

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

Кафедра спортивных игр

**«ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ
МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА БЫСТРОТЫ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Корнеева Кирилла Александровича

Научный руководитель

кан. философ. наук,
доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. философ. наук,
доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

Одна из самых популярных игр на планете, футбол ведётся по строго определенным правилам и преследует свои четкие законы, прописанные как правилами проведения соревнований, так и регламентом. На футбольной площадке соперничают две команды, каждая из которых стремится к реализации основных моментов победной игры, соблюдая правила соревнования. Основная задача футболиста с одной стороны забить гол в ворота соперника, с другой стороны возникает противоположная проблема защиты своих ворот от желания соперника поразить ваши ворота.

В течении одной встречи, команда в среднем теряет или контролирует мяч от 120 до 150 раз, а это значит, что столько раз она имеет возможность атаковать и обороняться.

Игровая деятельность отдельного имеет так называемую техническую сторону, которая представляет собой рациональный подход к этой деятельности, проявляющийся во внешних (видимых) движениях игрока при решении игровой ситуации.

Под тактической стороной игровой деятельности футболиста, мы понимаем психические процессы и работу мозга, открывающие возможность понимания конкретной игровой ситуации и поиска наилучшего способа ее решения. Эти два компонента игровой деятельности отдельного игрока не делимы и определяют уровень подготовки футболиста.

Любая спортивная способность имеет структуру, в которую входит совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям данного вида спорта и обеспечивающая успех в нем. Какие же качества обычно входят в состав спортивных способностей? К ним относятся: морфологические. Функциональные, психофизиологические, психологические и другие качества. В соответствии с этим, говоря о структуре способностей к определенному виду спорта, в ней обычно выделяют и соответствующие компоненты.

Детский спорт должен решать две равноценные задачи. Одна, более очевидная и понятная тренерам - правильная спортивная ориентация воспитанников и достижения ими высот спортивного мастерства в достаточно короткие сроки. И вторая, часто упускаемая из виду, как тренерами, так и честолюбивыми юными спортсменами их родителями - это укрепление здоровья и гармоническое развитие организма, которые, в свою очередь, обеспечивают спортивное долголетие и полноценную жизнь после завершения спортивной карьеры. В некоторых моментах тренировочной работы спортсмена, от тренера можно услышать такие: «спортсменом нужно родиться!». В некотором смысле, не каждый ребенок, обладает выраженными задатками к определенному виду спорта и далеко не всегда становится выдающимся спортсменом. Это определяется социальными факторами развития, и прежде всего общением. Воспитанием, активностью самого человека.

Актуальность настоящей работы заключается в подходе к рассмотрению развития физических качеств в условиях серьёзного дефицита двигательной активности школьников, в период пандемической ситуации в стране.

Объект исследования – практическая подготовка футболистов 14-15 лет, в процессе тренировочной деятельности спортивной школы г. Балашиха.

Предмет исследования – методика развития физического качества быстроты спортсменов футболистов.

Гипотеза. Предполагалось, что объективная количественная оценка динамики подготовленности юных футболистов на этапах мезоциклов, учёт индивидуальной структуры подготовленности, а также применение специальных упражнений в их многообразии в учебно-тренировочном процессе позволит целенаправленно развивать моторно-функциональный и технико-тактический потенциал юных спортсменов, как основу повышения эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Цель исследования – теоретический анализ и экспериментальное обоснование эффективности методики применения методов развития физического качества быстроты спортсменов футболистов разных групп.

Задачи:

Изучить литературные источники по проблеме спортивной подготовки футболистов исследуемого возраста.

Провести оценку уровня физической и технико-тактической подготовленности футболистов в процессе педагогического исследования.

Экспериментальным путем обосновать эффективность методики применения методов развития физического качества быстроты спортсменов футболистов разных групп

Разработать практические рекомендации для тренеров по применению методов развития физического качества быстроты юных футболистов.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Основное содержание работы

Особенность настоящей работы заключается в исследовании эффективности различных средств и методов воспитания скоростных качеств у юных футболистов спортивной школы г. Балашиха; выявлении характера и объема скоростной работы, выполняемой юными футболистами в процессе игры; разработать комплекс контрольных испытаний с целью определения изменения уровня развития подростков; разработать и проверить на практике эффективность основных средств развития скоростных качеств у юных футболистов.

Игровая деятельность отдельного имеет так называемую техническую сторону, которая представляет собой рациональный подход к этой деятельности, проявляющийся во внешних (видимых) движениях игрока при решении игровой ситуации.

Под тактической стороной игровой деятельности футболиста, мы понимаем психические процессы и работу мозга, открывающие возможность понимания конкретной игровой ситуации и поиска наилучшего способа ее решения. Эти два компонента игровой деятельности отдельного игрока не делимы и определяют уровень подготовки футболиста.

Любая спортивная способность имеет структуру, в которую входит совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям данного вида спорта и обеспечивающая успех в нем. Какие же качества обычно входят в состав спортивных способностей? К ним относятся: морфологические. Функциональные, психофизиологические, психологические и другие качества. В соответствии с этим, говоря о структуре способностей к определенному виду спорта, в ней обычно выделяют и соответствующие компоненты.

Детский спорт должен решать две равноценные задачи. Одна, более очевидная и понятная тренерам - правильная спортивная ориентация воспитанников и достижения ими высот спортивного мастерства в достаточно короткие сроки. И вторая, часто упускаемая из виду, как

тренерами, так и честолюбивыми юными спортсменами их родителями - это укрепление здоровья и гармоническое развитие организма, которые, в свою очередь, обеспечивают спортивное долголетие и полноценную жизнь после завершения спортивной карьеры. В этом смысле вполне справедливы слова, которые часто можно услышать от тренеров: «спортсменом нужно родиться!». Однако очевидно и другое: далеко не всякий ребенок, обладает выраженными задатками к определенному виду спорта, становится выдающимся спортсменом. Это определяется социальными факторами развития, и прежде всего общением. Воспитанием, активностью самого человека.

Актуальность настоящей работы заключается в подходе к рассмотрению развития физических качеств в условиях серьезного дефицита двигательной активности школьников, в период пандемической ситуации в стране. Объектом нашего исследования выступает практическая подготовка футболистов в процессе тренировочной деятельности, предметом же стало исследование – методики развития физического качества быстроты спортсменов футболистов.

Целью настоящего исследования стали теоретический анализ и экспериментальное обоснование эффективности методики применения методов развития физического качества быстроты спортсменов футболистов разных групп. Исходя из цели исследования, нами были поставлены следующие задачи: изучить литературные источники по проблеме спортивной подготовки футболистов исследуемого возраста; провести оценку уровня физической и технико-тактической подготовленности футболистов в процессе педагогического исследования; экспериментальным путем обосновать эффективность методики применения методов развития физического качества быстроты спортсменов футболистов разных групп; разработать практические рекомендации для тренеров по применению методов развития физического качества быстроты юных футболистов.

Постановка задач, предполагала использование следующих методов исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В ходе постановки проблемы исследования, нами рассматривалось гипотетическое предположение о том, что объективная количественная оценка динамики подготовленности юных футболистов на этапах мезоцикла, учёт индивидуальной структуры подготовленности, а также применение специальных упражнений в их многообразии в учебно-тренировочном процессе позволит целенаправленно развивать моторно-функциональный и технико-тактический потенциал юных спортсменов, как основу повышения эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности, что будет являться следствием подготовки молодых футболистов в деле развития такого физического качества, как быстрота.

Метод изучения и обобщения литературных источников включал в себя изучение и их ретроспективный анализ. Было изучено более 30 литературных источников, в которых давались сведения, связанные с возрастными изменениями физических качеств, общим физическим развитием подростков и влияние физических упражнений на организм занимающихся спортом.

Метод педагогических наблюдений, включал в себя постановку цели и фиксацию результатов наблюдений по исследуемому возрасту. Испытуемые наблюдались в обычных для них условиях в их естественном поведении. Наблюдение охватывало ряд молодёжи общеобразовательной и спортивной школ, и проводились они по составленной программе в соответствии с задачами исследования.

Для решения поставленных данной работой целей и задач исследования предполагалось снятие антропометрических данных, проводимые по общепринятой методике и включающие: определение роста и веса. Для измерения показателей использовались: ростомер,

медицинские десятичные весы. Педагогические контрольные испытания проводились с целью изучения уровня развития исследуемого качества учащихся среднего школьного возраста.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса скоростной подготовки, как одного из разделов специальной физической подготовки футболистов.

Наблюдения проводились на уроках физической культуры, тренировках футболистов, на футбольном поле и в спортивном зале.

Эксперимент проходил в спортивной школе г. Балашиха, под руководством тренеров молодёжных команд Самарского Г.Ф. и Троянова Р.А. Наблюдения проводились по составленной программе в соответствии с задачами исследования, под наблюдением было 38 спортсменов:

- 1) 19* футболистов из контрольной группы;
- 2) 19* футболистов из экспериментальной группы.

1. В качестве контрольного испытания были использованы основные тесты, проводимые в ДЮСШ г. Балашиха, Московской области.

- 1) Челночный бег 4 по 10м. (с).
- 2) Прыжок в длину с места (см).
- 3) Бег 2000 (м).
- 4) Подтягивание на перекладине (количество раз).
- 5) Подъем туловища на 30с. (количество раз).

2. Сущность эксперимента заключается в следующем: выявить более эффективную программу для развития скоростных качеств у футболистов, провести тестирование и сравнить результаты. Полученные данные обработаны при помощи методов статистической обработки, определение средней арифметической ($\bar{X}$).

$\bar{X}$ - сумма числа наблюдений

$X_1, X_2, \dots, X_n$ - варианты,

N - число наблюдений

В качестве сравнения приведена таблица №1, где представлены результаты экзаменов по физической культуре в 9-х классах.

Исследование особенностей развития быстроты юных футболистов в экспериментальной группе и контрольной группе с применением различных программ по развитию скоростных качеств, проводилась в период с сентября 2020 г. по февраль 2021 г. Была предпринята попытка исследовать развитие быстроты у юных футболистов в зависимости от применяемых тренировочных режимов. К исследованию были привлечены две группы мальчиков в возрасте 14-15 лет, регулярно посещавших секционные занятия по футболу (4 тренировки в неделю) и имевшие тренировочный стаж не менее 1 года.

Экспериментальная группа в течении шести месяцев выполняла разработанный комплекс упражнений. Контрольная группа выполняла эти упражнения в обычных условиях и занятия в ней проводились по общепринятой методике, определяемой программой. Экспериментальная группа в конце подготовительной части занятий, когда на тренировке шло целенаправленное развитие скоростных качеств, то мы предлагали занимающимся 4-5 упражнений из данной программы. Также к этим заданиям мы предлагали 1-2 упражнения на развитие другого качества. В тренировочных моделях от 60 до 88% объема специальной подготовки проводилось в скоростном режиме и в условиях жесткой опеки со стороны обороняющихся. На скорости и в условиях единоборств отводилось более половины всего объема специальной подготовки. При этом строго учитывался принцип цикличности в усложнении условий выполнения, то есть повторяемость содержания тренировок с определенными периодическими изменениями.

Весь тренировочный процесс разбивается на временные отрезки-циклы, в которых игрок имеет возможность адаптироваться и способен выполнить поставленную перед ним конкретную задачу. Только достаточно

прочное усвоение техники выполнения упражнений в менее сложных условиях (на уровне промежуточных модельных характеристик) являлось основанием для перехода к повышению нагрузок.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых. В исследовании принимали участие две группы из одной и той же спортивной школы, но участники занимались у разных тренеров.

Для обоснования занятий спортом, была проанализирована группа детей, не занимающихся спортом. Она включена в эксперимент для того, чтобы можно было сопоставить и сравнить их результаты с детьми, которые целенаправленно занимаются в секции футбола и увидеть не столько тенденцию развития физических качеств, а в большей степени обосновать родителям занимающихся необходимость дополнительных занятий, чтобы показать потенциальную возможность их детей, с целью привлечения их в свою секцию.

Урок физкультуры не дает такого эффекта в развитии скоростных качеств, как тренировочные занятия по футболу, поскольку, даже, по времени тренировки идут дольше и чаще, чем урок.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанная нами программа для развития скоростных качеств футболистов является достаточно эффективной. Исследованием установлено, что быстрота у юных футболистов в процессе тренировки изменяется в лучшую сторону.

Это подтверждается следующими фактами:

Во первых, результаты тестирования показали, что в упражнениях (прыжок в длину с места, челночный бег 4 по 10 м.) показатели у занимающихся в экспериментальной группе, спустя шесть месяцев применения этой программы, оказались выше, чем у детей, занимающихся в контрольной группе, где применялась другая программа. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном

этапе эти показатели были почти одинаковыми в обеих группах. При этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в работе в контрольной группе, плохая и ее нельзя использовать в тренировочном процессе при занятиях футболом. У детей этой группы тоже в какой-то степени выросли результаты в скоростных тестах. А вот в упражнении на проявлении выносливости (бег 2000 м.) результаты в среднем оказались немного выше, чем у детей в экспериментальной группе. Это, вероятно связано с тем, что в тренировочном процессе в контрольной группе больше внимания уделялось развитию выносливости, вследствие этого, показатели в беге на 2000 м. оказались выше.

Во-вторых, обе программы по развитию быстроты существенно отличаются. В программе, которая применялась в экспериментальной группе, при том же времени тренировочных занятий, набор упражнений больше - их насчитывается около пятидесяти. Следовательно, на тренировках в экспериментальной группе присутствовало большее разнообразие упражнений, при том же затраченном времени. А применение на тренировочных занятиях различных заданий вызывает у занимающихся больший интерес и в связи с этим повышается мотивация к выполнению этих упражнений. Хотя, порой, они бывают сложными как в технически правильном исполнении, так и в повышенных физических нагрузках. Кроме того, в одинаковых или похожих упражнениях, которые присутствуют в двух программах, тоже есть различия. В частности, в экспериментальной группе дозировка в таких заданиях несколько увеличена (либо в количестве подходов, либо в количестве повторений, либо в продолжительности времени отдыха сериями). Также можно увидеть различия в том, что изменяются условия выполнения.

В выше приведенном тексте было обосновано то, что программа по развитию скоростных качеств у футболистов, применяемая в экспериментальной группе, является эффективной и ее можно использовать в тренировочном процессе при занятиях футболом.

Степень развития силы мышц - сгибателей туловища и у школьников, и у футболистов находятся на уровне выше среднего.

Результаты проведенного нами исследования позволяют рекомендовать экспериментальную программу по развитию скоростных качеств футболистов для широкого использования тренерам по футболу.

Выводы

Изучение имеющейся литературы по исследуемой проблеме и обобщение полученных данных позволяют сделать следующие выводы: развитие физических качеств футболистов и школьников, существенно отличаются друг от друга. Полученные данные показали, что результаты футболистов превышают средний статистический уровень физической подготовленности, а результаты школьников, не занимающихся спортом. Находятся на среднем уровне и даже ниже. Немаловажный факт, все летние каникулы юные футболисты занимались футболом, поэтому результаты контрольных упражнений в начале эксперимента у них изначально выше. Результаты всех групп улучшились к концу эксперимента (несомненно, влияет и то, что игроки стали на год старше, что напрямую связано и с тем, что они растут), динамика роста результатов явно была лучше у юных футболистов, а по скоростным качествам у экспериментальной группы были выше, что и было одним из пункта исследования. Это говорит о необходимости систематических занятиях физической культурой и спортом, а также о том, что в рамках школьной программы этих занятий недостаточно. Заниматься развитием всех физических качеств, отдавая наибольшее предпочтение (согласно возраста) - выносливости, ловкости, скорости, силе и прыгучести.

Преподавательский состав отметил более высокий уровень знаний у занимающихся в различных спортивных секциях, и как правило более качественное посещение занятий (в связи с болезнями). Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, игра

способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

Полученные результаты подтверждают данные литературных источников о том, что физические качества с юного возраста продолжают развиваться: скорость и большей степени - сила, скоростно-силовые качества и выносливость.

Начиная с 14 лет для детей доступны занятия большинством видов спорта. Учет положительных особенностей этого возраста при рациональной системе обучения, эффективном использовании новых средств тренировки позволяет в этом возрасте достигнуть весьма высоких спортивных результатов.

Разработанная нами программа направленного развития скоростных качеств футболистов в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность и может быть рекомендована, для широкого использования в практической работе.