

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ. Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ИНТЕРВАЛОВ
ОТДЫХА ПРИ РАБОТЕ НАД БЫСТРОТОЙ
У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Седова Александра Михайловича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Д. Гордеев

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

Введение

Высокая сложность соревновательной деятельности футболиста предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена: действуя в условиях жёсткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, футболист должен надёжно и эффективно решать постоянно возникающие технические и тактические задачи. Принято считать, что двигательная деятельность футболистов в игре - не просто сумма отдельных приемов, органически соединённых в динамическую систему, регулируемую согласно принципам обратной связи. Благодаря этому усилие, ускорение, траектория и другие характеристики движений «удерживаются» в нужных границах и обеспечивают устойчивость и надёжность функционирования сложных подвижных систем игровых действий. Фундаментом такой деятельности являются физические возможности спортсмена, важной характеристикой которых является уровень развития физических качеств.

Придавая большую значимость комплексному проявлению физических качеств при игре в футбол, и при выполнении технико-тактических действий, особую роль многие специалисты отводят скоростным качествам, подчёркивая этим определяющее влияние скоростных качеств на результативность деятельности футболистов любой квалификации (Аркадьев Б.А.; Качалин Г.Д.; Варюшин В.В.; Васкес Л.Э.; Золотарёв А.П.; Задиран С.Н.; Шамардин В.Н.; Аль Оваидат Раид). Поэтому исследования специфики проявления скоростных качеств футболистов, их структуры, информативных методик контроля и особенностей направленного совершенствования на различных этапах подготовки спортсменов приобретают особую актуальность в теории и практике футбола.

Необходимо отметить, что актуальность данной проблемы ещё более возрастает, если принять во внимание существенную наследственную детерминацию скоростных качеств человека и наличие сенситивных

периодов их развития (Шварц В.Б.; Мадух С.Б.; Бальсевич В.К.). В частности, период активного развития способности человека к быстрому реагированию заканчивается в возрасте 12-13 лет, а способности к выполнению быстрого одиночного движения и к проявлению максимальной частоты движений могут быть относительно успешно улучшены до 12-14 летнего возраста. Следовательно, возможности направленного совершенствования молодого спортсмена в скоростном отношении весьма ограничены.

Всё указанное выше свидетельствует об **актуальности** данного исследования.

Тема работы – исследование эффективности различных интервалов отдыха при работе над быстротой.

Цель исследования - теоретически разработать и экспериментально обосновать методику скоростной подготовки юных футболистов.

Предмет исследования - методика контроля скоростной подготовки юных футболистов с учётом интервалов отдыха между подходами к упражнению.

Объект исследования - футболисты различного возраста и квалификации.

Задачи исследования:

1. Разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростных качеств юных футболистов в зависимости от интервала отдыха между выполнением упражнений на быстроту.
2. Определить оптимальные интервалы отдыха при работе над скоростными качествами у футболистов 13-ти, 15-ти летнего возраста.
3. Определить оптимальные интервалы отдыха при работе над скоростными качествами у футболистов разного амплуа.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников,
- педагогические наблюдения,
- педагогическое тестирование,
- антропометрические измерения,
- методы математической статистики.

Гипотеза. Предполагалось, что исследование скоростных качеств юных футболистов как сложных по своей структуре двигательных способностей может быть достаточно эффективно реализовано при определении интервалов отдыха между подходами к упражнению и выявлению наиболее оптимального варианта.

Научная новизна работы заключается в том, что детально изучены состав и структура скоростных качеств футболистов разного возраста. Выявлена динамика изменения скоростных качеств у футболистов в рамках месячного тренировочного цикла и в зависимости от возраста. Установлено влияние возрастных особенностей юных футболистов на формирование оптимальной структуры скоростных качеств.

Практическая значимость работы состоит в разработке методических рекомендаций по применению наиболее оптимальных интервалов отдыха между подходами к упражнению, позволяющих добиться большего прироста скоростных способностей. Предложен наиболее оптимальный интервал отдыха.

В первой главе «Аналитический обзор литературы» мы рассматриваем возрастные особенности юношей 13-15 лет, рассматриваем быстроту и особенности ее развития в теории физической культуры, а также развитие быстроты в футболе.

В главе второй «Экспериментальная часть» мы представляем вопросы цель и задачи исследования, методы исследования, организация исследования, а также результаты исследования и их обсуждение.

Основное содержание работы.

По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростных способностей, так, как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов.

Подростковый возраст считается самым трудным с точки зрения организации учебно-воспитательной работы, и в тоже время этот период исключительно важен в отношении психического, физического развития, формирования личности. Именно в этот период происходит усиленное усвоение социальных ценностей. Формирование жизненной позиции, «рождение гражданина». Подросток в одно и тоже время и ребёнок, и взрослый, а точнее сказать, подросток - это уже не ребёнок, но в тоже время ещё и не взрослый. Это период, когда как раз и происходит переход от детства к взрослости. Но не только сложные психические процессы приобретают новый вид в этот период жизни человека, но и происходит существенная перестройка всего организма подростка.

Подростковый возраст - это возраст от 10-11 до 15 лет, что соответствует возрасту учащихся V-IX классов. Это период бурного и в тоже время нравственного развития, когда происходит усиленный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет интенсивный процесс окостенения скелета.

В подростковом возрасте у детей рождается потребность самоутверждения и самостоятельности. Характерной чертой подростков является стремление к соревнованию, демонстрации физических способностей, они далеко не всегда в состоянии объективно оценить свои силы и возможности. За 10-11 лет обучения с 7 до 17 лет, показатели, характеризующие скоростные проявления человека, улучшаются на 20-60 % и более.

Задачи физической подготовки в это время состоят, прежде всего, в формировании двигательной функции юных футболистов, основными компонентами которой являются сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, а также умение управлять своими движениями во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Следует подчеркнуть, что на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. В возрастном диапазоне 8-12 лет значительное повышение максимальной скорости бега обусловлено естественным ростом быстроты движений, а в возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной силы.

Поэтому при воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Неоценимую помощь могут оказать спортивные и подвижные игры, упражнения, выполняемые в игровой форме, в форме соревнований.

Выполнение игровых упражнений заставляет юных футболистов проявлять максимум усилий для достижения победы. Игровой материал должен занимать до 50% общего времени занятий. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 секунд), в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин. Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 м. Для развития сложной двигательной реакции и частоты движений следует широко использовать скоростные упражнения из

различных стартовых положений, с изменением направления бега, по разнообразным зрительным сигналам. Это дает возможность избирательно реагировать с ответным действием на каждый из сигналов, моделируя сложные ситуации, возникающие в процессе игры.

Для характеристики физических качеств у спортсмена, непосредственно определяющих его скоростные способности, использовался в основном обобщающий термин «быстрота».

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

В последние десятилетия все чаще стали употреблять термин «скоростные способности». Это объясняется тем, что исследования конкретных форм проявления быстроты обнаруживают их существенные различия.

Под *скоростными способностями* понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют:

частота нервно-мышечной импульсации;

скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления;

темп чередования этих фаз;

степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

К основным методам развития быстроты относят:

1. Повторный метод.

2. Повторно-прогрессирующий.

3. Игровой метод.

4. Соревновательный метод.

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, превышающее 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.

В развитии быстроты двигательной реакции применяются следующие приемы:

- выработка умения постоянно удерживать объект в поле зрения
- практиковать постепенное повышение внезапности появления объекта
- уменьшать дистанцию между занимающимся и объектом
- повышать скорость движения объекта
- вырабатывать умение предугадывать вероятное перемещение объекта

Требования при развитии быстроты:

1. Применяемое упражнение должно всегда выполняться с максимально возможной скоростью
2. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы скорость к концу повторения не снижалась
3. Оптимальная продолжительность однократной нагрузки 8- 10 сек. Число повторений лимитируется началом снижения скорости, вызванным нарастающим утомлением.
4. Интервалы отдыха должны быть полными, повторить попытку без снижения скорости
5. В структуре одного занятия упражнения на развитие способностей целесообразно планировать в начале части после хорошей разминки.
6. В рамках недельного цикла скоростные тренировки должны проводиться не менее трех раз.

Заключение

В результате проведенного исследования выявлено, что оптимальное сочетание скоростных качеств футболиста является одним из факторов, определяющих эффективность и результативность его соревновательной деятельности. Однако слабая теоретическая и экспериментальная разработанность данной проблемы негативно сказывается на методике совершенствования скоростной подготовки юных футболистов.

Проведя исследование и проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что методика развития скоростных качеств юных футболистов должна строиться на особенностях возраста и игровой специализаций.

На базе экспериментальных данных определены особенности скоростных качеств футболистов разного возраста. У более юных быстрота

ниже. С возрастом скоростные качества повышаются в связи с физиологическими изменениями в организме. На развитие физических качеств влияют также различные интервалы отдыха и количество повторений рывков. Для 13-ти летних оптимальные интервалы отдыха равняются 45-ти и 60-ти секундам. Для 15-ти летних время пауз равно 60, 90 секунд.

При исследовании влияния пауз отдыха на развитие скоростных качеств у юных футболистов, в зависимости от игровой специализации, выявлено различие этих показателей. Вратари из всей массы исследуемых игроков имели наименьшие показатели скоростных качеств, что в первую очередь объясняется спецификой игровой деятельности - оптимальный интервал для них равен 60-ти секундам. Самые высокие показатели быстроты отмечены у нападающих при любых интервалах отдыха, но наиболее оптимальные 45-60 секунд. Защитники и полузащитники имеют примерно одинаковые показатели начальных скоростных качеств, но они начинают меняться при применении различных интервалов отдыха. В итоге защитники достигают наибольшего прироста скорости при 45-60 секундных интервалах отдыха, а для полузащитников оптимальные паузы это 45, 90 секунд.