

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 СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ В
ВОЗРАСТЕ 12-13 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 515 группы

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

Института физической культуры и спорта

Гаврюшина Андрея Вадимовича

Научный руководитель

Доцент, к.п.н.

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2018

Введение

Футбол – самая популярная, высоко технологическая и любимая игра на планете. Возможно, только хоккей может сравниться с футболом в популярности вида спорта. Сотни тысяч детей, мальчиков и девочек, взрослых, играют в футбол. Футбол, никогда не стоит на месте, постоянно развивается, методы игры совершенствуются, двигательная деятельность футболистов усложняется. Физических усилий затрачивается все больше. Многие команды давно подходят с научной точки зрения к тренировочному процессу, к подготовительным сборам, к развитию физических качеств, к восстановлению. Анализ литературы позволяет выделить следующие физические качества и их комплексные проявления, высокий уровень которых необходим футболистам: выносливость, скоростные способности, скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость.

Отдавая ребенка на футбол, он сможет развить все физические качества в совокупности, одним из которых является быстрота. А также воспитает целый ряд морально-волевых качеств, таких как коллективизм, целеустремленность, дисциплинированность, взаимопомощь.

Быстрота – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий промежуток времени. В вопросе этого качества среди специалистов нет единственно верного ответа. Одни считают, что основой скоростных способностей является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие предполагают, что важнейшую роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Всеми возможными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека. Учитывая множественные движения и высокую их специфичность, этот термин изменили на понятие «скоростные способности».

Актуальность. В нашей стране широко развит детский и юношеский футбол. Повышение спортивного мастерства футболистов сборных команд высшей лиги находится в прямой зависимости от развития детского и

юношеского футбола. Чем эффективнее и продуктивнее будет организован тренировочный процесс обучения и воспитания подрастающего поколения, тем успешнее и увереннее будет наблюдаться прогресс российского футбола.

Футбол стал очень быстрым. Гораздо быстрее, чем 10-20 лет назад. Футболист должен теперь обладать быстротой двигательной реакции, интеллектуальными способностями, скоростью передвижения, способностью выполнять сложные технические приемы, быстро решать технико-тактические задачи в самых разнообразных игровых ситуациях.

Объект исследования - тренировочный процесс у детей-футболистов 12-13 летнего возраста.

Предмет исследования - развитие скоростных способностей у юных футболистов.

Цель исследования - изучение методики развития скоростных способностей у футболистов 12-13 летнего возраста в режиме круглогодичной спортивной тренировки.

Гипотеза - предполагается, что использование упражнений с максимальной скоростью, скоростно-силовых упражнений и упражнений комплексного воздействия, в обще подготовительном и специально подготовительном периодах круглогодичной тренировки, будут способствовать развитию скоростных способностей у детей – футболистов 12-13 летнего возраста.

Предмет, цель и гипотеза потребовали решения следующих **задач исследования**:

1. Изучить характеристику и методики развития скоростных способностей у юных футболистов.
2. Анализ тренировочного процесса у детей-футболистов 12-13 летнего возраста.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами решаемой

проблемы: осуществлялось изучение и проводился анализ научно – методической и специальной литературы, велось педагогическое наблюдение, проводился педагогический эксперимент в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, проводились контрольные тестирования, применялись методы математической статистики.

Использование различных методов исследования, в том числе математического, позволило рассмотреть педагогические факты во всей их сложности и многообразии, выразить результаты опытно – экспериментальной работы в количественных показателях.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- уточнен понятийный аппарат, описывающий специфику исследуемых процессов;
- определен комплекс специально-подготовительных, развивающих и комплексных упражнений для воспитания скоростных способностей у юных футболистов;
- разработаны и представлены способы и пути развития физических способностей, необходимых юным футболистам в возрасте 12-13 лет.

Практическая значимость исследования заключается в адаптации разработанной методики воспитания скоростных способностей к реальному учебно-тренировочному процессу, созданию методических материалов для организации тренировочного процесса по футболу. Результаты исследования, его выводы и рекомендации позволяют оптимизировать учебно-тренировочный процесс по футболу на этапе начальной спортивной специализации.

Структура выпускной бакалаврской работы. Структура работы определялась задачами исследования, их логической связью, последовательностью и взаимообусловленностью. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы. Исследование проводилось на базе Специализированной Детско-Юношеской Школы

Олимпийского Резерва (СДЮСШОР) «Сокол», города Саратова.

Исследование проводилось в футбольной команде мальчиков подростков, тренирующихся на этапе углубленной специализации, в период с апреля 2017 по апрель 2018 года.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом подготовительном этапе изучалось состояние исследуемой проблемы в научной и специальной литературе, определялись методологические предпосылки, цели, задачи научного поиска, формулировались гипотеза и разрабатывались программа и методы исследования.

На втором этапе была реализована программа экспериментального исследования, предложены методические рекомендации для использования в практике учебно-тренировочного процесса, обобщались результаты проведенных исследований, проводился обучающий эксперимент.

На третьем, заключительном этапе проводилась статистическая обработка экспериментальных данных, исследовалась надежность результатов эксперимента, осуществлялось оформление материалов выпускной квалификационной работы.

Основное содержание работы

В первой главе элементарные формы проявления скоростных способностей футболистов происходят в совокупности с остальными физическими качествами и техническими действиями - комплексное проявление скоростных способностей юного футболиста. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность набрать максимальную скорость и способность длительно ее поддерживать.

Главное значение имеет скорость выполнения футболистом целых двигательных действий в беге с мячом или без, а не формы ее проявления. Однако такая скорость косвенно характеризует быстроту, так как она

обуславливается другими различными факторами, в частности техникой владения движением, координационными способностями.

Способность быстро набирать максимальную скорость определяют по фазе разгона со старта. В среднем это время составляет 5—6 секунд.

Способность долго удерживать максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

- состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата человека;
- морфофункциональных особенностей мышечной ткани;
- силы мышц;
- способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- энергетических запасов в мышце;
- амплитуды движений, степени подвижности в суставах;
- способности к координированности движений при скоростной работе;
- биологического ритма организма юного футболиста;
- возраста и пола;
- скоростных природных, генетических способностей юного футболиста.

С точки зрения физиологии быстрота реакции протекает в следующих фазах:

- возбуждение в рецепторе;
- передача возбуждения в ЦНС;
- переход сигнала по нервным путям
- формирования эфферентного сигнала;
- проведения эфферентного сигнала от ЦНС к мышце;
- возбуждения мышцы и проявление активности.

Средством развития быстроты у юных футболистов являются упражнения, выполняемые с предельной, либо околопредельной скоростью. Можно разделить основные группы:

- направленно воздействующие на развитие скоростных способностей: а) быстрота реакции футболиста; б) скорость выполнения движений юного спортсмена; в) улучшение частоты; г) повышение стартовой скорости на коротких дистанциях; д) скоростной выносливости; е) выполнения двигательных действий в целом;
- комплексное воздействие на основные компоненты скоростных способностей;
- сопряженного воздействия: а) скоростные и другие способности футболиста; б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий футболиста.

Во второй главе проводилось Исследование на базе Специализированной Детско-Юношеской Школы Олимпийского Резерва (СДЮСШОР) «Сокол», города Саратова, (ул. Аткарская д.29, стадион «Локомотив»), а также в спортивном комплексе «Олимпия», город Волгоград, Среднеахтубинский район, вторая Пятилетка, в период с апреля 2017 года по апрель 2018 года.

В педагогическом эксперименте принимали участия 11 футболистов 12-13 лет, имеющие спортивную квалификацию – I юношеский разряд по футболу и занимающиеся в учебно-тренировочной группе углубленной специализации.

В целях определения оптимального соотношения упражнений различной направленности, совместно с главными тренерами, было разработано два варианта построения раздела тренировки, посвященного развитию скоростных способностей. Ребята очень плодотворно поработали и выполняли все тренерские замечания в ходе подготовительного этапа. Такой макроцикл продолжался практически 4 месяца, и закончился убедительной победой в первенстве области по своему году рождения. А также контрольным

тестированием. Далее начинался новый макроцикл, но уже более направленный на техническую оснащенность футболистов. Так как ребята готовились к турнирам и выступлениям на первенстве области. Были сыграны 2 турнира в Тамбове, и Новороссийске. В августе закончив летнее первенство области на привычном первом месте, команда отправилась на общеподготовительный сбор в город Волгоград. Сбор был проведен в загородном комплексе «Олимпия». В собственности находятся два футбольных поля с натуральным покрытием, тренажерный зал, открытый и закрытый бассейн, сауна, баня, кафе. Ребята не только занимались подготовкой к участию в турнире, но и посетили несколько экскурсий

Выводы

- Все юные футболисты повысили свои функциональные и технические способности;
- Наиболее плодотворно провели тренировочный год – линия полузащиты;
- Несмотря на высокие характеристики центрального нападающего, наибольшее развитие идет у второго форварда команды;
- Вратарь команды, повысил свои конкретные качества на своей позиции, такие как сила и прыжковые способности;
- В связи с незначительным приростом, а также по ряду субъективных причин, 2 человека потеряли место в составе;
- В целом год работы можно отнести как положительно;
- Так как контрольные испытания сдавались, после серьезной тренировочной нагрузки, в челночном беге и 6-ом беге показали незначительные улучшения результатов;
- С технической стороны был значительный прирост в ударах на дальность и жонглировании;
- Удары на точность легко даются ребятам, что говорит об их хорошей технической оснащенности;

- Многие ребята за этот календарный год, повысили умение владения слабой ногой;
- Скоростные способности футболиста - возможности организма футболиста, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Уровень развития зависит от функциональных возможностей органов и систем организма футболиста. Основными являются: ЦНС, сердечнососудистая, дыхательная, эндокринная и нервно-мышечная системы;
- Проявление скоростных способностей так же зависит от уровня развития двигательных качеств футболиста, технического и тактического мастерства, волевых способностей, его психологической устойчивости и устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам внутренней среды;
- Изучая различные методики развития скоростных способностей юных футболистов, было установлено, что воздействие упражнений на организм спортсмена зависит от комплексного влияния физической нагрузки, интенсивности и продолжительности, количества повторений, интервалов отдыха. Интенсивность выполнения упражнения непосредственно связана с особенностями энергообеспечения. Продолжительность упражнения взаимосвязана с его интенсивностью. Продолжительность отдыха - фактор, определяющий величину и характер ответных реакций организма на нагрузку;
- При разработке экспериментальной методики, должны понимать, что подготовка юных футболистов - сложный, многогранный и длительный процесс. Вопросы по подготовке юных футболистов, не изучены в полной мере и требуют экспериментальных исследований, научных обоснований.
- В совокупности этих факторов, потвверждается гипотеза, выдвигаемая перед началом этого эксперимента.

Заключение

В результате проведения тренировочного процесса в общеподготовительном и специально подготовительном периодах круглогодичной тренировки зимой и летом улучшается общая физическая спортивная форма юного футболиста, направленная преимущественно на развитие опорно-двигательного аппарата спортсмена. В том числе развитие в совокупности гибкость, координационные способности, общая и специальная выносливость, скоростно-силовая выносливость, скоростные способности.

Зимой юные футболисты заложили необходимый фундамент на календарный год, а также выиграли зимнее первенство по футболу, находясь под серьезными нагрузками, что показывает высокий уровень как физической, так и технической подготовки. Без волевых качеств, не достигнуть таких результатов. Так же уверенно прошли летнее первенство области.

Очень продуктивный и эффективный был подготовительный сбор в городе Волгоград, с 4-х разовым питанием, и 3-х разовыми тренировками. Помимо тренировочного процесса, футболисты посетили экскурсию на Мамаев Курган. Практически все футболисты выполнили тренировочный план в полном объеме. Все ребята улучшили свою физическую, техническую тактическую, психологическую подготовку. Помимо работы над скоростными способностями, выполнили огромный объем работы над технико-тактическими действиями.

Программа годового плана по развитию физических качеств футболистов 2005 года рождения, была реализована в полном объеме. При этом выиграв планируемые игры и состязание в саратовской области. По сравнению с другими специализированными детско-юношескими школами России выглядели более мощно и стабильнее. Отмечали это даже, представили других команд соперников.

При выполнении контрольных тестов, большинство ребят показало значительное улучшение, это связано не только с возрастными особенностями,

но и хорошей тренировочной работой, в совокупности с правильным рационом питания, а так же самодисциплиной ребят, которые в таком юном возрасте профессионально следят за своим здоровьем. Так же результат был достигнут при, правильно-построенным, тренировочным процессом, основанным на многолетнем опыте тренеров команды СДЮСШОР «СОКОЛ».

Возможности нервно-мышечной системы в быстроте значительно выше чем, кажется. Выполнение в облегченных условиях движений с большой быстротой при условиях, способствующих увеличению темпа (например, бег по наклонной дорожке, уменьшение размеров площадки в играх). Максимальную быстроту движений в обычных условиях спортсмену чрезвычайно трудно развить и перейти на новый, более высокий уровень скоростных способностей. Для этого нужны новые сильные раздражители, которые вызвали бы энергичное проявление соответствующих физических и психических возможностей юного футболиста. Чтобы «развить» скоростной барьер, полезно также сделать небольшой перерыв в тренировке в избранном виде спорта, используя это время для занятий другими специальными физическими упражнениями.

Чтобы преодолеть скоростной барьер, необходимо применить средства, методы и условия, которые помогли бы юному футболисту не только повысить предельную быстроту, но и в многократных повторениях закрепить ее на уровне выше прежнего. Практически все знакомые и усвоенные упражнения, используемые для развития быстроты и частоты движений с проявлением максимальных затрат энергии, будут применены для преодоления скоростного барьера. При этом необходимо иметь высокую специальную физическую подготовку, направленную на укрепление мускулатуры, подвижности суставов, на повышение скоростной выносливости.

Тренера футболиста и самого спортсмена интересует проблема достижения стабильного высокого уровня скоростных способностей. Большое количество специальных упражнений, применяемых для развития быстроты,

предъявляют высокие требования к работе внутренних органов организма юного спортсмена. Поэтому их могут применять только здоровые и хорошо тренированные юные футболисты, прошедшие углубленный медицинский осмотр. Резкие действия, используемые для развития скоростных способностей, у недостаточно тренированных футболистов могут привести к растяжениям и полным или частичным разрывам связок.