

Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу

Жепан Максим Иванович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье представлен анализ научно-методической литературы по исследуемой теме, проведено тестирование уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, а также рассматривается разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты у детей младшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Ключевые слова: футбол, быстрота, комплекс упражнений, младший школьник.

The development of speed in children of primary school age in football training sessions

Zhepan Maksim Ivanovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article presents an analysis of scientific and methodological literature on the topic under study, tests of the level of physical fitness of primary school-age children involved in football, and considers the developed set of exercises aimed at developing speed in primary school-age children in football training sessions.

Keywords: football, speed, set of exercises, junior high school student.

На сегодняшний день развитие быстроты у спортсменов, футболистов, на первом тренировочном этапе находится на неприемлемо низком уровне, так как со значительным омоложением спорта. Быстрота в футболе проявляется в максимально быстром преодолении расстояния игроками с мячом и без него, а также в быстром перемещении мяча футболистами по футбольному полю, не снижая заданный темп игры до финального свистка [3].

Уровень игры в целом в основном определяется уровнем развития быстроты, следовательно, очень важно создавать условия на тренировке для формирования данного качества, выбирая соответствующие методы и средства [3].

Помимо многих технических и физических требований к игрокам, от них требуется уметь управлять футбольным мячом на высокой скорости с

резкими передвижениями, а также выполнять взрывные действия по ходу всего матча.

Игрок, который не обладает быстротой, может претендовать на то, что он сможет войти в одну из лучших команд. В процессе футбольного матча быстрота у футболистов 9-11 лет характеризуется скоростью реакции, в скорости выполнения движений и скорости принятия решений.

А.П. Лаптев и А.А. Сучилина считают, что современная игра футболистов на поле имеет более сложный уровень, так как все игроки во время игры находятся в условиях тесноты, нет места чтобы разбежаться, а, следовательно, нет возможности для выполнения сложных технических приемов. Ю.И. Арестова и М.А. Годик, выделяют быстроту как неотъемлемое физическое качество, которое позволяет грамотно действовать в атаке и обороне и владеть всеми техническими приемами [4].

Развитию скоростных способностей посвящены труды следующих исследователей: М. А. Годик, А. Б. Абдула, И. В. Азарова, В. В. Варюшин, В. В. Шаленко, Т. Ф. Терентьев и многие другие. Следует отметить, что трудов направленных на изучение способов и методов развития скоростных способностей футболистов 9-10 лет минимальное количество [1].

Таким образом, была поставлена следующая цель исследования:

совершенствование работы по развитию быстроты у детей младшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Футбол - это один из самых динамичных игровых видов спорта, в нем можно наблюдать в основном динамическую работу переменной интенсивности. Основная особенность в футболе это неравномерные нагрузки в процессе всей игры [5].

Вовремя игры интенсивность нагрузки постоянно изменяется от минимальной до максимальной. В футболе присутствуют всевозможные комбинации активных игровых действий с кратковременным относительным отдыхом у обеих команд. Большую часть физических нагрузок в футболе представляет работа скоростно-силового характера. Быстрота для футболиста является комплексом его физических свойств, которые определяют его скоростные характеристики и умения быстро принимать решения на футбольном поле. Выше сказанное требует постоянного внимания у тренеров и совершенствования у футболистов всех главных физических качеств: выносливости, или специальной выносливости в футболе, быстроты, силы, ловкости [5].

В основе методики развития быстроты применяется метод повтора упражнений. Главными методами развития быстроты является повторный метод, повторно-прогрессирующий, игровой метод, соревновательный метод.

Все тренера и каждый педагог, связанный со спортивной деятельностью при развитии быстроты сначала опирается на профессиональное и планомерное дозирование нагрузки во время тренировок, правильный выбор упражнений, исходя из возраста занимающихся, своевременный контроль каждого юного футболиста для высокого роста его физических качеств и умений, а также четкий подбор упражнений и своевременная их замена на

более сложные для развития всех ключевых навыков и умений у футболистов [6].

С целью изучения уровня развития быстроты у футболистов был проведен педагогический эксперимент, который проходил с 18.04.2022 г. по 28.05.2022 г., в рамках учебно-тренировочного занятия по футболу на базе футбольной школы «Спартак Юниор» г. Биробиджан. Объектом наблюдения стали подростки в возрасте от 9 лет до 10 лет, в количестве 14 человек.

Для определения уровня развития быстроты у футболистов 9-11 лет были проведены исходные тесты на определение скоростных способностей детей в обеих группах, в апреле 2022 года при помощи трех контрольных тестов: «Бег на 30 метров»; «Челночный бег 3x10 метров»; «Челночный бег 3x10 метров с ведением мяча».

Результаты изучения следующие: быстрота в начале эксперимента в обеих группах находится на одном уровне развития. В обеих группах имеются результаты удовлетворительные, то есть результаты на оценку 3 по школьной оценочной системе, так и хорошие результаты на оценку 4. Из явно выраженных детей отмечается лишь Арсений (экспериментальная группа), который имеет отличные результаты в упражнении «Бег на 30 метров».

Согласно, представленных результатов мы можем сказать, что скоростные качества в обеих группах находится на одном среднем уровне развития.

Наглядно количественный анализ исследования представлен на рисунке 1.

Показатели теста «Бег 30 м» между экспериментальной и контрольной группы разницы находятся на среднем уровне и составляет 5,9 секунд, что выводит их на средний уровень развития скоростных качеств футболистов.

Средние показатели теста «Челночный бег 3x10 м» имеет разницу на 2,41%.

Итоги испытания «Челночный бег 3x10 м с ведением мяча», (специальная быстрота футболистов) имеет различия в количестве 3,94%.

На сегодня, согласно спортивного опыта в футболе кратчайший расстоянием до ворот не может проходить ровная полоса. Футболист в любой ситуации должен быть готов к действию, должен иметь возможность, быстро и внезапно изменить вектор направления движения на большой скорости или выполнить какой-либо футбольный прием. Поэтому все футболисты должны как можно ниже опускать центр тяжести их тела, чтобы движения стали максимально быстрыми и эластичными.

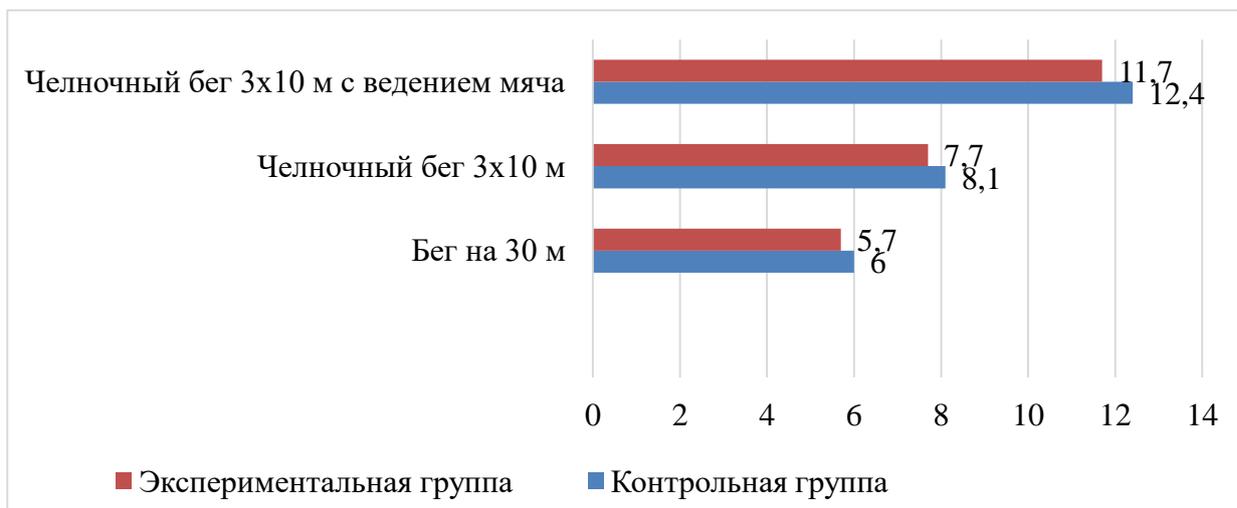


Рисунок 1 - Среднеарифметические показатели развития быстроты до эксперимента

Таким образом, отмечая значимость быстроты как физического качества для футболистов, данные показатели в обеих группах требуют доработки и совершенствования тренировочного процесса. Игрок, который не обладает быстротой, может не рассчитывать на попадание в классную команду.

В процессе футбольного матча быстрота у футболистов 9-10 лет проявляется в скорости реакции, в скорости выполнения движений и скорости принятия решения. Данный возраст, является золотым возрастом в развитии скоростных качеств, который не простительно упустить.

Для повышения уровня развития быстроты у юных футболистов нами был применен новый комплекс упражнений, целью которого было совершенствование быстроты у детей первого и второго года обучения, занимающихся футболом.

С целью развития быстроты в программу тренировочного процесса футболистов экспериментальной группы же, были включены соответствующие методы, а также добавили 4 упражнения для совершенствования скоростных способностей.

Нововведённые упражнения выполнялись четыре раза в неделю только в основной части тренировки, строго после разминки.

Нововведенные упражнения:

1. «Челночный бег 2 × 15 м + удар по воротам».
2. «Бег от стойки до стойки по команде из приседа».
3. «Бег 60 м. с ведением мяча»
4. «Бег 30 м. с ведением мяча + удар по воротам».

На занятия экспериментальной группы предлагались различные методы развития быстроты, а также использовались 4 упражнения в основную часть тренировок: непрерывного упражнения (преимущественно равномерный и переменный), интервального прерывного упражнения (преимущественно интервальный и повторный), круговой тренировки, соревновательный и игровой.

По результатам месяца проведения эксперимента с 18.04.2022 г. по 28.05.2022 г. на базе футбольной школы «Спартак Юниор» г. Биробиджан, провели конечное тестирование в обеих группах, и сравнили обработанные результаты двух групп до и после эксперимента для выявления динамики и определения результативности экспериментальной методики.

В результате проведенного тестирования развития быстроты спортсменов, занимающихся футболом, были получены результаты, которые отражены на рисунке 2.

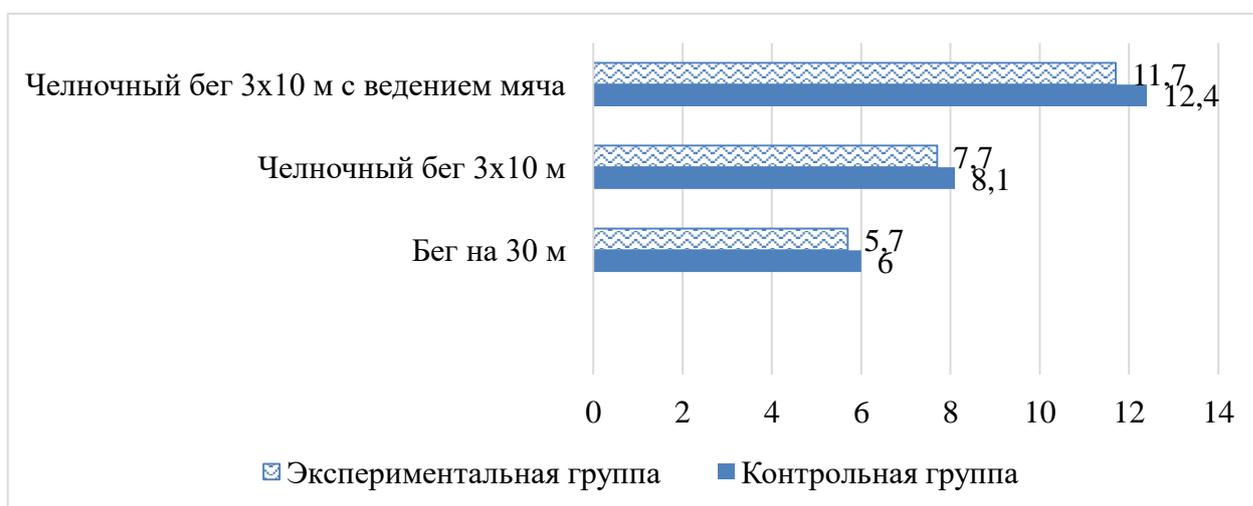


Рисунок 2 - Среднеарифметические показатели развития быстроты в конце эксперимента

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов во всех контрольных упражнениях. Следует также отметить повышение результатов в упражнении «Челночный бег 3x10 метров». Связано это, прежде всего с тем, что упражнения, включенные в основную часть тренировок, больше всего направлены на резкую смену направления движения. А дети в этом возрастном периоде гибкие, а результаты достоверны.

Сравнительные данные результатов тестирования уровня развития скоростных качеств после примененного комплекса упражнений показывает неоспоримое превосходство по всем показателям в развитии быстроты в пользу экспериментальной группы.

Наибольшее увеличение или сокращение времени прослеживается в тесте «Челночный бег 3x10 м с ведением мяча» на 5,81%. Что говорит о продуктивности примененного комплекса упражнений.

Результаты сравнительного анализа в развитии быстроты у футболистов 9-10 лет показали, следующее:

1. В тесте «Бег на 30 метров»: - средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (апрель 2022) 6,0 секунд, а в конце эксперимента (май 2022) 5,7 секунд. Мы видим, что результат группы

улучшился на 0,3 секунд. В процентном соотношении группа улучшила свой результат за период эксперимента на 5%.

2. В тесте «Челночный бег 3x10 метров»: - средний показатель ЭГ в начале эксперимента (апрель 2022) 8,2 секунды, а в конце эксперимента (май 2022) 7,7 секунд. Результат группы улучшился на пол секунды. В процентном соотношении группа улучшила свой результат за период эксперимента на 4,9%.

3. В тесте «Челночный бег 3x10 метров с ведением мяча»: - средний показатель ЭГ в апреле 2022 года составил 12,4 секунды, а в конце - май 2022 года - 11,7 секунд. Результат группы улучшился на 0,7 секунд. В процентном соотношении группа улучшила свой результат за период эксперимента на 6,4%.

Количественный анализ в обеих группах показал, что все футболисты повысили свои первоначальные результаты. Но в экспериментальной группе динамика развития быстроты более ощутима. Ведя наблюдение за матчами и соревнованиями на муниципальном уровне, мы увидели, что подтвердили полученные результаты. Футболисты экспериментальной группы, которые были включены в основной состав команды, показали более высокое качество игры.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод, что повышение эффективности игровой деятельности ребят 9-10 лет во многом зависит от развития быстроты. Поэтому спортсмены-футболисты должны стараться работать над совершенствованием техники и тактики игры. Выше сказанное доказывает эффективность предложенного комплекса физических упражнений.

Библиографический список

1. Арестов Ю.И., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие для слушателей ВШТ. Москва, ГЦОЛИФК, 1980. 27 с.
2. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1988. 288 с.
3. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. Волгоград, ВГАФК, 2002. 247 с.
4. Управление процессом подготовки футболистов с учетом объемов нагрузок / Под ред. С.Л. Славина, 2008, №1-2. С. 32-35.
5. Футбол. Учебник для институтов физкультуры / Под ред. Казакова П.Н. Москва: ФиС, 1998. 134 с.
6. Чанади А. Футбол. Тренировка. М.: Физкультура и спорт, 1985. 102 с.