

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

Кафедра теоретических  
основ физического  
воспитания

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бурдастых Владислава Викторовича

**Научный руководитель**

Ст. преподаватель  
подпись, дата

\_\_\_\_\_

Е.А. Щербакова

**Зав. кафедрой**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата Т.А.Беспалова

Саратов 2020

## **Введение**

**Актуальность.** Футбол сегодня -популярнейшая спортивная игра. Конечно же, именно на этот вид спорта обращают внимание родители при выборе секции для ребёнка. Футбол благоприятно влияет на все функции организма. Например, на нервно-мышечную, сердечно-сосудистую систему на опорно-двигательный аппарат, а также социализацию ребёнка в обществе.

Также футбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов.

Именно поэтому, нужна правильная организация и систематизация учебно- тренировочных занятия в футбольной секции, это благоприятно скажется на развитии у юных футболистов всех физических качеств (ловкость, сила, выносливость, гибкость,быстрота).

Исходя из этого, футбол предстаёт как самый оптимальный вид спорта для гармоничного развития физических качеств.

**Цель данной работы:** научное обоснование собственной методики по совершенствованию быстроты, а также анализ динамики развития скоростных способностей у юных футболистов 14-ти лет.

**Объект:** учебно-тренировочный процесс футболистов 14 лет.

**Предмет:** совершенствование скоростных способностей у футболистов 14 лет.

**Гипотеза:** предполагается, что выполнение футболистами специальных упражнений на совершенствование скоростных способностей даст им сильный прирост в развитии данного физического качества.

**Задачи:**

1. Анализ литературы психолого-педагогической направленности по данной теме исследования;
2. Описание процесса совершенствования скоростных способностей у юных футболистов 14-ти лет

3. Изучить влияние определенных упражнений по совершенствованию скоростных способностей на учебно-тренировочных занятиях в футбольной секции.

4. Анализ динамики совершенствования скоростных способностей у юных футболистов 14-ти лет

**Методы исследования:**

1. Метод анализа и обобщения литературных источников

2. Тестирование

3. Метод наблюдения

4. Метод математической статистики

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из: введения, главы 1 «Термин «Спортивная подготовка». Психолого-педагогический анализ проблемы совершенствования скоростных способностей у футболистов 14-ти лет», главы 2 «Результаты исследования скоростных способностей у футболистов 14 лет», заключения и списка использованных источников.

## **Глава I. Теоретика – методическое обоснование учебно-тренировочного процесса по футболу у юношей 14 лет.**

### **1.1 Описание процесса спортивной деятельности**

Спорт является сферой подготовки человека к трудовой, военной и другим видам деятельности. Кроме того, удовлетворяет духовные нужды общества, расширяет и укрепляет международные взаимосвязи, а также является ключевым средством эстетического и этического становления личности.

Направления спортивного движения, на сегодняшний день, делятся на два вида:

- спорт высших достижений,
- базовый спорт

Спортивной тренировкой называют особую педагогическую деятельность физического воспитания, которая нацелена на достижение спортсменом максимально возможных результатов.

Задачи спортивной тренировки:

- формирование необходимых умений, закрепление и совершенствование необходимых навыков избранного вида спорта,
- приобретение специальных знаний по гигиене, самоконтролю и др.
- гармоничное развитие физических качеств спортсмена,
- воспитание его морально-волевых и физических качеств,
- укрепление здоровья

На сегодняшний день выделяют множество различных классификаций видов спорта, но, чаще всего, различают по включению в зимнюю и летнюю олимпиаду:

- скоростно-силовые: тяжелая атлетика, метания, прыжки
- многоборья: десятиборье, пятиборье, двоеборье и т.д.
- спортивные игры: хоккей, баскетбол, футбол, гандбол;

- единоборства: борьба, бокс.
- циклические: плавание, велосипедный, лыжи и различные виды легкой атлетики;
- координационно-сложные виды спорта: спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и т.д.

## **1.2 Физические качества спортсмена**

Физические качества - это функции организма человека, с помощью которых можно определить двигательные навыки футболиста. На сегодняшний день, в российской школе спортивной теории выделяют 5 физических качеств:

- выносливость,
- ловкость.
- силу,
- гибкость,
- быстроту,

Развитие данных качеств напрямую зависит от функциональных возможностей организма спортсмена, от их готовности к двигательным процессам. При должном уровне развития методов спортивной тренировки, физические качества футболистов достигают максимальных успехов.

### *Воспитание силы*

Силовыми способностями – это способность человека к преодолению внешнего сопротивления или противодействия ему, используя мышечное напряжение. Воспитание силовых способностей напрямую зависит от роста и утолщения мышечных волокон. Изменение телосложения возможно только при проработке различных мышечных групп.

### *Воспитание быстроты*

Быстрота - это комплекс функциональных свойств спортсмена, которые напрямую влияют на скоростные показатели движений и двигательной реакции. Следует отметить отличия в терминах быстрота и скорость движения.

При оценке скоростных способностей исследуют:

- скорость одиночного движения;
- латентное время двигательной реакции;
- частоту движений.

Средства спортивной тренировки – это действия, направленные на решение поставленных двигательных задач. Выделяют следующие средства спортивной тренировки:

- физические,
- идеомоторные упражнения,
- гигиенические факторы,
- оздоровительные силы природы,
- технические и тренажерные устройства.

Физические упражнения подразделяются на:

- подготовительные
- соревновательные

Подготовительные, в свою очередь, подразделяются на две группы:

общеподготовительные, специально-подготовительные

Специально-подготовительные упражнения подразделяются по принципу их назначения:

- комбинированные – параллельное совершенствование техники движений и их качества.
- подводящие - разучивание техники движений;

развивающие –совершенствованиепсихических и  
физическихвозможностей

Списокобщеподготовительных упражнений достаточно обширен и многогранен. При их выборе нужно придерживаться следующих правил:

- необходимость демонстрацииииндивидуальности спортивной специализации;
- обеспечение гармоничного развития организма спортсмена.

Средствами общей физической подготовки в спорте называют:

- упражнения с отягощением
- общеразвивающие гимнастические упражнения,
- спортивные игры,
- кроссовый бег.

В спортивной тренировке выделяют 3 группы средств:

- общеподготовительные,
- соревновательные задания в «своём» виде спорта,
- специально подготовительные.

Специальные подготовительные упражнения в зависимости от преимущественной направленности подразделяются на:

- подводящие – ключевая задача которых это ознакомление с основнойтехникой и формой двигательных действий,

развивающие – оказывающие непосредственное влияние на воспитание всех физических качеств.

Все упражнения, в несмотря на различие в методах их исполнения, помогаютразвитию преимущественно того или иного качества. Например, физические упражнения в тренировочном процессе спринтера подразделяются на 2 группы:

- основные

- дополнительные

Дополнительные упражнения, в свою очередь, подразделяются ещё на 2 группы:

- общеподготовительные
- специально-подготовительные.

Упражнения, способствующие скорейшему изучению сложных координационных приемов, имеют название подводящие, а упражнения, служащие более быстрому восстановлению организма и помогающие расслаблению мышц, имеют название отвлекающие.

Общеподготовительные упражнения напрямую воздействуют на общее развитие. Они так или иначе используются на каждом этапе тренировки. Всевозможные задания в статике и в движении возможно выполнять на снарядах, без снарядов, со снарядами. В связи с этим, общеразвивающие упражнения делят по собственному ключевому влиянию на:

- координацию
- на силу
- расслабление.
- выносливость
- равновесие
- быстроту
- растягивание

Ещё одними средствами физического воспитания являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Это подразумевает природные факторы такие как:

- солнечные лучи,
- свойства воздуха и воды,
- служат средствами укрепления и охраны здоровья человека,



- закаливания и повышения человеческой работоспособности.

Оздоровительные силы природы применяются в реализации воспитания физических качеств в следующих направлениях:

- при организации специальных дозированных процедур;

### **1.3 Соревновательная деятельность как ключевой метод подготовки спортсмена**

Специфические и общепедагогические методы, чаще всего используемые во время реализации физического воспитания, имеют базу двигательной активности:

1. Игровой метод;
2. Соревновательный метод;
3. Метод строго регламентированного упражнения;
4. Словесные и сенсорные методы.

- Текущий уровень спортивной формы спортсмена является закономерный, наглядным показателем тренировочного влияния и связанного с этим изменения организма адаптационной направленности;
- Совершенствование носит фазовый характер, со своими качественными и количественными показателями;
- Возникновение спортивной формы возможно только при устойчивом состоянии специальной и общей работоспособности, трактуемой как уровень общей тренированности организма;
- Состояния спортивной формы и тренированности организма—имеют существенные различия, даже рассматривая их общую природу;
- Спортивная форма не постоянное, а совершенствующееся со временем состояние, которое имеет свою особенность для различных видов спортивной деятельности;
- Спортивная форма является ключевым фактором для результативности в целях реализации высших спортивных достижений.

Спортивная форма –многогранная особенность.имеющая огромную иерархическую трактовку. В роли объединяющей, более насыщеннойкартиныподготовленности организма спортсмена к воплощению своих возможностей.

Состояние «спортивной формы» отличается относительной устойчивостью во времени и зависит от ряда факторов:

- специфики вида спорта,
- индивидуального морфофункционального статуса спортсмена,
- его квалификации,
- состояния в данный момент
- режима тренировочных воздействий.

#### **1.4 Психолого-педагогический анализ проблемы совершенствования скоростных способностей у футболистов 14-ти лет.**

В возрасте от 14 лет у детей заканчивается функциональное созревание мышц и начинается процесс бурного развития мышечной силы. В ЦНС ослабляются процессы торможения, и усиливается предрасположенность к дифференцировке. Наблюдается процесс доведения двигательных навыков до автоматизма, что является важнейшим фактором для последующего изучения сложных тактических действий, так как футболисты перестают обдумывать выполняемые прием и делают акцент на решение тактических задач.

Главный акцент необходим на развитие ловкости, и особенно скорости реакции и сообразительности.

Упражнения по развитию быстроты лучше проводить с достаточными паузами для отдыха. Повышение нагрузки должно происходить постепенно и незаметно для детей. Для этого нужно использовать упражнения с мячом и различные подвижные игры

В работе с детьми строгое соблюдение данного правила сильно усложняется в связи с привлекательностью и эмоциональностью быстроты движений, а также из-за специфичности скоростных способностей. Совершенствование скоростных возможностей требует настойчивого, не однократного повторения концентрированных физических движений. Также, необходимы и волевые усилия для концентрации внимания, активизации в нужный момент скоростных способностей или же для того, чтобы удерживать уровень скорости до полного выполнения задания. В связи с этим, совершенствование скоростных возможностей необходимо сочетать с воспитанием таких волевых качеств, как целеустремлённость, настойчивость, упорство. Данный процесс обязан совмещаться ещё и интеллектуальными возможностями, связанными с ориентировочными движениями и принятием обдуманных решений при развитии скорости сложных реакций, с самоконтролем, обдумыванием чувственных восприятий и осознанным контролем движений при предельных усилиях.

#### **1.4.1 Определение быстроты и её виды**

Скоростные способности – это совокупность функциональных возможностей человека, выполняющих двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

Под быстротой понимают единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющий перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время.

Под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, не требующих больших затрат.

Скоростные способности делят на комплексные и элементарные.

К элементарным формам относятся:

- Возможность быстрой реакции на сигнал;
- Способность выполнять движения одиночной локальной направленности с предельной скоростью;
- Способность начинать движение максимально быстро
- Способность удерживать максимальный темп при выполнении движений.

К комплексным формам быстроты относятся:

- Возможность максимально быстро увеличивать скорость на старте до предельной – стартовый разгон в беге на короткие дистанции;
- Способность достигать высокого уровня по ходу забега называют скоростной выносливостью;
- Способность быстро координироваться с одних действий на другие, в тот момент когда в связи с меняющимся положением нужно за считанные секунды остановиться и приступить к движению в другую сторону.

Уровень развития и появления скоростных способностей зависит от ряда факторов:

- Скорость протекания нервных процессов;
- Соотношение различных мышечных волокон;
- Силы мышечных волокон;
- Способность перехода мышц в расслабленное состояние после тяжелой нагрузки;
- Запас энергии в мышечных волокнах, от АТФ и КТФ, скорости её расщепления и регенерации;
- Амплитуды движений;
- Умение скоординироваться при работе на быстроту;
- Биологического ритма жизнедеятельности организма;

- Возраста и пола;
- От степени развития быстроты.

#### **1.4.2 Совершенствование скоростных способностей**

Во время обучения техническим и тактическим основам игры тренеру нужно добиваться совершенствования уровня быстроты, скоростно-силовых способностей и прыжковой выносливости футболистов.

Для воспитания быстроты движений используются скоростные упражнения. Продолжительность одного повторения скоростного упражнения колеблется в зависимости от пола, возраста, подготовленности спортсменов и конкретных задач – от 2-3 до 10-12 с. Длину дистанции выбирают такой, чтобы интенсивность работы сохранялась максимальной до конца попытки. Количество повторений не более 5-6. Интервалы отдыха между попытками от 1 до 2-3 мин. Чтобы поддержать возбудимость центральной нервной системы на достаточно высоком уровне, паузы между повторениями заполняют упражнениями малой интенсивности, при выполнении которых функционируют те же мышечные группы, что и в основном упражнении. Например, если занимающиеся совершают серию рывков с мячом, то к месту старта они возвращаются медленным бегом или спокойной ходьбой, ведя мяч или жонглируя им. Интервалы отдыха между попытками от 1 до 2-3 мин. Чтобы поддержать возбудимость центральной нервной системы на достаточно высоком уровне, паузы между повторениями заполняют упражнениями малой интенсивности, при выполнении которых функционируют те же мышечные группы, что и в основном упражнении. Например, если занимающиеся совершают серию рывков с мячом, то к месту старта они возвращаются медленным бегом или спокойной ходьбой, ведя мяч или жонглируя им. Групповые тактические действия в футболе – это определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и защите целесообразно проводить в следующей последовательности:

1. Взаимодействия игроков без соперников.
2. То же с соперником, оказывающим пассивное сопротивление.
3. То же с соперником, оказывающим активное сопротивление.
4. то же с конкретными заданиями и условиями (ограничение времени владения мячом, ограничение касаний мяча, максимальная скорость, уменьшение площадки, выбор способа передачи и т.д.).

Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите проводится в игровых упражнениях и учебных играх. Упражнения выполняются как при численном перевесе занимающихся, так и наоборот.

При выполнении этих упражнений тренер должен обратить внимание на использование футболистами тех приемов и действий, которые позволят с наибольшей эффективностью решить поставленную задачу. При выполнении упражнений тренеру целесообразно делать замечания футболистам, как по ходу, так и во время остановки выполнения.

## **Глава II. Результаты исследования скоростных способностей у футболистов 14 лет**

### **2.1 Организация и методы исследования**

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Метод анализа и обобщения литературных источников
2. Тестирование
3. Метод наблюдения
4. Метод математической статистики

1. Используя метод анализа и обобщения литературных источников, изучались литературные издания. Были освещены результаты трудов наиболее известных авторов разрабатывающих проблему профессиональной направленности и мотивации. Теоретической основой данной дипломной работы послужили работы по изучению развития быстроты у футболистов на учебно-тренировочных занятиях.

2. Следующим шагом в данном исследовании было проведение тестирования развития быстроты. Это также целенаправленное обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее с помощью специально разработанных средств объективно измерять изучаемые характеристики

### 3. Метод наблюдения

Определяется как непосредственное восприятие исследователем изучаемых процессов и явлений.

Многие авторы рассматривают, что такое физическое качество как «быстрота» наиболее важный компонент для формирования дельнейшей спортивной направленности.

## 2.2 Анализ результатов исследований

Исследование проводилось с сентября 2019 по февраль 2020 года. В исследовании приняли участие спортсмены возраста 13-14 лет. Были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная занималась по стандартной методике школы. Экспериментальной группе, в свою очередь, для совершенствования скоростных способностей мы давали упражнения изолированного воздействия на данное физическое качество. Данная команда является постоянным участником всероссийских и областных соревнований. Характеризуется как самая успешная спортивная школа Саратовской области, а также как одна из самых лучших в зоне Приволжье.

Для достижения высоких результатов требуется огромная работа в направлении развития физических качеств юных футболистов, в том числе и совершенствовании скоростных способностей.

В реализации исследований принимало участие 20 футболистов, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную.

В начале исследования было произведено предварительное тестирование в нормативах, наглядно демонстрирующих уровень развития

скоростных способностей. Данными нормативами являются: челночный бег 3х10, бег 30 метров, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке 25 секунд и бег 60 метров. После изучения и сравнения итогов предварительного тестирования мы обратили внимание на то, что результаты находятся примерно на одном уровне. Это объясняется тем, что ребята с самого раннего возраста занимаются под руководством одного тренера, применяющего стандартную методику спортивной школы «Сокол». Далее будет рассмотрена методика, которая, на наш взгляд, даст хороший прирост в представленных нормативах, и, соответственно, в совершенствовании скоростных способностей.

В данном исследовании мы решили отойти от привычной для данной спортивной школы методики. Поэтому для экспериментальной группы были подобраны упражнения, направленные на активное развитие скоростных способностей и, в целом, изменил подход к тренировкам.

Данная методика основана на личностно-ориентированном подходе. Это подразумевает чёткий контроль за выполнением упражнений каждого участника эксперимента. Требование к строгому соблюдению последовательности и техники выполнения заданий.

В данной методике акцент делается на развитие стартовой реакции постоянное изменение игровой ситуации.

Основой для этой методики стали следующие упражнения:

1. Работа на сопротивление в паре. Отличное упражнение для совершенствования стартовой скорости. Суть его заключается в том, что футболисты выполняют ускорение на 10 метров, при этом преодолевая сопротивление от своего напарника, который удерживает эластичную ленту, обмотанную вокруг пояса человека, выполняющего ускорение. Рекомендуемое количество повторений: 10. Обязательно необходимо обращать внимание на работу рук,



вынос ног и наклон корпуса, ведь аспекты являются ключевыми при преодолении сопротивления.

2. Переходящий квадрат 4/1. 10 человек разделяются на 2 квадрата. Ребята выполняют классическое удержание мяча, четверо по сторонам, один внутри импровизированного квадрата. По сигналу участники меняются квадратами и занимают свободное место на сторонах. Звуковой раздражитель постоянно варьируется (свисток, хлопок, голосовая команда). 3 по 5 минут.
3. «Аквариум» двумя мячами. Это футбол на малом пространстве (расстояние двух штрафных площадей). Играется 5 на 5. Из-за того, что на поле одновременно 2 мяча, необходимо постоянно контролировать всё пространство и быстро переключаться из обороны в атаку и наоборот. Рекомендуемое количество подходов: 4 по 4 минуты.
4. «Конверт». Данное упражнение выполняется следующим образом: с помощью фишек образуется квадрат. На каждой фишке один человек и один участник внутри «конверта». Задача участников постоянно меняться местами. Задача игрока в центре успеть занять свободную фишку, в тот момент, когда ребята меняются местами. Тот, чьё место заняли, заходит в центр. Рекомендуемое количество подходов: 5 по 5 минут.
5. «Частота» с фишками с последующим ускорением. Выполняется классический семенящий бег, но с преодолением фишек правым, левым боком, спиной вперёд, с «выбрасыванием» стопы в сторону на каждой фишке. Далее следует ускорение на 5 метров. Рекомендуемое количество подходов: 5

Данные упражнения акцентировано развивают скоростные способности, что, однозначно, даст свой результат в максимально короткие сроки.

Изучив итоговые результаты ребят из контрольной группы, можно отметить, что методика действительно работает неплохо, но нуждается в доработке, так как для достижения высоких результатов требуется постоянная вариативность в упражнениях, ведь монотонность сильно тормозит развитие скоростных способностей. Как итог, можно сказать, что методика хороша на длинной дистанции, но в короткие сроки слабо развивает быстроту.

В свою очередь, главной задачей методики представленной в научном исследовании являлось совершенствование скоростных способностей в максимально короткие сроки. Забегая вперёд, хочу сказать, что это удалось. Сравнив итоги контрольной и экспериментальной группы можно сказать, что данная методика оказалась успешной и дала огромный прирост в развитии скоростных способностей ребятам из экспериментальной группы.

### **Заключение**

В футбольной сфере сейчас наблюдается активное развитие, поэтому повышаются требования к уровню физической подготовленности футболистов. Футбол, на сегодняшний день, требует высочайшего уровня персональной подготовки, т.е. совершенствования каждой детали, необходимой для достижения высших спортивных достижений. К таковым относятся: техническая, физическая, психологическая и тактическая подготовка. Ключевой, на мой взгляд, является именно физическая подготовленность футболиста. Совершенствование всех физических качеств очень трудоемкий процесс, как для спортсмена, так и для тренера. Ведь научные исследования не стоят на месте, в связи с этим появляются новые варианты для улучшения подготовки спортсмена и доведения его до пика формы. Основываясь на научной литературе, также возможно составление собственной методики. Так, в своей выпускной квалификационной работе я предложил методику по совершенствованию скоростных способностей. В ходе исследования были решены следующие задачи:

1. Был проведён анализ психолого-педагогической литературы по теме совершенствования скоростных способностей, что стало основой создания данной методики. Так как при применении, каких-либо методик необходимо учитывать возрастные особенности футболистов. Методика не имеющая научной основы может стать губительной для юных футболистов

2. Мною была изучена динамика совершенствования скоростных способностей у футболистов 14-ти лет. Перед началом эксперимента было проведено предварительное тестирования, для выявления текущего уровня развития скоростных способностей. В них я включил данные упражнения: челночный бег 3x10, бег 30 метров, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке 25 секунд и бег 60 метров. Итоги были внесены в таблицу, для дальнейшего сравнения после применения методики на экспериментальной группе.

3. Применение собственной методики позволило мне определить влияние некоторых упражнений на совершенствование скоростных способностей у юных футболистов 14-ти лет. Так как в данной методике преобладал личностно-ориентированный подход, а также были подобраны упражнения для акцентированного совершенствования скоростных способностей, динамика экспериментальной группы после 5 месяцев эксперимента сильно отличалась от контрольной.

4. После итогового тестирования результаты были внесены в таблицу.

После сравнения результатов, до начала эксперимента и после удалось установить, что футболисты из экспериментальной группы были сильнее ребят из контрольной группы во всех 5-ти представленных нормативах.

Исходя из совокупности всех материалов представленных в выпускной квалификационной работе можно сделать вывод, что методика была успешно применена на учебно-тренировочных занятиях и значительно ускорила динамику совершенствования скоростных способностей у юных футболистов.