

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

Кафедра спортивных игр

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

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Рафикова Эльдара Игоревича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

О. В. Дергунов

Зав. Кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р. С. Данилов

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Футбол - самая популярнейшая спортивная игра на сегодняшний день в мире. Конечно, именно на этот вид спорта родители обращают особое внимание при выборе секции для ребенка. Футбол плодотворно влияет на все функции организма человека. Например, на нервно-мышечную, сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательный аппарат, а также на социализацию ребенка в обществе.

Также футбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов.

Именно поэтому необходима правильная организация и систематизация тренировочных занятий в футбольной секции, это благоприятно скажется на развитии у юных футболистов всех физических качеств (ловкости, силы, выносливости, гибкости, быстроты).

Исходя из этого, футбол представляется наиболее оптимальным видом спорта для гармоничного развития физических качеств.

Цель данной работы: научное обоснование собственной методики совершенствования быстроты, а также анализ динамики развития скоростных способностей у юных футболистов 14 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс футболистов 14 лет.

Предмет исследования: совершенствование скоростных способностей у футболистов 14 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что выполнение футболистами специальных упражнений на совершенствование своих скоростных способностей даст им большой прирост в развитии этого физического качества.

Задачи исследования:

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 отдельных упражнений на совершенствование скоростных способностей на тренировочных занятиях в секции футбола.

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:

В главе 1 представлен теоретический обзор литературы по совершенствованию скоростных способностей в спорте, в частности, в футболе.

В главе 2 описаны организация и методы исследования, продемонстрированы комплексы упражнений, а также представлена проделанной работы с иллюстрацией результатов спортивно-педагогического тестирования в виде диаграмм, совершенствования скоростных способностей юных футболистов 14-летнего возраста. лет.

Заключение содержит основные результаты педагогического исследования.

Основное содержание работы

При обучении технико-тактическим основам игры тренеру необходимо повышать уровень быстроты, скоростных, скоростно-силовых способностей и прыжковой выносливости футболистов.

Для развития быстроты движений используются скоростные упражнения. Продолжительность одного повторения скоростного упражнения варьирует в зависимости от пола, возраста, подготовленности спортсменов и конкретных задач - от 2-3 до 10-12 с. Длина дистанции выбирается так, чтобы интенсивность работы оставалась максимальной до конца попытки. Количество повторений не более 5-6.

Интервалы отдыха между попытками от 1 до 2-3 минут. Для поддержания возбудимости ЦНС на достаточно высоком уровне, паузы между повторениями заполняют мало-интенсивными упражнениями, во время которых функционируют те же группы мышц, что и в основном упражнении. Например, если учащиеся совершают серию рывков с мячом, то возвращаются в исходную точку медленным бегом или спокойной ходьбой, ведением или жонглированием мячом.

Для предупреждения образования так называемого «скоростного барьера», заключающегося в стабилизации скорости и частоты движений, в занятия включают различные игровые средства, постоянно их варьируя. Это одна из причин широкого использования в воспитании скорости подвижных игр и эстафет, в ходе которых спортсмены приспосабливаются к нестандартным условиям: двигаются самыми неожиданными способами, мгновенно реагируют на изменение обстановки.

Интенсивность и продолжительность работы в каждой попытке, количество повторений, продолжительность и продолжение пауз для отдыха - остаются такими же, как и в скоростных упражнениях. Не случайно упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств рекомендуется объединять в комплексы. Это создает дополнительные

удобства в организации занятий и повышает двигательную плотность тренировки за счет исключения потерь времени на перестроение занимающихся.

Для улучшения п футболисты используют комбинации различных прыжков в «глубину» с последующим прыжком с холма или прыжком вверх и Д до высоты объекта (например, мяч, который тренер держит в поднятой руке, баскетбольная сетка корзина). или нижний край щита), множество вариантов прыжков через банк.

Важное место в тренировках по быстрой силе в футбольной секции отводится мобильным играм, эстафетам с большим набором отскоков, силы броска и силы удара. Например, реализуются такие игры, как «охотники и утки», «перестрелка», «Спрингер», различные варианты гусеничной эскадрильи, игра «отскок» и т. д. Полезно также выполнять скоростно-силовые упражнения в соревновательной форме, ставя перед занимающимися задачи: «Кто следующий сделает пятикратный прыжок?» При выборе средств быстрой силовой тренировки предпочтение отдается движениям, структура и условия выполнения которых аналогичны двигательным действиям в игре. Как перед отталкиванием, так и сразу после приземления во время выполнения прыжков тренер следит за соблюдением правильных результатов и рациональной техники всех движений игроков.

Развитие выносливости при прыжках включает в себя специальные упражнения и игры, в которых развивается способность игрока выполнять прыжки с максимальной силой в течение длительного периода времени. Используются различные многоскоки, выполняемые на увеличивающееся расстояние.

Прыжки со скакалкой способствуют не только развитию прыжковой выносливости, но и повышению прыгучести и общей выносливости, улучшению координации движений, укреплению мышц голени и рук. Однако не все дети к четвертому классу умеют обращаться с веревкой. Поэтому сначала вам нужно тренировать навыки прыжков с трамплина. На это

тратится не более 1-2 классов, а для тех, кто остается дальше, разрабатываются индивидуальные домашние задания.

На втором этапе (11-14 лет) происходит формирование тактических навыков. Совершенствование ранее изученных тактических приемов осуществляется путем многократного повторения игр и специальных упражнений. На этом этапе желательно выполнять упражнения, в которых футболистам предлагается выполнить какую - либо работу, например, «закрыть» конкретного игрока, выполнить «открыть» на скорости, применить при атаке к тире соперника и т. д. на втором этапе начинается обучение футболистов умению взаимодействовать со своим партнером с развитием этих действий. Тренер подбирает упражнения для изучения простых взаимодействий: игры «сетка», «пересечение».

Совершенствование ранее изученных тактических приемов достигается частым повторением игровых упражнений и специальных упражнений. На этом этапе выполняются упражнения непосредственно, во время которых игрок выполняет миссию, например, «закрытие» - конкретного игрока, выполняет «открытие» на одной скорости, использует о противников во время атаки и т. д.

На втором этапе игрок начинает изучать умение взаимодействовать с партнером и дополнительно совершенствовать действия, описанные выше. Тренер подбирает упражнения для тренировки простых взаимодействий: игра в «стену», «кроссовер».

Необходимым способом тренировки тактических действий на этом этапе является просмотр матчей команд-чемпионов, анализ матчей их команд с помощью видеозаписей.

На третьем этапе (14-17 лет) совершенствуются индивидуальные тактические действия, а также изучаются и совершенствуются тактические действия группы и команды в атаке и защите. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении происходит в условиях, максимально приближенных к игровым

(противостояние с противником, быстрота выполнения различных тактических действий и т. д.). Правильнее использовать упражнения, в которых каждому игроку дается конкретное задание со всем арсеналом тактических приемов. Занятия проводятся на ограниченных участках поля. При отработке индивидуальных тактических действий в обороне используются упражнения, направленные на выбор позиции при выборе мяча в игре на перехват. При выборе упражнений тренер должен следить за улучшением тактических действий, таких как быстрый переход от одного действия к другому, от наступления к обороне, от одного тактического действия к другому.

Групповые тактические действия в футболе-это определенные способы взаимодействия двух, трех или более игроков. Обучение групповым тактическим действиям в атаке и обороне полезно в следующем порядке:

1. Взаимодействия Игроков, без Противника.
2. То же самое относится и к врагу пассивного сопротивления.
3. То же самое относится и к противнику, активное сопротивление приносит.
4. То же самое относится и к определенным задачам и условиям (ограничение времени владения мячом, ограничение касания мяча, максимальная скорость, уменьшение места, 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 избыточном весе участников, так и наоборот.

При выполнении этих упражнений тренер должен следить за тем, чтобы игроки использовали эти приемы и действия. Которые позволяют решить задачу с максимальной эффективностью. При выполнении упражнений тренеру целесообразно делать замечания футболистам, как по ходу, так и во время остановки выполнения.

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, были изучены литературные публикации. Были освещены результаты работ наиболее известных авторов, разрабатывающих проблему профессиональной ориентации и мотивации. Теоретической основой данной дипломной работы послужили исследования по изучению развития скорости у футболистов на тренировочных занятиях.

2. Следующим шагом в этом исследовании было тестирование развития скорости. Это также целенаправленное обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, что позволяет использовать специально разработанные инструменты для объективного измерения исследуемых характеристик.

3. Метод наблюдения определяется как непосредственное восприятие исследователем изучаемых процессов и явлений. Многие авторы считают, что такое физическое качество, как «быстрота», является важнейшей составляющей для формирования наиболее эффективной спортивной направленности.

4. Метод математической статистики - это метод обработки результатов исследований, обладающих статистической стабильностью, регулярностью, с целью выявления этой регулярности.

Исследование проводилось на базе СШОР «Сокол» с ноября 2021 по май 2022 года. В исследовании приняли участие спортсмены в возрасте 13-14 лет. Были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа тренировалась в соответствии со стандартной методикой школы. В экспериментальной группе, в свою очередь, для улучшения

скоростных способностей мы давали упражнения изолированного воздействия на данное физическое качество. Команда «Сокол» является постоянным участником всероссийских и региональных соревнований. Она характеризуется как самая успешная спортивная школа в Саратовской области, а также одна из лучших в Поволжье.

Для достижения высоких результатов требуется большая работа в направлении развития физических качеств юных футболистов, в том числе улучшения их скоростных способностей.

В проведении исследования приняли участие 20 футболистов, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Во время исследования ребята тренировались в СШОР «Сокол» в г. Саратов, где работали над улучшением своих скоростных способностей.

В начале исследования было проведено предварительное тестирование в стандартах, которые четко демонстрируют уровень развития скоростных способностей. Этими стандартами являются: челночный бег 3x10, бег на 30 метров, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой за 25 секунд и бег на 60 метров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сейчас в футбольной сфере идет активное развитие, поэтому требования к уровню физической подготовки футболистов повышаются. Футбол сегодня требует высочайшего уровня личной подготовки, то есть совершенствования каждой детали, необходимой для достижения самых высоких спортивных достижений. К ним относятся: техническая, физическая, психологическая и тактическая подготовка

Ключевым моментом, на мой взгляд, является физическая подготовка футболиста. Совершенствование всех физических качеств - это очень трудоемкий процесс, как для спортсмена, так и для тренера. Ведь научные исследования не стоят на месте, в связи с этим появляются новые варианты улучшения подготовки спортсмена и выведения его на пик формы. Основываясь на научной литературе, также можно составить свою собственную методику. Итак, в своей выпускной квалификационной работе я предложил методику улучшения скоростных способностей. В ходе исследования были решены следующие задачи:

1. Был проведен анализ психолого-педагогической литературы на тему совершенствования скоростных способностей, что и стало основой для создания данной методики. Так как при их применении необходимо учитывать возрастные особенности футболистов. Методика, не имеющая научной основы, может иметь катастрофические последствия для молодых футболистов.

2. Мною изучена динамика улучшения скоростных способностей 14-летних футболистов. Перед началом эксперимента было проведено предварительное тестирование для выявления текущего уровня развития скоростных способностей. Я включил эти упражнения в программу: челночный бег 3x10, бег на 30 метров, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой за 25 секунд и бег на 60 метров. Результаты были включены в

таблицу для дальнейшего сравнения после применения методики к экспериментальной группе.

3. Использование собственной методики позволило мне определить влияние некоторых упражнений на улучшение скоростных способностей юных 14-летних футболистов. Поскольку в этой методике преобладал личностно-ориентированный подход, а упражнения также были подобраны для акцентированного улучшения скоростных способностей, динамика экспериментальной группы после 5 месяцев эксперимента сильно отличалась от контрольной группы.

4. После итогового тестирования результаты были внесены в таблицу.

Исходя из сравнения результатов, до и после эксперимента, было установлено, что игроки из экспериментальной группы были сильнее ребят из контрольной группы во всех 5-ти представленных стандартах.

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