

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

**«ДИНАМИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У  
СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ  
13-14 ЛЕТ»**

---

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента 4 курса 424 группы

По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Шатурного Давыда Федоровича

---

Научный руководитель  
Старший преподаватель

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.А. Щербакова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

К.М.Н, Доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.А. Беспалова

инициалы, фамилия

Саратов 2018г.

**Актуальность** данного исследования заключается в поиске эффективных средств развития быстроты для подготовки перспективных и квалифицированных футболистов.

**Объект исследования** - процесс развития быстроты в мини- футболе.

**Цель исследования** - изучение динамики уровня развития быстроты у футболистов 13-14 лет, специализирующихся в мини-футболе.

**Предмет исследования** - контроль динамики уровня развития быстроты у футболистов 13-14 лет, специализирующихся в мини-футболе.

**Гипотеза исследования** – оперативный контроль за динамикой уровня развития быстроты, в условиях использования акцентированных методов, позволит повысить скоростные способности спортсменов 13-14 лет, специализирующихся в мини-футболе.

Исходя из цели и гипотезы исследования, были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить особенности развития быстроты в мини- футболе.
2. Разработать методику, направленную на акцентированное развитие быстроты юных спортсменов 13-14 лет, специализирующихся в мини-футболе основанную на использовании повторного метода, а так же методов упрощенных и усложненных условий.
3. Выявить динамику уровня развития быстроты у футболистов 13-14 лет, специализирующихся в мини-футболе, в ответ на использование повторного метода, а так же методов упрощенных и усложненных условий.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

**Практическая значимость:**

1. Определено ,что при построении учебно-тренировочных занятий юных футболистов 13-14 лет специализирующихся в мини-футболе необходимо учитывать их физическое развитие в соревновательном периоде, а так же стоит обратить внимание на развитие быстроты.

2.К ведущим показателям физической подготовки следует относить :силовые, скоростно-силовые и выносливость.

### **Структура и объем работы**

По своей структуре работа состоит из введения, 3 глав, заключения, приложения и списка литературы. Работа изложена на 59 страницах машинописного текста, содержит 7 рисунков, 2 таблиц, списка литературы и практические рекомендации в качестве приложения.

### **Основное содержание работы**

**Во введении** обосновывается актуальность выбранной темы и решаемых задач, формулируется цель исследования, определяется научная новизна исследования и практическая ценность результатов.

**В первой главе** вводятся основные используемые понятия, о мини-футболе значение быстроты в этом виде спорта, тренировочном процессе футболистов, актуальных проблемах тренировочного процесса, данной категории спортсменов 13-14 лет. Особенности развития быстроты в мини-футбол , даётся определение быстроты.

**Во второй главе** рассматриваются цели, задачи и организация исследований.

**Цель работы** заключалась в изучение динамики уровня развития быстроты у футболистов 13-14 лет, специализирующихся в мини-футболе

#### **Задачи исследования:**

Исходя из целей исследований, в работе были поставлены следующие задачи:

- 1.Изучить особенности развития быстроты в мини- футболе.
2. Разработать методику, направленную на акцентированное развитие быстроты юных спортсменов 13-14 лет, специализирующихся в мини-

футболе основанную на использовании повторного метода, а так же методов упрощенных и усложненных условий.

3. Выявить динамику уровня развития быстроты у футболистов 13-14 лет, специализирующихся в мини-футболе, в ответ на использование повторного метода, а так же методов упрощенных и усложненных условий.

### **Методы исследования:**

Для решения поставленных задач были определены следующие методы исследований:

- Анализ и обобщение данных специальной литературы.
- Педагогические наблюдения.
- Тестирование
- Педагогические эксперимента.
- Методы математической статистики.

### **Анализ и обобщение данных специальной литературы.**

Анализ и обобщение данных специальной литературы осуществляется с целью формирования представления о состоянии проблемы и путях ее решения, а также для интерпретации данных полученных при исследовании. Всего за время написания работы, по поставленной проблеме было изучено более 60 литературных источника.

### **Педагогическое наблюдение**

Педагогическое наблюдение - один из основных методов исследований, проводимых с целью изучения особенностей построения учебно-тренировочного процесса в парусном спорте. Педагогическое наблюдение проводилось в условиях учебно-тренировочных занятий.

Объектом педагогических наблюдений являлись футболисты:

А) Показатели тестов квалифицированных спортсменов в мини-футболе 13-14 лет.

Б) Особенности физической подготовленности в мини-футболе.

Все наблюдения фиксировались в дневниках и журналах, а также протоколировались.

### **Тестирование спортсменов:**

Этот метод был применён для определения состояния быстроты футболистов, как в начале так и после исследования.

### **Педагогическое исследование**

Задачей педагогического исследования явилось выявление динамики развития быстроты у детей 13-14 лет занимающихся мини-футболом.

Объектом исследований были спортсмены занимающиеся в ДЮСШОР ЦСКА г.Москвы.

### **Методы математической статистики**

Обработка цифрового материала с использованием программ MicrosoftOffice(пакет анализа MicrosoftExcel).

Достоверность полученных данных определялась с t-критерия Стьюдента, За основу принимался уровень значимости  $\alpha$ нашедший широкое применение в педагогических и биологических исследованиях.

### **Организация исследований.**

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| I этап 2016 г..       | Исследование проводилось в период 2016-2017 г.г. в 3 этапа,  |
| II этап 2016-2017 г.  | Изучались материалы научно-методической литературы, уточнялась общая концепция работы, решались организационные вопросы по привлечению в экспериментуемых квалифицированных спортсменов, |
| III этап 2016-2017 г. | Проведение основного педагогического Сбор практической информации по материалам исследований. Обработка полученных данных. Написание работы.   |

**В третьей главе** описаны результаты исследования уровня развития быстроты в мини-футболистов спортсменов 13-14 лет.

Целью настоящего исследования явилось выявление и сравнения уровня быстроты в двух группах экспериментальной и контрольной.

В качестве объекта исследования была определен уровень динамики быстроты в мини-футболе.

Предметом исследования - контроль динамики уровня развития быстроты у футболистов 13-14 лет, специализирующихся в мини-футболе..

В работе использовались общепринятые методы исследования.

Вся исследовательская работа была выполнена в несколько этапов.

На первом этапе изучались показатели физического развития и уровня быстроты футболистов.

В обследовании приняли участие 20 спортсменов. Возраст испытуемых 13-14 лет. Проведенный анализ полученных результатов позволил, выявить, что показатели быстроты в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.3. В результате проведения педагогического исследования в учебно-тренировочной группе было выявлено статистически достоверное улучшение скоростных способностей футболистов к окончанию подготовительного периода в нормативах по физической и специально-технической подготовленности ( $P < 0,05$ ). До эксперимента достоверных различий между группами по исследуемым показателям выявлено не было ( $p > 0,05$ ), по завершению эксперимента установлено:

- прирост в экспериментальной группе в результатах теста бег 30 м с ходу составил в конце эксперимента 17,7% ( $p < 0,05$ ), в контрольной - 5% ( $p > 0,05$ );
- в тесте бег 30 м прирост в экспериментальной группе составил - 11,2% 7,8% ( $P < 0,05$ ), в контрольной группе - 3,4% ( $p > 0,05$ );
- в бег 30 метров с ведением мяча прирост в экспериментальной группе на конец эксперимента - 9,1 % ( $p < 0,05$ ), в контрольной - 3% ( $p > 0,05$ );
- в слаломном беге с мячом и ударом прирост в экспериментальной

группе составил - 8,6% ( $p < 0,05$ ); в контрольной - 2,6% ( $p > 0,05$ );

- в тесте на время простой двигательной реакции прирост в экспериментальной группе - 19,6% ( $p < 0,05$ ), в контрольной - 6,1% ( $p > 0,05$ );

- в тесте на время сложной двигательной реакции выявлен прирост в 19,1% ( $p < 0,05$  в экспериментальной группе, в контрольной - 2,5% ( $p > 0,05$ );

- по результатам в теппинг-тесте выявленный прирост показателя составил в экспериментальной группе 31,9% ( $p > 0,05$ ), в контрольной - 13,9% ( $p < 0,05$ ). Различия между группами статистически достоверны ( $p < 0,05$ ).

## **В Заключение**

Анализ современной научно-методической литературы, а также изучение практического опыта ведущих тренеров в мини-футболе показал, что в системе подготовки имеются существенные недостатки, как в теоретическом обосновании, так и в практическом применении современных средств и методов спортивной тренировки футболистов.

Существенное влияние на эффективность и результативность соревновательной деятельности мини-футболистов оказывает развитие быстроты.

Чему следует уделить особое внимание у спортсменов 13-14 лет, занимающиеся мини-футболом.

## Список литературы:

1. Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: II-я региональная научно-практическая конференция тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спортивных учреждений / ред/кол.: Пеганский Д. А., Шалаев О. С., Блинов В. А.. - Омск: Издательство СибГУФК, 2007. - 227 с.
2. Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: материалы IV Межрегиональной научно-практической конференции тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спортивных учреждений, специалистов спортсооружений / Департамент по делам молодежи, физ. культуры и спорта Администрации г. Омска, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Омская обл. федерация футбола, Международный выставочный центр "ИнтерСиб"; [под общ. ред. Д. А. Пеганского, В. А. Блинова]. - Омск: Издательство СибГУФК, 2009. - 315 с.
3. Алиев, Э.Г. Организация работы секции мини-футбола [Текст] / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008 - № 1 (35). - С. 3-5.
4. Алиев, Э.Г. Правила игры в мини-футбол [Текст] / Э.Г. Алиев // Физическая культура в школе. - 2010. - С. 56-59.
5. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.
6. Андреев, С. Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах: монография / С. Н. Андреев, В. С. Левин, Э. Г. Алиев; Российский футбольный союз, Ассоц. мини-футбола России. - Москва: Советский спорт, 2008. - 300 с.
7. Бил Майкл. 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки / Майкл Бил; [пер. с англ. Зубкова А. В.]. - Нижний Новгород: Квартал, 2009. - 159 с.
8. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура, 2007. - 112 с.
9. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
10. Годик, М. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 - 9 лет / Годик М. А., Мосягин С. М., Швыков И. А.; Российский футбольный союз. - Москва: [Граница], 2008. - 271 с.

11. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учеб.-методическое пособие / Голомазов С. В., Чирва Б. Г. - 2-е изд.. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 111 с.
12. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никутушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 208 с.
13. Драндров, Г. Л. Теоретические и методические основы обучения студентов технике футбола на занятиях по физическому воспитанию: монография / Г. Л. Драндров, С. В. Алексеев; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева". - Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2009. - 128 с.
14. Драндров, Г. Л. Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола / Г. Л. Драндров, А. С. Зейнетдинов; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева". - Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2009. - 138 с.