

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У  
ФУТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 415 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Немцева Алексея Николаевича

**Научный руководитель**

Кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в школьный период жизни человека приобретает особую *актуальность*. Значение ее заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на средний школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно развивать именно в этом возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удается с трудом.

Кроме того, средний школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Современный футбол предъявляет особые требования к развитию физических качеств футболистов. Как отмечает Калинин Д. И. (2016), высокий уровень маневренности игроков, увеличение силы ударов, экономизация энергии при выполнении различных игровых приемов способствуют повышению работоспособности и мастерства футболистов [12].

При выполнении различных движений с мячом и без мяча: прыжков в борьбе за верховой мяч; ударов по мячу ногой и головой, силовых единоборств и др. необходимы хорошо развитые силовые способности.

Основными средствами воспитания силовых способностей в процессе тренировки футболистов служат силовые упражнения.

Указанные соображения определили *проблему* нашего исследования: выбор рациональных средств и методов развития физического качества силы у футболистов среднего школьного возраста

*Цель* исследования – представить эффективную методику развития силы у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся футболом.

*Объект* исследования – динамика развития данного физического качества у юных футболистов.

*Предмет* исследования – процесс формирования силовых качеств у подростков, занимающихся футболом.

В ходе исследования мы исходили из *гипотезы* о том, что уровень развития силы у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся в спортивной секции футбола, планомерно возрастает, так как активный двигательный режим, целенаправленная система упражнений воздействует положительно на различные функциональные стороны подросткового организма, и именно в этот период полового развития происходит отчетливо выраженное поступательное физическое развитие организма; именно этот возраст является сенситивным к развитию и совершенствованию силовых способностей.

В ходе исследования решались следующие *задачи*:

1. Проанализировать учебно-методическую литературу по заявленной теме.
2. Определить уровень развития силовых качеств у юных футболистов (12-13 лет), занимающихся в спортивной секции.
3. Исследовать изменения у данного контингента подростков показателей силы.
4. Выявить эффективные средства и методы развития физического качества «сила», используемые в учебно-тренировочном процессе юных футболистов.

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы* исследования, обеспечивающие возможность получения объективных данных:

1. Изучение и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение и опрос испытуемых.
3. Антропометрические измерения.
4. Контрольное тестирование.
5. Математическая обработка данных.

Первая глава дает анализ учебно-методической литературы по заявленной теме: характеристику силы как физического качества, задачи и стороны силовой подготовки, особенности состава средств воспитания силовых способностей, методы их воспитания. В этой главе мы также рассматриваем вопросы подготовки юных футболистов среднего школьного возраста, их морфо-функциональные особенности, и особенности развития у них физических качеств, в частности, силовых способностей.

Вторая глава представляет вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ его результатов и методические рекомендации.

Педагогическое исследование мы проводили в МОУ «Лицей № 53» города Саратова.

Как известно, физическая подготовка футболистов органически связана с технической, тактической и психологической. И чем прочнее эта связь, тем совершеннее движения игроков, тем выше коэффициент мышечных усилий, двигательные и игровые возможности и (как следствие этого) атлетическая подготовка и работоспособность игроков. Высокая работоспособность проявляется у футболистов в выполнении большого объема беговой работы: за 90 минут игры приходится покрывать (с различной скоростью бега) расстояние от 5200 до 7000 м, из которых примерно 1500-2000м с субмаксимальной и максимальной скоростью.

Чтобы наши воспитанники могли выдерживать такие нагрузки, мы на занятиях нашей секции по футболу большое внимание уделяем развитию физических качеств. В соответствии с темой настоящей работы остановимся подробнее на упражнениях, применяемых нами для воспитания силовых способностей юных футболистов.

Упражнения, специально направленные на развитие силы, связаны с большой физической нагрузкой. Они, как правило, вводятся в конце основной части занятий.

На учебно-тренировочных занятиях мы предлагаем занимающимся и упражнения с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяются набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, сопротивление партнера, гири, штанга.

Причем одни и те же упражнения используются в зависимости от дозировки для развития различных видов силовых способностей.

Так, упражнение для ног: приседание на носках, руки на пояс или вперед при дозировке 4-6 раз с дополнительным отягощением (гантелями, штангой и т.п.) способствует развитию абсолютной силы, выполнение его же 15-25 раз помогает в развитии силовой выносливости, 10-15 раз с ускорением на подъеме или с выпрыгиванием вверх развивает взрывную силу.

При дозировке с отягощением важно учитывать подготовленность занимающихся. Менее подготовленным подросткам мы даем задание выполнить упражнение всего один раз «до отказа». В дальнейшем по мере роста тренированности на одном занятии каждое упражнение эти же ребята выполняют «до отказа» два и даже три раза.

Выявление эффективности влияния общеразвивающих упражнений на развитие силовых способностей подростков, занимающихся футболом, мы проводили в два этапа: I этап – в сентябре месяце 2019 года, II этап – в декабре 2019 года. В качестве контрольных упражнений-тестов нами были использованы следующие:

1. Выбрасывание с аута футбольного мяча;
2. Прыжок в длину с места для определения скоростно-силовых качеств;
3. Броски и ловля набивного мяча (3 кг) для определения силовой выносливости.

Анализ результатов тестирования показывает, что за период нашего педагогического наблюдения в результате целенаправленной работы на занятиях секции футбола происходит улучшение показателей развития физического качества силы у всех учащихся.

На основании вышесказанного мы можем рекомендовать следующее:

Силовые упражнения должны обязательно включаться в каждый период тренировки:

- в переходный период выполнять целенаправленные силовые упражнения на общую силовую подготовку индивидуально.
- в период фундаментальной подготовки (главным образом на первом его этапе), применяются силовые упражнения общего воздействия с использованием снарядов и от общей силовой подготовки постепенно переходят к специальной силовой подготовке, главным образом к скоростно-силовым упражнениям, которые включаются в содержание каждого занятия.

Силовые упражнения необходимо включать в первую половину основной части тренировки – после общей разминки и упражнений на быстроту и прыгучесть. Если же цель занятия отработка технических навыков, то упражнения, направленные на развитие силовых качеств, включаются в конец основной части тренировки.

Учитывая возраст занимающихся, средства силовой подготовки должны быть разнообразными, которые юные игроки выполняют с большим удовольствием: после интенсивных упражнений на силу рекомендуется проводить какую-либо игру, эстафету или соревнование.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие двигательных качеств является одной из ведущих сторон процесса физического совершенствования школьников. От уровня развития в значительной степени зависит эффективность двигательной деятельности учащихся, способность овладевать новыми формами движений и рационально применять их в различных жизненных ситуациях.

Специальная силовая подготовка допустима лишь в юношеском возрасте. В младшем и среднем школьном возрасте развитие силы должно осуществляться в плане укрепления основных мышечных групп. Ведущим и основным методом развития силы у школьников является метод, основанный на применении динамических упражнений. Статические (изометрические) упражнения должны служить лишь дополнением к ним.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает приблизительно равномерное распределение средств и объема силовой подготовки в течение годового цикла тренировки.

Для футболиста особенно важно развивать силу ног. Однако во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Словом, футболист должен обладать такой силой, которая поможет ему осуществлять рывки за мячом и на свободное место, прыжки за мячом, даст возможность внезапно остановиться и резко поменять направление движения, сильно бить по мячу. В то же время развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, скорости, умению точно воспринимать игру. Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет.

Постепенно от подготовительного периода к соревновательному увеличивают специализированность упражнений и их интенсивность.

Обучение техническим приемам и развитие физических качеств, как показывает практика, рациональнее всего проводить в так называемые сенситивные периоды, т.е. в периоды максимальной чувствительности

организма к воздействию на определенные физические качества. Совпадение наиболее мощного воздействия на какое-либо физическое качество с его сенситивным периодом дает наиболее ощутимый эффект.