

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Савельева Никиты Владимировича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Дергунов

**Зав. кафедрой**  
доцент, к.филос.н.,

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие футбол в настоящее время играет важную роль в жизни современного человека как в состязательной игре, так и на международных олимпиадах.

Современная система подготовки футболистов уделяет большое внимание работе с юными спортсменами. Существует много информации и материалов, посвященных проблемам обучения техническим и тактическим навыкам. Возрастает спрос на физически развитых и выносливых футболистов, способных выдержать длительные нагрузки и проявить стабильность на протяжении всего сезона.

Подготовка таких спортсменов требует высокой концентрации и обширных знаний в области подготовки, соответствующих требованиям тренировочного процесса. Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные потребности спортсменов в достижении гармоничного физического развития. Он должен быть грамотно спланированным, системно организованным и нацеленным на повышение работоспособности, улучшение функциональных возможностей организма и развитие технических навыков, соответствующих данному виду спорта.

Итоги игры команды в футболе в значительной степени зависят от быстроты действий каждого игрока. Различные перемещения, ведение мяча, обводка, обманные движения, передачи, удары по воротам, применение игровых приемов - все эти технические приемы требуют выполнения с высокой скоростью. Для этого необходимо овладеть специальными навыками и умениями, основанными на физической, технической, тактической и морально-волевой подготовке, которые в специальной литературе называют ведущими двигательными способностями.

Эффективность тренировки футболистов зависит от сочетания их уровня соревновательной и специальной работоспособности, которые включают в себя гармоничное соединение физических возможностей с техническими навыками. Скоростно-силовые способности футболиста

проявляются в его способности выполнять движения в кратчайшие сроки и справиться с активным противодействием.

**Актуальность.** Исследование литературных источников и обобщение опыта тренировки молодых футболистов возраста 11-12 лет демонстрирует непостижимость в управлении их скоростно-силовой подготовкой. На данный момент методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов более подробно разработана в методической и научной литературе, однако она не учитывает особенности организма молодых спортсменов. Тем не менее, известно, что юные футболисты не обладают той же силой, что и взрослые, и развитие их скоростно-силовых характеристик имеет свои собственные особенности.

Опытные футбольные специалисты считают, что возраст 11-12 лет наиболее благоприятный для развития скоростно-силовых способностей у юных футболистов, и поэтому качественное развитие этих способностей имеет первостепенное значение.

Согласно новейшим исследованиям выдающихся экспертов в области тренировки футболистов, использование с умом упражнений в системе скоростно-силовой подготовки юных игроков возрастом 11-12 лет существенно снижает вероятность получения травм и способствует улучшению спортивных показателей в перспективе.

**Объект исследования** - тренировочный процесс скоростно-силовой подготовки футболистов 11-12 лет.

**Предмет исследования** - комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей футболистов 11-12 лет.

**Цель исследования** - выявить эффективность комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей футболистов.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методологической литературы по вопросу развития скоростно-силовых способностей футболистов;

2. Подобрать и составить комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей футболистов 11-12 лет.

3. Проверить эффективность использования составленного комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей футболистов.

**Методы исследования:**

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

**Гипотеза** заключается в том, что применение комплекса упражнений скоростно-силового характера в тренировочном процессе, позволит ускорить развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 11-12 лет, что приведёт к повышению технического мастерства.

## Основное содержание работы

С поставленной целью были определены следующие задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методологической литературы по вопросу развития скоростно-силовых способностей футболистов;
2. Подобрать и составить комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей футболистов 11-12 лет.
3. Проверить эффективность использования составленного комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей футболистов.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса развития скоростно-силовых способностей футболистов 11-12 лет. Этот метод преследовал цель, выявления существующих особенностей, средств и методов развития данного исследуемого качества.

Педагогическое наблюдение. Данный метод можно охарактеризовать регистрацией отдельных характеристик процесса физического воспитания футболистов 11 - 12 лет без вмешательства извне. В данной работе этот метод включал в себя постановку цели и фиксацию результатов наблюдения за изменением показателей скоростно-силовых качеств у мальчиков, занимающихся футболом. Спортсмены наблюдались в обычных для них условиях, без внесения каких-либо изменений в их естественное поведение. Статистические данные собирались путем наблюдения по предварительно

составленному плану (программе) в соответствии с задачами исследования. Мониторинг проводился систематически, количество наблюдений и число наблюдаемых было достаточным для получения достоверных результатов. При проведении наблюдения были учтены обстоятельства, сопутствующие основному явлению, которое наблюдалось при разных, закономерно меняющихся условиях.

В ходе эксперимента были использованы контрольные тесты, целью которых являлось определение эффективности предложенного нами комплекса упражнений, направленного на повышение уровня скоростно-силовых способностей мальчиков 11-12 лет, занимающихся футболом.

### **1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)**

Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша.

### **2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)**

Выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

### **3. Прыжок в высоту с места (см)**

*Оборудование:* тренажер для замера высоты прыжка.

Испытуемый подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем он поднимает руки вверх, после этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах. Не задерживаясь в этом положении, испытуемый переходит к отталкиванию. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, вытягивая вверх руку для

удара по подвижным пластинам. Фиксируется результат повторений двух попыток. В протокол заносится результат лучшей попытки.

#### **4. Бег 60 м (сек)**

Испытуемый занимает исходное положение у линии старта. По команде тренера «На старт» он принимает положение высокого старта: ноги, руки и туловище в полусогнутом состоянии, одна рука и одна нога слегка заведены назад. Испытуемый пробегает дистанцию 60 метров. Фиксируется время.

В ходе педагогического эксперимента мы наблюдали за ростом показателя скоростно-силовых способностей в ходе применения комплекса упражнений у юных футболистов.

После проведения тестирования и педагогического наблюдения мы провели математическую обработку полученных данных и внесли данные в таблицу. Математическая обработка полученных данных. Этот метод исследования заключается в нахождении среднего арифметического значения на основании полученных результатов по каждому тесту. На основании среднего арифметического показателя можно сравнить уровни физического развития и двигательной подготовленности юных футболистов.

Исследование проводилось с октября 2023 года по апрель 2024 года на спортивной базе «Динамо».

В исследовании приняло участие 20 футболистов (мальчики в возрасте 11 - 12 лет). Были сформированы две группы: экспериментальная – 10 человек и контрольная – 10 человек.

В контрольной группе на тренировочных занятиях упражнения для развития скоростно-силовых способностей футболистов выполнялись в соответствии с программой спортивной школы.

Участники экспериментальной группы раз в неделю занимались по предложенному комплексу упражнений, направленному на развитие скоростно-силовых способностей. Занятия проводились как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю, в течении 90 минут.

Исследование проходило в несколько этапов.

На первом этапе производилось изучение и анализирование методических и литературных источников, изучались особенности разнообразных методов воздействия на скоростно-силовые способности, формулировались цель, определялись объект и предмет исследования, оформлялась конечная гипотеза, формулировалась методика, подлежащая апробации.

На втором этапе осуществлялся подбор участников исследования, осуществлялись контрольные тестовые замеры уровня развития скоростно-силовых способностей исследуемых, определялась периодичность и способы работы с исследуемыми.

На третьем этапе осуществлялась сама экспериментальная программа, осуществлялось прямое воздействие с исследуемыми как в части проведения реализации разработанного комплекса упражнений, так и в части получения обратной связи от тренируемых.

На четвертом этапе производились констатирующие замеры, обрабатывались полученные, в рамках исследования, результаты.

На протяжении шести месяцев экспериментальная группа в количестве десяти человек выполняла определенный комплекс упражнений: круговая тренировка.

Круговая тренировка позволила спортсменам выполнять много специализированных упражнений за короткий промежуток времени в интенсивном темпе, сконцентрироваться на решении целевых задач – в нашем случае - улучшения скоростно-силовых качеств.

Круговая тренировка дает достижение очень сильного анаэробного эффекта, который достигается путем повторения работы с высокой интенсивностью и с ограниченным временем на восстановление.

В комплексе направленного на развитие скоростно-силовых способностей, который применялся в экспериментальной группе, присутствовали упражнения:

- 1) силового характера;
- 2) скоростного характера;
- 3) упражнения скоростно-силового характера.

**Упражнения силового характера:**

- Приседания на одной ноге до прямого угла в коленном суставе;
- Броски набивного мяча вверх и ловля его обеими руками;
- Ловля набивного мяча двумя руками, не допуская касания мячом туловища;
- Броски набивного мяча вверх и ловля одной рукой (левой, правой);
- Броски вверх из-за головы и ловля.

**Упражнения скоростного характера:**

- Повторный бег 30 м с фазами отдыха до полного восстановления;
- Ускорения 30 м под гору так же до полного восстановления;
- Бег 30 м с разных стартовых положений.
- Бег на месте без перемещения (на частоту движений);
- Бег с высоким подниманием бедра.

**Упражнения скоростно-силового характера:**

- Прыжки через скамейку двумя ногам, одной ногой (правой и левой);
- Запрыгивание на скамейку толчком одной ногой;
- Выпрыгивание вверх из полуприседа;
- Прыжки с высоты с последующим прыжком вверх;
- Прыжки на двух ногах с одновременным подниманием коленей до груди (кенгуру);
- Прыжки на одной ноге с одновременным подниманием колена другой ноги до груди.

- Прыжки по переменно ноги вместе и врозь;
- Прыжки со скрещиванием ног «ножницы»;
- Двойные прыжки на скакалке (дважды прокрутить скакалку во время высокого прыжка).

При выполнении комплекса занимающимся были даны следующие методические рекомендации:

- каждое упражнение начинается по свистку и заканчивается по свистку,
- по завершении одного упражнения, футболисты начинают следующее упражнение,

- упражнение выполняется с интервалом отдыха на первоначальном уровне – 1 минута для восстановления, в дальнейшем время сокращалось до 30 секунд,

- по мере освоения программы, упражнения усложнялись путем прохождения двух кругов в течение занятия (время на восстановление – 4 минуты между кругами) и использования утяжелителей на ноги в некоторых упражнениях,

- при выполнении упражнения должны выполняться основные требования к технике данного упражнения.

С целью выявления уровня развития скоростно-силовых способностей у мальчиков 11–12 лет, занимающихся футболом, были проведены контрольные испытания в начале и в конце исследования.

После внедрения в тренировочный процесс экспериментальной группы комплекса упражнений скоростно-силового характера, спустя шесть месяцев было проведено повторное контрольное тестирование.

Для оценки произошедших изменений в результате воздействия комплекса упражнений сравнили средние групповые показатели до и после эксперимента, высчитывались данные прироста изучаемых показателей в %.

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем тестам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Однако, прирост показателей экспериментальной

группе выше, чем у контрольной группы. Прирост результатов экспериментальной группы носит более выраженный характер и имеет достоверные отличия от результатов контрольной группы.

«Бег 30 м с ведением мяча» экспериментальная группа показала средний результат 7,1 сек, прирост составил 6,5%, в контрольной группе участники показали 7,3 сек и прирост составил 2,6%.

В тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» экспериментальная группа показала результат 191 см - показатели выросли на 5,3%, в контрольной группе участники показали результат 185 см, прирост составил – 2,2%.

В контрольном тесте «Бег 60 м» в экспериментальной группе результат составил 8,3 сек, прирост показателей – 3,6%, в контрольной группе результат стал 8,6 сек, прирост – 1,1%.

В тесте «Прыжок в высоту с места» в экспериментальной группе участники показали 178 см, результат вырос на 5,6%, в контрольной группе футболисты показали 173 см, прирост составил на 1,4%.

Исходя из результатов экспериментального исследования, можно сделать вывод, что в обеих группах показатели, характеризующие скоростно-силовые способности у футболистов 11-12 лет положительно изменились. При этом наибольшие результаты были замечены в экспериментальной группе, что отразилось на достоверности прироста результатов.

Положительную динамику в уровне развития скоростно-силовых качеств в процессе проведенного педагогического эксперимента отражает влияние целенаправленного тренировочного воздействия, о чём свидетельствуют более выраженные изменения показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Действительно, в контрольной группе тоже произошли положительные изменения, где конечные результаты отдельных показателей положительно отличались от изначальных данных. Однако, темпы прироста в экспериментальной группе были значительно выше, чем в контрольной,

и итоговые результаты всех показателей оказались гораздо выше исходных данных.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанный комплекс упражнений скоростно-силового характера, положительно повлиял на развитие скоростно-силовых способностей мальчиков футболистов 11-12 лет и является эффективным.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Исходя из анализа теоретической и методической литературы, было установлено, что скоростно-силовые качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в кратчайший срок и в условиях активного противодействия. Однако, основная задача в развитии скоростно-силовых способностей заключается в наилучшем сочетании скоростных и силовых характеристик движений в упражнениях, подборе сопротивления и темпа выполнения, которые должны быть уникальными для каждого человека и зависеть от их возрастных особенностей. Возраст 11-12 лет считается критическим периодом для молодых футболистов в спортивной подготовке. Именно в этом времени достигается наибольший прогресс в развитии скорости, силы, ловкости, а также закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

2. Для подготовки юных футболистов возрастом 11-12 лет был составлен комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей. Тренировочный комплекс включал в себя прыжковые упражнения, ускорения, упражнения с использованием собственного веса и минимальными отягощениями, и был применен с использованием метода круговой тренировки.

3. Результаты исследования подтвердили, что экспериментальная группа, которая тренировалась по составленному комплексу, достигла более значительного прироста в скоростно-силовых способностях, по сравнению с контрольной группой. Эти результаты свидетельствуют об эффективности комплекса упражнений и его положительном влиянии на развитие скоростно-силовых способностей у футболистов в возрасте 11-12 лет.