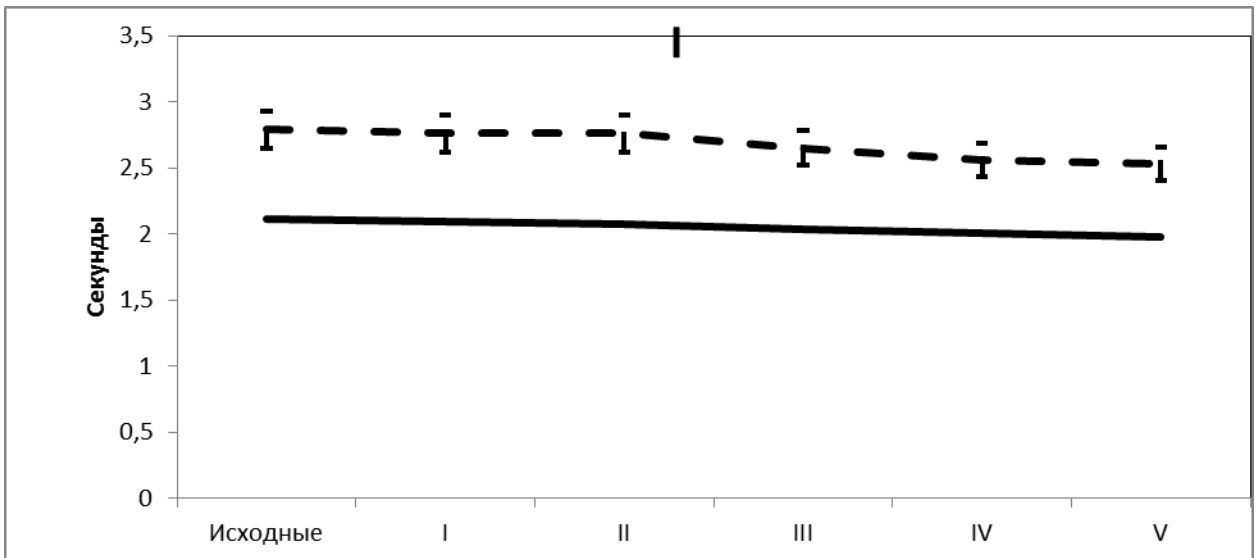
На протяжении следующего года рост результатов был максимальным 4,1% и 2,9%, и в последнем полугодии динамика роста результатов уменьшилась до 1,6%. В беге на 15 м со старта, в сравнении с нормативными требованиями, зафиксированное время больше. В первом измерении больше на 0,3 с и на протяжении 2,5 года разница сократилась до 0,18 с в конце исследования (рис. 1, I).

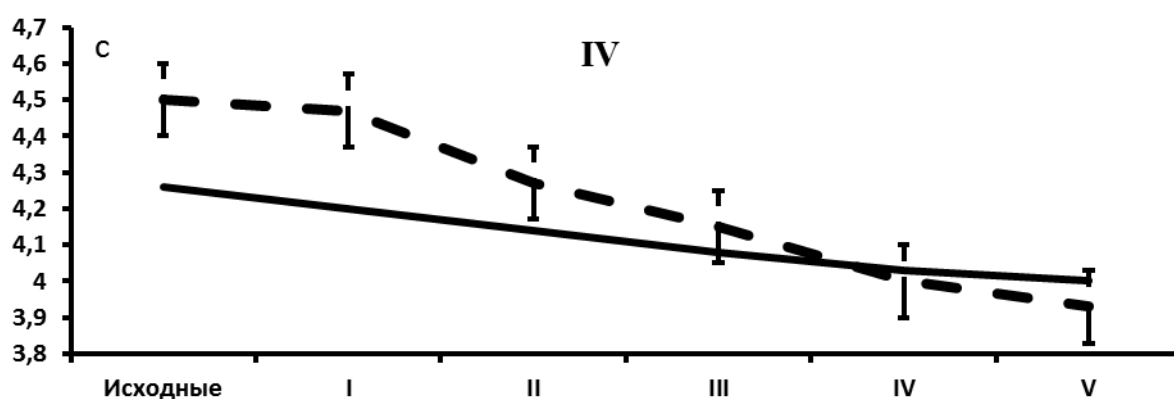
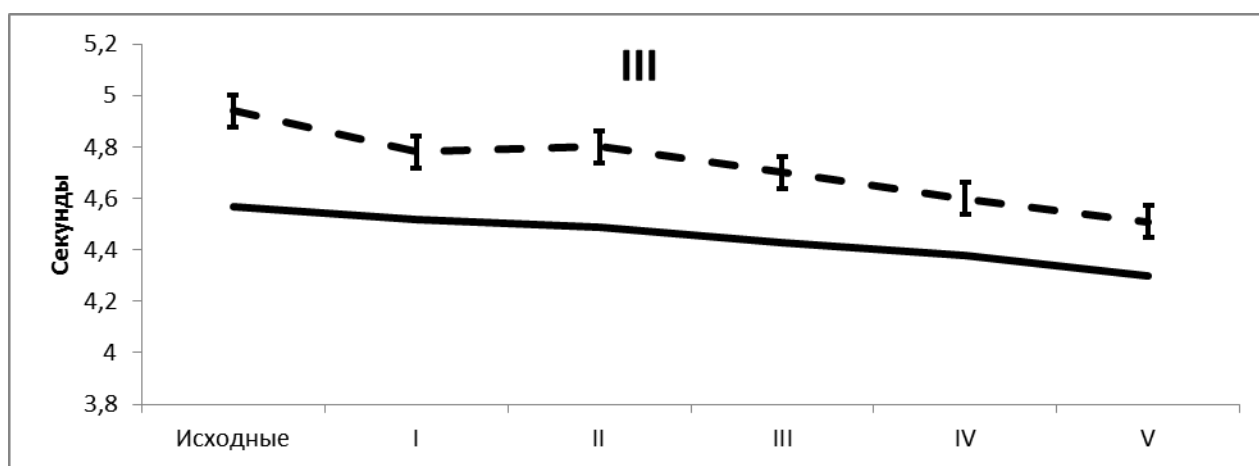
По итогам исследования **в беге на 15 м с хода** динамика роста результатов росла с разной интенсивностью. В течении года динамика не изменялась, наблюдался небольшой рост 1,6%, во втором полугодии рост результатов почти прекратился 0,6%. На протяжении следующего года рост результатов резко увеличился и был максимальным (3,9% в третьем и 3,7% в четвертом полугодии). В последнем полугодии рост уменьшился до 1,4%. В беге на 15 м с хода, в сравнении с нормативными требованиями, зафиксированное время больше и приближается только в последнем полугодии. В первом измерении отставание на 0,15 с и в последнем результат хуже на 0,1 с (рис. 1, II).

По итогам исследования **в беге на 30 м со старта**, динамика роста результатов в первом полугодии была высокой, наблюдался рост результата 2,6%. Во втором полугодии рост прекратился до 0,4%, в последних трех полугодиях отмечается динамика небольшого роста (соответственно 1,7% в третьем, 2,3% в четвертом, и 2,6% в последнем полугодии). В беге на 30 м со старта, в сравнении с нормативными требованиями, зафиксированное время больше. В первом измерении результат хуже на 0,34 с, на протяжении 2,5 лет отставание сократилось до 0,24 с в конце исследования (рис. 1, III).

По итогам исследования **в беге на 30 м с хода**, динамика роста результатов не изменялась в первом полугодии, наблюдался минимальный рост 0,6%, в следующие полтора года максимальный рост результатов (соответственно 4,5% во втором, 2,8% в третьем и 3,6% в четвертом полугодии) и в последнем полугодии замедление роста результатов до 1,8%. В беге на 30 м с хода, в сравнении с нормативными требованиями, во

время первого измерения зафиксированное время было больше. Разница составила 0,26 с. Со второго полугодия, благодаря резкому изменению динамики результатов, разница сократилась и в предпоследнем периоде сравнялась, а в последнем полугодии время стало даже ниже нормативного на 0,1 с (рис. 1, IV).





Примечание: 1) бег на 15 м со старта (I), 2) бег на 15 м с хода (II), 3) бег на 30 м со старта (III), 4) бег на 30 м с хода (IV).

Рис. 1. Результаты тестов скоростных способностей у юных футболистов в разные периоды исследования

По итогам исследования **прыжка в длину с места**, в первом полугодии был отмечен рост результатов на 2,9%, минимальный рост во втором и полугодии 0,9%. Начиная с третьего динамика резко увеличивается (соответственно 1,9 % в третьем, 3,0% в четвертом и 4,4% в последнем полугодии). В прыжке в длину с места в сравнении с нормативными требованиями, результаты практически были одинаковыми в начале и конце исследования, немного хуже результаты были во втором, третьем и

четвертом полугодии. Разница результатов составляла от 0,02 м до 0,06 м (рис. 2, I).

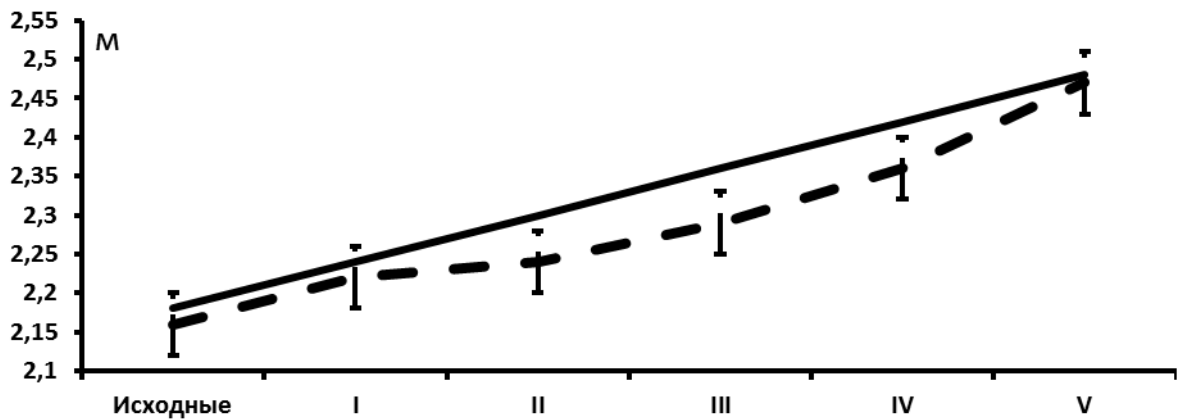


Рис. 2. Результаты тестов – прыжок в длину с места, у юных футболистов в разные периоды исследования

По итогам исследования в беге челноком 3x10м в первые полтора года динамика не изменяется, отмечен небольшой рост результатов (0,7% в первом, 0,8% во втором и 0,9% в третьем полугодии) и резкое снижение в последний год (2,0% в четвертом и 2,4% в последнем полугодии). В беге челноком 3x10м, сравнивая результаты видно, что в четвертом полугодии время сравнялось и уже в последнем полугодии время стало меньше нормативного (рис. 3).

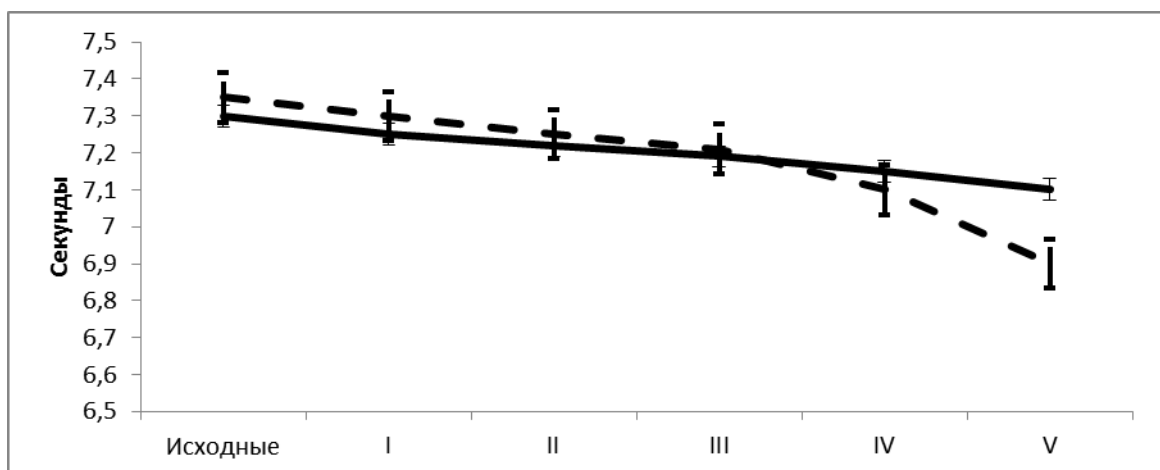
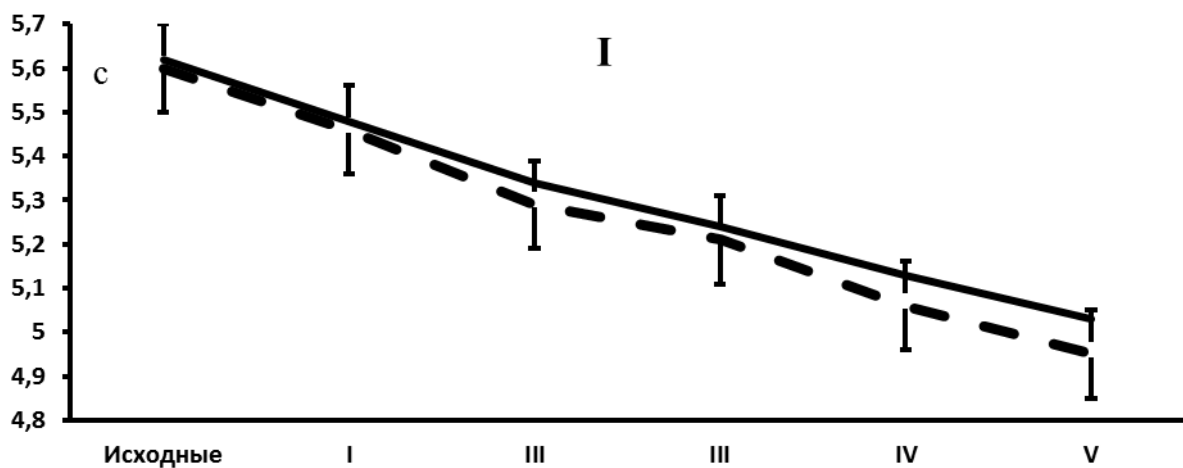


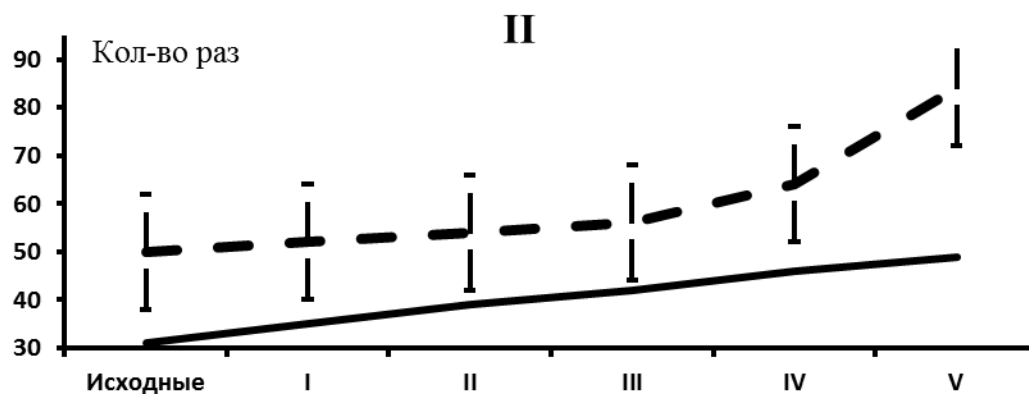
Рис. 3. Результаты тестов - челночный бег 3 x 10 м (I), у юных футболистов в разные периоды исследования

По итогам исследования **бега 30 метров с мячом**, на протяжении 1 календарного года отмечен высокий рост результатов (2,4% в первом и 3,1% во втором полугодии), падение роста в третьем полугодии до 1,3%. И снова улучшение в течении четвертого полугодия 3,0% и в последнем полугодии произошло резкое снижение результатов на 4,4% (рис. 4, I).

В беге 30 метров с мячом, в сравнении с нормативными требованиями, зафиксированное примерно такое же время и только в последнем полугодии произошло снижение результатов ниже уровня контрольных нормативов, что на наш взгляд связано с падением результатов в тесте 30 м сходу (рис. 4, I).

По итогам исследования теста «жонглирование», установлено, на протяжении 1,5 года, результаты сильно улучшались (3,8% в первом, 3,7% во втором и 3,7% в третьем полугодии соответственно) и максимальный рост результатов на протяжении последнего года (12,5% в четвертом и 24,0% в последнем полугодии). В «жонглировании» мячом, сравнивая результаты группы футболистов с нормативными требованиями мы видим, что они больше в количественном измерении на протяжении всего времени исследования (на 15 раз в первом полугодии и на 30 раз в последнем полугодии) (рис. 4, II).





Примечание: 1) ведение мяча на скорость, 30 м (I), 2) жонглирование мячом (II).

Рис. 4. Результаты тестов технической и координационной подготовленности, у юных футболистов в разные периоды исследования

Здесь и на последующих рисунках жирной линией показаны соответствующие нормативы, а тонкой, результаты тестирования. При количественном анализе результатов всех восьми тестов, за весь период исследования, прирост результатов было различным.

Таблица 1.

Сводная таблица результатов исследования по восьми тестам в КГ (%)

	10.2015	04.2016	11.2016	03.2017	09.2017	04.2018
Бег 15 м со старта с	-	1,0	0,2	4,1	2,9	1,6
Бег 15 м с хода с	-	1,6	0,6	3,9	3,7	1,4
Бег 30 м со старта с	-	2,6	0,4	1,7	2,3	2,6
Бег 30 м с хода с	-	0,6	4,5	2,8	3,6	1,8
Прыжок в длину с места м	-	2,9	0,9	1,9	3,0	4,4
Бег 30 м с мячом с	-	2,4	3,1	1,3	3,0	2,4
Жонглирование раз.	-	3,8	3,7	3,7	12,5	24,0
Челнок 3×10 м с	-	0,7	0,8	0,9	2,0	2,4

Таблица 2.

Сводная таблица результатов исследования по восьми тестам в ЭГ (%)

	10.2015	04.2016	11.2016	03.2017	09.2017	04.2018
Бег 15 м со старта <i>с</i>	0	1,0	1,2	5,3	8,2	9,8
Бег 15 м с хода <i>с</i>	0	1,6	2,2	6,1	9,8	11,2
Бег 30 м со старта <i>с</i>	0	2,6	3,0	4,7	7,0	9,6
Бег 30 м с хода <i>с</i>	0	0,6	5,1	7,9	11,5	13,3
Прыжок в длину с места <i>м</i>	0	2,9	3,8	5,7	8,7	13,1
Бег 30 м с мячом <i>с</i>	0	2,4	5,5	6,8	9,8	12,2
Жонглирование <i>раз.</i>	0	3,8	7,5	11,2	23,7	47,7
Челнок 3×10 м <i>с</i>	0	0,7	1,5	2,4	4,4	6,8

Таблица 3.

Динамика исследуемых показателей подготовленности

Виды контрольных упражнений	Результаты		t	P
	КГ	ЭГ		
Скоростные способности				
Бег 15 м со старта, <i>с</i>	2,79±0,10	2,53±0,20	2,16	≤0,05
Бег 15 м с хода, <i>с</i>	2,28±0,09	2,04±0,10	2,16	≤0,05
Бег 30 м со старта, <i>с</i>	4,94±0,22	4,47±0,37	2,16	≤0,05
Бег 30 м с хода, <i>с</i>	4,48±0,23	3,92±0,30	2,16	≤0,05
Скоростно-силовые способности				
Прыжок в длину с места <i>м</i>	214,86±13,77	246,79±9,73	2,16	≤0,05
Координационные способности				
Челнок 3×10 м <i>с</i>	7,32±0,17	6,86±0,22	2,16	≤0,05
Уровень технической подготовленности				
Бег 30 м с мячом <i>с</i>	5,53±0,21	4,94±0,48	2,16	≤0,05
Жонглирование <i>раз.</i>	50,07±31,31	82,43±29,44	2,16	≤0,05

На основании данных таблицы 1, был выстроен график (рис. 5), из которого можем сделать вывод: суммарное отклонение результатов за весь период времени расположилось в нарастающем порядке – челночный бег 3х10м – 6,8%; бег на 30 м со старта – 9,6%; бег на 15 м со старта – 9,8%; бег 15 м с хода – 11,2%; бег 30 метров с мячом – 12,2%; прыжок в длину с места – 13,1%; бег 30 м с хода – 13,3%; и максимальный прирост результатов зафиксирован в «жонглирование» мячом – 47,7% (рис. 5).

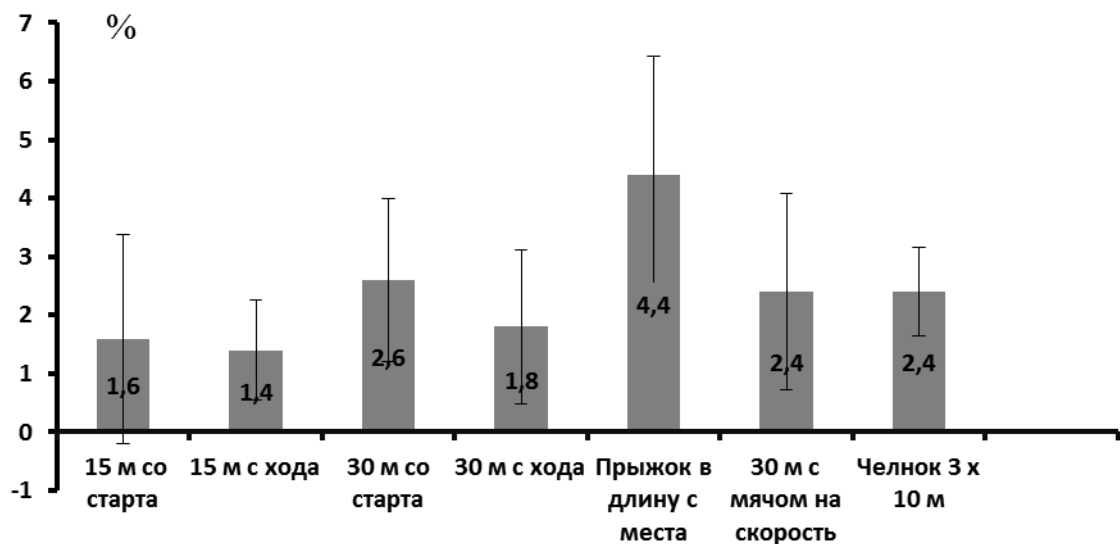


Рис. 5. Прирост результатов в контрольной группе в ходе эксперимента

По результатам тестирования дали комплексную оценку параметров физической подготовленности футболистов с использованием системы ранжирования. По ее итогам определена группа футболистов с высоким средним и низким уровнем подготовки. На основании данных суммарного ранга по восьми нормативам следует, что 29% футболистов характеризуется высоким уровнем подготовки, 42 % средним и 29 % низким уровнем подготовки. Так же можно сказать, что прирост результатов в специальной подготовленности в ЭГ выше, чем в КГ, в том числе оп показателям скоростной подготовленности (рис.6).

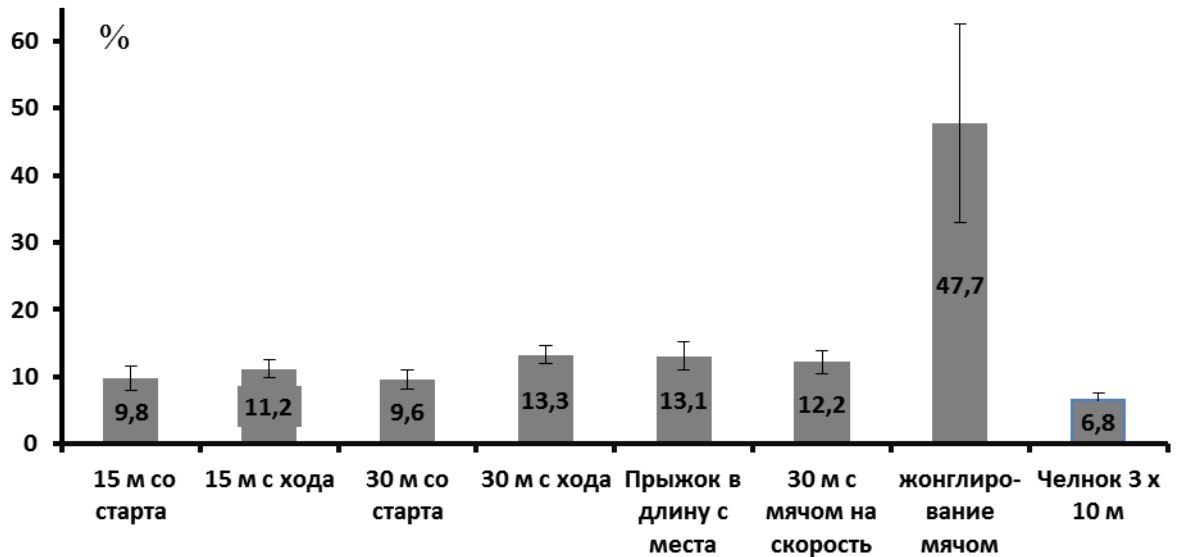


Рис. 6. Прирост результатов в экспериментальной группе в ходе эксперимента

В течение 2 лет исследования произошло улучшение эффективности соревновательной деятельности юных футболистов 10-11 лет.

Из таблицы 4 видно, что достоверно увеличилось не только общее количество технико-тактических действий ($P \leq 0,05$), но и эффективность соревновательной деятельности, что выражается в наименьшем количестве допускаемого брака 30% в сравнении с 41% в контрольной группе.

Таблица 4.

Результаты количественных и качественных показателей соревновательной деятельности юных футболистов

Группа	Количество ТТД	Эффективность (% брака)	Разносторонность тактики (%)
2016-2017	500	41	65
2017-2018	600	30	80
t	2,32	2,06	2,49
P	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$

При этом хотелось бы отметить, что кроме изменения количественных и качественных показателей технико-тактических действий юных футболистов, достаточно явно проявилась разносторонность используемых тактических действий проявляемых в ходе игр футболистами ($P \leq 0,05$).

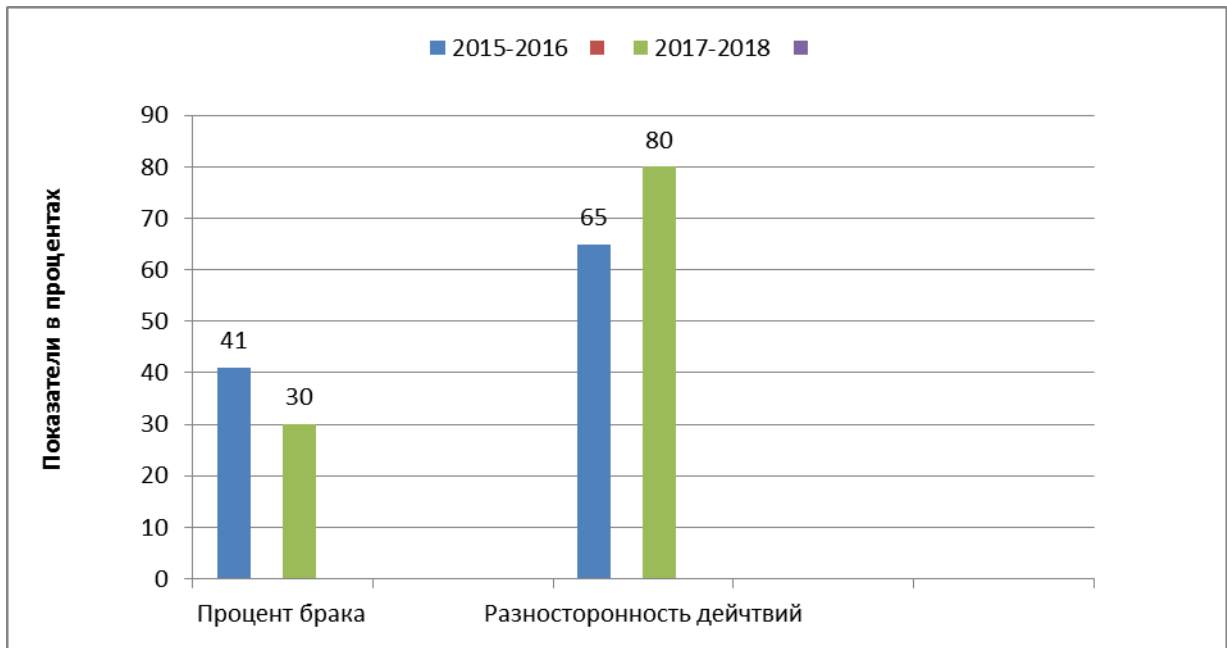


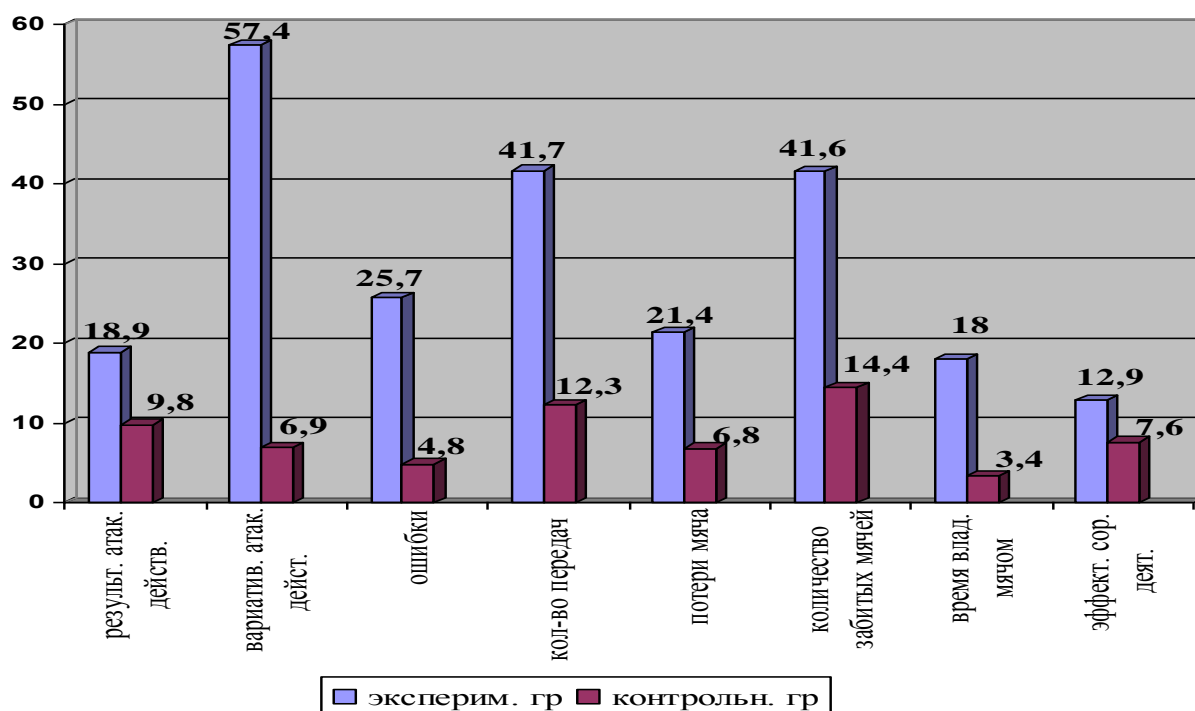
Рис. 7. Эффективность соревновательной деятельности юных футболистов 10-11 лет

В показателях соревновательной деятельности более высокие приросты по вариативности атакующих действий (57,4 %), количеству передач (41,7 %), количеству набранных очков (41,6 %), уменьшению количества ошибок (25,7 %) и потерь мяча (21,4 %).

Исключение составил показатель эффективности соревновательной деятельности, так как он является интегральным показателем, оценивающим все виды подготовленности футболистов.

**Изменения показателей соревновательной деятельности
по окончанию эксперимента (в %)**

Показатели	2015-2016	2017-2018
Результативность атакующих действий	9,8	18,9
Вариативность атакующих действий	6,9	57,4
Уменьшение кол-ва ошибки	4,8	25,7
Количество передач	12,3	41,7
Уменьшению количества потерь мяча	6,8	21,4
Количество забитых мячей	14,4	41,6
Время владения мячом	3,4	18
Эффективность соревновательной деятельности	7,6	12,9



**Рис. 8. Изменения показателей соревновательной деятельности
по окончанию эксперимента (в %)**

Сопоставление результатов обнаруживает положительную тенденцию в экспериментальной группе ($P < 0,05$), что показывает достоверность результатов и эффективность предложенной методики.

Таким образом, полученные результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что использование специальных упражнений, направленных на развитие скоростных качеств, будут способствовать повышению уровня развития данного качества и физической подготовленности юных футболистов 10-11 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования у юных футболистов было выявлено, что проявлений скоростных способностей за трехлетний период тренировочных занятий характеризовался следующей динамикой прирост составил:

- бег на 30 м со старта – 9,6%;
- бег на 15 м со старта – 9,8%;
- бег 15 м с хода – 11,2%;
- бег 30 м с хода – 13,3%.

Изменения скоростно-силовой работы, имели следующую динамику прирост составил:

- прыжок в длину с места – 13,1%.

Уровень технической подготовленности характеризовался следующими показателями прирост составил :

- бег 30 метров с мячом – 12,2%;
- «жонглирование» мячом – 47,7%.

И координационные способности имели самый наименьший прирост:

- челночный бег 3×10 м – 6,8%.

Таким образом, комплексная оценка физической подготовленности футболистов на трехлетнем этапе тренировочных занятий характеризовалась следующими показателями:

1. Динамика роста общей подготовленности за 2,5 года тренировочных занятий показала ее улучшение в среднем на 11,5 % .

2. Динамика роста специальной подготовленности за 2,5 года тренировочных занятий показала ее улучшение – в беге с мячом на 30 м на 12,2% и в тесте «жонглирование мячом» – на 17,7%.

3. По результатам комплексной оценки параметров физической подготовленности футболистов с использованием системы ранжирования показано, что 29% футболистов характеризуются высоким уровнем физической подготовленности, средним уровнем – 42% и низким уровнем – 29%.

4. В показателях соревновательной деятельности отмечены более высокие приросты по вариативности атакующих действий (57,4 %), количеству передач (41,7 %), количеству набранных очков (41,6 %), уменьшению количества ошибок (25,7 %) и потерь мяча (21,4 %).

Таким образом, полученные результаты позволяют констатировать, что в данной возрастной группе у юных футболистов оптимальным является период для развития скоростных способностей, развитие скоростно-силовых способностей.

Наивысший прирост результатов был по уровню технической подготовленности. При этом показатели исследуемой группы футболистов были выше нормативных показателей по тесту «жонглирование мячом».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта/ Л.В.Волков. – М.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Годик, М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. – М.: Просвещение, 2005. – 146 с.
3. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - 6-ое изд - М.: Физическая культура и спорт, 2012. – 256 с.
4. Годик, М.А. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов/ Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. //Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. - С.49-51.
5. Годик, М.А. Физическая подготовка футболиста/ М.А. Годик. – М.: Терра- спорт, 2007. – 272 с.
6. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола: Техника игры - Т.1. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 279 с.
7. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
8. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник / В. П. Губа. – М.: Спорт, 2016. – 200 с.
9. Губа, В. П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы / В. П. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
10. Губа, В. П. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, М.С. Полишкис, А. В. Лексаков. – М.: Спорт, 2018. – 624 с.
11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 159 с.

12. Золотарев, А.П. Нормирование специализированности и координационной сложности тренировочных нагрузок юных футболистов / А.П. Золотарев // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 8. – С. 60–61.
13. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва/ А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 160 с.
14. Левченко, Е.С. Футбол: Учебно-методическое пособие/ Е.С. Левченко. – СКФУ, 2014. – 159 с.
15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
16. Математическая статистика: Учебник/ под ред. Елисеевой И.И. - М.: Проспект, 2015. – 448 с.
17. Мелентьев, В.П. Футбольные финты, уловки, трюки: самоучитель для футболиста/ В.П. Мелентьев. – М.: Спорт, 2016. – 65 с.
18. Новокщенов, И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И.Н. Новокщенов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. – 117 с.
19. Перепекин, В.А. Восстановление работоспособности футболистов / В.А. Перепекин. – М.: Терра Спорт, 2005. – 156 с.
20. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Энциклопедия олимпийского спорта / под общ. ред. В. Н. Платонова. - Т. 4. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 606 с.
21. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учеб.пособие/ под ред. проф. М.П. Шестакова и проф. Г.И. Попова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 278 с.
22. Сучилин, А. А. Технология блочно-модульного построения процесса физической подготовки юных футболистов: учеб.-метод. пособие / А. А. Сучилин, А. А. Шамардин, С. В. Дыгин и др. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 55 с.

23. Сучилин, А.А. Оптимизация функциональной подготовки юных футболистов посредством применения направленных воздействий на дыхательную систему / А. А. Сучилин, В. Цянь, А. А. Шамардин и др. // Вестник Саратовского госагро университета им. Н.И.Вавилова. – 2006. – № 6. - № 3. – С. 154-156.
24. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 200 с.
25. Фарфель, В.С. Физиология спорта / В.С. Фарфель. - М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 215 с.
26. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Высшее профессиональное образование. Бакалавриат /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Academia, 2013. – 480 с.
27. Чирва, Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов/Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ: Дивизион, 2008. – 336 с.
28. Шальнов, В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / В.А. Шальнов. - Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.
29. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: монография/ А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 276 с.
30. Шамардин, А.И. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: монография/ А.И. Шамардин. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2009. – 264 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Контрольные нормативы ОФП и СФП ЭГ (2016 г.)

Фамилия Имя	Бег 15 м с высокого старта с X=2.79		Бег на 15 м с хода с X=2.28		Бег 30 м с высокого старта с X=4.94		Бег на 30 м с хода с X=4.48	
	Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1.Брежнев С.	2.64		2.19		5.02		4.31	
2.Вахнин М.	2.80		2.22		4.89		4.54	
3.Власенков М.	2.79		2.37		5.47		5.17	
4.Горонди М.	2.63		2.22		5.02		4.64	
5.Исправников А.	2.62		2.19		5.18		4.54	
6.Лавриненко В.	2.82		2.39		4.57		4.20	
7.Логинов А.	2.70		2.20		4.75		4.31	
8.Лепихов А.	2.86		2.30		5.40		4.98	
9.Малай В.	3.03		2.29		5.08		4.64	
10.Мальцев Д.	2.65		2.17		4.39		4.00	
11.Мелентьев В.	2.72		2.23		4.70		4.50	
12.Пантазьев А.	2.98		2.32		5.09		4.59	
13.Петросян В.	2.87		2.22		4.64		4.02	
14.Рожков Р.	3.00		2.65		4.98		4.44	

Продолжение 2.

Контрольные нормативы ОФП и СФП ЭГ (2016 г.).

Фамилия Имя	Прыжок в длину с места <i>м</i> Х=214,86		Ведение мяча 30 <i>м</i> <i>с</i> Х=5.53		Жонглирование мячом раз. Х=50.07		Челночный бег 3×10 <i>м</i> <i>с</i> Х=7.32	
	Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1.Брежнев С.	2.22		5.59		25		7.43	
2.Вахнин М.	1.99		5.58		39		7.20	
3.Власенков М.	2.12		5.54		73		7.43	
4.Горонди М.	2.34		5.46		129		7.22	
5.Исправников А.	1.90		5.88		99		6.97	
6.Лавриненко В.	2.09		5.51		54		7.21	
7.Логинов А.	2.18		5.34		21		7.00	
8.Лепихов А.	2.04		5.71		29		7.34	
9.Малай В.	1.99		5.83		10		7.28	
10.Мальцев Д.	2.43		4.66		144		7.07	
11.Мелентьев В.	2.44		5.42		11		7.63	
12.Пантазьев А.	2.04		5.87		25		7.50	
13.Петросян В.	2.29		5.65		19		7.52	
14.Рожков Р.	2.01		5.87		23		7.91	

Приложение 3.

Контрольные нормативы ОФП и СФП КГ (2016 г.)

Фамилия Имя	Бег 15 м с высокого старта с Х=2.79		Бег на 15 м с хода с Х=2.25		Бег 30 м с высокого старта с Х=4.78		Бег на 30 м с хода с Х=4.26	
	Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1.Брежнев С.	2.61		2.18		4.98		4.21	
2.Вахнин М.	2.77		2.19		4.87		4.07	
3.Власенков М.	2.78		2.33		5.07		4.55	
4.Горонди М.	2.61		2.19		4.88		4.33	
5.Исправников А.	2.59		2.17		4.42		4.00	
6.Лавриненко В.	2.80		2.34		4.46		4.04	
7.Логинов А.	2.68		2.19		4.64		4.22	
8.Лепихов А.	2.84		2.26		5.13		4.64	
9.Малай В.	2.99		2.25		4.99		4.49	
10.Мальцев Д.	2.60		2.11		4.34		3.99	
11.Мелентьев В.	2.69		2.21		4.68		4.50	
12.Пантазьев А.	2.90		2.28		4.99		4.54	
13. Петросян В.	2.88		2.16		4.61		4.04	
14.Рожков Р.	2.99		2.60		4.86		4.19	

Контрольные нормативы ОФП и СФП КГ (2016 г.)

Фамилия Имя	Прыжок в длину с места м Х=2.26		Ведение мяча 30 м с Х=5.46		Жонглирование мячом раз. Х=51		Челночный бег 3×10 м с Х=7.29	
	Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1.Брежнев С.	2.24		5.39		29		7.39	
2.Вахнин М.	2.28		5.54		44		7.19	
3.Власенков М.	2.14		5.40		69		7.39	
4.Горонди М.	2.42		5.22		133		7.19	
5.Исправников А.	2.20		5.38		99		6.94	
6.Лавриненко В.	2.15		5.39		59		7.19	
7.Логинов А.	2.17		5.28		23		7.02	
8.Лепихов А.	2.05		5.55		28		7.32	
9.Малай В.	2.05		5.80		10		7.24	
10.Мальцев Д.	2.46		4.62		149		7.00	
11.Мелентьев В.	2.43		5.39		12		7.60	
12.Пантазьев А.	2.09		5.90		24		7.43	
13.Петросян В.	2.32		5.73		23		7.38	
14.Рожков Р.	2.02		5.82		22		7.87	

Контрольные нормативы ОФП и СФП в ЭГ (2018 г.)

Фамилия Имя	Бег 15 м с высокого старта с Х=2.53		Бег на 15 м с хода с Х=2.04		Бег 30 м с высокого старта с Х=4.47		Бег на 30 м с хода с Х=3.92	
	Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1.Брежнев С.	2.39		2.00		4.61		3.89	
2.Вахнин М.	2.57		2.01		4.55		3.97	
3.Власенков М.	2.75		2.14		4.89		4.48	
4.Горонди М.	2.43		1.95		4.54		3.80	
5.Исправников А.	2.51		2.00		4.02		3.87	
6.Лавриненко В.	2.49		2.07		4.58		3.99	
7.Логинов А.	2.62		2.09		4.62		3.90	
8.Лепихов А.	2.58		2.09		4.24		3.79	
9.Малай В.	2.68		2.09		4.77		4.25	
10.Мальцев Д.	2.29		1.80		4.01		3.37	
11.Мелентьев В.	2.61		2.03		4.38		3.85	
12.Пантазьев А.	2.78		2.07		4.70		4.14	
13. Петросян В.	2.65		1.88		4.34		3.74	
14.Рожков Р.	2.13		2.29		4.55		3.99	

Продолжение 6.

Контрольные нормативы ОФП и СФП в ЭГ (2018 г.)

Фамилия Имя	Прыжок в длину с места <i>м</i> Х=2.46		Ведение мяча 30 м <i>с</i> Х=4.94		Жонглирование мячом раз. Х=83.43		Челночный бег 3×10 м <i>с</i> Х=6.86	
	Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1.Брежнев С.	2.52		4.90		43		6.94	
2.Вахнин М.	2.50		4.88		74		6.81	
3.Власенков М.	2.49		5.06		79		6.96	
4.Горонди М.	2.47		4.99		158		6.80	
5.Исправников А.	2.56		4.24		199		6.27	
6.Лавриненко В.	2.38		4.54		89		6.61	
7.Логинов А.	2.44		4.84		63		6.87	
8.Лепихов А.	2.41		4.86		46		6.70	
9.Малай В.	2.32		5.34		13		6.97	
10.Мальцев Д.	2.80		4.28		226		6.14	
11.Мелентьев В.	2.60		5.18		10		7.24	
12.Пантазьев А.	2.29		5.29		79		7.10	
13.Петросян В.	2.50		5.40		32		7.21	
14.Рожков Р.	2.27		5.36		43		7.42	

Контрольные нормативы ОФП и СФП в КГ (2018 г.)

Фамилия Имя	Бег 15 м с высокого старта с X=2.65		Бег на 15 с хода с X=2.14		Бег 30 м с высокого старта с X=4.70		Бег на 30 м с хода с X=4.14	
	Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1.Брежнев С.	2.53		2.11		4.82		3.97	
2.Вахнин М.	2.60		2.12		4.67		4.11	
3.Власенков М.	2.73		2.30		5.03		4.65	
4.Горонди М.	2.55		2.10		4.72		4.01	
5.Исправников А.	2.54		2.08		4.45		4.07	
6.Лавриненко В.	2.60		2.20		4.73		4.31	
7.Логинов А.	2.57		2.15		4.75		4.24	
8.Лепихов А.	2.70		2.17		4.81		4.05	
9.Малай В.	2.83		2.15		4.87		4.43	
10.Мальцев Д.	2.44		1.93		4.27		3.57	
11.Мелентьев В.	2.68		2.11		4.58		4.20	
12.Пантазьев А.	2.72		2.18		4.95		4.39	
13. Петросян В.	2.71		2.00		4.52		3.90	
14.Рожков Р.	2.84		2.40		4.77		4.13	

Продолжение 8.

Контрольные нормативы ОФП и СФП в КГ (2018 г.)

Фамилия Имя	Прыжок в длину с места <i>м</i> Х=2.28		Ведение мяча 30 <i>м с</i> Х=5.22		Жонглирование мячом раз. Х=55		Челночный бег 3×10 <i>м с</i> Х=7.17	
	Рез-т		Рез-т		Рез-т		Рез-т	
1.Брежнев С.	2.41		5.17		30		7.20	
2.Вахнин М.	2.39		5.09		55		7.03	
3.Власенков М.	2.30		5.08		83		7.30	
4.Горонди М.	2.35		5.06		130		7.11	
5.Исправников А.	2.29		4.67		95		6.81	
6.Лавриненко В.	2.14		4.81		71		7.00	
7.Логинов А.	2.19		5.11		25		6.98	
8.Лепихов А.	2.10		5.48		38		7.20	
9.Малай В.	2.17		5.70		8		7.11	
10.Мальцев Д.	2.54		4.50		147		6.83	
11.Мелентьев В.	2.49		5.27		10		7.40	
12.Пантазьев А.	2.13		5.63		30		7.37	
13. Петросян В.	2.38		5.71		23		7.33	
14.Рожков Р.	2.07		5.73		30		7.73	