

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

Студента 4 курса 424 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Бугрова Алексея Александровича

Научный руководитель

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

**Актуальность.** Футбол является одним из самых популярных видов спорта во всем мире. Наша страна не исключение, поэтому секции по занятиям футболу всегда востребованы, однако, требования к материально-техническому оснащению данного вида спорта весьма существенны и часто ограничивают возможности школы. Тогда как, мини-футбол при всех достоинствах своего спорта основателя, позволяет большому количеству ребят заниматься в школьных спортивных залах.

Данный вид спорта характеризуется развитием практически всех физических качеств, кроме того, учит командной работе и взаимодействию. Совокупность таких качеств, как скорость, сила, работоспособность и выносливость, являются основой, которая определяет уровень физической подготовки игрока в мини-футбол. Возросшая интенсивность игры, 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 решении, 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).

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.

Все выше перечисленное подтверждает актуальность выбранной темы исследования: «Скоростно-силовая подготовка мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом».

Исходя из этого можно сформулировать **проблему** нашего **исследования**: определение методов и средств развития скоростно-силовых способностей мальчиков 8-9 лет, занимающихся мини-футболом.

**Объектом исследования** является тренировочный процесс направленные на развитие специальных скоростно-силовых способностей мальчиков 8-9 лет, занимающихся мини-футболом.

**Предмет исследования** – методические аспекты учебно-тренировочного процесса по улучшению скоростно-силовой подготовки юных футболистов.

Раскрывая данную проблему, определяем **цель** исследования - это влияние специальной физической подготовки на развитие и укрепление скоростно-силовых качеств мальчиков младшего 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 детей младшего школьного возраста. Для воспитания скоростно-силовых способностей 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 научно-методической литературы по проблеме развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом.

2. Дать морфофункциональную характеристику младшему школьному возрасту с позиции учебно-тренировочного процесса.

3. Провести педагогический эксперимент и по его результатам выявить эффективность системы формирования скоростно-силовых способностей мальчиков 8-9 лет, занимающихся мини-футболом.

4. Разработать методические рекомендации по специальной тренировки футболистов младшего 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 по декабрь 2022/2023 учебного года на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа п. Красный Текстильщик» муниципального образования «Город Саратов».

В эксперименте приняли участие 12 мальчиков 8-9 лет, занимающихся в секции мини-футболом на тренировочном этапе - третий год обучения. Тренировки проводились 2 раза в неделю и третий день игровой.

**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 футболистов.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в рекомендациях по организации тренировочного процесса при работе с мальчиками 8-9 лет, занимающихся мини-футболом по развитию скоростно-силовых способностей.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающих 26 наименования, и приложения.

**Физиологические аспекты скоростно-силовой тренировки младших школьников в мине-футболе.** По мнению экспертов, ключевое место в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста должно быть отведено развитию скоростно-силовых возможностей. Это связано с тем, что высокая степень развития скоростно-силовых качеств, способствует спортивным достижениям.

Упражнения, которые предусматривают программы физического воспитания, очень широки и разнообразны. Все они делятся на 3 группы:

1. Упражнения, которые основаны на преодолении своего веса тела. Например: бег по прямой, перемещения разными сторонами тела (боком, спиной), передвижения с изменением направления, прыжки различного характера (на двух ногах, на одной, поочередно, в глубину, в высоту, в даль), наклоны, повороты туловища. Все упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

2. Упражнения, которые выполняются с применением дополнительного отягощения (пояса, жилеты, манжетки, различные утяжеленные снаряды). Пример упражнений: бег, прыжки, метания.

3. Упражнения, которые выполняются при помощи преодолевания сопротивления внешней среды (снег, ветер, песок, бег в гору) [13, 17].

Для лучшего воздействия на скоростно-силовые качества, из всего этого списка упражнений нужно использовать те, которые можно регулировать по скорости и степени отягощений.

Главное задача, на решение которой направлена система упражнений скоростно-силовой подготовки – развитие скорости движений и силы определенных групп мышц.

По данным ведущих специалистов установлено, что скоростно-силовая подготовка обязана обеспечить развитие качеств быстроты и силы в самом широком спектре их сочетания.

Можно выделить три основные направления [8].

Скоростное направление . Это направление занимается решением задачи - увеличения скорости выполнения основного упражнения. Условия для этих упражнений облегчённые: бег со старта, ускорения, бег под гору, по ветру, применение специальных тренажёров и блоков, делающих легче массу тела человека на 10-15 % при беге. Бег производится предельно быстро и чередуется с установленной скоростью – 90-95% от максимальной. Скорость движения достигается за счёт улучшения координации движений и сбалансированности в работе мышц.

Скоростно-силовое направление. В этом направлении главная задача- увеличение силы мышц и скорости движений. Для достижения цели спортсмены используют упражнения с незначительными отягощениями в виде пояса, жилета, манжета; упражнения со средними отягощениями 30-60 % от веса. Упражнения выполняются быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-90% от максимальной. Данные упражнения достигают максимальной мощности выполнения движений.

Силовое направление. Главная задача развития силы мышц (вес отягощений или сопротивлений от 80% до максимального). Характер выполнения упражнений различный. В таких упражнениях достигается наивысший показатель развития абсолютной силы мышц [22].

Проблема правильного сочетания упражнений со скоростным и силовым характером движений- ключевая методологическая особенность воспитания скоростно - силовых возможностей. Трудность ее выполнения заключается в обратно пропорциональной связи скорости движения и степенью преодолеваемого отягощения. Чтобы развить специальные скоростно-силовые качества используют разные упражнения с силой сопротивления, которая воздействует на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении, сохраняя его динамическую структуру.

**Исследование показателей скоростно-силовых качеств мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом**  
Исследования проводились на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная

школа п. Красный Текстильщик» муниципального образования «Город Саратов».

В эксперименте приняли участие 12 мальчиков 8-9 лет, занимающихся мини-футболом третий год обучения.

Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2022/2023 учебного года. Тренировки проводились два раза в неделю и третий день – игровой.

Измерения скоростно-силовых качеств проводилось с помощью следующих контрольных испытаний [18].

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

Эксперимент проводился в три этапа:

1 этап - Констатирующий этап включал получение исходных данных по уровню физической подготовленности мальчиков, 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.

Оценка скоростных качеств определялась по времени пробегания 30 м. Выбирается лучший результат из двух возможных попыток.

Оценки скоростно-силовых качеств проводилась с помощью измерения длина прыжка с места толчком двух ног. Тест выполняется следующим образом: спортсмен стоит на линии прыжка, совершает подготовительный полуприсед, затем прыгает вверх и вперед, активно использует маховые

движения рук. После приземления, измеряют преодоленное расстояние. Из двух возможных попыток, записывается лучший результат.

Длина пятикратного прыжка с места, исходное положение описано выше. Спортсмен выполняет поочерёдные прыжки с ноги на ногу при помощи рук, выполняющих соответствующие движения и заканчивает приземлением на две ноги после последнего толчка. Записывается лучший результат из двух попыток.

Оценки специальной скоростной выносливости проводилась с использованием «челночный бег 7х50 м». Фиксировалось время, за которое спортсмен пробежал семь 50-метровых отрезков с рывково-тормозными действиями, при этом опорная нога ставится за линию старта и финиша. Футболист начинал движение с высокого старта по сигналу тренера.

Оценка общей выносливости проводилась с помощью теста Купера: определяется расстояние, пробегаемое футболистом за 12 минут бега по 400-метровой дорожке. До начала тестирования у игроков в положении стоя измеряется ЧСС, затем сразу после нагрузки и к концу пятой минуты восстановления. Если ЧСС к концу пятой минуты восстанавливается до исходного уровня - работоспособность хорошая.

Фиксировались минимальные, максимальные показатели физической подготовленности и высчитывалось среднее значение показателя. Полученные результаты юных футболистов фиксировались в таблице 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.** Младший школьный возраст характеризуется рядом морфофункциональных особенностей, что позволяет его считать одним из наиболее удачных периодов для воспитания скоростно-силовых способностей.

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.

Формирование скоростно-силовых качеств должно происходить одновременно с совершенствованием технической базы движений. Особенность развития скоростно-силовых способностей у юных футболистов 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 научно-методической литературы по проблеме воспитания скоростно-силовых способностей у мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом.
2. Рассмотрены особенности тренировки скоростно-силовых качеств юных футболистов.
3. Проведен педагогический эксперимент и по его результатам выявлена эффективность системы формирования скоростно-силовых особенностей у мальчиков 8-9 лет, занимающихся мини-футболом.

4. Разработаны методические рекомендации по специальным тренировкам юных футболистов, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств.

Результаты проведенной работы позволили сделать следующие **выводы:**

1. Одним из оптимальным возрастом юных футболистов для воспитания скоростно-силовых качеств является возраст 8-9 лет, следовательно именно в этот возрастной период необходимо уделять максимально большое время для развития исследуемых физических качеств;

2. Показатели юных футболистов на контрольном этапе после 4 месяцев тренировок по предложенной методике изменились следующим образом: Средние показатели по бегу на 30 метров улучшились с 6,45 с до 6,0 с на 0,45 с, что составило 6, 98% от исходного показателя.

Средние показатели по прыжку в длину с места увеличились с 1,35 м до 1,54 м на 0,09 м, что составило 6,6%% от исходного показателя.

Средние показатели по пятикратному прыжку увеличились с 10,19 м до 11,46 м на 1,07 м, что составила 10,5 % от исходного показателя.

Средние показатели по бегу 7х50 м улучшились с 72,95 с до 66,5 с на 6,42 с, что составило 8,8 % от исходного показателя.

Средние показатели по бегу за 12 мин улучшились с 2887,5 м до 3005 м на 117,5 м и составило 4,1%.

3. Предложенный комплекс упражнений по воспитанию скоростно-силовых качеств у мальчиков младшего 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 мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся мини-футболом.