

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА БЫСТРОТА ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ 10 – 11 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 206 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Слуницына Александра Александровича

Научный руководитель

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

Актуальность. Футбол на сегодняшний день является одной из самых популярных спортивных игр. Не удивительно, что это оказывает большое влияние на детей и родителей при выборе спортивной секции. Футбол оказывает высокое влияние на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную систему, на опорно-двигательный аппарат и на психологический аспект развития.

Так же футбол требует высокого уровня физической подготовленности.

В связи с этим необходимо правильно организовать и систематизировать учебно-тренировочные занятия по футболу, что окажет благоприятное влияние на развитие у занимающихся всех физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость). Таким образом, футбол является одним из самых оптимальных видов спорта для физического воспитания.

Цель данной работы: с научной точки зрения обосновать собственную методику по развитию скоростных способностей, а также проанализировать динамику развития быстроты футболистов 10-11-ти лет.

Объект исследования: тренировочный процесс юных футболистов 10-11-ти лет.

Предмет: развитие физического качества быстрота в тренировочном процессе юных футболистов.

Гипотеза: в своем педагогическом исследовании нами предполагалось, что применение упражнений, направленных на точечное развитие физического качества быстрота, даст положительную динамику в развитии скоростных способностей.

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по данной теме исследования;
2. Описать процесс развития быстроты футболистов 10-11-ти лет
3. Определить влияние определенных упражнений по развитию быстроты на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

4. Проанализировать динамику развития быстроты футболистов 10-11-ти лет

Методы исследования:

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

Структура работы. Магистерская работа состоит из: введения, главы 1 «Понятие «Спортивная тренировка». Психолого-педагогический анализ проблемы развития быстроты футболистов 10-11-ти лет», главы 2 «Экспериментальное обоснование методики развития быстроты в процессе учебно-тренировочных занятий футболистов 10-11-ти лет», заключения и списка использованных источников.

Основное содержание работы

Основной задачей исследования является разработка и применение методики по совершенствованию скоростных способностей, а также сравнение её с другими популярными методами развития быстроты.

Педагогическое исследование проводилось на базе ГАУ СО "СШОР «Сокол» города Саратова, с юными футболистами 10-11 лет с главным тренером Дмитриевым Михаилом Александровичем. Исследование проводилось с сентября 2020 года по февраль 2021 года. Для объективного сравнения методик, в эксперименте участвовало 27 юных футболистов. Которые были разделены на 3 группы: 2 контрольных и 1 экспериментальная по 9 человек в каждой, соответственно. Для каждой группы применялись разные методики: так для первой контрольной группы использовался игровой метод, для второй контрольной метод комплексного развития всех физических качеств, для экспериментальной группы метод изолированного развития скоростных способностей.

Длительность тренировочных занятий составляла 90 минут 3 раза в неделю. В общей сложности за время эксперимента было проведено 18 занятий.

Ориентиром для сравнения результатов методики являлись нормативы, напрямую связанные с уровнем развития скоростных способностей. К данным нормативам относятся: бег 30 метров, бег 60 метров, прыжок в высоту способом перешагивание, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Данные испытания ребята проходили до и после эксперимента. Результаты вносились в таблицу для дальнейшего сравнения. (См. Приложение А, Б, В).

Анализируя полученные результаты, можно увидеть, что результаты в представленных нормативах практически идентичны. Это объясняется тем, что ребята давно тренируются в месте по общей методике, представленной в

спортивной школе «Сокол». Поэтому схожесть результатов абсолютно закономерна и логична. Для наглядного сравнения, мы внесли средние результаты в прыжковых и беговых испытаниях в диаграммы 1 и 2 соответственно.

Далее для ребят из первой контрольной группы применялся игровой метод. Различные эстафеты и подвижные игры.

Юные футболисты из второй контрольной группы занимались по методике, предполагающей комплексное развития всех физических качеств, то есть по стандартной программе, применяемой в ГАУ СО "СШОР «Сокол».

Для экспериментальной группы была предложена моя методика по развитию скоростных способностей. Упражнения были выбраны с учётом того, что нам было необходимо развить быстроту в максимально короткие сроки. Каждое из представленных в данной методике упражнений я выполнял сам во время занятий в футбольной школе «Ротор» Волгоград, а также в дублирующей команде футбольного клуба «Сокол» Саратов.

Основой моей методики являлся принцип вариативности, так как развитию быстроты препятствует монотонность и однообразие. Скоростные способности это, прежде всего, возможность футболиста реагировать на резкую смену деятельности во время матча.

В комплекс вошли следующие упражнения:

1. Плиометрические прыжки в сторону. Задача занимающегося преодолеть небольшое препятствие засчёт бокового прыжка. Упражнение выполняется с максимальной скоростью, с высоко поднятыми коленями и прижатыми к задней поверхности бёдер голени. Далее, по мере успешности освоения данного элемента, увеличивается высота барьера, а также добавляется небольшое ускорение. Подобные прыжки помогают значительно увеличить скоростные показатели, а также развить стартовую скорость.

2. Ускорения с постоянным изменением направления движения. Занимающийся располагается в центре поля. На линии центрального круга размещены различные футбольные предметы, такие как конус, фишка, мяч, манишка и т.д. По сигналу тренера юный футболист выполняет семенящий бег на месте. Далее тренер называет предмет, задача занимающегося добежать до нужного элемента футбольного инвентаря, коснуться его и вернуться на стартовую позицию. В дальнейшем, данное упражнение можно усложнить, с помощью добавления двух манишек разных цветов или мячей разного размера. В таком случае юному футболисту придётся реагировать не только на предмет, но и на его параметры, что значительно усложнит задачу.
3. Упражнения на координационной лестнице. На газоне располагается координационная лестница, тренер объясняет и показывает, что необходимо сделать, занимающиеся выполняют задание два раза и происходит смена упражнения. Плюс данного упражнения в том, что существует более сотни вариаций движения на данном тренажёре. Соответственно, исчезает монотонность, которая тормозит развитие скоростных способностей
4. Прыжки через барьеры с последующим ускорением, изменяющимся в зависимости от сигнала тренера. Барьеры устанавливаются на расстоянии 40-50 сантиметров друг от друга, в 10 метрах устанавливаются два барьера справа и слева. Занимающиеся выполняют прыжки через барьеры. Если тренер делает хлопок, значит необходимо бежать к правому конусу, если свисток, то к левому. Засчёт изменения звукового сигнала происходит увеличение концентрации и уменьшение однообразности упражнения. Между подходами можно изменить привязку сигнала к направлению движения, то есть поменять их местами, что значительно усложнит задачу юным футболистам.

5. Квадрат с использованием двух мячей. Юные футболисты располагаются на сторонах квадрата следующим образом: 6 по периметру, 1 в центре и два отнимающих. Сначала играют простой квадрат одним мячом, далее добавляется второй мяч. Занимающимся необходимо быстро адаптироваться к данной игровой ситуации и держать в поле зрения оба мяча.

В данных упражнениях сделан акцент на постоянную смену деятельности, что, несомненно, благоприятно сказывается на развитии скоростных способностей.

После применения данной методики в течение 6 месяцев, было проведено контрольное тестирование в начальных нормативах во всех трёх группах: бег 30 метров, бег 60 метров, прыжок в высоту способом перешагивание, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Анализируя результаты, можно сделать вывод, что игровой метод себя не оправдал, потому что за 6 месяцев произошло совсем незначительное изменение показателей, а в беге на 30 метров улучшения результатов не произошло совсем. Для сравнения результаты первой контрольной группы до и после эксперимента были внесены в диаграмму №3 и №4.

Далее ребята из второй контрольной группы также приступили к контрольному тестированию.

Анализируя результаты, можно увидеть, что метод комплексного развития всех физических качеств, применяемый во второй контрольной группе, принёс свои результаты во всех испытаниях, кроме челночного бега 3х10 метров, это говорит о том, что данная методика даёт результаты на длинной дистанции, но за короткий период для развития скоростных способностей является не максимально эффективной. Сравнение результатов второй контрольной группы до и после эксперимента представлено в диаграмме №5 и №6

Анализируя результаты, можно сделать вывод, что методика, представленная нами в эксперименте, полностью себя оправдала и принесла наибольшее результаты, нежели две другие. Это связано с тем, что упражнения, представленные в моей методике, были направлены на точное совершенствование скоростных способностей, что, несомненно, сыграло ключевую роль в получении результата.

В заключении хотелось бы наглядно отобразить результаты всех трёх групп до и после эксперимента.

В заключении хотелось бы сказать, что все представленные в эксперименте методики необходимы для футболистов, но под конкретную задачу развития скоростных способностей в кратчайшие сроки они не совсем подходят. В свою очередь, наша методика помогла решить данную задачу, поэтому её можно считать успешной.

Заключение

Футбольная индустрия стремительно развивается, в связи с этим повышаются требования, предъявляемые к подготовке футболистов. Футбол, на сегодняшний день требует высокого уровня индивидуальной подготовки, т.е. развития каждого аспекта, необходимого для достижения высших спортивных достижений. Такими являются: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Самым главным из них является физическая подготовка спортсмена.

Развитие всех физических качеств очень трудоемкий процесс, не только для спортсмена, но и для тренера. Так как тренеру нужно подбирать самые современные и наиболее эффективные методики подготовки. А так как футбол не стоит на месте, то иногда приходится придумывать собственные методики, которые более точно будут развивать физические качества в данной команде. Так, в своей выпускной квалификационной работе я предложил методику по развитию физического качества быстрота. В ходе проведения данной работы были решены следующие задачи:

1. Была проанализирована психолого-педагогическая литература по развитию быстроты, что являлось отправной точкой к созданию данной методики. Так как без изучения научных материалов невозможно оптимально построить учебно-тренировочные занятия. Были изучены возрастные особенности детей в возрасте 10-11-ти лет и, отталкиваясь от них была разработана моя методика.

2. Мною был рассмотрен процесс развития быстроты детей 10-11-ти лет. Прежде чем разделить группу на контрольную и экспериментальную я проводил тесты, отражающие нынешний уровень быстроты в данной футбольной команде. В них я включил данные упражнения: бег 30 метров, бег 60 метров, прыжок в высоту способом перешагивание, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Результаты были занесены в таблицу, для дальнейшего сравнения в конце эксперимента.

3. Применяв свою методику, я смог определить влияние предоставленных мной упражнений по развитию быстроты на учебно-тренировочных занятиях по футболу. Так как данная методика включала упражнения на точечное совершенствование быстроты, спустя 5 месяцев динамика развития данного физического качества существенно отличалась у контрольной и экспериментальной группы.

4. Проведя тестирование после эксперимента, я внес результаты в таблицу. Проанализировав показатели как до, так и после эксперимента я смог установить, что ребята, занимавшиеся 6 месяцев по моей методике, обошли ребят из контрольной группы в каждом из 5 видов тестирования.

Исходя из совокупности всех материалов, представленных в выпускной квалификационной работе можно сделать вывод, что разработанная нами методика была успешно применена на учебно-тренировочных занятиях в «Соколе» и значительно ускорила динамику развития быстроты у футболистов экспериментальной группы.