

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО**

Кафедра теоретических
основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

**На тему: «ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ
ТРЕНИРОВОК ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ»**

студента 4 курса 403 группы
прошедшего обучение по направлению подготовки
«Педагогическое образование» 44.03.01.
профиль «Физическая культура»

Мухамбетова Армана Абиновича

Научный руководитель
доцент, к.м.н., доцент

_____ Н.М. Царёва
подпись, дата

Зав. кафедрой
доцент, к.м.н.,

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей это проблема, без решения которой у страны нет будущего. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов определяющих основной уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Потребность организма в двигательной активности, как известно, индивидуальна, и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Современный человек испытывает постоянный недостаток моторных рефлексов, а так же постоянную психоэмоциональную напряженность, связанную с тем, что нервная система постоянно перегружена эмоциями. В связи с этим, возникают повышенные требования к внутренним ресурсам организма человека

Современный футбол характеризуется быстротечностью игровых действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий в условиях дефицита времени. Анализ тенденций развития мирового футбола, как лидера спортивных игр, свидетельствует о повышении интенсивности игровых действий, высоком уровне физической подготовленности. Активизация двигательной активности и разностороннего физического воспитания дают хорошие результаты, если дети начинают занятия в младшем школьном возрасте.

Футбол является одним из любимых видов спорта как у взрослых , так и у детей. В секции по занятиям футболом возможны как индивидуальные, так и групповые занятия. Кроме того, тренер составит индивидуальную программу тренировок для ребенка с учетом имеющихся у него каких-либо физических недостатков, которые можно будет исправить при помощи регулярных занятий спортом. Необходимо отметить, что у детей, которые занимаются в секции футбола раньше, чем у других вырабатываются такие качества как: сила и

выносливость; целеустремленность; воля к победе; настойчивость; храбрость; отличная координация движений; дисциплинированность.

Отдавая ребенка в секцию футбола, родители понимают, что у него есть возможность со временем превратиться в спортсмена, у которого не будет никаких вредных привычек, при этом футбол закаливает и воспитывает его. Необходимо помнить о том, что футбол достаточно травмоопасный вид спорта, однако под руководством тренера и с соблюдением всех требований безопасности возможность получения ребенком травмы минимальна. Гораздо быстрее ее можно получить на улице, гуляя во дворе с друзьями, нежели под наблюдением опытного тренера, имеющего за плечами годы стажа.

Тренировки по футболу – это не только техника нанесения ударов по мячу. Это, в первую очередь, комплекс упражнений, направленных на развитие мышц, суставов и связок, а также повышение уровня общей физической подготовки. Все занятия проводятся исключительно в профессионально оборудованном спортзале или стадионе, где учтено все необходимое оборудование.

В достижении спортивного мастерства важную роль играет скоростно-силовая подготовленность юных футболистов. В связи с этим мы решили в нашей работе исследовать именно эти качества. Эксперимент проводился на базе государственного автономного учреждения дополнительного образования «Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА по футболу «СОКОЛ» (ГАУДО «СОСДЮСШОР по футболу «СОКОЛ») за что выражаем благодарность коллективу ДЮСШ.

Объект исследования: Изучение скоростно-силовой подготовленности футболистов 11-12 лет (2004-2005 года рожд.), в данное время занимающиеся на базе государственного автономного учреждения дополнительного образования «Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА по футболу «СОКОЛ».

Предмет исследования: Процесс изучения скоростно-силовой подготовленности футболистов 11-12 лет, в данное время занимающиеся на базе государственного автономного учреждения дополнительного образования «Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА по футболу «СОКОЛ» (ГАУДО «СОСДЮСШОР по футболу «СОКОЛ»).

Цель исследования: Выявить влияние занятий в специализированной детско-юношеской спортивной школе на эффективность скоростно-силовой подготовленности футболистов 11-12 лет.

Гипотеза исследования состоит в том, что в результате занятий в специализированной детско-юношеской спортивной школе у юных футболистов 11-12 лет должна улучшиться скоростно-силовая подготовленность.

В соответствии с **предметом, целью и гипотезой** были поставлены следующие **задачи:**

1. анализ литературных источников;
2. Выявить исходный уровень показателей скоростно-силовых способностей у 20-ти юных футболистов 11-12 лет.
3. Установить влияния тренировок на воспитание скоростно-силовых способностей футболистов в процессе экспериментальной работы и сделать соответствующие выводы.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- Анализ и обобщение научно-методической литературы.
- Педагогическое тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Статистическая обработка экспериментального материала проводилась с помощью вариационной статистики по методу Стьюдента.

Глава 1. Литературный обзор. Спорт и здоровье детей.

Здоровье – это воспитание санитарно-гигиенической культуры: воспитание культуры труда и отдыха, потребления, общения, поведения, культурно-межличностных отношений. Проблема здоровья человека приобретает все большее значение. Состояния здоровья детей и подростков, к сожалению неуклонно ухудшается. По данным некоторых авторов оценка физического развития это показатель здоровья растущего организма, который дает возможность не только распределить детей и подростков по группам здоровья, но и оценить эффективность профилактических мероприятий.

Как утверждали древние греки для того, чтобы воспитать физически развитого, здорового и умного человека «нужно сначала построить крепкий сосуд, а затем наливать в него вино знаний». В последние годы возникла диспропорция между ослабленным здоровьем и слабым физическим развитием, с одной стороны, и интенсивностью жизни, с другой стороны. Это является причиной ещё большего ухудшения здоровья школьников. В жизни молодежи все более существенную роль играют такие факторы, как недостаточная двигательная активность, избыточное питание, психоэмоциональные перегрузки. Современники испытывают постоянный недостаток моторных рефлексов, а также постоянную психоэмоциональную напряженность, связанную с тем, что нервная система постоянно перегружена эмоциями, повышенные требования к внутренним ресурсам человека. В современных условиях значительно возрастает значение систематических занятий физической культурой и спортом для развития двигательных способностей, воспитания физических и нравственно-волевых качеств и укрепления здоровья детей школьного возраста. Спорт как средство разностороннего развития играет важную роль в физическом и духовно-нравственном воспитании личности юного спортсмена.

Спорт как многогранное общественное явление имеет воспитательное, образовательное и оздоровительное значение. Регулярные учебно-

тренировочные занятия в детском и юношеском возрасте играют важную роль в становлении личности юного спортсмена, развитии физических и нравственно-волевых качеств, достижении высоких результатов в различных сферах жизнедеятельности и формировании здорового образа жизни.

Школьный возраст - это период первоначального фактического склада личности, период формирования основных механизмов поведения, то есть личность определяется как активная система детерминант: физическая, психическая и социальная. Интенсивность этого процесса у ребенка обусловлена внешними и внутренними условиями.

Одним из важных направлений, оказывающих влияние на формирование личности школьника, является физическая культура. Роль ее уникальна в плане комплексного развития всех аспектов целостной личности. Физическая культура постепенно подготавливает ребенка к включению во все усложняющиеся системы социальных отношений. Занятие физической культурой - одна из форм сознательной человеческой деятельности, в которой проявляются и совершенствуются физические, нравственные и социальные черты личности в их единстве.

Игра для детей школьного возраста - необходимая часть жизни. Это не просто любимое занятие, но и ведущая разновидность двигательной деятельности. Необходимость использования подвижных игр с заранее обозначенными правилами в практике физического воспитания школьников отмечается многими специалистами. Культ здоровья необходимо воспитывать с детства: заниматься физической культурой, спортом, рационально питаться, правильно организовывать труд и отдых, а так же здоровье психологический климат на работе и дома. Совместная деятельность родителей, детей и школы - важный фактор сплочения семьи и школы, укрепления здоровья и нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов.

Следует отметить, что рассмотренные факторы, влияющие на здоровье человека, в основном зависят от организации его образа жизни, так как, по

данным многих исследований, на 50% здоровье зависит от *индивидуального образа жизни*, на 25% от *влияния окружающей среды*, на 15% от *наследственности* и 10% от *медицины*.

Неверно полагать, что занятия футболом начинаются в подростковом возрасте. Приобщаться к футболу можно с 6 лет. Вовсе не обязательно, чтобы малыш сразу активно включался в тренировки по футболу для детей. Для начала пусть понаблюдает за тренировочным процессом со стороны, проникнется зрелищностью этого вида спорта, почувствует дух футбола. Необходимо ввести в комплекс физических упражнений элементы общей физической подготовки: дети с удовольствием бегают, плавают, прыгают и играют в мяч. Для формирования групп и организаций физического воспитания в школе большое значение имеют бытовые условия. В первую очередь имеются в виду условия, при которых идет восстановление, отдых: окружающая обстановка, отношение близких к занятиям физической культурой и спортом. Обстановку спортивной семьи важно сформировать в первые годы обучения в школе. Пример родителей - лучший метод воспитания для ученика начальных классов.

Для успешного проведения физкультурно-оздоровительной работы в школе необходимо пользоваться основными гигиеническими принципами:

1. Систематическое проведение занятий физической культурой и спортом, выполнение физических упражнений (нагрузок).
2. Постепенное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки, количества тренировочных занятий в недельном цикле.
3. Чередование работы и отдыха.
4. Разносторонняя физическая подготовка с использованием различных средств и методов подготовки.

Систематическое многократное повторение мышечной работы с постоянной возрастающей нагрузкой обеспечивает необходимый эффект приспособления к ней организма [].

Систематическая мышечная нагрузка вызывает перестройку в работе не только самих мышц, но и всех жизненно важных органов. Мышцы для своей работы извлекают из крови увеличенные дозы кислорода и питательных веществ. Это стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной систем. Однако для достижения перечисленных положительных сдвигов необходимо придерживаться как общих дидактических, так и общих для физкультурно-спортивной деятельности принципов, например принципа *систематичности*. Соблюдение принципа систематичность является обязательным для детей школьного возраста.

Следует подчеркнуть, что соблюдение принципа систематичности в занятиях школьников оздоровительной физкультурой связано с рядом трудностей: частые болезни, перегрузка учебных программ, зачеты, собеседования, физкультурная неподготовленность педагогического коллектива школ.

При планировании тренирующих программ целесообразно ориентироваться на следующие сроки: заметные морфофункциональные сдвиги (показатели физического развития, физиологические реакции на мышечную работу, период вработывания, время восстановления) отмечаются через 3-4 недели при занятиях 4-5 раз в неделю, стойкие изменения (прирост мышечной массы, результатов специальных тестов, планомерное улучшение спортивных достижений) обнаруживаются через 6-8 месяцев занятий.

Отсутствие оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий, и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная дозировка физической нагрузки.

Главным компонентом физического воспитания детей и подростков являются занятия физическими упражнениями, в основе которых лежат целенаправленные движения. Движения - продукт организованной мышечной деятельности, регулируемой физиологическими механизмами и обеспеченной

многочисленными морфологическими и функциональными системами организма. Целенаправленность движений определяется оперативными, текущими и долгосрочными целями физического воспитания.

Длительные занятия физическими упражнениями способствуют достижению высокого уровня физического потенциала человека, формированию здоровья, воспитанию упорства, трудолюбия, самодисциплины и других важных качеств и черт характера личности .

Развитие моторики на протяжении младшего школьного возраста определяется индивидуальным опытом по формированию новых двигательных навыков. В этот период совершенствуется ходьба, механизмы, обеспечивающие стояние, улучшается координация движения при прыжках, совершенствуется бег, увеличивается фаза полета, скорость бега растет.

Важной особенностью младшего школьного возраста является более высокие темпы повышения физической работоспособности, показателей выносливости, быстроты, ловкости по сравнению с другими периодами онтогенеза. Максимальная же сила наиболее интенсивно возрастает в подростковом возрасте, а скачкообразный ее прирост отмечается у мальчиков в возрасте 10 лет. Оценивая особенности кровообращения у детей с соотношением между массой сердца и тела, и диаметра сосудов остается более-менее постоянным[]. Оценивая особенности кровообращения у детей, следует учитывать незаконченность развития детского организма, что проявляется в несовершенстве нервно-рефлекторной регуляции. У 9-10-12летних детей отмечается 76-80 ударов в минуту и, как правило, сопровождается дыхательной аритмией.

С возрастом увеличивается поверхность легких, повышается количество кислорода, поступающего в единицу времени в кровь, то есть возрастает коэффициент использования кислорода в легких. Таким образом, физическое воспитание и спортивное совершенствование способствуют более тонкому

взаимодействию сигнальных систем и расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию.

Глава 2. Экспериментальная. Изучение скоростно-силовой подготовленности юных футболистов.

Современный футбол характеризуется быстротечностью игровых действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий в условиях дефицита времени. Анализ тенденций развития мирового футбола свидетельствует о повышении интенсивности игровых действий, высоком уровне физической подготовленности. К большому сожалению, наши футболисты отстают от сильнейших профессиональных команд мира, что свидетельствует о необходимости повышения эффективности тренировочного процесса за счет оптимального использования научно обоснованных средств и методов спортивной тренировки. В достижении спортивного мастерства важную роль играет скоростно-силовая подготовленность юных футболистов. В связи с этим изучение скоростно-силовой подготовленности футболистов 11-12 лет, является актуальной проблемой.

Перед началом эксперимента было проведено тестирование юных футболистов для определения уровня их скоростно-силовой подготовленности. Применялся следующий комплекс тестов:

Бег 20 метров с высокого старта (сек); Прыжок в длину с места (см); Прыжок вверх с места (см); Тройной прыжок в длину с места (см); Становая динамометрия (кг).

По результатам тестирования школьников-мальчиков 11-12 лет, занимающиеся на базе государственного автономного учреждения дополнительного образования «Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА по футболу «СОКОЛ». Все участники эксперимента были поделены на 2 группы: контрольную (10 человек) и экспериментальную (с использованием специального комплекса упражнений) (10 человек). При этом как в первую, так и во вторую

были включены занимающиеся с высокими, средними и низкими показателями скоростно-силовой подготовленности. Педагогический эксперимент проводился в течение двух месяцев. Исходные данные показателей скоростно-силовой подготовленности у футболистов контрольной и экспериментальной групп до начала проведения эксперимента представлены в **таблице 1**.

таблица 1.

скоростно-силовой подготовленности у футболистов 11-12 лет контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

Показатели	Группы		i	P
	Контрольная M±T	Экспериментальная M±T		
Бег 20 метров с высокого старта (сек)	4,10±0,04	4,11±0,04	0,45	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	165,2 ±3,5	164,9 ±3,8	0,35	>0,05
Прыжок вверх с места (см)	36,4 ±1,2	36,7 ±1,4	0,80	>0,05
Тройной прыжок в длину с места (см)	443,5 ±5,2	442,8 ±4,7	0,60	>0,05
Становая динамометрия (кг)	61,3 ±2,1	61,5 ±2,5	0,50	>0,05

Из таблицы видно, что исходные данные показателей футболистов обеих групп до начала проведения эксперимента показывают, что различия между группами не существенны и недостоверны по всем показателям ($P > 0,05$) Это подтверждает, что отобранные группы однородны (возраст, пол, физическая подготовленность) и могут быть использованы в эксперименте. Футболистам экспериментальной группы предлагались в процессе учебно-тренировочной работы "по 15-20 минут в основной части занятия подобранные специальные упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей, сходные с избранным видом спорта и отличающиеся от него. Занятия проводились 6 раз в неделю по 2 часа.

В процессе эксперимента условия проведения занятий в контрольной и экспериментальной группе были одинаковыми. Отличие заключалось в том, что эксперимент проходил с использованием следующих методических приемов:

- усложнение или упрощение условий выполнения специальных упражнений;
- сокращение времени выполнения упражнений;
- увеличение игровых средств.

В экспериментальной работе специальные упражнения носили характер направленных воздействий. Воздействия могли быть разнообразными и специализированными. К первой группе специальных упражнений относятся упражнения разносторонней скоростно-силовой подготовки, с помощью которых воспитывают силу мышц и быстроту, несущих основную и вспомогательную нагрузку в игре. Для этого применялись разнообразные средства, не сходные по специфической структуре с движениями футболиста, но близкие по характеру нервно-мышечных напряжений. В данном случае использовались упражнения с преодолением *собственного веса, внешнего сопротивления веса предметов, противодействия партнёра*.

Вторая группа специальных упражнений включала в себя такие упражнения, которые направлены на воспитание силы мышц, несущих основную нагрузку в игре. Поэтому перед использованием упражнений, мы старались в начале каждого движения футболиста выделить основные фазы. Упражнения подбирались в зависимости от этого.

Специальные упражнения выполнялись из различных исходных положений: стойка футболиста, лицом, боком и спиной, сидя, лёжа. Работа выполнялась приставными шагами с постоянными рывками, остановками, прыжками с доставанием щита, сетки, кольца. Обычные и серийные прыжки давались испытуемым с места и после короткого разбега, по одному и в парах, без защитника и с защитником. Футболистам нравились упражнения с мячом, связанные с единоборством в борьбе за отскочивший от ворот мяч, стартовые рывки с мячом вдогонку за партнёром и рывки за летящим мячом. Поэтому много

упражнений предлагалось испытуемым в парах и в виде соревнований. Во время использования прыжков через скамейки испытуемые выполняли не только передачи мяча после прыжков, но и удары в ворота. Комбинированные упражнения с передачами, рывками, ударами и подбором отскочившего мяча от ворот испытуемыми выполнялись с особым желанием, так как здесь гало противоборство в парах.

В экспериментальной работе использовались специальные упражнения с применением следующих методов: *Метод динамических усилий*; *Метод сопряжённого воздействия*; *Интервальный метод*; *Игровой*; *Соревновательный*.

Метод динамических усилий заключался в использовании небольших отягощений с установкой на выполнение упражнений с предельно возможной скоростью. Использовались отягощения 20-50% от максимального напряжения. Упражнения давались сериями по 3-6 в занятиях с числом повторений упражнений в каждой серии 6-10 раз. Основными движениями считались движения взрывного характера (прыжки, рывки) и так называемые ударные движения (выпрыгивание после прыжка в глубину, прыжки на лестнице через ступеньку). Для совершенствования взрывной силы (прыгучести) отягощения не применялись. Для ударной стимуляции мышц использовался вес собственного тела. После прыжка в глубину выполнялись энергичные отталкивания вверх или вверх-вперёд. Главное в этих упражнениях, чтобы угол сгибания ног при приземлении был не менее 90°. Такие упражнения проводились 1-2 раза в неделю в сочетании с нагрузкой локального характера и упражнениями на расслабление.

Метод сопряжённого воздействия заключался в использовании небольших отягощений при выполнении технических упражнений. Отягощения использовались при передачах мяча, перехватах и ударах по мячу.

Интервальный метод предполагал многократное повторение кратковременной работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между повторениями. Интенсивность упражнения контролировалась по

ЧСС - в пределах 180 уд/мин. Продолжительность упражнений - 2-3 минуты. Паузы отдыха были пассивными и активными (ходьба, медленный бег). Их продолжительность регламентировалась восстановлением ЧСС (частота сердечных сокращений), равной -120-130 уд/мин. Количество повторений от 10 до 20.

Метод динамических усилий, сопряжённого воздействия и интервальный метод в процессе воспитания скоростно-силовых способностей постоянно дополнялся игровым и соревновательным методами, которые обеспечивали более высокий эмоциональный подъём, столь необходимый для проявления максимальной быстроты.

Игровой метод позволял частично моделировать условия соревнований. Нами игровой метод использовался для избирательного воздействия на воспитание скоростно-силовых способностей футболиста и комплексного совершенствования его двигательной деятельности.

Соревновательный метод - это специально организованные состязания, в которых создавались условия для индивидуальной и командной борьбы. Соревновательный процесс позволял создать наиболее благоприятные условия для максимальных функциональных сдвигов, особый эмоциональный фон и психическую напряжённость, где действовал фактор противоборства. Игровой и соревновательный метод использовался при участии футболистов в эстафетах, игрой с малой численностью игроков (5x5, 7x7), с укороченным временем. При использовании в работе специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей мы старались придерживаться методических рекомендаций по их воспитанию различных авторов. Так как действенность скоростно-силовых упражнений в какой-то мере пропорциональна частоте включения их в недельные циклы занятий, то, исходя из этого, мы нормировали суммарный объём скоростно-силовых упражнений с числом повторений их в отдельном занятии.

После экспериментальной работы было проведено итоговое тестирование футболистов контрольной и экспериментальной групп (*таблица 2*).

Таблица 2
Показатели скоростно-силовой подготовленности у футболистов 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Группы		t	P
	Контрольная	Экспериментальная M±t		
Бег 20 метров с высокого старта (сек)	3,52 ± 0,03	3,11 ± 0,05	2,25	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	170,4 ± 5,1	176,8 ± 6,1	2,40	<0,05
Прыжок вверх с места (см)	37,2 ± 1,1	42,6 ± 1,4	2,30	<0,05
Тройной прыжок в длину с места (см)	439,3 ± 4,5	455,4 ± 4,1	2,60	<0,05
Становая динамометрия (кг)	61,2 ± 2,4	67,1 ± 2,8	2,45	<0,05

Анализ данных, полученных после проведения педагогического эксперимента (таблица 2) показывают, что различия между экспериментальной и контрольной группой существенны и достоверны в пользу экспериментальной группы по всем исследуемым показателям ($P < 0,05$).

Это позволяет говорить, о том, что применение специальных упражнений положительно, т. е. эффективно повлияло на показатели скоростно-силовой подготовленности футболистов 11-12 лет.

Сравнивая полученные данные по второму тесту (прыжок в длину с места), третьему (прыжок вверх с места), четвертому (тройной прыжок в длину с места) и пятому (становая динамометрия) тестам после эксперимента у контрольной и экспериментальной групп с нормативными требованиями программы подготовки для ДЮСШ (мальчики этого возраста), можно сказать, что эти показатели у экспериментальной (опытной) группы выше нормативных требований, а у контрольной - ниже.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В достижении спортивного мастерства важную роль играет скоростно-силовая подготовленность юных юных футболистов. В связи с этим изучение

скоростно-силовой подготовленности футболистов 11-12 лет является актуальной проблемой.

Перед началом эксперимента было проведено тестирование юных футболистов для определения уровня их скоростно-силовой подготовленности. Применялся следующий комплекс тестов: Бег 20 метров с высокого старта (сек).Прыжок в длину с места (см).Прыжок вверх с места (см).Тройной прыжок в длину с места (см).Становая динамометрия (кг).

По результатам тестирования занимающиеся на базе государственного автономного учреждения дополнительного образования «Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА по футболу «СОКОЛ» все участники эксперимента были поделены на 2 группы: **контрольную** (10 человек) и **экспериментальную** (с использованием специального комплекса упражнений) (10 человек) одного возраста и пола. При этом как в первую, так и во вторую были включены занимающиеся с высокими, средними и низкими показателями скоростно-силовой подготовленности. Педагогический эксперимент проводился в течение двух месяцев. Тренировки проводились 6 раз в неделю.

В экспериментальной работе использовались специальные упражнения с применением следующих методов: *метод динамических усилий; метод сопряжённого воздействия; интервальный метод; игровой; соревновательный.* При использовании в работе специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей мы старались придерживаться методических рекомендаций по их воспитанию различных авторов. Так как действенность скоростно-силовых упражнений в какой-то мере пропорциональна частоте включения их в недельные циклы занятий, то, исходя из этого, мы нормировали суммарный объём скоростно-силовых упражнений с числом повторений их в отдельном занятии.

К первой группе специальных упражнений относятся упражнения разносторонней скоростно-силовой подготовки, с помощью которых воспитывают

силу мышц и быстроту, несущих основную и вспомогательную нагрузку в игре. Для этого применялись разнообразные средства, не сходные по специфической структуре с движениями футболиста, но близкие по характеру нервно-мышечных напряжений. В данном случае использовались упражнения с преодолением собственного веса, внешнего сопротивления веса предметов, противодействия партнёра.

Вторая группа специальных упражнений включала в себя такие упражнения, которые направлены на воспитание силы мышц, несущих основную нагрузку в игре. При использовании в работе специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей мы старались придерживаться методических рекомендаций по их воспитанию различных авторов. Так как действенность скоростно-силовых упражнений в какой-то мере пропорциональна частоте включения их в недельные циклы занятий, то, исходя из этого, мы нормировали суммарный объём скоростно-силовых упражнений с числом повторений их в отдельном занятии. В результате проведенной работы нами были сделаны **выводы:** 1. Проанализировано более сорока литературных источника, посвященных изучаемой проблеме. 2. В процессе исследования был установлен исходный уровень показателей скоростно-силовых способностей у 20 юных футболистов 11-12 лет. Исходные данные показателей футболистов обеих групп до начала проведения эксперимента показывают, что различия между группами не существенны и недостоверны по всем показателям ($P > 0,05$), что подтверждает однородность отобранных групп (возрасту, полу, физической подготовленности) и возможность быть использованными в эксперименте. 3. Установлено влияние тренировок на воспитание скоростно-силовых способностей футболистов в процессе экспериментальной работы с использованием подобранных специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей (Футболистам экспериментальной группы предлагались в процессе учебно-тренировочной работы "по 15-20 минут в основной части занятия, сходные с избранным видом спорта и отличающиеся

от него). Анализ данных, полученных после проведения педагогического эксперимента (таблица 2) показывают, что различия в исследуемых показателях между экспериментальной и контрольной группой существенны и достоверны в пользу экспериментальной группы по всем исследуемым показателям ($P < 0,05$). Кроме того, футболисты *экспериментальной* команды после выше описанных тренировок из шести матчевых игр выиграли пять встреч (до эксперимента они выиграли всего 4 игры), а команда контрольной группы выиграли 4 игры (до эксперимента был тот же результат).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

