

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 414 группы
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Свинарчука Ивана Анатольевича

Научный руководитель
старший преподаватель

Е.А. Антипова

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат медицинских наук
доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2021

Введение

В некоторых видах спорта, в том числе и в футболе, существующие средства и методы развития скоростно-силовых качеств нуждаются в пересмотре и новой интерпретации.

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.

Анализ некоторых исследований выявил значительное отставание юных футболистов в уровне скоростно-силовой подготовки от представителей других видов спорта.

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 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.

Тема бакалаврской работы «Методика совершенствования скоростно-силовой подготовки футболистов 12-14 лет» определила выбор цели исследования.

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 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.

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 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.

Практическая значимость исследования заключается в том, что предложенная методика проведения тренировочного процесса с юными футболистами, направленная на развитие скоростно-силовых качеств игроков, может быть использована в качестве методических рекомендаций в работе тренеров ДЮСШ, СДЮСШОР и секций по футболу.

Структура и содержание выпускной квалификационной работы
Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы в количестве 41 источника зарубежных и отечественных авторов. Работа иллюстрирована таблицами и диаграммами с результатами тестирования.

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы проводился с целью изучения особенностей спортивной подготовки в детском футболе, в частности, тренировочного процесса, направленного на развитие скоростно-силовых качеств юных игроков.

Анализ литературных данных по проблеме исследования показал, что в футболе особую важность имеет скоростно-силовая подготовка игроков, которая проявляется при выполнении большинства двигательных действий.

В футболе существующие 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. В процессе работы было изучено 41 источник.

Полный перечень изученной литературы представлен в списке использованных источников.

Проведенный теоретический анализ научно-методической и специальной литературы позволил определить задачи и методы научного исследования. Сопоставить полученные результаты нашего исследования с уже имеющимися работами в области футбола.

С помощью *педагогического наблюдения* мы изучили режим тренировочного процесса и особенности построения процесса скоростно-силовой подготовки юных футболистов. Также нами была исследована структура управления процессом подготовки скоростно-силовой направленности и динамика работоспособности игроков.

Метод опроса проводился с тренерским составом и футболистами СДЮСШОР №14 «ВОЛГА» г. Саратова.

Опрос футболистов позволил установить отношение игроков к разного рода упражнениям специальной скоростно-силовой подготовки, помог раскрыть конкретные причины получения травм футболистами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и т.д.

По результатам опроса тренеров и специалистов в области футбола были конкатенированы вопросы особенностей построения тренировочных занятий с футболистами 12-14 лет.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения динамики физического развития исследуемых футболистов. Физическое состояние и работоспособность футболистов среднего школьного возраста оценивалось при помощи специальных контрольных упражнений, наблюдения, хронометража.

Помимо этого тестирование физических качеств позволило нам проследить динамику изменений в показателях.

В процессе педагогического исследования мы использовали следующие тестирования на оценку скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет:

1. *Бег на дистанцию 30 метров* применяется для определения уровня развития скоростных качеств футболистов. Время пробегания заданного отрезка дистанции определялось в секундах. Игроку давались две попытки, и результат лучшей вносился в протокол тестирования.
2. *Челночный бег 7 раз по 50 метров* был направлен на определение уровня специальной скоростной выносливости юных футболистов. Время пробегания заданного отрезка дистанции определялось в секундах. Игроку давались две попытки, и результат лучшей вносился в протокол тестирования. Упражнение выполнялось с исходного положения «высокий старт». Испытуемый должен был за максимально короткий отрезок времени преодолеть сеть отрезков по 50 метров, совершая рывково-тормозные действия. Опорную ногу он должен был ставить на линию старта и финиша.
3. *Прыжок в длину с места толчком двух ног* применяется для определения уровня скоростно-силовых качеств футболистов. Измерения проводились от места толчка двух ног до места приземления игрока в сантиметрах. Игроку давались две попытки, и результат лучшей вносился в протокол тестирования. Испытуемый встает на линию прыжка, после подготовительного полуприседа прыгает вверх-вперёд, используя маховые движения рук и приземляется на максимально возможном расстоянии.
4. *Пятикратный прыжок* также направлен на оценку скоростно-силовых возможностей футболистов. Испытуемый встает на линию прыжка, после подготовительного полуприседа, совершает прыжки по очереди с ноги на ногу, руки при этом оказывают пассивную помощь, выполняющих соответствующие движения и заканчивает приземлением на две ноги после последнего толчка. Игроку давались две попытки, и результат лучшей вносился в протокол тестирования.

5. *Тест Купера* был направлен на определение уровня общей выносливости футболистов. Для этого спортсмен должен был пробежать дистанцию за 12 минут. Бег он совершал по легкоатлетической дорожке 400 метров. Время пробегания заданного отрезка дистанции определялось в метрах. Игроку давались две попытки, и результат лучшей вносился в протокол тестирования.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ ДОД «СДЮСШОР №14 «ВОЛГА» в группе углубленной специализации под руководством тренера Алексея Викторовича Тарасова.

Научная работа проводилась в период с августа 2019 года по май 2020 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 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».

На первом этапе педагогического исследования был проведен теоретический анализ научно-методической и специальной литературы. Были определены структура оценки технической и физической подготовки футболистов для последующей работы.

На втором этапе работы было проведено педагогическое наблюдение и опрос. Опрос позволил установить наиболее эффективные упражнения специальной скоростно-силовой подготовки футболистов. Педагогическое

наблюдение позволило установить особенности построения тренировочных занятий с футболистами 12-14 лет.

Третий этап сопровождался непосредственно проведением педагогического эксперимента. Его основной целью являлась проверка разработанной методики совершенствования скоростно-силовой подготовки футболистов среднего школьного возраста. В процессе педагогического эксперимента особое внимание было направлено на рекомендации по индивидуальному применению футболистами упражнений скоростно-силовой направленности.

На четвертом этапе работы проводился математический и сравнительный анализ полученных результатов исследования, формулировалось заключение бакалаврской работы.

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

1. Упражнения с преодолением собственного веса:
 - быстрый бег;
 - прыжковые упражнения: прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях;
 - силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах.
2. Упражнения с разнообразными отягощениями в виде пояса или жилета:
 - бег;
 - разные прыжковые упражнения;
 - метания.
3. Упражнения с применением факторов воздействия внешней среды:
 - бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз,

- бег и прыжки по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком).

Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности чередовался через день.

Педагогическое наблюдение за деятельностью футболистов разной квалификации, занимающихся в «СДЮСШОР №14 «ВОЛГА» показал, что скоростно-силовой характер проявляется в следующих действиях игроков на поле:

- быстрый бег (рывок);
- быстрый бег, заканчивающийся резкой остановкой;
- бег с изменениями направления (зигзагами или с финтами);
- ведение мяча;
- удары ногами, удары головой, штрафные и свободные удары (на поле);
- угловые удары;
- удары от ворот;
- остановка мяча;
- толчки, столкновения;
- вбрасывание мяча;
- прыжки, падение игрока на землю.

Для проверки эффективности предложенной нами методики совершенствования скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет был проведен педагогический эксперимент.

В начале педагогического эксперимента (сентябрь 2019 года) нами было проведено первое тестирование, которое позволило определить исходный уровень скоростно-силовой подготовки футболистов контрольной и экспериментальной групп.

Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств испытуемых проводилась по следующим тестам:

1. Бег на дистанцию 30 метров.

2. Челночный бег 7 раз по 50 метров.
3. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
4. Пятикратный прыжок.
5. Тест Купера.

Таблица 2. Результаты контрольного тестирования скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет (апрель)

№ п/п	Контрольные упражнения	Испытуемые группы	
		контрольная	экспериментальная
1	Бег на дистанцию 30 метров, сек.	4,71	4,57
2	Челночный бег 7 раз по 50 метров, сек.	63,2	59,3
3	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см.	215	221
4	Пятикратный прыжок, м.	11,5	12,4
5	Тест Купера, м	2755	2880

Таблица 3. Динамика изменений в показателях скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет (за весь период эксперимента)

№ п/п	Контрольные упражнения	Испытуемые группы			
		контрольная		экспериментальная	
		сдвиг результата	% прироста	сдвиг результата	% прироста
1	Бег на дистанцию 30 метров.	-0,11 сек.	2,3%	-0,23 сек.	5%
2	Челночный бег 7 раз по 50 метров.	-2,9 сек.	4,5%	-6,4 сек.	10,7%
3	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	+7 см	3,3%	+23 см	11,6%
4	Пятикратный прыжок.	+1 м	9,5%	+2,5 м	25,2%
5	Тест Купера.	+105 м	3,9%	+200 м	7,5%

Заключение

Полученные результаты педагогического исследования позволяют выделить три основных направления 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 предложенных 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 физически