

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 416 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Мурсалимова Дамира Рашидовича

Научный руководитель

доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

1.Общая характеристика работы

Футболисты в игре выполняют большое количество технико-тактических и двигательных действий с мячом и без мяча с проявлением максимальной мощности. Поэтому специфику двигательной деятельности футболистов отличает работа мышц ног. Во время выполнения ускорений, стартов, прыжков, ударов по мячу, рывково-тормозных действий основная нагрузка падает на мышцы ног. Это определяет важность и необходимость повышения скоростных способностей футболистов, как предпосылок к повышению ими устойчивости и стабильности технико-тактического мастерства, проявляемого в соревновательных играх.

Скоростные качества футболистов складываются из комплекса скоростей: скорости старта в простой и сложной ситуациях; скорости стартового разгона; абсолютной скорости; скорости рывково-тормозных действий; скорости выполнения технических приемов скорости переключения от одного действия к другому.

Скорость в футболе – это не только быстрота передвижения на поле, но и скорость мышления, и скорость работы с мячом. Быстрый, с футбольной точки зрения, игрок имеет возможность выиграть время и пространство у соперника, а значит, может при относительной свободе более успешно решать тактические задачи.

Таким образом, быстрота в современном футболе имеет большое значение для эффективного быстрого передвижения по полю, выполнения технических приемов на большой скорости и повышения тактического мышления. Для успеха команды в соревновании имеет значение, как индивидуальная быстрота игроков, так и связок и команды в целом.

Данная работа актуальна, потому что физическое воспитание представляет собой целый комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному развитию человека. Оно является неременным условием направленного развития и физической подготовки человека к жизни, оптимизации его физического состояния. Правильно организованное, оно способствует умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию личности.

Но все же важнейшей задачей физического воспитания является целенаправленное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости.

В системе теоретической и практической подготовки специалистов по спорту, в научной литературе, учебных пособиях проблема воспитания физических качеств юных спортсменов занимает одно из

центральных мест. Однако эта проблема по-прежнему актуальна и требует дополнительных исследований, цель которых определение рациональных путей оптимизации программирования физической подготовки детей и подростков.

В данной дипломной работе мы рассматриваем **проблему** воспитания быстроты у учащихся среднего школьного возраста.

Цель исследования: представить эффективную методику развития быстроты у юных футболистов.

Объект исследования: процесс развития быстроты у ребят, занимающихся футболом.

Предмет исследования: средства и методы, используемые в учебно-тренировочном процессе, способствующие развитию быстроты у юных футболистов.

Гипотеза исследования: процесс воспитания быстроты у юных спортсменов будет более эффективным, если на учебно-тренировочных занятиях использовать упражнения, которые соответствуют интересам и двигательным потребностям детей среднего школьного возраста, стимулируют их эмоционально-волевые проявления и приучают к мобилизации максимальных усилий в нужный момент.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Изучить особенности развития быстроты у детей среднего школьного возраста.

2. Исследовать эффективность системы упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях на развитие быстроты у юных спортсменов.

3. Выявить влияние целенаправленной системы упражнений на развитие данного физического качества у футболистов.

4. Провести сравнительный анализ уровня развития быстроты у юных футболистов.

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие **методы:**

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент.
- математическая обработка данных.

2. Методика развития скоростных способностей у футболистов

Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью за наименьший промежуток времени.

Быстрота футболиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени.

Как отмечают специалисты при воспитании скоростных способностей у футболистов используются следующие методы:

- метод динамических усилий с применением упражнений скоростно-силового характера;
- повторный метод с установкой на выполнение упражнений в максимально быстром темпе;
- метод облегченных условий при выполнении скоростных упражнений;
- метод затрудненных условий при выполнении скоростных упражнений;
- игровой метод.

При этом ведущим методом является повторный метод. К используемым в нем упражнениям предъявляется ряд основных требований:

- техника бега не должна ограничивать его скорость;
- упражнения должны быть хорошо освоены футболистом (чтобы основные волевые усилия направлять не на технику бега, а на скорость);
- длительность упражнений и пауз отдыха между повторениями должна быть такой, чтобы скорость не снижалась из-за утомления;
- число повторений, с одной стороны, не должно приводить к утомлению, а с другой – должно оставаться достаточным для достижения заданной цели.

Упражнения на развитие быстроты лучше проводить с достаточными паузами отдыха. Повышать нагрузку нужно незаметно для занимающихся, используя упражнения с мячом, упражнения игрового характера.

Собственно быстрота может проявляться и успешно развиваться лишь в условиях конкретной двигательной деятельности, в процессе выполнения определённых движений. Главным признаком соответствующих упражнений является направленность на достижение высоких скоростей перемещения тела и его частей в пространстве. Любые проявления быстроты связаны с техникой движений, зависят от неё и, следовательно, обуславливаются координационными способностями. Поэтому скоростные способности должны развиваться в единстве с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков. Существенно то, что с увеличением

скорости движений затрудняется контроль над ними. В связи с этим обязательным, по мнению Голомазова С.В., является соблюдение методического требования – чередовать скоростные упражнения с отдыхом или совсем прекращать их на данном занятии при достигнутой максимальной скорости, а также при неустранённых в срочном порядке нарушениях техники.

В работе с детьми соблюдение этого требования значительно усложняется из-за привлекательности и эмоциональности скоростных действий, а также из-за индивидуальных различий в скоростных возможностях. Развитие скоростных способностей требует настойчивого, многократного повторения концентрированных физических напряжений. Необходимы и волевые усилия для сосредоточения внимания, мобилизации в нужный момент скоростных возможностей или же для поддержания скорости до конца упражнения. Поэтому развитие быстроты важно сочетать с воспитанием таких волевых качеств, как целеустремлённость, настойчивость, упорство. Этот процесс должен пронизываться ещё и интеллектуальными способностями, связанными с ориентировочными действиями и принятием целесообразных решений при совершенствовании

быстроты сложных реакций, с самоконтролем, осмыслением чувственных восприятий и сознательным управлением движениями при максимальных напряжениях, подчеркивает А.В. Антипов.

Упражнения, направленные на совершенствование скорости бега, целесообразно проводить на двух-трех последних неделях подготовительного периода, когда создана база общей (аэробной) выносливости и специальной (анаэробной) выносливости.

В подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса футболистов совершенствование быстроты должно проводиться по преимуществу с использованием неспецифических упражнений. В соревновательном периоде эти упражнения не исключаются полностью из тренировочных занятий, но ведущими становятся такие игровые упражнения, как ведение мяча на большой скорости, ведение мяча на большой скорости с внезапной остановкой и последующим рывком, рывок к мячу – прием – удар (передача) и вновь рывок и т. д.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Матвеев Л.П.: разделяет на три основные группы.

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

а) быстроту реакции;

- б) скорость выполнения отдельных движений;
- в) улучшение частоты движений;
- г) улучшение стартовой скорости;
- д) скоростную выносливость;
- е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, ведения мяча).

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

3. Упражнения сопряженного воздействия:

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

- б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх и др.).

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

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

- 1) собственно скоростные упражнения;
- 2) общеподготовительные упражнения;
- 3) специально подготовительные упражнения.

Собственно скоростные упражнения характеризуются небольшой продолжительностью (до 15-20 с) и анаэробным элактатным энергообеспечением. Они выполняются с небольшой величиной внешних отягощений или при отсутствии их (так как внешние проявления максимумов силы и скорости связаны обратно пропорционально).

В качестве общеподготовительных упражнений наиболее широко в физическом воспитании и спорте используются спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упрощенным правилам, мини-футбол и т.п.).

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

можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной.

Упражнения на развитие скоростных способностей включаются в начало основной части тренировочных занятий, когда организм хорошо разогрелся, но признаки утомления еще не наступили.

Нами были проведены следующие упражнения, для занятий по общефизической подготовке, используемых в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен);

широким, мелким шагом с захлестыванием голени;

скрестным шагом;

прыжками, замедляясь и ускоряясь;

с перепрыгиванием препятствий;

прыжками; с изменением направления;

челночный бег;

поднимая вперед прямые ноги;

старты из различных положений спиной вперед;

приставным шагом; различные сочетания бега.

Прыжки.

Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу;

спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;

в длину и высоту с места;

со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед;

вверх с касанием мяча головой;

через предметы различной высоты;

с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов;

прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух трех шагов;

последовательно через несколько препятствий различной высоты;

бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед

и т. п.

Футболистам необходимо умение быстро развивать скорость. Поэтому упражнения на отработку стартового разбега из положения «стоя» развивают у атлетов способность к быстрому стартовому ускорению и для развития силы ног в определенном направлении.

Исходное положение: встать прямо. По сигналу тренера спортсмен пытается быстро выполнить стартовое ускорение в заданном направлении.

Для отработки быстрого стартового ускорения из положения «стоя» с наклоном туловища вперед выполняется следующее упражнение: Исходное положение «стоя». По команде «На старт!» игрок подходит к линии старта. По команде «Внимание!» одна нога юного спортсмена отводится назад, разноименная рука — вперед, обе руки согнуты в локтях под углом 90 градусов. Вес слегка наклоненного тела перенесен вперед. По команде «Марш!» выполняются попеременные энергичные махи руками вперед-назад. Отведенная назад нога выносится вперед, чтобы сделать первый шаг.

С целью наращивание скорости путем увеличения частоты коротких шагов выполняется семенящий бег. Для старта можно воспользоваться любым из описанных выше положений. Выполняется забег короткими шагами со старта на 10-15 метров, приземляя стопу выносимой вперед ноги на одну линию с коленом. В результате скорость бега повышается за счет увеличения частоты коротких шагов.

Для укрепления икроножных мышц и мышц-сгибателей бедра проводят бег с высоким подниманием колена. Выполняются беговые шаги, горизонтально поднимая бедро выносимой вперед ноги и приподнимаясь на носок опорной ноги. Тренер требует также координировать энергичные махи «вперед-назад» руками, согнутыми в локтях под углом 90 градусов, с движением ног. Повторные пробежки выполняются на 20-25 метров.

Также для отработки техники движений рук и развития силы мышц ног выполняется так называемый бег в «упряжке». Накидывается веревка или лента на грудь спортсмена и, пропустив ее под мышками (наподобие лямок рюкзака), вытягиваются ее концы назад. Тренер, удерживая концы веревки руками, препятствует движению атлета вперед. Чтобы преодолеть сопротивление, подростку приходится с усилием отталкиваться ногами от земли, слегка наклонившись вперед, и при этом энергично выбрасывать колени вперед. Повторяется то же самое при повторном забеге на 10-15 метров.

Для развития способности к стартовому ускорению выполняется бег с ускорением. Исходное положение «стоя»: одна нога ставится вперед. При выполнении повторного забега с ускорением необходимо следить за соблюдением спортсменами правильной техники движений! Необходимо

поднимать бедра до горизонтали, следить за координацией движений ног и рук, согнутых в локтях под углом 90 градусов; при этом пятки должны подниматься до уровня ягодиц; мышцы плеч расслаблены, взгляд устремлен вперед.

Бег с препятствиями выполняется для развития силы ног и тренировки бега с выполнением поворотов и преодолением препятствий. На полосе препятствий выставляются несколько конусов, скамейки — в качестве барьеров, обручи — для выполнения удлиненных шагов, маты — для кувырков вперед, гимнастические кони — чтобы «нырять» под них, взбегать или спрыгивать с них. Для начала полоса препятствий проходится шагом, постепенно увеличивая скорость по мере ее освоения. Дети должны тренироваться на достаточном расстоянии друг от друга (особенно при выполнении кувырков вперед).

Для развития ловкости и быстроты движений ног выполняется перемещение «скрестным» шагом влево на расстояние 10 метров. Техника выполнения: поднимается бедро правой ноги до горизонтали, проносится оно впереди левой опорной ноги и опускается на расстоянии, необходимом для выполнения следующего элемента движения. Затем такой же «окрестный» шаг выполняется с движением вправо. Таким же образом выполняются задние скрестные шаги. Перемещение влево на расстояние 5-8 метров: правая нога проносится сзади опорной левой. Повторяется упражнение и в другую сторону.

Нами также применялись такие соревновательные упражнения как, например, командные эстафеты и подвижные игры:

1. На дистанции 12 метров через каждые 3 метра стоят конусы (всего 4 штуки).

Стартующие с мячом в руках оббегают вокруг каждого конуса. Оббежав четвертый, возвращаются назад и передают мяч следующему участнику. Побеждает команда, последний участник которой первым придет к финишу.

2. На дистанции 15 метров через каждые 5 метров стоят конусы (всего 3 штуки). Между первым и вторым конусом расставлены семь фишек примерно в 50 сантиметрах друг от друга. На следующем пятиметровом отрезке – два барьера высотой 20 сантиметров. Стартующие на скорости оббегают 7 фишек, преодолевают барьеры, оббегают третий конус, возвращаются назад и передают эстафету следующему участнику.

3. На дистанции 12 метров через каждые 4 метров стоят конусы (всего 3 штуки). По сигналу участники бегут до первого конуса, затем от первого до второго прыгают на левой ногой ноге, от второго до третьего – на правой.

Достигнув третьего конуса, оббегают его и возвращаются, передавая эстафету следующему партнеру.

Подвижные игры

1. Игра «День и Ночь»
2. Игра «Простые салки»
3. Игра «Рыбаки и Рыбки»
4. Игра «Найди своего капитана»
5. Игра «Найди свой мяч»

Как правило, тренер использует в течение одной тренировки от двух до четырех форм скоростных упражнений.

3. Структура работы

Дипломная работа Мурсалимова Дамира Рашидовича «Исследование методики развития скоростных способностей у футболистов среднего школьного возраста» раскрывает проблему воспитания быстроты у учащихся среднего школьного возраста.

В системе теоретической и практической подготовки специалистов по спорту, в научной литературе, учебных пособиях проблема воспитания физических качеств юных спортсменов занимает одно из центральных мест. Однако эта проблема по-прежнему актуальна и требует дополнительных исследований, цель которых определение рациональных путей оптимизации программирования физической подготовки детей и подростков.

В ходе исследования автор исходил из гипотезы о том, процесс воспитания быстроты у юных спортсменов будет более эффективным, если на учебно-тренировочных занятиях использовать упражнения, которые соответствуют интересам и двигательным потребностям детей среднего школьного возраста, стимулируют их эмоционально-волевые проявления и приучают к мобилизации максимальных усилий в нужный момент.

Полученные в результате исследований данные свидетельствуют о значительном приросте быстроты у юных футболистов. Анализируя результаты исследования, автор пришел к выводу: если в системе проводить учебно-тренировочные занятия, направленные на получение развития быстроты у занимающихся футболом, придерживаться принципов и определенных средств обучения, методически правильно строить структуру и последовательность обучения, учитывать возрастные особенности учащихся, их подготовленность, тогда можно получить результат – развитие быстроты

на учебно-тренировочных занятиях, которые со временем не утратятся и будут достигать совершенства в дальнейшем.

По результатам настоящей выпускной квалификационной работы Мурсалимову Д. Р. возможно присудить квалификацию «Бакалавр» по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии».

4. Экспериментальная часть

Задачи исследования:

1. Изучить особенности развития быстроты у детей среднего школьного возраста.
2. Исследовать эффективность системы упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях на развитие быстроты у юных спортсменов.
3. Выявить влияние целенаправленной системы упражнений на развитие данного физического качества у футболистов.
4. Провести сравнительный анализ уровня развития быстроты у юных футболистов.

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие **методы:**

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент.
- математическая обработка данных.

Педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом в данной секции проходило в течение 2015-2016 учебного года.

Исследование динамики развития физического качества быстрота у юных футболистов проводилось с помощью контрольного тестирования на двух этапах – начальном, в сентябре месяце 2015 года и конечном, в апреле месяце 2016 года.

В качестве контрольных упражнений для оценки быстроты мы использовали следующие упражнения:

1. для определения способности к стартовому ускорению – бег на 15 м;
2. для определения быстроты, проявляемой в целостных двигательных действиях, служило время в беге на 30 м;

3. для определения уровня скоростно-силовых качеств (силы ног, в том числе) – прыжок в длину с места.

п/п	№	I этап			II этап		
		ег 15 м	ег 30 м	прыжок в длину с места	ег 15 м	ег 30 м	прыжок в длину с места
.	1	3,0	5,8	78	2,8	5,3	97
.	2	2,8	5,5	80	2,6	5,1	96
.	3	2,7	5,7	84	2,5	5,1	98
.	4	2,8	5,4	86	2,5	5,0	102
.	5	2,8	5,5	86	2,5	5,0	106
.	6	2,8	5,6	82	2,4	5,0	104
.	7	2,6	5,4	80	2,3	4,8	105
.	8	2,6	5,2	83	2,3	4,8	103
.	9	2,6	5,6	90	2,3	5,0	106
0.	1	2,5	5,0	90	2,3	4,7	108
	Средний показатель	2,72	5,47	83,9	2,45	4,9	102,5

Анализ результатов исследования позволяет нам сделать следующий вывод: занятия футболом и представленная нами в работе методика, направленная на преимущественное развитие быстроты у учащихся среднего школьного возраста, действительно способствует повышению уровня

физической подготовленности, в том числе и развитию скоростных способностей учащихся.

5. Заключение

В данной квалификационной работе мы раскрыли цель, поставленную перед нами. Проведя собственные исследования, получили определённые результаты, подтверждающие нашу гипотезу, что быстроту на учебно-тренировочных занятиях по футболу можно развивать через упражнения, которые соответствуют интересам и двигательным потребностям детей среднего школьного возраста, стимулируют их эмоционально-волевые проявления и приучают к мобилизации максимальных усилий в нужный момент.

Полученные в результате исследований данные свидетельствуют о значительном приросте быстроты у юных футболистов.

В недельном цикле, направленном на развитие скоростных качеств, специализированных тренировок должно быть не менее 3-х.

Упражнениям на быстроту должна предшествовать разминка. Мышцы должны быть разогреты и растянуты, в суставах должна быть обеспечена оптимальная подвижность.

При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Неоценимую помощь в развитии скоростных качеств у футболистов младшего и среднего школьного возраста могут оказать спортивные и подвижные игры, упражнения, выполняемые в игровой форме, в форме соревнований, в процессе которых ученики приспособляются к нестандартным условиям: передвигаются самыми неожиданными способами, моментально реагируют на смену обстановки.

Таким образом, если в системе проводить учебно-тренировочные занятия, направленные на получение развития быстроты у занимающихся футболом, придерживаться принципов и определенных средств обучения, методически правильно строить структуру и последовательность обучения, учитывать возрастные особенности учащихся, их подготовленность, тогда можно получить результат – развития быстроты на учебно-тренировочных занятиях, которые со временем не утратятся и будут достигать совершенства в дальнейшем.

6. Список использованных источников.

1. Антипов А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12–14-летних футболистов в период полового созревания: дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / А.В. Антипов – М., 2002. – 145 с
2. Ермолов Ю.В. Исследование структуры тренировочных микроциклов, направленных на развитие скоростных качеств у юных футболистов 12-13 лет [Текст] / Ю.В. Ермолов, Г.С. Лалаков. 2006, 39 с.
3. Климкин И.А. Развитие быстроты у юных футболистов. [Текст] / И.А. Климкин. publ / metodicheskaja _ kopilka / metodicheskie _ stati / razvit_bystroty_futbol/29-1-0-20
4. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов [Текст] / О. Б. Лапшин – М. Издательство: Человек 2014. – 176 с.
5. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика [Текст] / Г.В. Монаков. -- М.: Советский спорт, 2005, 238 с.
6. Савин С. А. Футболист в игре и тренировке [Текст] / С. А. Савин. -- М., ФиС, 2004, 29 с.
7. Тюленьков С.Ю. Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов раннего возраста [Текст] С.Ю. Тюленьков // Теория и практика футбола. – 2004. – № 4. – С. 14–19.
8. Управление процессом подготовки футболистов с учетом объемов нагрузок [Текст] / Под ред. Славина С.П., 2008, №1-2.С.41-44.