

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 342 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура,
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Амелькина Вячеслава Николаевича

Научный руководитель _____ В.Д. Гордеев
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

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

Саратов 2021

Общая характеристика работы

Игра в футбол требует проявления силовых способностей: игроки должны проявлять их при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно - силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Нельзя слепо копировать и тренировать футболиста так же, как легкого атлета и штангиста. Научные рекомендации должны применяться лишь в их футбольной интерпретации. Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противостоят специфическим требованиям игры.

Прыжок в борьбе за верховой мяч, мощный удар головой, сила удара и сила опорной ноги, сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после удара головой в падении, вот лишь некоторые основные моменты применения силы в футболе. Кроме того, в футболе постоянно возрастает значение силового единоборства и, таким образом, атлетическая подготовка футболисту крайне необходима.

Данная работа актуальна, потому что в ней рассматривается проблема развития силовых способностей у футболистов 15-16 лет, что необходимо для достижения высоких спортивных результатов.

Объект исследования – юные футболисты 15-16 лет.

Предмет исследования – упражнения, направленные на развитие и силовых качеств у футболистов 15-16 лет методом круговой тренировки.

Целью данной работы явилось выявление эффективности содержания занятий для развития силовых качеств у юных футболистов 15-16 лет методом круговой тренировки.

Гипотеза – предполагает, что применение метода круговой тренировки повысит уровень развития силовых качеств у футболистов 15-16 лет.

Задачи эксперимента:

1. Изучить динамику показателей силовых способностей у футболистов 15-16 лет.

2. Разработать содержание занятий с помощью метода круговой тренировки. 3. Выявить эффективность экспериментальной программы по развитию силовых качеств у футболистов 15-16 лет методом круговой тренировки.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Математическая обработка данных.

Метод круговой тренировки

Круговой метод (тренировка)—это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм — силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Задача круговой тренировки — достичь высокой работоспособности организма путем тренировки нервно-мышечного аппарата, и других систем в регулярном чередовании.

Строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданное время, обеспечивает быстрое развитие двигательных качеств в короткое время. Основным принципом круговой тренировки является то, что она не сводится к какому-либо частному методу, а является организационно — методической формой, включающей в себя ряд частных методов использования физических упражнений. В круговой тренировке футболисты разбиты на небольшие группы (на 3 - 6 человек), занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Название такой тренировки - «круговая» - чисто условное.

Выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

1. По методу длительного непрерывного упражнения. Занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух или трех проходов круга. Применяются в основном для развития общей и силовой выносливости.

2. По методу экстенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно — силовых качеств.

3. По методу интенсивного интервального упражнения. Он рассчитан на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, скоростной и силовой выносливости.

4. По методу повторного упражнения. Его предлагается использовать для развития максимальной силы и скоростной выносливости.

Для проведения круговой тренировки заранее:

- составляется комплекс упражнений
- определяют места, на которых будут выполняться упражнения («станции»);
- на первом занятии проводят испытания на максимальный тест

(МТ) по

каждому упражнению при условии их правильного выполнения;

- устанавливают систему повышения нагрузки от занятия к занятию;
- на последнем занятии рекомендуется проверить максимальный тест

по

каждому упражнению и сравнить полученные результаты с исходными.

Средства для круговой тренировки могут быть самые разнообразные: обще-развивающие упражнения и специальные, обычно технически несложные.

Они могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей индивида и с учетом переноса физических способностей и двигательных навыков.

В комплексе, направленном на всестороннее физическое развитие, обычно имеется не более 10 - 12 упражнений, в комплексе со специальной направленностью — не более 6 - 8. Упражнения могут выполняться на спортивных снарядах (брусья, перекладины, кольца) или с использованием спортивного инвентаря и приспособлений (набивные мячи, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, блочные устройства). Для более четкой организации занятий целесообразно отметить номера «станций» и направление переходов мелом по полу или еще лучше поставить около каждой «станции» специальную карточку с номером и графическим изображением упражнения.

Несмотря на все положительные стороны круговой тренировки, ее нельзя рассматривать как универсальный метод, способный заменить все другие. Она должна применяться с другими организационно — методическими формами, в том числе и в отдельных занятиях, занимая в этом случае часть времени (30- 35 мин).

В круговой тренировке, как правило, используются 6-12 станций с определенными упражнениями на каждой из них, на которых футболисты последовательно выполняют предложенную работу.

До начала круговой тренировки следует провести разминку. Инвентарь должен быть заранее расставлен по станциям. Тренер должен вместе с футболистами пройти по всем станциям и показать все упражнения.

Количество групп соответствует количеству станций. При игровых упражнениях можно объединить группы. Нецелесообразно в каждой круговой тренировке предлагать совершенно новые комплексы упражнений, поскольку значительное время будет уходить на их освоение и существенно снизится эффективность воздействия этих упражнений на организм. Освоение упражнений порядок прохождения станций происходит через одно — два занятия, и дальше тренировки проходят на хорошем уровне.

Таким образом, анализ изученной литературы по теме выпускной квалификационной работы позволил сделать следующие выводы. Сила в ее чистом виде в незначительной степени проявляется в соревновательной деятельности футболистов. Поэтому при воспитании силы футболистов 15 - 16 лет тренер должен рассматривать ее как базу для воспитания и совершенствования скоростно — силовых качеств.

Основным методом воспитания силы футболистов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что футболисты выполняют упражнение (например, поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60 - 80% от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10 - 12, а количество серий - не более двух-трех. Наиболее эффективны последние повторы. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

Для развития силовых качеств у футболистов 15 - 16 лет целесообразно использовать метод круговой тренировки, который обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраст, пола и подготовленности занимающихся.

Структура работы

Выпускная квалификационная работа написана на актуальную тему: «Использование метода круговой тренировки для развития силовых способностей у юных футболистов».

Работа состоит из двух частей: теоретической, в которой автор анализирует имеющуюся литературу по выбранной теме, и экспериментальной части, раскрывает задачи, организацию и проведение исследования.

В первой главе автор исследует физиологические особенности данного возраста футболистов (15 - 16 лет), дает характеристик силовым способностям и их соединениям с другими физическими способностями (скоростно — силовые, силовая ловкость, силовая выносливость), описывает средства и методы развития силовых способностей в подготовке футболистов.

Все наблюдения проведены на достаточно высоком уровне. Выводы строятся на достоверных данных. Результаты эксперимента показывают, что эффективность развития различных силовых качеств находятся в прямой зависимости от применяемых средств и методов. В конце работы автор приводит список литературы.

Выпускная квалификационная работа написана грамотно, логично.

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы Амелькин В.Н. проявил такие качества как вдумчивость, самостоятельность, что позволило ему успешно справиться с поставленной целью и задачами.

Экспериментальная часть

Целью данного исследования явилось выявление эффективности содержания занятий для развития силовых качеств у юных футболистов 15 - 16 лет методом круговой тренировки.

Задачи эксперимента:

1. Изучить динамику показателей силовых способностей у футболистов 15 - 16 лет.

2. Разработать содержание занятий с помощью метода круговой тренировки.

3. Выявить эффективность экспериментальной программы по развитию силовых качеств футболистов 15 - 16 лет методом круговой тренировки. Для выполнения поставленных задач были использованы следующие методы эксперимента:

1. Анализ и обобщение литературных данных.

2. Педагогический эксперимент.

3. Математическая обработка данных.

Эксперимент проводился на базе СДЮСШОР по футболу «Сокол» (Саратов). Были образованы две группы по 10 человек в каждой, в контрольной группе и экспериментальной группе. Эксперимент продолжался 7 месяцев с сентября 2014 г. по март 2015 г.

Комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей с использованием интервального метода, для футболистов 15 - 16 лет из контрольной группы.

Занятия с футболистами из контрольной группы проводились 2 раза в неделю. Продолжительность занятий - 90 минут. Подготовительная часть - 20 минут. Основная часть - 55 минут. Заключительная часть - 15 минут.

Заключение

1. Изучена динамика показателей силовой подготовки футболистов 15 - 16 лет. На начальном этапе исследования все показатели тестов почти одинаковые и ниже нормы в контрольной группе по тесту 1 - на 15%; тесту 2 - на 24%; тесту 3 - на 10%; в экспериментальной группе - по тесту 1 на 16%; тесту 2 - на 27% и тесту 3 - на 9%.

2. Разработано содержание занятий по развитию силовых способностей у футболистов 15 - 16 лет с использованием метода круговой тренировки. Занятия с футболистами 15 - 16 лет из экспериментальной группы проводились два раза в неделю. Продолжительность занятий - 90 минут. Подготовительная часть - 20 минут. Основная часть - 50 минут. Заключительная часть - 10 минут. Тренировочные занятия для развития силовых способностей футболистов 15 - 16 лет, организованные в форме круговой тренировки, состояли из упражнений на 10-12 «станциях». Упражнения выполнялись в предельном темпе, время работы на каждой станции - 10- 15 с, отдыха - 45 с, величина отягощений от 5 до 40 кг.

Среди упражнений, направленных на развитие силовых способностей у футболистов 15- 16 лет, включенных в 3 комплекса круговой тренировки, использовались следующие упражнения

- из упора лежа на полу

- сгибание и разгибание рук (отжимания от пола);

- толчки штанги (30 кг) от груди вверх;
- бег на месте, преодолевая сопротивление резинового амортизатора, прикрепленного к поясу;
- выпрыгивания вверх из глубокого приседа, держа в руках гирию (16 кг);
- прыжки толчком двух ног через барьеры (высота - 65 см);
- броски набивного мяча (5 кг) в стену;
- толчки штанги (20 кг) вверх из положения лежа на спине;
- приседания со штангой (30 кг) на плечах;
- подъем штанги (25 кг) на грудь;
- поднимание и опускание туловища лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки со скакалкой (толчком двух ног);
- повороты туловища на 90 со штангой (30 кг) на плечах;
- приседания в выпаде одной ногой вперед, другая на скамейке.

Таким образом, в комплекс круговой тренировки для развития силовых способностей футболистов обязательно были включены упражнения из трех основных групп:

- 1) Упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями.
- 2) Упражнения по перемещению массы собственного тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине, приседания).
- 3) Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах).

3. Выявлена эффективность экспериментальной программы по развитию силовых способностей у футболистов 15- 16 лет. Через 1 месяц показатели в обеих группах выросли по сравнению с исходными показателями в контрольной группе по тесту 1 (дальность полета мяча после удара ногой) - на 2%; тесту 2 (подтягивание на перекладине) - на 4%; теста 3 (прыжок в длину с места) - на 1%. В экспериментальной группе по тесту 1 - на 6%; тесту 2 - на 8%; тесту 3 - на 1%.

По истечении 7 месяцев показатели в обеих группах по сравнению с исходными показателями выросли еще больше. В контрольной группе по тесту 1 (дальность полета мяча после удара ногой) - на 8%; тесту 2 (подтягивание на перекладине) - на 10%; тесту 3 (прыжок в длину с места) - на 3%. В экспериментальной группе по тесту 1 - на 13%; тесту 2 - на 15%; тесту 3 - на 5%. Таким образом, использование метода круговой тренировки позволяет повысить уровень развития силовой подготовки футболистов 15 - 16 лет.