

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ  
ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 206 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бурдастых Владислава Викторовича

**Научный руководитель**  
кандидат философских наук,  
доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кандидат философских наук,  
доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов, 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Современный футбол требует от игроков высокого уровня физической подготовленности. А наиболее важным аспектом этой подготовки является развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей и специальной выносливости.

**Актуальность исследования.** В некоторых видах спорта, в том числе и в футболе, существующие средства и методы развития скоростно-силовых качеств нуждаются в пересмотре и новой интерпретации. Анализ некоторых исследований выявил значительное отставание юных футболистов в уровне скоростно-силовой подготовки от представителей других видов спорта. Особенно важно значительно повысить скоростно-силовую способность юных футболистов в том возрасте, когда закладываются основы их спортивного мастерства. В частности, тренеру следует обратить внимание на средний школьный возраст, когда формируются и совершенствуются базовые системы жизнеобеспечения.

В среднем школьном возрасте у детей происходит активная «перестройка» организма, формируется интенсивное психологическое развитие, физиологические системы адаптируются к внешней среде, нервная система и двигательная система развиваются в едином комплексе. Также следует помнить, что средний школьный возраст благоприятен для формирования у ребенка физических способностей, навыков и умений.

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.

Считается, что учет особенностей индивидуального развития футболистов при формировании двигательных качеств проявляет резервы для повышения эффективности тренировочного процесса.

**Проблема исследования** заключается в том, что предыдущие научно-

методические работы недостаточно раскрывают вопросы особенностей развития скоростно-силовых способностей футболистов различной зрелости, в том числе среднего школьного возраста.

Тема выпускной квалификационной работы «Совершенствование скоростно-силовой подготовки футболистов 13-14 лет» определила выбор цели исследования.

**Целью** нашего исследования была разработка и экспериментальная проверка программы совершенствования скоростно-силовых способностей футболистов среднего возраста.

**Объектом исследования** является собственно сама программа, направленная на развитие скоростно-силовых способностей футболистов 13-14 лет.

**Предметом исследования** выступает тренировочный процесс, целью которого является совершенствование скоростно-силовых способностей юных футболистов.

**Основными задачами исследования** являются:

1. Теоретический анализ литературных источников.
2. Изучение особенностей развития и совершенствования скоростно-силовых способностей в футболе.
3. Разработка программы, направленной на улучшение скоростно-силовой подготовленности футболистов среднего школьного возраста.
4. Экспериментальная проверка эффективности предлагаемых комплексов упражнений.

В представленной дипломной работе для решения поставленных задач были использованы следующие **методы научного исследования**:

1. Теоретический анализ литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Опрос.
4. Педагогическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.

## 6. Математическая обработка полученных результатов тестирований.

**Рабочая гипотеза исследования.** Мы предполагали, что разработанная экспериментальная программа проведения тренировочного процесса для футболистов среднего школьного возраста, направленная на формирование и совершенствование у них скоростно-силовых способностей, повысит общий уровень спортивных навыков игроков, если будут соблюдены следующие условия:

- учет основных педагогических условий, определяющих эффективность тренировочного процесса;
- рациональное соотношение упражнений с мячом и без мяча.

**Новизна исследования** заключается в том, что разработанная программа развития скоростно-силовых способностей, в основе которой лежит использование комплексного метода в нестандартных условиях, содержал разнообразные упражнения, ориентированные на преодоление внешнего сопротивления при максимально быстрых движениях, при разгоне и торможении тела и его звеньев.

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

**Структура и объем работы.** Работа состоит из введения, трех глав (теоретической, в которой представлен анализ научно-методической литературы по теме исследования, и двух практических, в которых описана организация исследования и приводится анализ эффективности экспериментальной программы проведения тренировочного процесса), заключения, списка литературы, приложения. Работа проиллюстрирована таблицами и диаграммами с результатами педагогического тестирования. В приложении представлены план-конспекты проведения тренировочных занятий. Список литературы включает 41 источник.

## **Основное содержание работы**

Теоретический анализ 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 скоростно-силовые способности игроков в футболе имеет особое значение, которое проявляется в большинстве двигательных видов деятельности. В футболе необходимо пересмотреть существующие методы обучения и повышения скоростно-силовых качеств у молодых футболистов. Одна из главных задач тренера – выбрать наиболее правильные методы обучения и воспитания, которые бы способствовали более быстрому раскрытию личностных качеств футболиста. Также стоит помнить, что нарушение тренировочного процесса, а именно неправильное развитие основных качеств игроков, происходит в силу некачественных учебно-тренировочных занятий, в которых слишком много информативности. В процессе подготовки футболистов среднего школьного возраста информация играет не столь важную роль, в отличие от методики работы самого тренера и его личности.

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 СШОР по футболу «Сокол» 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 13-14 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе государственного автономного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу "Сокол"» г. Саратова, расположенного по адресу улица Аткарская, 29/1. Эксперимент проходил в группе углубленной специализации под руководством тренеров Вячеслава Анатольевича и Дмитрия Вячеславовича Харьковых.

Научная работа проводилась в период с августа 2021 года по май 2022 года. В педагогическом исследовании приняли участие 26 футболистов среднего школьного возраста – 13-14 лет.

Игроки в экспериментальной группе тренировались по предложенному нами программе, которая подробно представлена в параграфе «Описание экспериментальной программы совершенствования скоростно-силовой подготовки футболистов 13-14 лет».

В практике футбола для решения задач, направленных на развитие физических качеств игроков, особое внимание тренеры уделяют на подбор упражнений, тогда как на другие компоненты тренировочного процесса (интенсивность нагрузки, интервалы отдыха, характер отдыха) уделяется гораздо меньше внимания. По этой причине воздействие тренировочных занятий не всегда соответствует поставленным задачам, даже при правильном подборе упражнений.

Тренировочный процесс, направленный на развитие скоростно-силовых качеств футболистов, содержал разнообразные упражнения, ориентированные на преодоление внешнего сопротивления при максимально быстрых движениях, при разгоне и торможении тела и его звеньев. Футболисты контрольной группы занимались в соответствии с программой, утвержденной СШОР по футболу «Сокол». В экспериментальной группе были введены специальные комплексы упражнений, направленные на

развитие и улучшение скоростно-силовых способностей юных футболистов.

Тренировочные занятия у представителей обеих групп проводились 5 раз в неделю. В экспериментальной группе использовались следующие упражнения, которые использовались подготовительной части занятия и в начале основной части тренировки:

1. Упражнения с преодолением собственного веса.
2. Упражнения с различными весами в виде пояса или жилета с
3. Упражнения с использованием факторов влияния внешней среды:

Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности чередовался каждые два дня.

Результаты предварительного тестирования представлены в таблице 1. Футболисты контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковые показатели скоростно-силовой подготовленности до использования экспериментальной и традиционных программ тренировки в сентябре 2021 года.

**Таблица 1 - Результаты предварительного тестирования скоростно-силовых способностей футболистов 13-14 лет (сентябрь 2021 года)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Испытуемые группы	
		контрольная (n=13)	экспериментальная (n=13)
1	Бег на дистанцию 30 метров, сек.	4,82	4,80
2	Челночный бег 7 раз по 50 метров, сек.	66,1	65,7
3	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см.	208	198
4	Пятикратный прыжок, м.	10,5	9,9
5	Тест Купера, м	2650	2680

После этого в тренировочный процесс футболистов экспериментальной группы была внедрена разработанная программа скоростно-силовой

ПОДГОТОВКИ.

Чтобы оценить эффективность экспериментальной программы совершенствования скоростно-силовых способностей и целесообразность проведения по ней тренировок у футболистов 13-14 лет, после шести месяцев занятий по программам, в апреле 2022 года, было проведено повторное тестирование и оценка работоспособности футболистов обеих групп.

**Таблица 2 - Результаты контрольного тестирования скоростно-силовых качеств футболистов 13-14 лет (апрель 2022 г.)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Испытуемые группы	
		контрольная (n=13)	экспериментальная (n=13)
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

Как мы видим по данным Таблицы 2 в контрольной группе изменения тестируемых показателей прослеживаются во всех тестах, но они были значительно ниже по сравнению с экспериментальной группой. В экспериментальной группе также наблюдается положительная динамика результата. В группе данные, полученные в конце исследования, были значительно выше предварительных показателей.

В контрольной группе тренировочный процесс был основан на общей системе тренировок, направленной на общее развитие физической подготовки и овладение технике футбола.

Кроме того, предварительное и повторное тестирования физических качеств испытуемых обеих групп позволили нам отследить динамику



изменений показателей. Если сравнивать сдвиги в показателях скоростно-силовых способностей, можно наблюдать улучшения результатов в обеих группах.

**Таблица 3 – Динамика изменений в показателях скоростно-силовых качеств футболистов 13-14 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%

Таким образом, если на предварительной стадии эксперимента юные футболисты обеих групп показали практически одинаковый уровень физической подготовленности, что свидетельствует об однородности групп, то к концу исследования показатели скоростно-силовой подготовленности у них значительно различались. Динамика показателей скоростно-силовых способностей указывает на улучшения как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но в экспериментальной группе прирост показателей более значительный.

Эти данные позволяют сделать вывод об эффективности предлагаемого способа повышения скоростно-силовых способностей футболистов в возрасте от 13 до 14 лет.

Полученные результаты педагогического исследования позволяют выделить три основных направления тренировочного процесса футболистов среднего школьного возраста:

- 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 обратить особое внимание на их сочетание. Например, стартовое ускорение и дистанционный бег, бег и толчок в прыжке, разгон тела и заключительная часть в метании;
- при развитии скоростно-силовых способностей футболистов необходимо решить проблемы, связанные с увеличением силы сокращения мышц и скоростью движения. В этом случае упражнения следует выполнять как можно быстрее и попеременно с определенной скоростью. Во время этих упражнений достигается наибольшая сила движений и сохраняется их общая амплитуда;
- с развитием силовых качеств основная цель тренировки основывается на развитии наибольшей силы сокращения мышц, связанной с упражнениями. В этих упражнениях показатели абсолютной мышечной силы проявляются наиболее ярко. Поскольку сила их сокращений и связанные с ними моральные и волевые качества футболиста развивают их максимально эффективно.

Таким образом, исследование процесса повышения результата скоростно-силовой подготовки футболистов среднего школьного возраста позволяет сделать вывод об эффективности экспериментальной программы развития этих физических качеств.

Проведенное исследование подтверждает положительное влияние разработанной программы совершенствования скоростно-силовой подготовки футболистов на этапе углубленной специализации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе нами были изучены основные способы развития и совершенствования скоростно-силовой подготовки футболистов среднего школьного возраста. На основе педагогических исследований можно сделать следующие заключения:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы показал, что в футболе особенно важна скоростно-силовая подготовка игроков, которая проявляется в большинстве двигательных действий. Тем не менее, современные методы тренировок ориентированных на скоростно-силовую подготовку нуждаются в пересмотре.
2. В рамках второй задачи исследования мы рассмотрели особенности развития скоростно-силовых способностей в футболе. Сегодня футбол требует от спортсменов высокого уровня физической подготовки. Важным аспектом физической подготовки футболистов является тренировка и улучшение скоростно-силовых способностей и специальной выносливости.
3. На основе анализа научно-методической и специализированной литературы, а также педагогического наблюдения, опроса спортсменов и тренеров был разработан метод повышения эффективности скоростно-силовой подготовки футболистов среднего школьного возраста.
4. Чтобы проверить эффективность предложенной программы, был проведен педагогический эксперимент. Анализ данных показал положительную динамику изученных показателей как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Тем не менее, среди игроков экспериментальной группы были отмечены более значительные улучшения. Таким образом, результаты педагогических исследований во многом подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что тренировочная программа проведения тренировочного процесса для футболистов среднего школьного возраста, направленная на

формирование и совершенствование у них скоростно-силовых способностей, повысит общий уровень спортивных навыков игроков, если будут соблюдены следующие условия:

- учет основных педагогических условий, определяющих эффективность тренировочного процесса;
- рациональное соотношение упражнений с мячом и без мяча.

В ходе педагогического эксперимента была выявлена эффективность разработанной программы. Обработка результатов с помощью методов математической статистики по всем тестам показала, что произошел большой прирост и достоверное улучшение в экспериментальной группе ( $P < 0,05$ ). Что подтверждает эффективность разработанной программы совершенствования скоростно-силовой подготовки юных футболистов 13-14 лет.