

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

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

Кафедра спортивных игр

**«ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У  
ФУТБОЛИСТОВ 18 – 20 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Хаванского Михаила Сергеевича

**Научный руководитель**

Доцент

\_\_\_\_\_

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2018

## Введение

Футбол, как вид спорта, постоянно развивается, двигательная деятельность игроков становится сложнее, а игровые методы совершенствуются.

В настоящее время футбол достиг высокого уровня и продолжает развиваться. Специалисты в области футбола продолжают создавать новые формы тренировки, при этом совершенствуя широко применяемые старые методы подготовки игроков. Можно с уверенностью утверждать, что наука и спорт на сегодняшний день находятся в тесной взаимосвязи, изучается опыт работы иностранных специалистов и тренеров, что в итоге должно способствовать дальнейшему развитию футбола в нашей стране.

Рационально выстроенный и отвечающий всем требованиям процесс подготовки представляет собой «движущую силу» постоянного развития футбола. В связи с этим тренировочный процесс должен быть ориентирован не только на современные тенденции футбола, на уровень развития игры ведущих команд мира, но также быть нацелен на будущие перспективы развития данного вида спорта.

**Актуальность.** Отличительной особенностью футбола на современном этапе его становления является повышение скорости игроков на поле. Футболист должен обладать не только высокой скоростью реакции, игрового мышления, но также быстротой передвижения при выполнении технических приемов с мячом и без мяча. Для успешной реализации спортивной деятельности игроку нужна быстрота действий. Таким образом, развитие скорости является одной из основных составляющих физической подготовки в современном футболе.

В футболе говорят о скорости и тогда, когда определенное расстояние игрокам удается преодолевать за минимальное время, и тогда, когда игрок стремится скорее ударить по мячу ногой, отбить мяч головой, выполнить

технический прием и т.д. Но быстрота необходима футболисту и для того, чтобы как можно скорее сориентироваться в самой запутанной ситуации, мгновенно оценить ее, найти верный выход.

**Проблема исследования** заключается в том, чтобы из большинства существующих методов и средств развития быстроты нужно отобрать наилучшие, которые бы эффективно влияли на формирование и совершенствование быстроты у футболистов разного возраста в короткий промежуток времени.

Таким образом, **цель исследования** – разработка и экспериментальное обоснование комплексов упражнений на развитие быстроты у футболистов разного возраста.

**Объект исследования** – средства и методы формирования быстроты у спортсменов.

**Предмет исследования** – учебно-тренировочный процесс футболистов.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ изучаемой проблемы по данным научно-методической литературы.
2. Определить наиболее эффективных способ развития быстроты у футболистов разного возраста.
3. Разработать и проверить эффективность экспериментальной методики развития быстроты у футболистов.
4. Выявить влияние разработанных комплексов упражнений на формирование быстроты у футболистов разного возраста.

Исходя из перечисленных задач, в работе были применены следующие **методы исследования:**

1. Анализ изучаемой проблемы по данным научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анализ специальной документации.

4. Педагогический эксперимент.

5. Статистическая обработка полученных результатов исследования.

**Рабочая гипотеза.** Мы предположили, что на основании имеющихся данных можно разработать методику, которая окажет положительное влияние на развитие быстроты у футболистов разного возраста.

**Структура и содержание бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения и списка использованной литературы в количестве 53 источников. Работа иллюстрирована рисунками и таблицами.

Во «Введении» раскрыты актуальность и проблема исследования; описаны цель исследования, основные задачи и методы научной работы.

В первой теоретической главе «Анализ изучаемой проблемы развития быстроты в футболе по данным научно-методической литературы» были рассмотрены вопросы понятия быстроты как физического качества и формы ее проявления; вопрос развития быстроты футболистов разного возраста и спортивной квалификации и ее значимость для футболистов. Также приведены упражнения, направленные на формирование быстроты в футболе.

Во второй практической главе «Экспериментальное обоснование комплексов упражнений на развитие быстроты у футболистов разного возраста» представлено доказательство эффективности разработанных комплексов упражнений.

В «Заключении» представлены выводы и приведены результаты проделанной исследовательской работы.

## Основное содержание работы

*Анализ изучаемой проблемы по данным научно-методической литературы* был проведен для изучения состояния вопроса развития быстроты в футболе. Для этого были изучены литературные данные в области физической культуры и спорта, специальные методические пособия и рабочие программы по футболу. Список используемой литературы включал в себя 53 источника.

*Педагогическое наблюдение.* Проводилось за тренировочной и соревновательной деятельностью футболистов команд СДЮСШОР «Сокол» и «Елшанское УПХГ–Газпром». В специальный протокол вносились необходимые для дальнейшего исследования показатели:

1. Имеющийся спортивный разряд.
2. Стаж занятий футболом.
3. Результаты тестирований:
  - бег на дистанцию 30 метров с мячом и без мяча по сигналу;
  - бег на дистанцию 30 метров с мячом и без мяча по движению;
  - реакция на движущийся объект;
  - частота шагов.

Представленные тестирования максимально приближены к игровым условиям футбола.

*Анализ специальной документации.* Для этого был проведен анализ статистических данных исследуемых команд. Также были подобраны специальные контрольные упражнения, которые направлены на оценку быстроты футболистов.

*Педагогический эксперимент.* Проводился в период с апреля по май 2017 года. В тренировочный процесс исследуемых команд был внедрен разработанный комплекс упражнений на воспитание быстроты.

*Статистическая обработка полученных результатов исследования* проводилась для подведения итогов педагогического эксперимента.

Полученные данные контрольных тестирований были подвержены математической обработке посредством общепринятых математических формул. Мы вычисляли следующие величины:

1.  $\bar{X}$  – среднюю арифметическую исследуемого результата:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

2.  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

3.  $S_x$  – ошибку среднего арифметического исследуемого результата:

$$S_x = \frac{\sigma}{\sqrt{n}},$$

где  $n$  – объем выборки.

### **Заключение**

На основании проделанной работы можно сделать следующие заключения:

1. Анализ изучаемой проблемы по данным научно-методической литературы был проведен с целью изучения состояния вопроса развития быстроты в футболе. Для этого были изучены работы в области физической культуры и спорта, специальные методические пособия и рабочие программы по футболу.

Футбол на современном этапе своего развития требуют от спортсменов постоянного совершенствования технического и тактического мастерства,

особенно это относится к их физической подготовленности. Особое внимание уделяется проблеме подготовки игроков в подготовительном периоде, который определяет всю подготовку футболистов к главным соревнованиям сезона. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без правильно развитой быстроты, а решение проблемы развития и совершенствования данного физического качества у взрослых футболистов по сей день является актуальной. Современный процесс подготовки в футболе настолько высок, что дальнейшее повышение уровня развития быстроты связано с поиском новых эффективных средств, методов не только в период естественного ее роста в юношеском возрасте, где закладывается фундамент роста результатов в футболе, но и на этапе высшего спортивного мастерства.

2. На основании анализа существующих методов и средств развития быстроты мы отобрали наилучшие, которые по-нашему мнению наиболее эффективно влияют на формирование и совершенствование быстроты у футболистов разного возраста в короткий промежуток времени. Это следующий комплекс упражнений, который являлся основой экспериментальной методики развития быстроты у футболистов одинакового возраста:

- комплекс упражнений с элементами легкой атлетики;
- комплексные упражнения;
- комплекс упражнений с мячом;
- комплекс упражнений игровой и соревновательной направленности.

Представленные комплексы упражнений, по нашему мнению, наиболее оптимальны для развития быстроты у футболистов разного возраста и спортивной квалификации.

3. Экспериментальная проверка разработанной методики позволила сделать следующие выводы. Результаты исследования подтверждают эффективность предложенных комплексов упражнений развития быстроты у

футболистов, которые способствовали воспитанию скоростных качеств игроков команд СДЮСШОР «Сокол»-2000 и «Елшанское УПХГ-Газпром» в короткий промежуток времени. За 5 недель педагогического эксперимента уровень развития быстроты футболистов увеличился следующим образом:

Юные футболисты команды СДЮСШОР «Сокол»-2000:

- бег на дистанцию 30 метров по сигналу без мяча – разность средних арифметических величин 0,1 сек.; прирост результата – 2%;
- бег на дистанцию 30 метров по сигналу с мячом – разность средних арифметических величин – 0,11 сек.; прирост результата – 2,16%;
- бег на дистанцию 30 метров по движению без мяча – разность средних арифметических величин – 0,07 сек.; прирост результата – 1,4%;
- бег на дистанцию 30 метров по движению с мячом – разность средних арифметических величин – 0,1 сек.; прирост результата – 2%;
- время реакции на движущийся объект – разность средних арифметических величин – 0,04 сек.; прирост результата – 6,34%;
- частота шагов в беге на месте в течение 5 секунд – разность средних арифметических величин – 1,3 шага; прирост результата – 5,72%.

Футболисты команды «Елшанское УПХГ-Газпром» 1998-2000 годов рождения:

- бег на дистанцию 30 метров по сигналу без мяча – разность средних арифметических величин – 0,03 сек.; прирост результата – 0,74%;
- бег на дистанцию 30 метров по сигналу с мячом – разность средних арифметических величин – 0,04 сек.; прирост результата – 0,97%;



- бег на дистанцию 30 метров по движению без мяча – разность средних арифметических величин – 0,01 сек.; прирост результата – 0,2%;
- бег на дистанцию 30 метров по движению с мячом – разность средних арифметических величин – 0,01 сек.; прирост результата – 0,2%;
- время реакции на движущийся объект – разность средних арифметических величин – 0,04 сек.; прирост результата – 9,52%;
- частота шагов в беге на месте в течение 5 секунд – разность средних арифметических величин – 0,6 шагов; прирост результата – 2,4%.

Подобного рода незначительные и многосторонние изменения уровня развития быстроты у футболистов 1998-2000 годов рождения, игровой стаж которых составляет от 6 до 8 лет, объясняется возрастными особенностями игроков. В представленном возрасте рост уровня развития быстроты настолько мал, что требует от игроков последовательных, длительных и постоянных тренировок, направленных на совершенствование данного физического качества.

4. Для того, чтобы выявить степень влияния разработанной методики на уровень развития быстроты у футболистов разного возраста, мы провели анализ полученных данных педагогического исследования по следующим направлениям:

- сравнительный анализ среднегрупповых показателей развития быстроты у футболистов исследуемых команд в начале и в конце педагогического эксперимента.
- сравнительный анализ индивидуальных показателей уровня развития быстроты у футболистов в начале и в конце педагогического эксперимента.

Результаты педагогического эксперимента позволили достоверно улучшить уровень развития быстроты у юных и взрослых футболистов на основе применения повторного, игрового и соревновательного методов тренировочного процесса.