

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Искиндинова Армана Ибрагимовича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой

кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

Введение

Анализ некоторых исследований выявил значительное отставание юных футболистов в уровне скоростно-силовой подготовки от представителей других видов спорта. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности, тренеру стоит обратить внимание на средний школьный возраст, когда формируются основные системы жизнеобеспечения и их совершенствование. Также стоит помнить, что средний школьный возраст благоприятен для формирования физических навыков, способностей и умений ребенка. А уровень и характер изменения физических качеств у детей раной степени зрелости неодинаковый.

Актуальными на сегодняшний день исследованиями в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки являются работы, рассматривающие вопросы развития физических качеств юных футболистов разного биологического возраста. Также актуальным вопросом остается разработка дифференцированной методики развития физических качеств спортсменов в отечественном футболе.

Считается, что учет особенностей индивидуального развития футболистов при формировании у них двигательных качеств характеризует резервы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Проблема исследования заключается в том, что существующие на сегодняшний день научно-методические работы в недостаточной степени раскрывают особенности развития скоростно-силовых качеств футболистов разной степени зрелости, в том числе среднего школьного возраста.

Целью нашего исследования явилась экспериментальная проверка методики совершенствования скоростно-силовой подготовки футболистов среднего школьного возраста.

Предметом исследования выступает собственно методика формирования скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс футболистов, направленный на развитие скоростно-силовых качеств.

Основными **задачами исследования** являются:

1. Теоретический анализ литературных источников.
2. Изучение особенностей развития скоростно-силовых качеств в футболе.
3. Разработка методики совершенствования скоростно-силовой подготовки футболистов среднего школьного возраста.
4. Экспериментальная проверка эффективности предложенных комплексов упражнений.

В представленной дипломной работе для решения поставленных задач были использованы следующие **методы научного исследования**:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Опрос.
4. Педагогическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Математическая обработка полученных результатов тестирований.

Рабочая гипотеза исследования. Мы предположили, что разработанный комплекс учебно-тренировочных занятий с футболистами среднего школьного возраста, направленный на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств юных спортсменов, позволит повысить общий уровень спортивного мастерства игроков, если:

- будут соблюдены учет основных педагогических условий, характеризующих эффективность тренировочного процесса;

- будет соблюдено рациональное соотношение упражнений с мячом и без мяча.

Основное содержание работы

Научная работа проводилась в период с августа 2016 года по май 2017 года. В педагогическом эксперименте приняли участие 26 футболистов среднего школьного возраста – 12-14 лет, занимающиеся в группе углубленной специализации.

Футболисты были разделены на две равные по составу и уровню подготовленности испытуемые группы: контрольную и экспериментальную.

В контрольной группе на протяжении всего педагогического эксперимента футболисты свой учебно-тренировочный процесс проводили по утвержденной программе СДЮСШОР. Игроки экспериментальной группы тренировались по предложенной нами методике, которая подробно представлена в параграфе «Описание экспериментальной методики совершенствования скоростно-силовой подготовки футболистов 12-14 лет».

Учебно-тренировочные занятия у представителей обеих групп проводились 5 раз в неделю.

В экспериментальной группе применялись следующие упражнения скоростно-силовой направленности, которые применялись в подготовительной и в начале основной части учебно-тренировочного занятия:

1. Упражнения с преодолением собственного веса.
2. Упражнения с разнообразными отягощениями в виде пояса или жилета.
3. Упражнения с применением факторов воздействия внешней среды.

Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности чередовался через день.

В экспериментальной группе мы использовали разнообразные средства, в которых происходило развитие не какого-то конкретного

двигательного качества, а несколько. Например, представленный экспериментальный комплекс упражнений сочетал в себе задания на развитие скорости, силы и выносливости или выносливости и прыгучести и т.д.

В начале педагогического эксперимента (сентябрь 2016 года) нами было проведено первое тестирование, которое позволило определить исходный уровень скоростно-силовой подготовки футболистов контрольной и экспериментальной групп. Футболисты контрольной и экспериментальной групп в сентябре 2016 года имели приблизительно равные показатели скоростно-силовой подготовки.

Для оценки эффективности экспериментальной методики совершенствования скоростно-силовой подготовки футболистов 12-14 лет после шести месяцев занятий по разработанной программе в апреле 2017 года было проведено контрольное измерение скоростно-силовых способностей футболистов обеих групп. Помимо этого тестирование физических качеств позволило нам проследить динамику изменений в показателях. Приведенные данные позволяют сделать заключение об эффективности предложенной методики совершенствования скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет.

Полученные результаты педагогического исследования позволяют выделить три основных направления учебно-тренировочного процесса футболистов 12-14 лет:

- в процессе развития скоростных навыков игрока необходимо решать задачи, направленные на повышение абсолютной скорости выполнения основного упражнения: бега, прыжка или метания или его отдельных звеньев: разнообразных движений руками, ног или корпуса. Также стоит обращать особое внимание на их сочетание. Например, стартовый разгон и бег по дистанции, разбег и отталкивание в прыжках, разгон тела и финальная часть в метаниях;

- в процессе развития скоростно-силовых способностей футболистов необходимо решать задачи по увеличению силы сокращений мышц и скорости движения. В данном случае упражнения должны выполняться максимально быстро и чередуясь с заданной скоростью. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда;
- в процессе развития силовых качеств основная задача тренировочного занятия направлена на развитие наибольшей силы сокращения мышц, принимающих участие при выполнении упражнения. В данных упражнениях в наибольшей степени проявляются показатели абсолютной силы мышц. Так как сила их сокращений и связанные с этим морально-волевые качества футболиста максимально эффективно ее развивают.

Таким образом, проведенное исследование процесса совершенствования скоростно-силовой подготовленности футболистов среднего школьного возраста позволяет сделать вывод об эффективности применяемой экспериментальной методики для развития данных физических качеств.

Заключение

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы показал, что в футболе особую важность имеет скоростно-силовая подготовка игроков, которая проявляется при выполнении большинства двигательных действий. Однако, существующие на данный момент методики формирования и совершенствования скоростно-силовых качеств у юных футболистов нуждается в пересмотре. Помимо специальной литературы по футболу нами были рассмотрены работы по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной психологии и физиологии.

2. Нами были изучены особенности развития скоростно-силовых качеств в футболе. Футбол на сегодняшний день требует от спортсменов высокого уровня развития физической подготовки. Важной стороной физической подготовленности футболистов является формирование и совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

3. На основании анализа научно-методической и специальной литературы, а также педагогического наблюдения, опроса спортсменов и тренеров была разработана методика совершенствования скоростно-силовой подготовки футболистов среднего школьного возраста.

4. Для проверки эффективности предложенной нами методики был проведен педагогический эксперимент. Анализ данных контрольных тестирований показал положительную динамику исследуемых показателей как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако, значительные улучшения были зафиксированы у футболистов экспериментальной группы.

Список использованных источников

1. *Азарова, И.В.* Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. дис. канд. пед. наук / И.В. Азарова. Омск, 2013. 25 с.
2. Андреев, А.М. Педагогические условия, необходимые для эффективного применения изометрических упражнений, в целях профилактики травматизма/ А.М. Андреев// Актуальные проблемы профессиональной деятельности, специалистов в сфере физической культуры и спорта: сборник научных трудов молодых ученых. СПб.: ВИФК, НИЦ, 2012., №2. С. 3-7.
3. *Антипов, А.В.* Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового

- созревания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Антипов. М., 2009. 22 с.
4. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. М., 2007. 127 с.
 5. Бесков, К.И. Футбол – моя страсть/ К.И. Бесков. М.: Физкультура и спорт, 1991. 212 с.
 6. Бизанц, Г. Основные положения предсезонной подготовки юных футболистов/ Г. Бизанц // Зарубежные научные исследования. Вып. I. М.: ФиС, 2012. 177 с.
 7. Боташева, М.Х. Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности баскетболиста/ М.Х.Боташева //Мат-лы III Всеросс. науч.-практ. конф.: Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения. Нальчик: Кабардино-Балкарский НИЦФКиС, 20078 С. 48-50.
 8. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1995. 175 с.
 - 9.Газаев, В.В. Искусство побеждать в игре / В.В. Газаев. М.: Академия, 2015. 187 с.
 - 10.Годик, М.А. Скородумова, А.П. Комплексный контроль в спортивных играх: Уч.-метод. пособие для прочих видов обучения / М.А. Годик, А.П. Скородумова. М.: ОАО Издательство «Советский спорт», 2010. 333 с.
 - 11.Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С.В. Голомазов. М.: ФиС, 2010. 220 с.
 - 12.Гречишкин, В.П. Управление общей физической подготовкой высокклассных баскетболистов с использованием изометрических упражнений: Автореф. дис.... канд. пед. наук/ В.П. Гречишкин. СПб.: ВИФК, 2014. 21 с.
 - 13.Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность

- человека в экстремальных экологических условиях: Монография/
Б.В.Ендальцев. СПб.: МО РФ, 2013.198 с.
- 14.Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров /
Ю.Д. Железняк. М.,1988. 192 с
- 15.Жмарев, Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера/
Н.В. Жмарев.Киев: Здоровье, 2010 154 с.
- 16.Загайнов, Р.М. Суперкачества спортсменов-чемпионов/ Р.М. Загайнов//
Теннис-магазин, 2015, № 2. С. 10-16.
- 17.Золотарев, А.П. Возрастная динамика ловкости и техники владения
мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17
лет: Автореф. дис. канд. пед. наук / А.П. Золотарев. М., 2015. 31 с.
- 18.Игровое мышление футболиста. М.: ВНИИФК, 2012. 68 с.
- 19.Каледин, В.С. Влияние различного характера тренировки на развитие
физических качеств спортсмена/ В.С. Каледин, М.С. Лукин// Теория и
практика физической культуры. 2013. № 11. С. 829-835.
- 20.Киселев, В.М. Об уровне развития взаимосвязи показателей силы,
быстроты и выносливости/ В.М. Киселев и др.// Вопросы теории и
практики физической культуры и спорта. Минск: Высшая школа, 2013.
С.46-51.
- 21.Кочетков, А.П. Целостный подход в работе тренера с
профессиональной командой по футболу: Учебно-метод. пособие/ А.П.
Кочетков. М.: Принт, 2010. 138 с.
- 22.Кубеков, Э.А. Многолетняя подготовка юных футболистов/Э.А.
Кубеков, Э.Э. Кочкаров. Б.Х.Калмыков//Мат-лы III Всеросс. науч.-
практ. конф.: Оздоровление нации и формирование здорового образа
жизни населения.-Нальчик: Кабардино-Балкарский НИЦФКиС, 2014.
С. 206-218.
- 23.Лалаков, Г.Е. Структура и содержание тренировочных нагрузок
футболистов разных возрастов и квалификаций / Г.Е. Лалаков. Омск,
2010. 198 с.

24. Ландышев, В.В. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта/ В.В. Ландышев. Омск: Сиб ГАФК, 2013. 59 с.
25. Ледник, В.М. Исследование методов преодоления неожиданно возникающих трудностей в спортивных играх: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.М. Ледник. М., 2012. 22 с.
26. Макаренко, В.Т. Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик: Автореф. дис. канд. пед. наук / В.Т. Макаренко. М., 2014. 27 с.
27. Макаренко, В.Т., Выжгин, В.А. Управление физической подготовкой юных футболистов. Методические рекомендации / В.Т. Макаренко, В.А. Выжгин. М., 2015. 51 с.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры/ Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
29. Михайлов, К.К. Анализ противоречий и факторов, влияющих на эффективность управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов/ К.К. Михайлов // Интеграция инновационных систем и технологий в процессе физического воспитания молодёжи: сборник материалов научно-практической конференции. Ульяновск: УГТУ, 2014. С.52-58.
30. Новиков, Б.И. Экспериментальные исследования состояния психической готовности футболистов к соревнованию. Автореф. дис....канд.пед. наук/ Б.И. Новиков. М., 2015. 24 с.
31. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать/ Н.Г. Озолин. М.: Апрель, 2004. 863 с.
32. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель», 2012. 864 с.
33. Пасюков, П.Н. Методы оперативного контроля в управлении тренировочным процессом в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Автореф. дис.... канд. пед. наук/ П.Н. Пасюков. Омск, 2010.

22 с.

34. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. М.: Советский спорт, 2015. 820 с
35. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/ В.Н. Платонов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
36. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры/ Ю.И. Портных. М.: Физкультура и спорт, 1984.
37. Сологуб, Е.Б. Корковая регуляция движений человека/ Е.Б. Сологуб. Л.: Медицина, 1981. 183 с.
38. Сологуб, Е.Б. Физиология спорта/ Е.Б. Сологуб. М.: Терра-спорт, 1999. 250 с.
39. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов. Автореф. дис....канд.пед.наук / С.Ю. Тюленьков. М., 2016. 44 с.
40. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: Учеб. пособие/ С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. Смоленск: ТОО Информационно-коммерческое агентство, 2017. 116 с.
41. Шамардин, А.И., Солопов, И.Н., Исмаилов А.И. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. Волгоград, ВГАФК, 2010. 152 с.