КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: 44.03.01

Педагогическое образование

Профиль подготовки «Физическая культура»

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ**

Работа завершена:

"\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Р. Ибрагимов)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель,

К.фил.н., доцент К.Р. Волкова

"\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (К.Р. Волкова)

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент Р.Е. Петров

"\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Р.Е. Петров)

Елабуга – 2019

**Содержание**

Введение…………………………………………………………..…...3

Глава 1. Теоретические проблемы развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет……...9

* 1. Понятие и задачи развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет……………………………………………………..….9
  2. Методы и приемы развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет…….………………………………………………….22

Выводы по первой главе………………………………….…....36

Глава 2. Исследование особенностей развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет…......38

2.1. Организация исследования………………………………….….….38

2.2. Методика развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет………………………………………………………………..….……...46

2.3. Экспериментальное обоснование эффективности методики развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет……………..56

Выводы по второй главе…………..…………..………..……...68

Заключение…………………………………………….….…….......70

Список использованной литературы………………...…..73

**Введение**

Актуальность выбранной темы заключается в том, что подготовка футболистов, развитие их скоростных способностей составляет многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для развития скоростных способностей и достижения предусмотренных планом и программой результатов.

Футбол по праву считается самым популярным видом спорта. Вряд ли

можно назвать страну, в которой не играют в футбол. Чемпионаты Мира по футболу по количеству болельщиков конкурируют с Олимпийскими играми.

В нашей стране развитию футбола уделяется повышенное внимание. В 2018 году Россия примет на своих стадионах участников Чемпионата Мира.

Согласно федерального стандарта спортивной подготовки зачисление в детей на этап начальной подготовки может происходить с 8 лет. При этом уже в дошкольных учреждениях широко используются средства футбола для физического воспитания. Футбол прекрасно и разносторонне развивает человека.

Во время игры в футбол, игрокам приходится выполнять технико-тактических и двигательные действия с мячом и без мяча с проявлением максимальной скорости.

Значение физических качеств для эффективной соревновательной деятельности футболиста трудно переоценить. Футбольный матч длится девяносто и более минут, а интенсивность нагрузки приближается к максимальной. Для эффективного проявления технических действий спортсмену иметь высокий уровень развития всех физических качеств. При этом большинство специалистов, и это подтверждается федеральным стандартом, считают наиболее важными скоростные способности.

Способность к быстрому перемещению, а именно бегу, необходима игроку любого амплуа. Помимо этого, от футболистов требуется умение владеть мячом на высокой скорости с перемещениями и выполнять многократно «взрывные» действия в процессе игры. Быстрота у футболистов в процессе игры проявляется в выполнении движений и в скорости реакции. Не сумев развить нужную скорость, трудно рассчитывать на победу.

Особенно важно развивать скоростные способности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст. В 14-15 лет происходит формирование основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период интенсивно происходит психическое развитие, осуществляется активная морфологическая перестройка организма, происходит адаптация к внешней среде физиологических систем, развиваются нервная система, двигательный аппарат. Возраст 14-15 лет является благоприятным для закладки физических навыков, качеств, способностей.

В тоже время для постижения высоких результатов в этой игре нужно постоянно искать пути повышения эффективности тренировочного процесса. Несмотря на большое количество специальной литературы, каждый тренер пытается найти наиболее подходящие средства и методы для развития физических качеств, совершенствования технических приемов, отработки тактического взаимодействия.

Учитывая тот факт, что скоростные способности являются ведущим физическим качеством футболиста, возникает проблема развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.

Всестороннее развитие спортсменов, их гармоническое развитие физических качеств, отличная работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом - основа спортивной специализации.

Особенности физической подготовки и возрастного развития физических качеств подростков 14-15 лет исследовали М.А. Годик,   
З.И. Кузнецова, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, В.П. Филин и другие. Особенности развития скоростных способностей у футболистов изучены в работах А.В. Антипова, Е.Н. Бобковой, В.В. Варюшина и др. В.А. Ермаков предлагает модульно-целевой подход в процессе скоростно-силовой подготовки футболистов 12-14 лет. О.В. Злыгостев предлагает дифференцированную методику скоростно-силовой подготовки юных футболистов.

Объект исследования – физическая подготовка при развитии скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.

Предмет исследования – тренировочный процесс при развитии скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.

Цель исследования – обосновать особенности развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

* 1. Изучить понятие и задачи развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет;
  2. Выявить методы и приемы развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет;
  3. Провести диагностику скоростных способностей у футболистов 14-15 лет;
  4. Описать методику развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет;
  5. Дать анализ эффективности проведенной работы по развитию скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.

Гипотеза исследования. Эффективность развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет зависит от соблюдения следующих условий:

– тренер знает специфические особенности развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет;

– проводится диагностика развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет;

– реализуется план тренировок, направленных развитие скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.

Методологической основой исследования являются философские принципы теории и практики, единства деятельности и сознания, а также научные работы, как и отечественных, так зарубежных, исследователей. Проблема развития скоростных способностей у футболистов разрабатывалась в работах М.А. Годика, З.И. Кузнецовой, В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, В.П. Филина и др.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования;
2. Эмпирические: эксперимент, тестирование, наблюдение;
3. Математическая обработка данных.

Научная новизна исследования заключатся в том, что уточнено понятие и задачи развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет, выявлены методы и приемы развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.

Практическая значимость состоит в возможности использования материалов для построения эффективного тренировочного процесса по развитию скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.

База исследования: МБОУ ДО «Детско-юношеская Спортивная школа» Алексеевского района, п.г.т Алексеевское.

В исследовании принимали участие подростки в возрасте 14-15 лет в количестве 20 детей. В качестве контрольной группы – 10 подростков и экспериментальной группы – 10 подростков.

Наше исследование состояло из 3 этапов:

1. Констатирующий этап (октябрь – ноябрь 2018 г.). Цель: изучение психолого-педагогической, методической литературы по проблеме развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет. Изучить исходный уровень развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.
2. Формирующий этап (ноябрь – январь 2018-2019 г.). Цель: создание теоретического обеспечения исследования проблемы. Опытно-экспериментальная часть данного этапа включала в себя: разработку плана; уточнялась общая гипотеза; подбирался материал для проведения эксперимента.
3. Контрольный этап (февраль – апрель 2019 г.). Цель: обобщение и описание полученных в ходе опытно-экспериментальной работы результатов, уточнение выводов по развитию скоростных способностей у футболистов 14-15 лет, оформление результатов исследования.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложения.

**Глава 1. Теоретические проблемы развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет**

* 1. **Понятие и задачи развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет**

Под скоростными способностями в методике физического воспитания понимается комплекс функциональных свойств, который обеспечивает выполнение двигательных действий за минимальное время. Скоростные способности характеризуется скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует взаимосвязь, так, высокая скорость движений иногда сочетается с замедленной двигательной реакцией [37, с.83].

Скоростные способности определяются координацией мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения, сократительными свойствами мышц, подвижностью нервных процессов.

Для характеристики физических качеств футболистов, которые определяют его скоростные способности, используется обобщающий термин «быстрота». Под быстротой понимают комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Развитие скоростных способностей у юных футболистов представляет собой развитие способности быстро осуществлять движения. При этом увеличение максимальной быстроты частоты движений в различные возрастные периоды осуществляется неодинаково.