

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 54 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета
наименование факультета, института, колледжа
Кудлай Владимира Валерьевича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат социологических наук

должность, уч. степень, уч. звание

_____ дата, подпись

Даренков М.Ю.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

_____ дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы заключается в проблеме сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. В настоящее время социально-экономическая ситуация в стране характеризуется ухудшением состояния здоровья детей, снижением показателей физического развития, ростом функциональных нарушений, заболеваемости и инвалидности. Отмечается неблагоприятное состояние детей в образовательных учреждениях, что связывается с ухудшением социально-экономического положения населения в целом, ростом неблагоприятного воздействия факторов внешней среды, отрицательным влиянием школьных нагрузок.

Футбол – популярный вид спорта, который стремительно развивается во всем мире. В него играют как дети, так и взрослые. Игра в футбол не требует сложного оборудования. Для импровизированной игры достаточно небольшой относительно ровной площадки и мяча. Являясь командно-игровым видом спорта, он служит средством всестороннего физического развития занимающихся, а также способствует развитию морально-волевых качеств игрока, воспитанию дисциплинированности и ответственности, смелости и решительности, взаимовыручки, уважения к партнеру и сопернику. Элементы футбола часто используются в других видах спорта как дополнительное средство спортивной подготовки. Действия игрока в футболе носят динамический характер, интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от максимальной до умеренной. Это предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболиста.

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов футбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по футболу в детской спортивной школе.

Предмет исследования – воспитание скоростно-силовых качеств в футболе.

Цель исследования – разработать комплекс специальных упражнений для футболистов, направленный на совершенствование скоростно-силовых качеств и проверить его эффективность.

Задачи:

1. Показать организацию учебно-тренировочного процесса в футболе.
2. Показать методику воспитания скоростно-силовых качеств в футболе.
3. Разработать комплекс специальных упражнений для футболистов, направленный на совершенствование скоростно-силовых качеств, и экспериментально проверить его эффективность.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, сравнение, обобщение, тестирование, педагогический эксперимент, метод математической обработки полученных данных.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников, включающего 21 наименование. Общий объем работы составляет 56 страниц. В работе представлены четыре таблицы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Организация учебно-тренировочного процесса в футболе**» раскрыты виды подготовки футболистов, особенности физической подготовки футболистов, а также показана методика воспитания скоростно-силовых способностей в футболе.

Отличительными особенностями современного футбола является возросшая интенсивность игры, и жесткая атлетическая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов.

Физическая подготовка – одна из важнейших составляющих спортивной тренировки. Различают общую, функциональную и специальную физическую подготовку. Под общей физической подготовкой понимают процесс гармоничного развития двигательных качеств, положительно влияющих на достижения футболиста и обеспечивающих эффективность тренировочного процесса. Функциональная физическая подготовка ориентирована на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы по развитию специальных двигательных качеств. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой футбола и особенностями соревновательной деятельности.

Функциональная подготовленность служит фундаментом, основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. Под ней подразумеваются функциональные возможности футболиста, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению больших специфических нагрузок, к интенсивным процессам восстановления.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем,

непосредственно определяющих достижения в футболе.

Главные средства формирования скоростно-силовых способностей у футболистов — это прыжки в длину и высоту, выпрыгивания толчком одной, либо обеими ногами, а также после рывка на короткое расстояние. Эти упражнения используются определенными методами. Для воспитания скоростно-силовых качеств футболистов наиболее эффективными, по нашему мнению, являются интервальный, игровой и соревновательный методы.

Во второй главе **«Экспериментальное исследование эффективности комплекса упражнений по совершенствованию скоростно-силовых качеств юношей, занимающихся футболом»** приводятся результаты внедрения в учебно-тренировочный процесс по футболу авторского комплекса упражнений, направленного на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Исследование проходило на базе МАУ «Спортивная школа по игровым видам спорта» г. Балашова Саратовской области. Исследование проводилось в период с марта по ноябрь 2021 г. и состояло из трех этапов. На первом этапе (март 2021 г.) нами была выбрана группа испытуемых и проведено предварительное тестирование скоростно-силовых качеств.

Участниками эксперимента стала тренировочная группа в составе 16 человек в возрасте 14-15 лет, которые второй год занимаются футболом по три раза в неделю: по вторникам, четвергам и субботам. Каждое тренировочное занятие длится 2 часа.

В качестве тестов использовались следующие упражнения:

1) Удар по мячу на дальность (сумма дальности ударов правой и левой ногой). Тест проводился на футбольном поле. Результат измерялся с точностью до 1 м.

2) Тройной прыжок с места. Результат измерялся с точностью до 10 см.

3) Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из положения сидя. Результат измерялся с точностью до 10 см.

4) Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.). Результат измерялся с точностью до 1 см.

5) Выпрыгивание вверх с места (тест по Абалакову). Результат измерялся с точностью до 1 см.

Часть перечисленных тестов рекомендована Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденным приказом № 147 Министерства спорта РФ 27 марта 2013 г., а часть предложена нами для более полной оценки скоростно-силовых качеств испытуемых.

Тестирование проводилось на футбольном поле стадиона «Олимп» Балашовского муниципального образования. Все тесты выполнялись на одном тренировочном занятии в той последовательности, в какой они перечислены. Отдых между испытаниями был до полного восстановления.

Результаты предварительного тестирования и сравнение их с нормативными представлено в таблице 1.

Контрольные упражнения	Среднегрупповые результаты испытуемых	Нормативные значения
	$\bar{X} \pm \sigma$	
Удар по мячу на дальность (сумма дальности ударов правой и левой ногой) (м.)	39±3,1	40
Метание набивного мяча из-за головы (м.)	3,6±0,2	3,9
Тройной прыжок с места (м.)	4,8±0,2	6,0
Выпрыгивание вверх (тест по Абалакову) (см.)	36,2±4,8	38
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	189,3±0,2	190

Как видно из сопоставления полученных результатов, испытуемые лишь в тестах «Удар по мячу на дальность» и «Прыжок в длину с места» практически укладываются в норматив. По всем остальным тестам результаты значительно ниже. Это говорит о недостаточном развитии у них скоростно-силовых качеств.

Поэтому на втором этапе исследования (апрель – октябрь 2021 г.) мы проанализировали научно-методическую литературу по теме исследования, разработали комплекс специальных упражнений для совершенствования скоростно-силовых качеств футболистов и реализовали его на учебно-

тренировочных занятиях с испытуемыми.

Разработанный нами комплекс упражнений по совершенствованию скоростно-силовых качеств представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Комплекс упражнений для совершенствования скоростно-силовых качеств футболистов

№	Содержание упражнения	дозировка	Организационно-методические указания
1	Тройной прыжок на одной ноге	По 10 раз на каждой ноге*	Прыжки выполнять на передней части стопы. Стараться прыгать как можно дальше
2	Пятикратный прыжок на одной ноге.	По 10 раз на каждой ноге	Прыжки выполнять на передней части стопы. Стараться прыгать как можно дальше
3	Десятикратный прыжок на одной ноге.	По 10 раз на каждой ноге	Прыжки выполнять на передней части стопы. Стараться прыгать как можно дальше
4	Тройной прыжок с ноги на ногу	По 10 раз на каждой ноге	Прыжки выполнять на передней части стопы. Стараться прыгать как можно дальше
5	Пятикратный прыжок с ноги на ногу	По 10 раз на каждой ноге	Прыжки выполнять на передней части стопы. Стараться прыгать как можно дальше
6	Десятикратный прыжок с ноги на ногу	По 10 раз на каждой ноге	Прыжки выполнять на передней части стопы. Стараться прыгать как можно дальше
7	Прыжки через барьеры на левой ноге. То же на правой.	По 10 раз на каждой ноге	Высота барьеров 30 см.
8	Напрыгивания на тумбу	50 раз	Высота тумбы 50 см.
9	Спрыгивания с тумбы с последующим выпрыгиванием вверх.	50 раз	Высота тумбы 50 см
10	Бег переменной интенсивности	50 м. ускорения через 350 м. легкого бега. 4 раза	Ускорения выполнять в полную силу
11	Ускорения с утяжелением	8x20 м.	Ускорение выполняется с утяжелителями, закрепленными на щиколотке. Вес каждого утяжелителя 0,5 кг.
12	Ускорения с сопротивлением партнера	5x10 м.	Партнер удерживает бегущего сзади с помощью скакалки, продетой под подмышки
13	Ведение утяжеленного мяча	3x20 м.	Вес мяча 1 кг.
14	Удары по утяжеленному мячу на точность	По 10 ударов каждой ногой	Удары выполняются с места по неподвижному мячу с расстояния 10 м.

15	Удары по утяжеленному мячу на дальность	По 10 ударов каждой ногой	Удары выполняются по неподвижному мячу с небольшого разбега
----	---	---------------------------	---

* дозировка упражнений может меняться в зависимости от подготовленности футболистов.

Упражнения из данного комплекса были включены в учебно-тренировочный процесс в период апрель-июнь и сентябрь-октябрь 2021 г. Такой перерыв обусловлен тем, что на период июля-августа тренировки не проводились, так как тренер был в отпуске. Всего было проведено 45 учебно-тренировочных занятий.

Ниже представлен примерный план одного из тренировочных занятий, которые были проведены в период эксперимента. В них жирным шрифтом выделены разработанные нами упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

План тренировочных занятий № 1-2.

Построение, сообщение задач тренировочного занятия - 2-3 мин.

Разминочный бег - 5-7 мин.

Общая разминка (ОРУ) - 10 мин.

Специальная разминка (специально-беговые упражнения) - 15 мин.

Упражнения для обучения и совершенствования технических приемов игры - 20 мин.

Упражнения для обучения и совершенствования тактических умений («Игра в пас», «Квадрат», «Зона») - 15 мин.

Двухсторонняя учебная игра с установкой на выполнение изученных тактических действий - 20 мин.

Тройной прыжок с разбега на правой ноге. То же на левой. По 10 раз на каждой ноге. Прыжки выполнять на передней части стопы. Стараться прыгать как можно дальше.

Ведение утяжеленного мяча с обводкой конусов правой и левой ногой по 3 раза (10 конусов устанавливаются на расстоянии 2м друг от друга. Обводка конусов начинается с удобной стороны).

Ускорения с сопротивлением партнера 5 раз по 10м. Партнер

удерживает бегущего сзади с помощью скакалки, продетой под подмышки.

Упражнения на восстановление – 3 – 5 мин.

Подведение итогов занятия – 1–2 мин.

На третьем этапе нашего экспериментального исследования (ноябрь 2021 г.) мы провели с испытуемыми повторное тестирование, количественную и качественную обработку полученных результатов.

Результаты сравнительного анализа полученных результатов представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Сравнительный анализ результатов испытуемых до и после эксперимента

Контрольные упражнения	Среднегрупповые результаты испытуемых до эксперимента	Среднегрупповые результаты испытуемых после эксперимента	Абс. изменения	%
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
Удар по мячу на дальность (сумма дальности ударов правой и левой ногой) (м.)	39±3,1	48±5,2	+ 9м	+ 23,0
Метание набивного мяча из-за головы (м.)	3,6±0,2	4,1±0,2	+ 0,5 м	+ 13,8
Тройной прыжок с места(м.)	4,8±0,2	5,7±0,2	+ 0,9 м	+ 18,7
Выпрыгивание вверх (тест по Абалакову) (см.)	36,2±4,8	42,2±5,1	+ 6 см	+16,6
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	189,3±8,2	203,1±10,9	+ 14 см	+ 7,4

По итогам сравнительного анализа видно, что по всем контрольным тестам по итогам эксперимента испытуемые показали более высокие результаты. Наибольшая положительная динамика отмечается в тесте «Удар по мячу на дальность» «тройной прыжок» (более 18 %) и тесте по Абалакову (более 16 %). Мы считаем, что такой эффект связан с тем, что такие действия являются элементами игры футболиста, как, например, борьба за мяч в прыжке или удары по воротам с различных дистанций. Поэтому в данных

тестах наблюдается самая положительная динамика. Наименьшее улучшение результатов произошло в прыжке в длину с места и в метании мяча из-за головы.

На основании полученных данных по итогам эксперимента можно сделать вывод о том, что разработанный нами комплекс упражнений для совершенствования скоростно-силовых качеств футболистов является эффективным и может применяться в учебно-тренировочном процессе спортивных школ по футболу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Отличительными особенностями современного футбола является возросшая интенсивность игры, и жесткая атлетическая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но прежде всего, более высокого уровня физической работоспособности футболистов.

Основными видами подготовки в футболе являются техническая, физическая, тактическая и психологическая на начальных этапах подготовки следует совмещать физическую подготовку с изучением основных технических приемов игры. Впоследствии соотношение технической и физической подготовки будет меняться, причем в последней будет преобладать специальная физическая подготовка над общей.

2. Главные средства формирования скоростно-силовых способностей у футболистов — это прыжки в длину и высоту, выпрыгивания толчком одной, либо обеими ногами, а также после рывка на короткое расстояние. Эти упражнения используются определенными методами. Для воспитания скоростно-силовых качеств футболистов наиболее эффективными, по нашему мнению, являются интервальный, игровой и соревновательный методы.

3. Для повышения уровня развития скоростно-силовых качеств испытуемых нами был разработан комплекс специальных упражнений, которые мы разделили на три группы: 1) прыжковые упражнения: тройной,

пятикратный, десятикратный прыжки на одной ноге. То же с ноги на ногу. Прыжки через барьеры различной высоты. Прыжки в глубину с последующим выталкиванием вверх; 2) беговые упражнения: чередование бега высокой и низкой интенсивности, ускорения с отягощением, с сопротивлением партнера; 3) упражнения с мячом: ведение утяжеленного мяча, удары по утяжеленному мячу на точность, на дальность.

Данные упражнения были реализованы в учебно-тренировочном процессе футболистов МАУ «Спортивная школа по игровым видам спорта» г. Балашова в период апрель–июнь и сентябрь–октябрь 2021 г. Всего было проведено 45 учебно-тренировочных занятий.

Разработанные нами упражнения показали свою эффективность. Так, по окончании эксперимента по всем контрольным тестам (удар по мячу на дальность (сумма дальности ударов правой и левой ногой), метание набивного мяча из-за головы, тройной прыжок с места, прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, тест по Абалакову испытуемые показали более высокие результаты, чем до него.