

**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 РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У**  
**ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО 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

Асланова Нжата Байрамовича

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_ Л.Н. Крючкова  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2017

## 1. Общая характеристика работы

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков и большим разнообразием технико-тактических действий. Деятельность футболистов носит преимущественно динамический характер, где периоды значительной работы чередуются с периодами относительного расслабления. Интенсивность работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной.

Футбол относится к видам спорта, в которых большая часть деятельности игроков производится в виде беговой нагрузки, характеризующейся разными скоростями ее выполнения. Бег футболиста складывается из различных форм перемещений (пробежек, ускорений, рывков с изменением направления). Начинается он нередко из разных исходных положений, ритм и темп сильно меняются.

Хронометраж двигательной деятельности футболистов во время игры показал, что их двигательная активность состоит:

- из медленных пробежек, выполняемых за игру от 224 до 367 раз; по времени от 25 до 35 мин; покрываемое расстояние от 5 до 7 км;
- из ускорений на разные дистанции - от 40 до 62 раз; по времени от 2 мин 25 с до 4 мин 45 с; примерное расстояние от 1 до 2 км;
- из рывков – от 45 до 78 раз; по времени от 1 мин 35 с до 3 мин; примерное расстояние от 870 м до 1700 м;
- из прыжков и борьбы за мяч – от 16 до 42 раз; по времени от 1 мин до 2 мин 30 с.

Таким образом, в среднем за игру футболист бежит в течение 29-42 мин и пробегает расстояние от 8 до 12 км. При этом общее время скоростной работы в среднем за игру составляет от 4 мин 48 с до 7 мин 20 с, а пробегаемое расстояние в среднем равно 1700-2000 м.

Все это предъявляет повышенные требования к разносторонней физической подготовленности футболистов.

В футболе должно больше внимания уделяться развитию комплексной формы проявления быстроты.

Быстрота – это комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

В футболе должно больше внимания уделяться развитию комплексной формы проявления быстроты.

Комплексная форма проявления быстроты – это:

— скорость тактического мышления,

- скорость реакции на движущийся объект,
- скорость передвижения,
- скорость технических действий с мячом.

Таким образом, быстрота футболиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени.

В футболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрое выполнение движений и смена одного движения другим, скорость передвижения.

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путем — через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., т.е. посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты. В многочисленных исследованиях показано, что все вышеназванные виды скоростных способностей специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен (например, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь невысокую частоту движений; способность выполнять с высокой скоростью стартовый разгон в спринтерском беге еще не гарантирует высокой дистанционной скорости и наоборот). Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Отмеченные специфические особенности скоростных способностей поэтому требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности

**Актуальность.** Эффективность соревновательной деятельности в футболе во многом обусловлена уровнем развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности футболистов.

Уровень развития физических качеств оказывает решающее влияние на эффективность соревновательной деятельности футболистов, так как физическая подготовленность влияет на выбор игровых приемов и биомеханические характеристики движений. Достаточно высокое развитие физических качеств позволяет выполнять движение эффективно, и наоборот, отставание в развитии ведущего для данного упражнения качества не в состоянии компенсировать даже идеальную технику его выполнения. Кроме

того высокий уровень развития физических качеств определяет выбор той или иной тактической схемы ведения игры, так команда, обладающая скоростной выносливостью, может использовать высокий темп и наиболее эффективные скоростные атаки на протяжении всей игры. Физически подготовленные футболисты обладают более устойчивой психикой, способны преодолевать психические напряжения. У них отмечаются большая уверенность в своих действиях, настойчивость. Высокие функциональные возможности позволяют легче справляться с утомлением.

Таким образом, проблеме воспитания физических качеств в подготовке резерва команды мастеров среди юных спортсменов уделяется большое внимание. Однако эта проблема остается по-прежнему актуальной и требует дополнительных исследований, цель которых определение рациональных путей оптимизации программирования физической подготовки детей и подростков.

В данной дипломной работе мы рассматриваем **проблему** воспитания скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста.

**Цель исследования:** представить эффективную методику развития скоростных способностей у мальчиков младшего школьного возраста.

**Объект исследования:** процесс развития скоростных способностей у ребят, занимающихся футболом.

**Предмет исследования:** средства и методы, используемые в учебно-тренировочном процессе мальчиков, способствующие развитию их скоростных качеств.

**Гипотеза исследования:** целенаправленный процесс воспитания скоростных способностей у мальчиков младшего школьного возраста будет более эффективным, если в их подготовке будут использоваться упражнения, преимущественно направленные на развитие специальных физических качеств в избранном виде спорта.

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

1. Изучить особенности развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.
2. Исследовать эффективность системы упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях на развитие скоростных качеств юных спортсменов.
3. Выявить влияние целенаправленной системы упражнений на развитие данных способностей у футболистов младшего школьного возраста.

4. Провести сравнительный анализ уровня развития скоростных способностей у юных футболистов и их сверстников, не занимающихся футболом.

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

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

## **2. Методы развития быстроты**

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

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

Методы *строго регламентированного упражнения* включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4–5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

*Соревновательный метод* применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

*Игровой метод* предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

Для развития скоростных способностей необходимо сочетать указанные выше методы в рациональных соотношениях. Обусловлено это тем, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью, как показывает практика, способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникает так называемый «скоростной барьер».

Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает выбор оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

Повторный метод является основой в воспитании быстроты, поскольку любое упражнение на быстроту требует многократного повторения. Различают следующие разновидности повторного метода для развития быстроты:

- повторное выполнение упражнений с околопредельной быстротой;
- повторное выполнение упражнений с предельной быстротой;
- повторное выполнение упражнений с быстротой, превышающей предельную (на день тренировки) в облегченных условиях;
- повторное выполнение упражнений в условиях, затрудняющих проявление быстроты;
- повторные упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях в течение одного занятия.

Повторно-прогрессирующий метод заключается в последующем увеличении объема в серии повторений(20-30-40м).

*Игровой и соревновательный методы* применяются в виде различных эстафет, подвижных и спортивных игр.

Методы развития скоростных способностей должны способствовать решению следующих *задач*:

1. Разностороннее развитие скоростных способностей в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения.

2. Максимальное развитие скоростных способностей при специализации подростков в виде спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (например, в футболе);

3. Совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенном виде деятельности.

### **3. Структура работы**

Выпускная квалификационная работа Асланова Нжата Байрамовича написана на актуальную тему: «Исследование развития скоростных способностей у футболистов младшего школьного возраста» раскрывает проблему воспитания скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста. Данная проблема достаточно актуальна, так как уровень развития физических качеств оказывает решающее влияние на эффективность соревновательной деятельности футболистов, физическая подготовленность влияет на выбор игровых приемов и биомеханические характеристики движений и воспитанию физических качеств в подготовке резерва команды мастеров среди юных спортсменов уделяется большое внимание.

В ходе исследования автор исходил из гипотезы о том, что целенаправленный процесс воспитания скоростных способностей у мальчиков младшего школьного возраста будет более эффективным, если в их подготовке будут использоваться упражнения, преимущественно направленные на развитие специальных физических качеств в избранном виде спорта.

В педагогическом исследовании принимали участие мальчики 9-10 лет, занимающихся в секции первый год («экспериментальная группа») и мальчики, занимающиеся физической культурой только в рамках программного материала общеобразовательной школы или в других спортивных секциях («контрольная группа»).

Анализируя результаты контрольного тестирования, было установлено, что еще в начале исследуемого периода параметры физической подготовленности занимающихся в экспериментальной группе относительно контрольной группы были примерно одинаковыми.

Существенные различия в результатах групп проявились на II этапе благодаря целенаправленной работе по развитию физического качества быстроты у футболистов младшего школьного возраста.

Работа оформлена в соответствии с требованиями. Асланов Н. Б. заслуживает возможности присуждения квалификации «Бакалавр прошедшего обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

#### **4. Экспериментальная часть**

**Цель исследования:** представить эффективную методику развития скоростных способностей у мальчиков младшего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста.

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

3. Выявить влияние целенаправленной системы упражнений на развитие данных способностей у футболистов младшего школьного возраста.

4. Провести сравнительный анализ уровня развития скоростных способностей у юных футболистов и их сверстников, не занимающихся футболом.

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

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

Педагогическое исследование, посвященное проблеме воспитания быстроты у юных футболистов, мы проводили в **МОУ «Средняя общеобразовательная школа № \_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_**

Контрольное тестирование проводилось в два этапа: I этап – в сентябре 2015 года, результаты же окончательно подводились по окончании сезона, на II этапе – в мае месяце 2016 года .

В нашем педагогическом исследовании принимали участие 10 мальчиков 9-10 лет, занимающихся в секции первый год («экспериментальная группа») и 10 мальчиков, их ровесников,

занимающихся физической культурой только в рамках программного материала общеобразовательной школы или в других спортивных секциях («контрольная группа»).

Выявление влияния целенаправленной системы на развитие быстроты мы проводили контрольное тестирование по следующим упражнениям:

1. быстрота простой реакции тестировалась при помощи обычной линейки (длина 30 см). Методика выполнения: занимающийся сидит на стуле, фиксируя вытянутую руку вперед на спинке



- стула. Один конец линейки держит тренер, другой конец находится между большим и указательным пальцами ученика. Линейку не зажимать. Она должна свободно скользить. После
2. того как тренер отпустит вертикально удерживаемую линейку, ученик зажимает ее пальцами. Чем хуже реакция ученика, тем больше сантиметров «отмеряет» линейка от начального положения до момента сведения пальцев
  3. бег на 20 метров; Тест позволяет судить о степени развития быстроты движения.
  4. прыжки в длину с места. Этот тест определяет уровень развития скоростно-силовых качеств учащихся

Анализируя результаты контрольного тестирования, мы установили, что еще в начале исследуемого периода параметры физической подготовленности занимающихся в экспериментальной группе относительно контрольной группы были примерно одинаковыми.

Таблица 1

### Быстрота простой реакции (см)

Средний показатель	I этап	II этап	Динамика
<b>Контрольная группа</b>			
см	11,7	10	-1,7
<b>Экспериментальная группа</b>			
см	11,5	9,2	-2,3

Существенные различия в результатах групп проявились на II этапе.

Так улучшилась быстрота простой реакции: в экспериментальной группе на 2,3 см, в контрольной группе на 1,7 см;

Таблица 2

**Бег на 20 метров (с).**

Средний показатель	I этап	II этап	Динамика
Контрольная группа			
сек	5,2	5,0	- 0.2
Экспериментальная группа			
сек	5,16	4,6	-0.56

Увеличилась и скорость пробегания отрезка в 20 м в экспериментальной группе по сравнению с группой контрольной, соответственно на 0,2 и 0,56 с.

Таблица 3

**Прыжок в длину с места (см).**

Средний показатель	I этап	II этап	Динамика
Контрольная группа			
сек	136,3	145	+9,7
Экспериментальная группа			
сек	139,9	155,9	+16

Произошло заметное улучшение результата и в прыжках, средний результат экспериментальной группы выше на 6,3 см. Мы считаем, что возможным это стало благодаря специальной направленности тренировочных занятий на преимущественное развитие быстроты.

По нашему мнению, наряду с фактором морфофункционального развития детей младшего школьного возраста, занимающихся в экспериментальной группе, развить и проявить оптимально свои скоростные и скоростно-силовые способности помогла приведенная выше система упражнений, применяемая в учебно-тренировочных занятиях, на основе целенаправленной работы по развитию физического качества быстроты.

На основании выше изложенного считаем целесообразным, рекомендовать использование данной системы упражнений по развитию быстроты для проведения тренировочных занятий с юными футболистами, как в специализированных ДЮСШ, спортивных клубах, так и в общеобразовательных учебных учреждениях.

## **5. Заключение**

Деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами относительного покоя и пониженной активности. Ускорения, прыжки, рывки, чередуются с равномерным легким бегом, остановками, ходьбой, и выполняются с изменением направления, темпа и ритма движения.

Поэтому при отборе детей к занятиям футболом особое внимание надо обратить на скорость бега и перемещений, координационную одаренность, ловкость.

Эти сложные двигательные качества во многом определяют возможности футболиста в овладении сложными техническими приемами игры, а также эффективность использования собственных функциональных возможностей в сложных условиях учебно-тренировочного процесса и соревнованиях.

Футболист с мячом и без мяча действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется аритмично, варьирует свои движения, перемещается прежде всего с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения.

Быстрота выполнения приёмов в современном футболе имеет большое значение.

Так быстрота реакции и мышления позволяет игрокам предвидеть действия соперников. В основе ее лежит автоматизм, достигаемый постоянной отработкой разных игровых ситуаций на тренировках, а также приходящий с накоплением игрового опыта.

Быстрота выполнения простых игровых действий, которую может развить игрок, зависит не только от уровня его скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы, от степени овладения техникой движения и т.д.

Быстрота выполнения сложных игровых действий зависит от общего умения двигаться. здесь применяются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: комбинации стартов, поворотов и прыжков; изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает футболисту показывать ритмичную и скоростную игру.

Быстрота взаимодействия футболистов зависит от организации игры, строящейся на взаимосвязи отдельных звеньев футболистов, которые решают (при помощи отработанных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

К основным методам развития быстроты относят:

- повторный метод;
- повторно-прогрессирующий
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Результаты педагогического исследования доказывают, что в процессе учебно-тренировочных занятиях повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно-скоростные способности, но и через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движения.

На основании анализа результатов педагогического исследования мы выяснили, что посредством целенаправленной системы упражнений, направленной на развитие быстроты у занимающихся футболом, с учетом их возрастных особенностей и подготовленности, можно получить достаточно эффективный результат.

## **6. Список использованных источников:**

1. Власов А.А. Физическая культура и спорт [Текст]: краткий терминологический словарь / авт.-сост. А.А. Власов. - М.: Советский спорт, 2005. - 64
2. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. [Текст] / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский - Киев: Здоровья, 1985. - 134с.

3. Индреева М.Х. Система автоматизированной оценки технико-тактических действий футболистов премьер-лиги чемпионата России [Текст] /М.Х. Индреева, З.А. Хатуев//Мат.-лы III Всеросс. науч.-практ. конф.: Оздоровление нации и формирование здорового, образа жизни населения.- Нальчик: Кабардино-Балкарский НИЦФКиС, 2007.- С. 206-208.

4. Кубеков Э.А. Многолетняя подготовка юных футболистов [Текст] /Э.А. Кубеков, Э.Э. Кочкаров. Б.Х.Калмыков //Мат.-лы III Всеросс. науч.-практ. конф.: Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения. - Нальчик: Кабардино-Балкарский НИЦФКиС, 2007.- С. 206-218.

5. Рыбин Д.В. Методика отбора и ранней ориентации юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / Д.В. Рыбин– М., 2001. – 21 с.

6. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов. [Текст] // В.Н. Шамардин - Днепропетровск, 2001. - 104 с.

7. Шамардин А.И., Солопов И.Н., Шамардин А.А. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов [Текст] / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.А. Шамардин // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. – Вып. - Волгоград, 2005. – С. 22-27