

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ  
НА ОСНОВЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ КРУГОВОЙ  
ТРЕНИРОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Комиссарова Николая Борисовича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_ В.Д. Гордеев  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2019

**Актуальность.** Важнейшей задачей физического воспитания является целенаправленное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости.

В системе теоретической и патриотической подготовки специалистов по спорту, в научной литературе, учебных пособиях проблема воспитания физических качеств юных спортсменов занимает одно из центральных мест. Однако эта проблема по-прежнему актуальна и требует дополнительных исследований, цель которых определение рациональных путей оптимизации программирования физической подготовленности детей и подростков.

Многокомпонентность и разнохарактерность требований к подготовленности футболистов диктует необходимость развития у занимающихся всех физических качеств и вооружение их большим объёмом двигательных умений и навыков (С.Н.АНДРЕЕВ, 1988) (1)

Указанные соображения определили проблему нашего исследования: эффективные средства и методы физической нагрузки, направленные на развитие специальных скоростно – силовых качеств футболистов среднего школьного возраста.

Тема данной квалификационной работы – «Развитие скоростно – силовых качеств у футболистов на основе методических принципов круговой тренировки». Выбор темы обусловлен тем, что подготовка юных футболистов имеет свои специфические черты, которые необходимо учитывать, чтобы правильно построить учебно – тренировочную работу в детском коллективе, рационально нормировать нагрузку, что способствует достижению спортивного результата, укреплению здоровья, подготовке освоения и совершенствования двигательных навыков и умений юных спортсменов.

**Объект исследования** – процесс развития специальных скоростно – силовых качеств юных спортсменов.

**Предмет исследования** - средства и методы, используемые в учебно-тренировочных занятиях с целью повышения специальной скоростно – силовой подготовки .

**Целью исследования** является выявление влияния средств и методов специальной физической подготовки на развитие скоростно - силовых качеств подростков, занимающихся футболом в условиях ДЮСШ.

В ходе исследования мы исходили из **гипотезы** о том, что специальная скоростно - силовая подготовка детей среднего школьного возраста возможна, если в основе её лежит общефизическая подготовка и комплексное развитие физических качеств с соблюдением определённой последовательности упражнений по их преимущественной направленности, с учётом возрастных особенностей занимающихся.

В соответствии с гипотезой для достижения цели исследования были определены следующие **задачи**:

1. Изучить состояние проблемы в теории и практики физического воспитания.

2. Экспериментально выявить эффективность целенаправленной системы упражнений по формированию скоростно - силовых качеств у обучающихся среднего школьного возраста, занимающихся футболом.

**Методы исследования:** теоретический анализ источников по проблеме общей и специальной физической подготовки в футболе; педагогическое наблюдение; контрольные испытания; математическая обработка данных.

В первой главе мы рассматриваем проблему воспитания скоростно – силовых качеств: даём их характеристику, приводим средства и методы их воспитания, а также возрастные особенности их развития у детей среднего возраста. Представляем методику воспитания скоростно-силовых способностей у юных футболистов в ходе круговой тренировки.

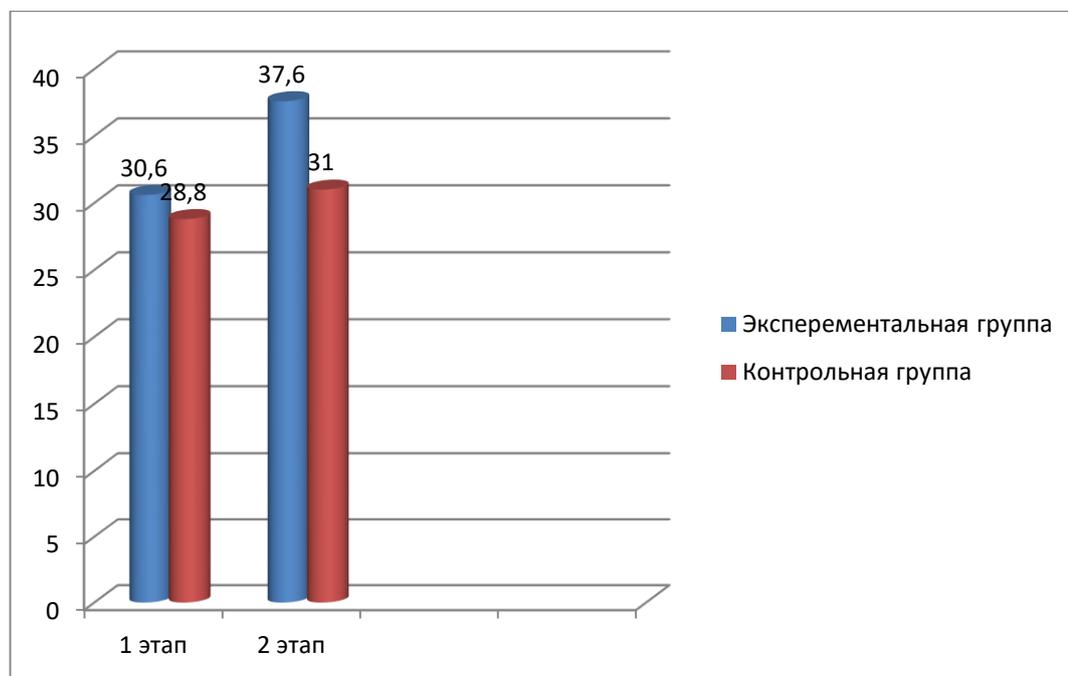
Наше педагогическое исследование мы проводили на базе секций футбола в группе начальной специализации, занимающихся в ДЮСШ р.п Самойловка (экспериментальная группа).

Педагогическое исследование проводилось с участием школьников 10-11 лет, занимающихся в секции футбола (контрольная группа).

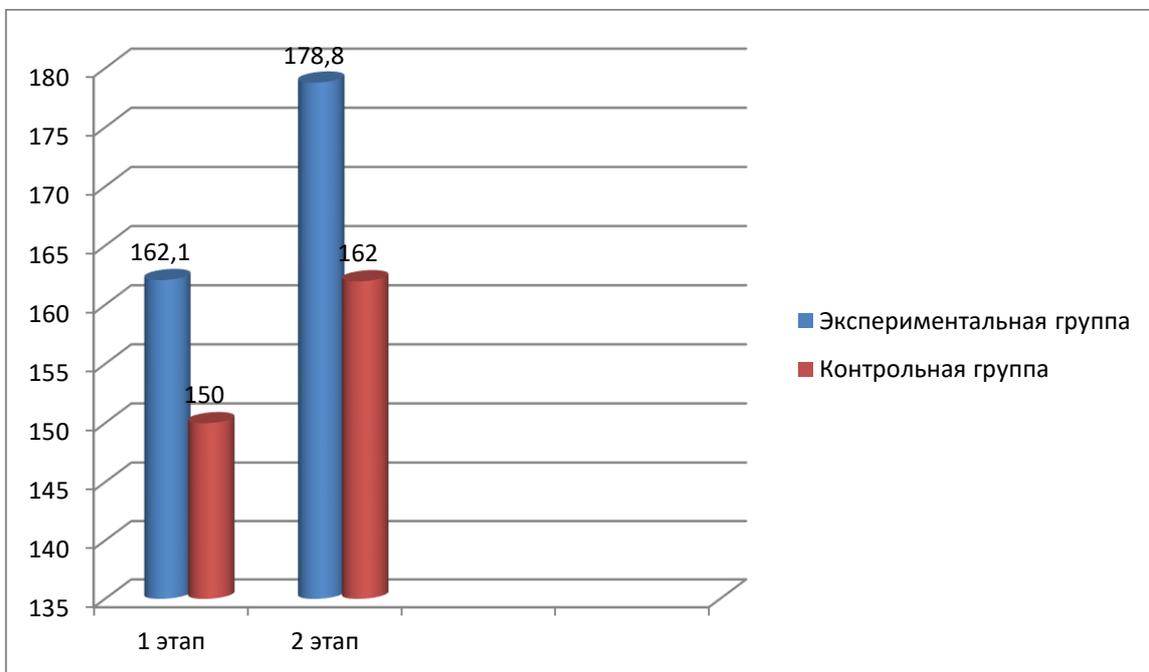
С целью развития скоростно-силовых качеств, по нашим наблюдениям, в учебно-тренировочном процессе юных футболистов применяются упражнения, необходимые для повышения результативности в данном виде и, прежде всего, скоростно - силовых качеств посредством преимущественно ациклических упражнений.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы по контрольным упражнениям, представленные в приложении позволяют нам сделать вывод, что развитие скоростно – силовых качеств у юных футболистов по сравнению с их сверстниками – футболистами интенсивнее. Программа по их развитию, применяемая тренером в учебно – тренировочном процессе спортивной секции, даёт свои положительные результаты. (Приложения)

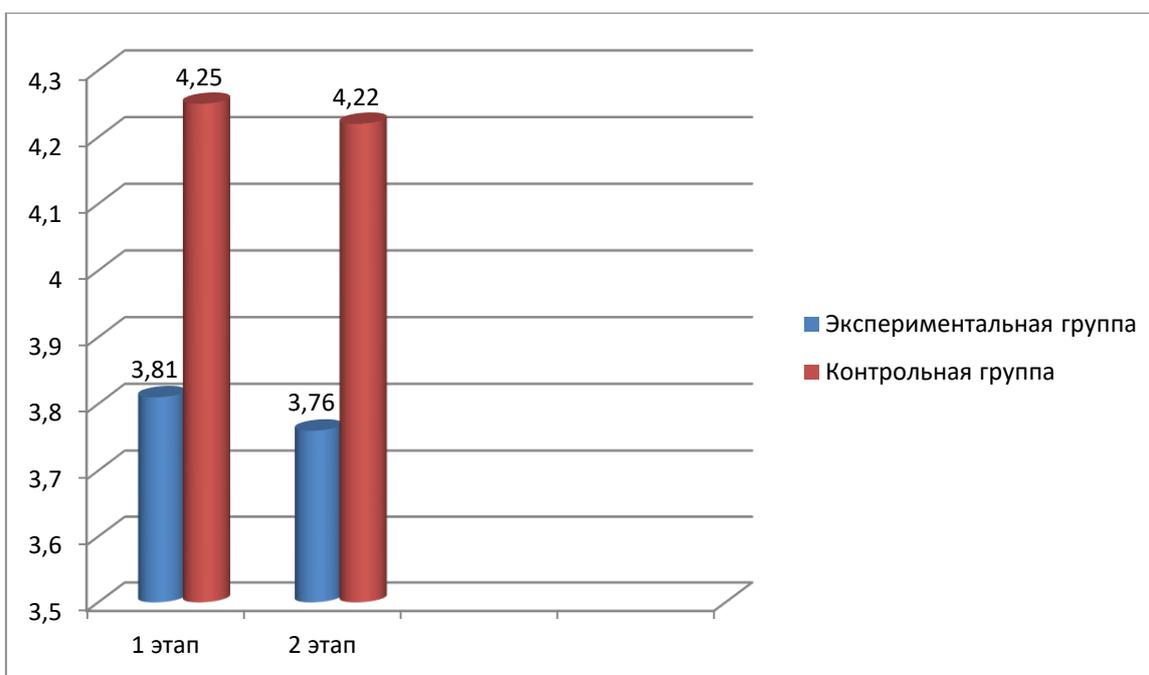
Так в подскоке в высоту средние результаты экспериментальной группы на I этапе - 30,6 см, а на II этапе - 37,3 см, прирост составил 6,7 см, в контрольной группе средние показатели соответственно 28,8 и 31,0 см, прирост -2,2 см.



Динамика средних результатов в прыжках в длину с места так же оказались выше: 162,1 – 178,8 – 16,7 см в экспериментальной группе, против 150 – 162,5 – 7,5 см в контрольной.



Время пробегания 20 м с высокого старта в экспериментальной группе на I этапе – 3,81 сек, а на II этапе – 3,76 сек, динамика – 0,05 сек, в контрольной группе средние показатели соответственно 4,25 – 4,22 – 0,03сек, динамика – 0,03 сек.



В ходе педагогического эксперимента мы пришли к выводу, что применяемая тренером методика развития скоростно – силовых качеств у юных футболистов 10-11 лет является достаточно эффективной.

Результаты тестирования показали, что в скоростно – силовых упражнениях прирост показателей у занимающихся в экспериментальной группе, спустя один год применения этой методики, оказались значительно выше, чем у мальчиков, занимающихся в контрольной группе.

Результаты проведённого исследования позволяют нам констатировать тот факт, что использование принципов круговой тренировки оказывает положительное воздействие на развитие скоростно – силовых качеств у юных спортсменов, а также, по нашим наблюдениям, игроки охотно занимаются на круговой тренировке, поскольку она вносит разнообразие в будничную работу.

Кроме того, круговая тренировка позволяет точно регулировать нагрузку атлета, варьируя объём и время выполнения отдельных упражнений. Если способность игрока к нагрузке становится лучше, то объём и длительность занятий на некоторых «станциях» можно увеличить. Таким

образом, спортсмену во время тренировки постоянно предъявляются требования, выявляющие его спортивные возможности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В настоящее время воспитание физических качеств у детей и подростков занимает одно из ведущих мест в теории и практике спортивной тренировки. Существуют различные взгляды практиков и исследователей на методику воспитания физических качеств. Как указывают специалисты работающие в области детского юношеского спорта, рациональная методика развития физических качеств в детском и юношеском возрасте может явиться надёжной базой для дальнейшей специализации с целью достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Экспериментальные исследования ученых и практический опыт тренеров и преподавателей физической культуры показывает, что многие циклические и ациклические упражнения на быстроту эффективны только при высоком уровне развития силы. Сочетания быстроты и силы особенно ярко проявляется в скоростно – силовых качествах, которые, однако, не следует рассматривать как механическое соединение быстроты и силы.

Под скоростно – силовыми качествами понимается способность к проявлению максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Одной из важнейших комплексных способностей футболиста являются высокоразвитые скоростно – силовые способности.

Основными средствами для развития скоростно – силовых качеств футболиста являются разнообразные прыжки вверх и в длину с места, и с короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а так же различные упражнения с отягощениями, ускорениями.

Скоростно – силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве.

Скоростно – силовые качества футболиста необходимо развивать всю спортивную жизнь. К их воспитанию нужно подходить особенно внимательно, так как именно эти качества, в основном, определяют эффективность игровой деятельности футболистов.

При воспитании скоростно – силовых качеств у юных спортсменов необходимо помнить, что относительно быстро при выполнении соответствующих упражнений наступает утомление. Поэтому очень важно рационально нормировать нагрузки в учебно – тренировочном занятии, правильно чередовать выполнение упражнений и отдых.

Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определённой группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определёнными задачами урока.