

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ПО ФУТБОЛУ»**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 414 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Гепалова Александра Алексеевича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ Е.А. Антипова
подпись, дата

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат медицинских наук

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования – футбол является одной из самых популярных игр в мире. Сегодня он превратился в общественное и социальное влияние, с каждым годом сохраняя и усиливая своё влияние на миллионы людей.

Анализ доступной нам научно – методической литературы показал, что вопросом развития быстроты юных спортсменов занимался большой круг ученых. Однако недостаточно разработанными остаются вопросы методики воспитания быстроты юных футболистов 12 – 15 лет, а также недостаточно изучена степень влияния отдельных упражнений на развитие этого качества.

Проблема данного исследования состоит в поиске наиболее эффективных средств и методов развития быстроты у юных футболистов 12-15 лет.

Футбол очень популярен среди детей и служит прекрасным средством воспитания, приобщения их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Игра в футбол в наибольшей степени способствует разностороннему физическому развитию детей. Предъявляя высокие требования его сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату, ко всем сторонам психики.

Большое достоинство футбола с точки зрения педагогики заключается в его командном характере, что развивает у футболистов дух коллективизма, а также проявления творчества. Игрокам предоставляют бесчисленные возможности для использования собственных идей в интересах всей команды.

Особенности игры предъявляют высокие требования к физической подготовке игроков. Игроки должны хорошо бегать, останавливаться, резко менять направление и скорость движения, ударять по мячу, останавливать его, вести, согласуя свои действия в зависимости от создавшейся обстановки.

Всё это возможно при правильно организованных, систематических занятиях футболом, способствующих развитию у занимающихся силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.

Цель исследования: выявить развитие быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Объект исследования: процесс развития быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Предмет исследования: развитие быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Гипотеза исследования: если учащиеся среднего школьного возраста будут регулярно заниматься футболом, то это может способствовать развитию быстроты.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующую психолого-педагогическую литературу по данной проблеме исследования.
2. Описать процесс развития быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.
3. Определить влияние занятий футболом на развитие быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.
4. Проанализировать динамику развития быстроты у детей среднего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Методы исследования:

1. Метод анализа и обобщения литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Метод математической обработки данных.

Наше педагогическое исследование, мы проводили в МОУ СОШ № 2 Дергачевского района Саратовской области. В педагогическом исследовании приняли участие 20 детей: 10 контрольная группа и 10 экспериментальная группа.

Для развития быстроты мы широко использовали:

1. Гимнастические и акробатические упражнения:

- упражнения в построениях и перестроениях;
- общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- общеразвивающие упражнения с предметами (набивными мячами и гантелями);
- упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах;
- опорные прыжки через козла и коня с разбега;
- акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках и на голове, мост и т.д.);

2. Легкоатлетические упражнения:

- бег с высокого и низкого старта (10 - 60 м.);
- бег с ускорением (20 - 50 м.);
- бег с максимальной скоростью (40 - 80 м.);
- бег в равномерном темпе до 20 минут;
- кросс;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание мяча в цель и на дальность;
- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей;
 - быстроту реакции (по свистку первый игрок начинает движение на игрока с мячом с целью правильного отбора мяча);
 - скорость выполнения отдельных движений (обводка стоек с мячом в одном направлении, а на обратном пути движется с максимальной скоростью);

- улучшение частоты движений (бег на дистанции 20 метров с максимальной частотой движений);
- улучшение стартовой скорости;
- скоростную выносливость (бег на дистанции 200 метров с максимальной скоростью);
- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (ведение мяча);
- упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты);
- упражнения сопряженного действия:
 - на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
 - на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх).

Последним этапом нашего исследования было проведение итогового контроля по тем же тестам (бег 30 метров), которые были в начале исследования. Цель данного исследования, сравнение полученных результатов, а также анализ проведённой работы по развитию быстроты на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Развитие быстроты

1. Бег с высоким подниманием бедра, максимальной частотой движений. 3—4 серии по 12 м.
2. Бег с захлестыванием голени назад, с максимальной частотой движений. 3—4 серии по 12 м.
3. Ускорения с высокого старта (стартовый разгон). 5—6 серий по 9 м. Класс делится на 3—4 команды по 3—5 человек в каждой. Первые номера встают на стартовую линию. Вводится соревновательный элемент: стартуя одновременно по сигналу учителя, учащийся каждой команды должен как

можно быстрее пересечь среднюю линию зала. После пересечения средней линии по инерции гасится скорость и бегун должен остановиться у противоположной стены зала, не касаясь ее руками.

Для развития быстроты используются на уроках и подвижные игры и эстафеты.

«Бег с преследованием» В игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждая на расстоянии 3—4 м одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9—11 м от линии В. По сигналу учителя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, принимают одинаковое исходное положение — упор присев, упор лежа, сидя, высокий старт и т. п. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно начинают бег, причем каждый из бегунов команды А старается догнать бегущего впереди соперника и осалить его до того, как он пересечет финишную линию. С каждого осаленного игрока команда преследователей получает 1 очко. При проведении следующего забега команды меняются ролями.

«Скоростная эстафета» В эстафете участвуют три команды, построившиеся в колонны по одному на линии старта. По сигналу педагога первые номера бегут с максимальной скоростью к противоположной стене зала. Обогнув первую стойку, они возвращаются назад и, обогнув вторую стойку, передают эстафету следующим участникам, а сами встают в конец своих команд. Вариант: девочки бегут по одному разу, мальчики – по два раза подряд.

«Бег за мячом» В зале в 5 м от стены белой тесьмой выложена дуга, которая является стартовой линией. Позади нее слева и справа от центра зала размещаются две команды по 5—6 игроков в каждой. Игроки, выделенные для участия в беге, становятся позади дуги, выдерживая интервал 1,5—2 м. Под баскетбольными щитами располагаются два ученика — А-1 и А-2, мяч в руках А-1. По сигналу учителя А-1 передает мяч А-2, катя его по полу. Игроки обеих команд бегут за мячом, стараясь первыми коснуться его и принести своей команде очко. Выигрывает команда, набравшая в ходе игры наибольшее число очков.

«Бег за флажками». Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями 20 – 30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2 – 3 м., в шахматном порядке раскладывают флажки. По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок насчитывается одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Большая эстафета по кругу». На четырех углах площадки ставят флажки, а в центре – большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну. По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте. Выигрывает команды, замыкающий игрок которой раньше закончит бег во круг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Эффективность применяемых упражнений с целью развития скоростных способностей у юношей среднего школьного возраста мы выявляли с помощью тестирования.

1. Челночный бег 3x10. Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. По команде «Марш!» участник стартует от первой линии, добегают до второй, пересекает ее и возвращается к первой. Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 в момент пересечения линии старта. Не рекомендуется использовать в качестве указателей направления движения, катающиеся и громоздкие падающие предметы.

2. Бег 30 метров. Тест позволяет оценить быстроту.

Методика выполнения. По команде «Марш!» участник стартует от первой линии, добегают до второй и пересекает ее.

3. Бег 60 метров. Тест позволяет оценить быстроту.

Челночный бег 3x10

Контрольная группа	В начале исследования	В конце исследования	Динамика
Средний показатель	10,4	10,3	0,01
Экспериментальная группа	В начале исследования	В конце исследования	Динамика
Средний показатель	10,4	10,25	0,015

В тесте на быстроту (челночный бег 3x9) динамика показателей у экспериментальной группы улучшалась по сравнению с результатами контрольной группы.

Бег 30 метров.

Контрольная группа	В начале исследования	В конце исследования	Динамика
Средний показатель	5,9	5,8	0,1
Экспериментальная группа	В начале исследования	В конце исследования	Динамика
Средний показатель	5,6	5,4	0,2

В тесте на быстроту (бег 30 метров) динамика показателей у экспериментальной группы улучшалась по сравнению с результатами контрольной группы.

Бег 60 метров.

Контрольная группа	В начале исследования	В конце исследования	Динамика
Средний показатель	10,65	10,6	0,05
Экспериментальная группа	В начале исследования	В конце исследования	Динамика
Средний показатель	10,7	10,5	0,2

В тесте на быстроту (бег 60 метров) динамика показателей у экспериментальной группы улучшалась по сравнению с результатами контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в работе мы раскрыли цель поставленную перед нами. Проведя собственные исследования, получили определённые результаты, 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.

Можно сделать вывод, что в процессе учебно-тренировочных занятиях повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно - скоростные способности, но и иным путём – через воспитание

силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движения.

Итак, 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.