

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«СПЕЦИАЛЬНАЯ СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА
ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 510 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сонюшкина Сергея Сергеевича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ В.Н. Частов
подпись, дата

Зав. кафедрой
кан.филос.наук, доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2022

Введение

Современный футбол предъявляет особые требования к подготовленности футболистов. Высокий уровень маневренности игроков, увеличение силы ударов, экономизация энергии при выполнении различных игровых приемов способствуют повышению мастерства футболистов. Возросшая интенсивность игры, жесткая атлетическая борьба по всему полю, универсализация игроков – следствие не только рационализации техники и тактики, но прежде всего, высокого уровня физической подготовленности футболистов. Ведущими способностями, определяющей основные показатели в футболе являются скоростно-силовые.

Проблемы скоростно-силовой подготовленности футболистов очень актуальна в наше время и нуждается в дальнейшем развитии, несмотря на то, что широко раскрыта в современной литературе. Накоплено много материалов об отдельных сторонах специальной и общей физической подготовленности футболистов, и об ее взаимосвязи с техническим мастерством (Е.Н. Бобкова, Е.А. Бондаревский, Ю.В. Верхошанский, В.А. Зиновьев, Г.С. Монаков, М. Мукиан и др).

Актуальность. Тема выбора более эффективных методов и средств развития скоростно-силовых качеств у спортсменов интересует специалистов в данной области достаточно давно, но в мини-футболе, на наш взгляд, этой проблеме уделено недостаточно внимания, хотя интенсивность игры выше, также как и количество атлетических противостояний по всему полю. Совокупность таких качеств, как скорость, сила, работоспособность и выносливость, являются основой, которая определяет уровень физической подготовки игрока в мини-футбол.

В последнее время футболом активно занимаются не только мальчики, но и девочки, при этом более популярен по ряду причин именно мини-футбол. Это связано не только с физиологическими особенностями женского организма, но и с самим тренировочным процессом.

Все выше перечисленное подтверждает актуальность выбранной темы исследования: «Специальная скоростно-силовая подготовка девочек среднего школьного возраста, занимающихся мини-футболом».

Исходя из этого можно сформулировать **проблему** нашего **исследования**: определение методов и средств развития специальных скоростно-силовых способностей юных футболисток.

Объектом исследования является тренировочный процесс направленные на развитие специальных скоростно-силовых способностей девочек 13-14 лет, занимающихся мини-футболом.

Предмет исследования – средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе, с целью улучшения специальной скоростно-силовой подготовки юных футболисток.

Раскрывая данную проблему, определяем **цель** исследования. Это влияние средств и методов специальной физической подготовки на развитие и укрепление скоростно-силовых качеств девочек среднего школьного возраста, занимающихся мини-футболом.

Гипотеза исследования - специальная скоростно-силовая подготовка достигается благодаря выполнению различных тренировочных упражнений и специальных упражнений; а в основе ее находится общефизическая подготовка и развитие физических качеств у подростков среднего школьного возраста. Есть необходимость в комплексных упражнениях, с точным соблюдением определенных последовательностей выполнения и по специальной установке.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести анализ научной и методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Рассмотреть особенности тренировки скоростно-силовых качеств юных футболисток.

3. Провести педагогический эксперимент и по его результатам выявить эффективность системы формирования скоростно-силовых особенностей у девочек среднего школьного возраста, занимающихся мини-футболом.

4. Разработать методические рекомендации по специальной тренировки футболисток среднего школьного возраста, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств.

Методы исследования:

- теоретический анализ источников по данной проблеме,
- педагогическое наблюдение,
- проверочные испытания,
- статистическая обработка данных.

Исследования проводились с сентября 2021 по апрель 2022 года на базе МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва №14 «Волга».

В эксперименте приняли участие 16 девочек 13-14 лет, занимающихся мини-футболом на тренировочном этапе ТЭ-3 – третий год обучения.

Положение, выносимое на защиту:

Специальная скоростно-силовая подготовка достигается благодаря выполнению различных тренировочных и специальных упражнений, на основе общефизической подготовки и развития физических качеств, выполняемых последовательно по специальной установке.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о воспитании скоростно-силовых способностей юных футболисток.

Практическая значимость результатов исследования заключается в рекомендациях по организации тренировочного процесса при работе с девочками 13-14 лет, занимающихся мини-футболом по развитию скоростно-силовых способностей.

Структура и объем бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

Основное содержание работы

Физиологические аспекты скоростно-силовой тренировки в мини-футболе. Скоростно-силовые способности характеризуются сильными напряжениями разных групп мышц, проявляемыми с нужными, зачастую максимальными усилиями в упражнениях, исполняемых с высокой скоростью, однако не достигающих предельных возможностей. Они выражаются в двигательных действиях, в которых наравне со значимой силой мышц крайне необходима и скорость движений (к примеру, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с разбега и с места, метание разных спортивных снарядов и т.п.). При этом, чем существеннее внешнее отягощение, которое преодолевает спортсмен (допустим, при подъеме штанги на грудь), тем значительнее роль силового компонента, а при наименьшем отягощении, таком как метание копья, существенно возрастает значимость именно скоростного компонента.[22,23]

Таким образом, под термином «скоростно-силовые качества» мы понимаем способность спортсмена к проявлению максимальных усилий в минимальный отрезок времени, при этом сохраняется предельная амплитуда движений. Показатель проявления скоростно-силовых качеств может зависеть не только от величины мышечной массы, но также и от возможности самого человека к очень высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей каждого организма. Известно, что на базе морфологического и функционального укрепления организма скоростно-силовая подготовка является стимулом для поддержания общего уровня физического развития молодого спортсмена, а также усовершенствование его функциональных потенциалов.

К скоростно-силовым способностям относятся:

- 1) быстрая сила;
- 2) взрывная сила.

Быстрая сила представляет собой неограниченное напряжение мышц, демонстрируемое в упражнениях, которые выполняются с высокой скоростью, но не достигающей максимальной величины.

Верхошанский Ю.В. (2013) утверждает, что сила, проявляемая в быстрых движениях, демонстрирует большое количество качественных оттенков, и среди них достаточно сложно провести границу.

Можно отметить две ключевые группы движений, требующие быстрой силы:

1) движения, в которых большую значимость имеет скорость перемещения в условиях преодоления небольшого сопротивления,

2) движения, в которых результат связан со скоростью развития двигательных усилий в условиях преодоления существенного сопротивления.

Для первой категории движений абсолютная сила мышц не имеет значительной роли, тогда как для вторых ее величина играет главную роль в рабочем эффекте. В первой категории можно различать движения, связанные со скоростью реагирования на определенный сигнал извне либо обстановку в целом, со скоростью отдельных однократных напряжений и, в конечном итоге, с частотой повторных напряжений.

Во второй категории мы выделим движения согласно напряжению мышц: со взрывным изометрическим напряжением (связанные с преодолением сравнительно большого отягощения и необходимостью стремительного развития существенного максимума силы), со взрывным баллистическим напряжением (резкое преодоление небольшого по весу сопротивления) и со взрывным реактивно-баллистическим напряжением (когда главное рабочее усилие формируется сразу же после предварительного растяжения мышц).

Исходя из этого, мы можем говорить о том, что выражение быстрой силы весьма разнообразно, сущность ее в большей степени специфична, она находит сравнительно плохой “перенос” с одних движений на другие и относительно медленный темп развития. Из-за этого и методика

усовершенствования быстрой силы очень специфична и в теоретическом смысле еще до конца не обоснована. Методика развития быстрой силы применительно к перечисленным видам движения содержит свои характерные черты.

Исследование влияния занятий плаванием на физическое состояние и осанку мальчиков 8-10 лет. Исследования проводились на базе МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва №14 «Волга» г. Саратова.

В эксперименте приняли участие 16 девочек 13-14 лет, занимающихся мини-футболом на тренировочном этапе ТЭ-3 – третий год обучения.

Исследование проводилось в период с сентября 2021 по апрель 2022 года (полных 8 месяцев). Тренировки проводились два раза в неделю и третий день – игровой.

Измерения скоростно-силовых качеств проводилось с помощью следующих контрольных испытаний:

1. бег 30 м
2. прыжок в длину с места толчком двух ног
3. пятикратный прыжок
4. бег 7х50 м
5. тест Купера

в три этапа:

1 этап - Констатирующий этап включал получение исходных данных по уровню физической подготовленности девочек, участвующих в исследовании;

2 этап – Формирующий этап включал непосредственное использование модульной системы учебно-тренировочного процесса по мини-футболу;

3 этап – Контрольный этап включал 1) проведение повторных контрольных испытаний, 2) анализ выявленной динамики и статистическая обработка полученных данных, 3) формулировка выводов и разработка рекомендаций.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки футболистов применяются разнообразные упражнения:

-- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, 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, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

-- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

-- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком).

Анализ игровых действий мастеров и юношей позволяет сделать вывод о том, что такие действия, как: 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 -- носят скоростно-силовой характер.

Для того чтобы развить скоростно-силовые качества в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать разнообразные упражнения для специальной скоростно-силовой подготовки:

1. Для мышц ног:

А) Разнообразные виды прыжков (в длину с места, в длину с разбега и прыжки вверх)

Б) метание различных снарядов (набивные мячи, ядра, камни, весом от 1,5кг до 4кг);

В) приседания: неглубокие быстрые (с отягощением весом до 20-30 % от собственного веса, 3 подхода на 8-10 повторений).

2. Для мышц туловища:

А) вращательные упражнения с различными видами отягощений (например: штанги и спортивного эспандера);

Б) неглубокие быстрые наклоны туловища с отягощениями весом до 10-15 % (гири, гантели) и 60-80 % от собственного веса (штанга);

Для развития скоростно-силовых качеств все выше приведенные упражнения выполняются с предельно высокой частотой повторений и скоростью. При первом проявлении утомления сразу же выполнение останавливается и выполняется отдых до полного восстановления.

Заключение

Основа специфического содержания тренировки – физическая подготовка. Это процесс своеобразного физического воспитания, который необходим в спортивной жизни. Физическая подготовка взаимосвязана с повышением общего уровня функциональных особенностей организма, многогранном физическом развитии, а также с укреплением здоровья.

Идеальный возраст для формирования скоростно-силовых качеств у девушек 13-14 лет, поэтому представленному в данной работе методу подготовки должно уделяться значимое место в тренировочном процессе.

Формирование скоростно-силовых качеств должно происходить одновременно с совершенствованием технической базы движений. Особенность развития скоростно-силовых способностей у юных футболисток заключается в необходимости учета более высокой по сравнению с взрослыми утомляемости.

Скоростно-силовая подготовка жестко дифференцирована. Для решения важной проблемы специальной подготовки в методическом плане, требуется совокупность таких факторов, как - средства, способы, порядок работы мышц, величина сопротивлений, количество повторений, интенсивность выполнения упражнений, длительность и характер отдыха, которые во многом определяют рост спортивных достижений.

В ходе выполнения работы нами были решены все поставленные задачи:

1. Проведен анализ научной и методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Рассмотрены особенности тренировки скоростно-силовых качеств юных футболисток.
3. Проведен педагогический эксперимент и по его результатам выявлена эффективность системы формирования скоростно-силовых особенностей у девушек среднего школьного возраста, занимающихся мини-футболом.
4. Разработаны методические рекомендации по специальным тренировкам футболисток среднего школьного возраста, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств.

Выводы:

1. Наиболее оптимальным возрастом юных футболисток для воспитания скоростно-силовых качеств является возраст 12-15 лет, следовательно именно в этот возрастной период необходимо уделять максимально большое время для развития исследуемых физических качеств;
2. Таким образом, показатели юных футболисток на контрольном этапе после 7 месяцев тренировок по предложенной методике изменились следующим образом: средние показатели по бегу на 30 метров улучшились с 4,2 с до 4,0 с на 0,2 с, что составило 5% от исходного показателя; средние показатели по прыжку в длину с места увеличились с 2,58 м до 2,63 м на 0,05 м, что составило 2% от исходного показателя; средние показатели по пятикратному прыжку увеличились с 12,92 м до 14,0 м на 1,08 м, что составила 8,4% от исходного показателя; средние показатели по бегу 7х50 м улучшились с 65,2 с до 61,0 с на 4,2 с, что составило 6,4% от исходного показателя; средние показатели по

бегу за 12 мин улучшились с 2980 м до 3200 м на 220 м и составило 7,4%.

3. Предложенный комплекс упражнений по воспитанию скоростно-силовых качеств девушек среднего школьного возраста, занимающихся мини-футболом эффективнее проводить по предложенной в работе программе.

Методические рекомендации, приведенные в данной работе могут быть полезными при организации тренировочного и учебного процесса, направленного на воспитание скоростно-силовых качеств девушек среднего школьного возраста, занимающихся мини-футболом.