

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ  
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 401 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Павлюка Ивана Сергеевича

Научный руководитель  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

О.В. Дергунов

подпись, дата

Зав. кафедрой  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Силовая подготовка спортсменов давно вошла в повседневную тренировочную практику в большинстве видов современного спорта. В футболе в настоящее время наряду с тактико-техническим мастерством одним из важнейших факторов, обуславливающим достижение высоких результатов, является высокий уровень силовых качеств.

**Актуальность темы.** Достижение высоких спортивных результатов в современном мини-футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.). Высокотехничный и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать свое мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьет по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста. Таким образом, атлетическая подготовка футболисту крайне необходима.

**Целью исследования** являлось повышение эффективности тренировочного процесса мини-футболистов посредством совершенствования специальной силовой подготовленности.

**Объект исследования** – структура и содержание учебно-тренировочного процесса мини-футболистов старшего школьного возраста.

**Предмет исследования** – специальная силовая подготовка спортсменов в мини-футболе.

**Задачи исследования** заключались в следующем:

1. Изучить динамику показателей силовых способностей у футболистов 17-18 лет.
2. Разработать содержание занятий с использованием методов развития

силовых качеств и выявить эффективность экспериментальной программы по развитию силовых качеств у футболистов 17-18 лет с использованием методов развития силовых качеств.

**Методами исследования** явились:

- анализ и обобщение научно-методической литературы,
- тестирование,
- педагогический эксперимент,
- методы математической обработки данных с помощью статистического пакета SPSS 13.0.

**Гипотеза исследования.** Мы предположили, что тренировочные нагрузки с применением рационального соотношения разнонаправленных физических упражнений, включая специальную силовую подготовку, позволят достигнуть высокого уровня физической подготовленности юных мини-футболистов и будут способствовать росту игровой эффективности в соревновательной деятельности.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Исследование проводилось в период с октября 2016 года по апрель 2017 года. Всего педагогический эксперимент занял 6 месяцев и проходил на базе МОУ ДОД «СДЮСШОР №14 «ВОЛГА» в группе футболистов под руководством тренера Владимира Владимировича Хохлова.

На первом этапе путем теоретического анализа и обобщения доступной литературы конкретизировались поставленная проблема и методические подходы к ее решению, выявлялись основные структурные компоненты силовой подготовки в мини-футболе, формулировалась цель исследования, рабочая гипотеза и основные задачи исследования.

На втором этапе был организован констатирующий эксперимент, по результатам которого были уточнены задачи исследования, а также апробированы контрольные упражнения, проведено тестирование

физической и подготовленности мини-футболистов. Была разработана структура и содержание учебно-тренировочного процесса в экспериментальной группе мини-футболистов.

На третьем этапе был организован и проведен основной – формирующий – педагогический эксперимент. Целью эксперимента являлась проверка эффективности разработанной программы подготовки юных футболистов с использованием упражнений силовой направленности. Данная методика позволяет увеличить показатели физической подготовленности футболистов-юношей.

На четвертом этапе подводились итоги исследования, формулировались выводы, проводилось техническое оформление работы в соответствии требованиям ГОСТ.

В начале октября 2016 года были образованы две группы (контрольная и экспериментальная) по 15 человек в каждой. С каждой группой были протестированы следующие упражнения:

- бег 30 м (с);
- бег 100 м (с);
- удар на дальность сильной ногой (м);
- десятикратный прыжок с ноги на ногу (м);
- прыжок в длину с места (см).

В обеих группах использовались общепринятые в футболе и других игровых видах спорта методы развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Экспериментальная группа по данной программе тренировалась три раза в неделю по 2-2,5 часа. Два раза тренировки проводились в тренажерном зале и один раз в игровом зале для мини-футбола.

Контрольная группа занималась так же три раза в неделю, только два раза в неделю в игровом зале для мини-футбола и один раз в тренажерном зале.

Тренировочный процесс по силовой подготовке **контрольной группы**:

#### ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

1 день – упражнения с использованием метода повторных (непредельных) усилий + упражнения с использованием «ударного» метода.

#### ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

1 день – упражнения с использованием метода круговой тренировки + упражнения с использованием метода динамических усилий.

Тренировочный процесс по силовой подготовке **экспериментальной группы** был построен следующим образом:

#### ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

1 день – упражнения с использованием метода максимальных усилий + упражнения с использованием метода динамических усилий;

2 день – упражнения с использованием метода повторных (непредельных) усилий + упражнения с использованием «ударного» метода.

#### ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

1 день – упражнения с использованием метода круговой тренировки + упражнения изометрического метода;

2 день – упражнения с использованием метода повторных (непредельных) усилий + упражнения с использованием «ударного» метода.

В практике подготовки футболистов используются следующие методы развития силы:

**Метод повторных усилий.** Метод повторных непредельных усилий предусматривает преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа». Наилучший эффект дает вес отягощения 60–80% от максимального. Количество повторений, как правило, не может быть более 10–12 раз подряд. Всего 3–4 серии, интервал отдыха между сериями — 3–4 мин. Тренировочный эффект при этом методе достигается в последних повторениях упражнения. Основной недостаток

метода — неэкономичность тренировочных заданий и не всегда достаточное соответствие соревновательным упражнениям. Особенно часто применяется на общеподготовительном этапе.

**Метод максимальных усилий** служит для повышения максимальной силы без существенного увеличения мышечной массы. Наилучший эффект дает вес отягощения 60-80% от максимального. Количество повторений, как правило, не может быть более 10-12 раз подряд. Всего 3-4 серии, интервал отдыха между сериями – 3-4 мин. Тренировочный эффект при этом методе достигается в последних повторениях упражнения. Основной недостаток метода – неэкономичность тренировочных заданий и не всегда достаточное соответствие соревновательным упражнениям. Особенно часто применяется на общеподготовительном этапе.

**Метод максимальных усилий** эффективен для повышения абсолютной (максимальной) силы. Он предполагает работу с предельными и около предельными внешними отягощениями, вес отягощений 80-90% от максимального, при необходимости 100%. Эффективность его обусловлена максимальным напряжением мышц с незначительными энергозатратами. Количество повторений в подходе 1-3, количество подходов (серий) – 1-3, интервал отдыха между сериями – 3-5 мин. Этот метод используется во второй половине подготовительного периода 1-2 раза в недельном цикле.

**Ударный метод** основан на стимуляции тренируемых мышц кинетической энергией падающего тела или снаряда обеспечивает быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей. Служит главным образом для совершенствования «реактивной» способности. Наибольший эффект дает использование веса тела без дополнительных отягощений при прыжках в глубину, например, с тумбы, высотой 60-80 см с приземлением на слегка согнутые в коленях ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх, влево-вправо. Этот метод целесообразно использовать в конце общеподготовительного и на специально- подготовительном этапах подготовки, когда мышцы футболиста окрепли, приобрели «рабочее

состояние». Прыжки в глубину выполняются серией- 2-3 серии, в каждой по 8–10 прыжков, с интервалом отдыха между сериями 3-5 мин.

**Метод динамических усилий.** Служит главным образом для увеличения «взрывной» силы. Отягощение составляет до 30% от максимального. В подходе 15-25 повторений в максимально быстром темпе; за одно занятие 3-6 подходов с отдыхом между ними 4-6 мин. Может использоваться 2-3 серии подходов.

Задача **круговой тренировки** – достичь высокой работоспособности организма путем тренировки нервно-мышечного аппарата, кардиореспираторной и других систем в регулярном чередовании. Строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном времени, обеспечивает быстрое развитие двигательных качеств в короткое время. Основной принцип круговой тренировки заключается в том, что она не сводится к какому-либо частному методу, а является организационно-методической формой, включающей в себя ряд частных методов использования физических упражнений. В круговой тренировке обучающиеся, разбитые на небольшие группы (от 2 до 6 человек в каждой), последовательно проходят все «станции», выполняя на каждой определенные упражнения.

**Метод изометрических усилий** служит для повышения максимальной силы в позах, соответствующих соревновательному упражнению. Развиваемое усилие составляет 40-50% от максимального. Продолжительность напряжения — 5-10 с; за одно занятие упражнение выполняется 3-5 раз с интервалами отдыха 30-60 с. Могут использоваться комплексы из нескольких изометрических упражнений. Целесообразно сочетание изометрических и динамических упражнений.

Примеры упражнений на развитие силовых качеств в мини-футболе в экспериментальной группе:

1. Переменный и повторный бег на отрезках от 60 до 300 м.
2. Ускорения на отрезках до 150 м.

3. Прыжки в высоту, в длину, а также прыжковые упражнения.  
4. Низкие старты на 20, 30, 40, 50, 60, 80 и 100 м вполсилы.  
5. Упражнения с небольшими отягощениями и резиновыми амортизаторами.

6. Упражнения со штангой и набивными мячами.

7. Упражнения с сопротивлением партнера.

8. Прыжковый бег на дистанцию 30 метров. Выполнить 6 повторений. По прошествии трех тренировочных недель количество повторений увеличивается на одно.

9. Серия прыжков для развития стартовой скорости (взрывное отталкивание) «тумба-барьер». Испытуемый сначала делает прыжок с тумбы высотой 75 см на пол, далее выполняется серия прыжков через барьеры. Тренер следит, чтобы спортсмен отталкивался двумя ногами, при этом ноги должны быть сдвинуты вместе. Выполнить 2 повторения по 8 прыжков.

Помимо серии прыжковых упражнений в экспериментальной группе футболисты выполняли упражнения с набивными мячами и утяжелителями для развития силовых качеств:

1. Ловля и бросание набивного мяча в паре. Испытуемый сначала бросает набивной мяч партнеру из-за головы, затем снизу и в стороны с поворотом.
2. Бросок набивного мяча (медицинбола). Спортсмен занимает исходное положение вис на перекладине и совершает бросок мяча ногами.
3. Быстрые махи гантелями вверх и вниз.
4. Быстрые отжимания от пола с хлопками. Спортсмен должен совершить как можно большее количество отжиманий на 1 минуту.

Основные изометрические упражнения:

- жим;
- тяга;

- приседание.

Успехов можно достигнуть, выполняя все эти 3 упражнения: одно упражнение на жим, одно — на тягу, одно — на приседание.

К этой тройке можно добавить 2 других упражнения:

- поднимание на носках;
- поднимание плеч.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время практически отсутствуют исследования, рассматривающие вопрос динамики индивидуальных и командных показателей технико-тактических действий высококвалифицированных футболистов в условиях соревнований. Также обнаружено мало работ, описывающих методику наблюдения за соревновательной деятельностью игроков в футбол.

В результате педагогического исследования были получены данные, которые позволяют провести анализ силовой подготовки футболистов «СДЮСШОР №14 «ВОЛГА» (Саратов) в условиях соревнований.

При изучении динамики соревновательной деятельности отдельных игроков СДЮСШОР «Волга» (Саратов) и команды в целом обнаружено, что при высоком уровне физической и функциональной подготовленности исследуемых спортсменов объем их игровой активности за счет уменьшения доли защитных действий увеличивается в сторону атакующих.

Таким образом, исследование соревновательной деятельности футболистов СДЮСШОР №14 «Волга» (Саратов) позволили нам:

- оценить силовую подготовку игроков на протяжении всего сезона;
- определить динамику индивидуальных и командных технико-тактических действий футболистов в условиях соревнований;
- определить особенности игрового профиля отдельных футболистов и команды в целом;
- проанализировать изменения игры футболистов в разные периоды

соревновательного сезона и изучить общую структуру игры  
СДЮСШОР №14 «Волга» (Саратов)