

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Исследование эффективности средств и методов воспитания быстроты у
юных и опытных футболистов**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Колобердина Дмитрия Николаевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Футбол - самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол. Футбол как вид спорта неуклонно развивается, методы игры совершенствуются, двигательная деятельность футболистов усложняется. Футбол способствует развитию основных двигательных качеств: быстроты, точности движений, ловкости, силы и выносливости. Он воспитывает целый ряд морально - волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержку, самообладание, дисциплинированность, взаимопомощь. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных качеств каждого футболиста общей цели.

В нашей стране широко развит детский и юношеский футбол. А дальнейшее повышение спортивного мастерства российских футболистов находится в прямой зависимости от развития детского и юношеского футбола. И чем эффективнее будет осуществляться процесс обучения и тренировки детей и юношей, тем успешнее и увереннее можно будет вести борьбу за обладание высотами мирового футбола.

Игра в футбол может служить хорошим средством общей физической подготовки ребят. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки, ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления - всё это позволяет считать футбол самой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности.

Одной из отличительных черт современного отечественного и мирового футбола является "быстрота" в широком смысле этого слова. Футбол стал быстрым. Спортсмен должен теперь обладать быстротой реакции, мысли, передвижения, выполнения технических приемов, быстро решать тактические задачи в самых разнообразных игровых ситуациях. Чтобы добиться успеха в современном футболе, необходима быстрота действий.

Быстрота – это физическое качество. Кроме быстроты существует ещё

целый ряд физических качеств, таких как: сила, выносливость, ловкость, гибкость и другие. Если мы сказали, что быстрота – это физическое качество, то необходимо дать определение, а что же такое физические качества? Физические качества – это отдельные стороны двигательных возможностей человека. Физические качества необходимо развивать.

Воспитание физических качеств, это педагогический процесс управления, воздействия на развитие, с целью его изменения в нужном нам направлении. Развитие физических качеств, это процесс их изменения в ходе жизни человека. Этот процесс называется физической подготовкой. Под физической подготовкой понимается общее состояние спортсмена, достигнутое в процессе тренировок.

Развитие быстроты – это часть физической подготовки футболиста. Быстрота в широком смысле этого слова – способность человека выполнять двигательные действия в минимальное, для каких – либо конкретных ситуаций время. Определение понятия быстроты в футболе значительно труднее чем, скажем, в легкой атлетике. В футболе говорят о быстроте и тогда, когда определённое расстояние игрокам удаётся преодолевать за минимальное время, и тогда, когда игрок стремится скорее ударить по мячу ногой, отбить мяч головой, выполнить технический приём и т.д. Но быстрота необходима футболисту и для того, чтобы как можно скорее сориентироваться в самой запутанной ситуации, мгновенно оценить её, найти верный выход.

Итак, быстрота как физическое качество человека характеризуется следующими показателями:

- 1 – быстротой реакции на тот или иной сигнал (раздражитель), связанный с протеканием нервных процессов;
- 2 – быстротой мышечных сокращений;
- 3 – количеством движений, выполняемых в единицу времени;
- 4 – скоростью перемещения тела спортсмена или частей его тела в пространстве.

Эта тема изучена множеством авторов книг и статей, ими предложено

множество средств и методов воспитания быстроты, как у юных, так и у взрослых футболистов. Проблема данного исследования состоит в том, чтобы из множества предлагаемых средств и методов воспитания быстроты необходимо выделить наиболее совершенные, которые бы наиболее эффективно влияли на развитие быстроты у юных и взрослых футболистов.

Объектом данного исследования являются юные и более взрослые футболисты, а **предметом** изучение и исследование физического качества быстроты.

Гипотеза, принятая в исследовании, заключается в предположении, согласно которому разработанная программа развития быстроты может оказать положительное влияние на уровень её развития как у юных футболистов, так и у более опытных.

Футбол в настоящее время достиг очень высокого уровня, его развитие не стоит на месте, создаются новые и совершенствуются старые формы и методы тренировки, укрепляются связи практики с наукой, изучается опыт работы других стран, и это должно способствовать дальнейшему развитию отечественного футбола. Верно построенная, отвечающая современным требованиям тренировка, становится движущей силой постоянного развития футбола. Поэтому тренировка должна не только ориентироваться на современный футбол, на уровень игры лучших команд, но в то же время быть нацеленной на будущее в соответствии с современными тенденциями дальнейшего развития футбола.

Целью данного исследования является разработка наиболее совершенных средств и методов воспитания быстроты и выявления степени их влияния на уровень развития этого качества у юных и взрослых футболистов.

Перед данным исследованием ставятся следующие задачи:

1. Изучение настоящей проблемы по данным литературных источников.
2. Выявление наиболее эффективных средств и методов воспитания быстроты юных и взрослых футболистов.

3. Экспериментальная проверка эффективности предлагаемых средств и методов воспитания быстроты и степени их влияния на уровень её развития у юных и взрослых футболистов.

Анализ результатов исследования был проведён в 3-х направлениях:

1 – сравнение различных среднегрупповых показателей быстроты до начала и в конце эксперимента;

2 – проверка статистической значимости различий результатов исследования до начала и в конце эксперимента;

3 – сравнение индивидуальных показателей быстроты до начала и в конце эксперимента.

Сравнивая результаты в беге на 30м по сигналу без мяча мы установили, что у юношей средний показатель до эксперимента составил $5,06 \pm 0,04$ с., а после эксперимента $4,96 \pm 0,04$ с. Из этого видно, что результат улучшился в среднем на 0,1с. По непараметрическому критерию Вилкоксона выявлено статистически значимое различие результатов исследования до начала и в конце эксперимента ($W_{расч.} = 5,5$; $W_{крит.} = 15$). Из 15-ти человек результаты улучшились у 11-ти человек. У более опытных игроков средний показатель до эксперимента $4,04 \pm 0,03$ с., а после эксперимента $4,01 \pm 0,03$ с. Результат улучшился в среднем на 0,03с. Так же, как и у юношей, выявлено статистически значимое различие результатов до начала и в конце эксперимента ($W_{расч.} = 4,5$; $W_{крит.} = 5$). Из 15-ти человек результаты улучшились у 7-ми человек.

В таком же упражнении, но с мячом, у юношей среднегрупповой показатель до эксперимента был равен $5,2 \pm 0,04$ с., а после эксперимента стал равен $5,1 \pm 0,04$ с. Улучшение результатов составило 0,1с., выявлено статистически значимое различие результатов ($W_{расч.} = 4,5$; $W_{крит.} = 15$). Результаты улучшились у двенадцати человек. В этом тесте у более опытных игроков не наблюдалось столь значительных сдвигов. Среднегрупповой показатель до эксперимента равен $4,15 \pm 0,03$ с., а после эксперимента $4,12 \pm 0,03$ с., результат улучшился в среднем на 0,03с. Статистически значимого различия результатов не выявлено ($W_{расч.} = 8$;

$W_{\text{крит.}}=5$). Улучшение результатов добились 5 человек, а у двоих результат ухудшился.

При сравнении результатов в беге на 30 м по начальному движению испытуемых нами было установлено, что юноши в среднем пробегали эту дистанцию без мяча до эксперимента за $4,86 \pm 0,04$ с., а после эксперимента за $4,8 \pm 0,04$ с., разница составила 0,06 с. Улучшение результатов наблюдается у 8-ми человек.

У более этот показатель и до и после эксперимента равен $3,88 \pm 0,03$ с. Не наблюдается какого-либо изменения результатов, поэтому рассчитывать статистическую значимость различий нет смысла.

В этом же тесте с мячом средний показатель у юношей равен $5,08 \pm 0,04$ с до эксперимента, а после $4,99 \pm 0,04$ с, улучшение результатов наблюдается в среднем на 0,09 с. Различия результатов до начала и в конце эксперимента имеют статистическую значимость ($W_{\text{расч.}}=3$; $W_{\text{крит.}}=7$). Результаты улучшились у 8-ми человек. Более опытные игроки не добились ощутимых изменений в этом упражнении, средний показатель до эксперимента составил $4,06 \pm 0,03$ с. и $4,03 \pm 0,02$ с после эксперимента, разница составила всего 0,03. Различия результатов до начала и в конце эксперимента не имеют статистической значимости ($W_{\text{расч.}}=10$; $W_{\text{крит.}}=7$).

РДО до эксперимента у юношей в среднем было равно $0,66 \pm 0,02$ с, а после эксперимента $0,63 \pm 0,03$ с, результаты в среднем улучшились на 0,03. Различия результатов до начала и в конце эксперимента не имеют статистической значимости ($W_{\text{расч.}}=3,5$; $W_{\text{крит.}}=1$). Результаты РДО после эксперимента улучшились у 5-ти человек, ухудшились у одного. У более опытных игроков РДО до эксперимента – в среднем было равно $0,46 \pm 0,02$ с, а после эксперимента $0,43 \pm 0,03$ с. Улучшение в среднем составило 0,03 с.

Различия результатов до начала и в конце эксперимента так же не имеют статистической значимости ($W_{\text{расч.}}=3,5$; $W_{\text{крит.}}=1$). Результат улучшился у пяти человек, а ухудшился у одного.

Количество шагов у юношей в среднем до эксперимента составило $22 \pm 0,48$, а после эксперимента $24 \pm 0,04$, увеличение в среднем составило 1,4 шага. Различия результатов до начала и в конце эксперимента статистически значимы ($W_{расч.} = 3,5$; $W_{крит.} = 15$). Результат увеличился у 11-ти человек. У мужчин средние показатели этого теста таковы: соответственно $24,8 \pm 0,58$ с и $25,4 \pm 0,49$ с. Увеличение составило 0,6 шага.

Выявлено статистически значимое различие результатов до начала и в конце эксперимента ($W_{расч.} = 3$; $W_{крит.} = 5$). Результат улучшился у шести человек, а ухудшился у одного.

Таблица №5 Среднегрупповые показатели по всем тестам .

Показатели		Юноши				Опытные игроки			
Контрольные тесты		\bar{X}_1	\bar{X}_2	$\Delta\bar{X}_{1-2}$	$\rho \%$	\bar{X}_1	\bar{X}_2	$\Delta\bar{X}_{1-2}$	$\rho \%$
30м по сиг.	Б/мяча	5,06	4,96	0,1	2%	4,04	4,01	0,03	0,7%
	С мячом	5,2	5,1	0,1	2%	4,15	4,12	0,03	0,7%
30м по движ.	Б/мяча	4,86	4,8	0,06	1%	3,88	3,88	0	0%
	С мячом	5,08	4,99	0,09	2%	4,06	4,03	0,03	0,7%
РДО		0,66	0,63	0,03	6%	0,46	0,43	0,03	6%
Частота шагов		22,6	24	1,4	6%	24,8	25,4	0,6	2%

\bar{X}_1 - средняя арифметическая до эксперимента,

\bar{X}_2 - средняя арифметическая после эксперимента,

$\Delta\bar{X}_{1-2}$ - разность средних арифметических,

$\rho \%$ - прирост в %.

Анализируя полученные нами данные, можно с уверенностью сказать, что в обеих исследуемых нами командах, уровень развития быстроты после эксперимента не остался на том же уровне, что был до начала исследования.

В команде юношей почти у всех игроков наблюдались положительные сдвиги почти по всем показателям быстроты. Но надо заметить, что эти сдвиги совсем не одинаковы у всех игроков – у кого-то эти сдвиги больше, у кого-то меньше. Самые большие сдвиги по всем показателям наблюдаются у игрока № 15. например, в упражнении "бег 30 м по движению испытуемого с мячом" он улучшил свой результат на 0,3с. Но наблюдается и отрицательный эффект. например, у игрока № 5 наблюдается ухудшение результатов во всех тестах кроме РДО. Возможно, это проявилось как результат несознательного отношения к тренировочному процессу, а возможно именно на этого игрока наша методика повлияла отрицательно, что может говорить о её несовершенстве, нельзя исключать и возможность переутомления или перетренированности, а также болезни или травмы. Несмотря на исключения можно сказать, что предложенная нами методика в целом положительно повлияла на юношескую команду.

В команде взрослых футболистов в целом наблюдаются сдвиги в уровне развития быстроты, хотя и не столь значительные, как у юношей. Судя по среднегрупповым показателям, у мужчин почти везде наблюдается улучшение результатов, но оно в большинстве случаев столь незначительное, что не имеет статистической значимости. Например, в беге на 30 м по сигналу с мячом результаты улучшились у 5-ти человек, а ухудшились у двоих. Практически во всех тестах, у одних результат улучшается, у других ухудшается. Такие незначительные и не односторонние изменения уровня развития быстроты у взрослых футболистов можно объяснить тем, что в этом возрасте прирост уровня быстроты очень мал и требует более длительной тренировки.

На основании проведённых исследований можно сделать такие выводы:

1. Быстрота – это физическое качество, являющееся одним из наиболее необходимых футболистов. При построении учебно-тренировочного процесса подготовки футболистов всех возрастных категорий необходимо обращать особое внимание на воспитание быстроты.

2. Исходя из полученных данных, мы можем судить о том, что

разработанная нами тренировочная программа, состоящая из комплекса средств и методов управления тренировочным процессом, способствует повышению уровня развития быстроты у юных футболистов.

3. Разработанная нами тренировочная программа, включающая в себя легкоатлетические, игровые, комплексные упражнения, а так же упражнения с мячом проводимые с использованием повторного, игрового и соревновательного методов не позволяет значительно повысить уровень развития быстроты у взрослых футболистов.

4. Результаты педагогического эксперимента, направленного на воспитание быстроты юных и взрослых футболистов, проведённого в течение 5-ти недель, позволили достоверно улучшить эти показатели на основе использования повторного, игрового и соревновательного методов тренировки.

Таким образом, проведённые нами исследования не претендуют на полноту исследования данного вопроса, но наша программа и выбранные нами упражнения дали, как видно из графиков, положительный результат и могут быть рекомендованы для применения в учебно-тренировочном процессе с юными и взрослыми футболистами.

В качестве методических рекомендаций можно использовать представленные нами конспекты тренировочных занятий (см. приложения №№1-4).