

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
ФУТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 317 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Халитова Руслана Рустемовича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2021

Введение

Физическая культура в школьный период жизни человека приобретает особую **актуальность**. Именно в это время закладывается фундамент всестороннего физического развития, укрепляется здоровье.

Кроме того, в среднем школьном возрасте наиболее успешно усваиваются разнообразные двигательные умения и навыки, что позволяет выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. И их развитие должно быть целенаправленно организовано для количественных и качественных изменений силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и повышения уровня функциональных возможностей организма подростка (Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов, 2000).

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

Целью исследования являются изучение и выявление эффективности представленной нами методики развития силы учащихся среднего школьного возраста посредством занятий 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 воздействует положительно на различные функциональные стороны подросткового организма, именно в этот период полового развития происходит отчетливо выраженное поступательное физическое развитие организма; именно этот возраст является сенситивным к развитию и совершенствованию физических качеств.

В ходе исследования решались следующие **задачи**:

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

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 Организация и проведение педагогического исследования

Педагогическое исследование мы проводили на базе МОУ «Лицей № 53» Заводского района города Саратова.

В данном учебном заведении организована секция футбола под руководством тренера-педагога Немцова Алексея Николаевича, в которой занимаются школьники 11-13 лет.

По нашим наблюдениям тренером наравне с обучением игре большое внимание уделяется физической подготовке юных футболистов, т.к. она 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 им приходится покрывать (с различной скоростью бега) расстояние от 5200 до 7000 м, из которых примерно 1500-2000 м с субмаксимальной и максимальной скоростью.

В соответствии с темой настоящей работы остановимся подробнее на упражнениях, применяемых в ходе учебно-тренировочного процесса 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.

Приведем примерные упражнения для развития силы, используемые в учебно-тренировочных занятиях:

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем,

нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.

3. Бег прыжками по мягкому грунту в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.

4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15—30 м.

6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12—15 раз.

9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.

10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.

11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6—8 раз.

13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.

14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6—8 попыток поменяться ролями с партнером.

15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

16. Выполнять ногой броски набивного мяча.

17. Удары по мячу ногой на дальность.

На учебно-тренировочных занятиях также используются упражнения с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяются набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, сопротивление партнера.

Причем одно и то же упражнение с отягощениями используется 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 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 выполнении данных упражнений с отягощением необходимо подходить строго индивидуально, важно учитывать дозировку и уровень подготовленности занимающихся. Менее подготовленные подростки, например, выполняют упражнение всего один раз «до отказа». Более подготовленные на одном занятии каждое упражнение выполняют «до отказа» два и даже три раза.

Анализ результатов педагогического исследования

Выявление эффективности влияния общеразвивающих упражнений на развитие силовых способностей подростков, занимающихся футболом мы проводили в два этапа: I этап – в сентябре месяце 2020 года, II этап – в феврале 2021 года. В качестве контрольных упражнений-тестов нами были использованы следующие:

1. для определения статической силы ног и силовой выносливости. Упражнение «стульчик»: встать спиной к стене и опуститься в положение, как будто сидишь на стуле (ноги образуют угол 90 градусов, бедра параллельно полу, ступни прямо под коленями). Сидеть столько, сколько возможно выдержать по максимуму. Можно медленно сползть ниже, но в тот момент когда ягодицы коснутся пола – время вышло.

Параметры теста:

- до 1 мин – ниже среднего сила ног ;
- до 2 мин 30 сек – среднее значение силы ;
- от 3 мин и выше – выше среднего сила ног ;

2. Прыжок в длину с места для определения скоростно-силовых качеств;

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.

Таблица 2

**Определение статической силы ног и силовой выносливости
(мин.сек)**

<i>№ n/n</i>	<i>I этап</i>	<i>II этап</i>	<i>Динамика</i>
Сред ний показатель	0.57	2.15	+1.13

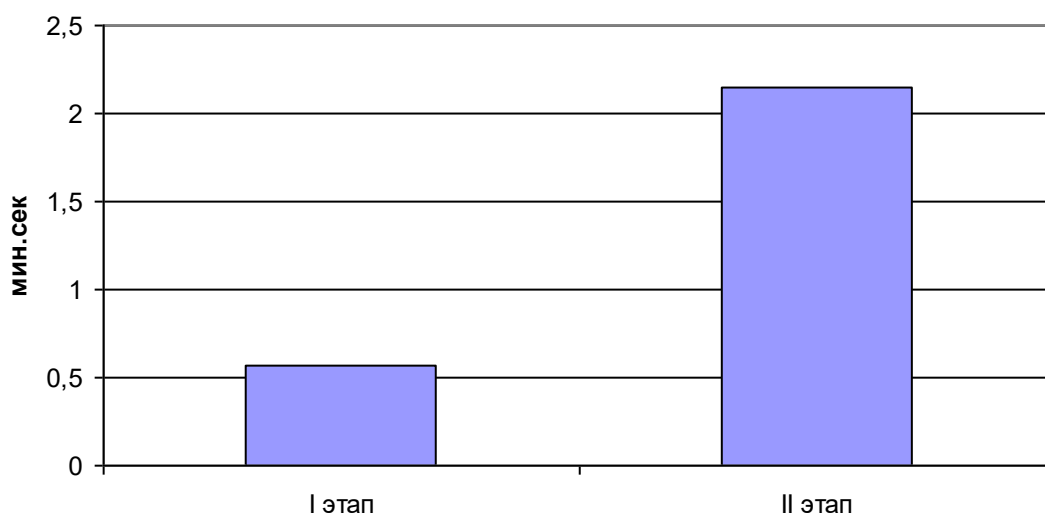
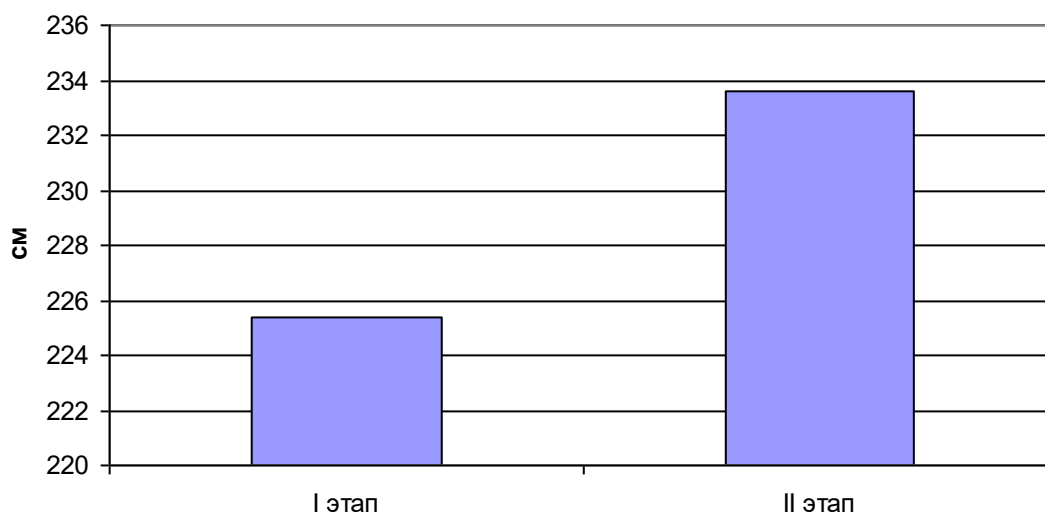


Таблица 3

**Определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)
(см)**

<i>№ n/n</i>	<i>I этап</i>	<i>II этап</i>	<i>Динамика</i>
Сред ний показатель	225,4	233,6	+8,2



Таким образом мы выявили, что в определении статической силы ног и силовой выносливости. *среднегрупповой* прирост составил 1 минуту 13 секунд; динамика скоростно-силовых качеств в прыжках в длину с места – + 8,2 см;

Выводы и методические рекомендации по развитию силовых способностей у футболистов среднего школьного возраста

В данной квалификационной работе рассмотрели проблему выбора рациональных средств и методов развития физического качества силы у футболистов среднего школьного возраста.

Объектом исследования является процесс формирования силовых качеств у подростков, занимающихся футболом.

В качестве предмета исследования мы рассматриваем динамику развития данного физического качества у юных футболистов.

Цель: изучение и выявление эффективности представленной нами методики развития силы учащихся среднего школьного возраста посредством занятий футболом.

Для достижения цели мы решали следующие задачи:

1. Определили уровень развития силовых качеств у юных футболистов (12-13 лет), занимающихся в спортивной секции.
2. Исследовали изменения у данного контингента подростков показателей силы.
3. Выявили эффективные средства и методы развития физического качества «сила», используемые в учебно-тренировочном процессе.

Анализ результатов педагогического исследования подтвердил выдвинутую нами гипотезу о том, что уровень развития силы у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся в спортивной секции футбола планомерно возрастает, так как активный двигательный режим 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 физических качеств.

Для футболиста очень важно развивать не только силу ног, но и силу мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Быстрее всего сила развивается в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет.

Для развития силы на учебно-тренировочных занятиях используются прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах, а также динамические упражнения с небольшими отягощениями, также используются упражнения с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяются набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, сопротивление партнера.

Причем одно и то же упражнение с отягощениями возможно применять 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 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 выполнении данных упражнений с отягощением необходимо подходить строго индивидуально, важно учитывать дозировку и уровень подготовленности занимающихся.

На основании выше изложенного, считаем возможным рекомендовать применение приведенной нами в работе системы общеразвивающих упражнений на развитие силовых способностей, как на уроках физической культуры, так и на занятиях спортивных секций во внеклассной работе.

Заключение

Развитие двигательных качеств является одной из ведущих сторон процесса физического совершенствования школьников. От уровня их 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, быстроте, 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.