

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Бокий Александра Васильевича

Научный руководитель
старший преподаватель

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук,
доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

В большинстве видов современного спорта силовая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса. В мини-футболе в настоящее время наряду с тактико-техническим мастерством одним из важнейших факторов, обуславливающим достижение высоких результатов, является высокий уровень силовых качеств.

Чтобы достичь высоких спортивных результатов в мини-футболе на современном этапе развития игры, необходима качественная подготовка юного резерва. Спортивные успехи футбольной команды определяются следующими факторами:

- качеством владения техническими приемами игроками;
- развитым тактическим мышлением;
- физическим, морально-волевым, психологическим состоянием каждого игрока команды.

Высокотехничный и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать свое мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по площадке, слабо бьет по мячу.

Актуальность темы обусловлена тем, что в мини-футболе проявление силовых и скоростных качеств способствует полной реализации технико-тактического арсенала игроков. Другими словами, атлетическая подготовка для мини-футболистов крайне важна.

Все вышесказанное определило выбор темы исследования: «Методика силовой подготовки мини-футболистов старшего школьного возраста».

Цель исследования заключалась в повышении эффективности тренировочного процесса мини-футболистов на этапе спортивного совершенствования за счет использования специально разработанной программы силовой подготовки.

Объект исследования – структура и содержание тренировочного процесса мини-футболистов старшего школьного возраста.

Предмет исследования – специальная силовая подготовка спортсменов в мини-футболе.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что тренировочный процесс с использованием рационального соотношения разнонаправленных физических упражнений специальной силовой направленности, позволит достичь высокого уровня физической подготовки мини-футболистов, что в свою очередь будет способствовать росту игровой эффективности в соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать программу тренировочного процесса, направленного на развитие силовых способностей мини-футболистов 17-18 лет, и проверить ее с помощью эксперимента.
3. Проанализировать динамику проявления силовых качеств у мини-футболистов старшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие **методы исследования**:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Статистическая обработка полученных результатов исследования.

Структура и содержание бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения и списка использованной литературы в количестве 39 источников. Работа иллюстрирована подробными диаграммами и таблицами с результатами педагогического исследования.

Во «Введении» раскрываются актуальность и гипотеза исследования, описываются поставленные задачи и методы научной работы для их решения.

В Первой главе «Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по вопросу силовой подготовки в мини-футболе» было раскрыто понятие «силовые способности» и проанализированы основные средства воспитания силы у мини-футболистов, а также методы развития данного физического качества у игроков. Также приведены упражнения, направленные на формирование силовых способностей у мини-футболистов.

Во второй главе «Проверка экспериментальной методики силовой подготовки мини-футболистов старшего школьного возраста» представлено доказательство эффективности разработанных комплексов упражнений.

В «Заключении» представлены выводы и приведены результаты проделанной исследовательской работы.

Основное содержание работы

Исследование проводилось в период с октября 2024 года по апрель 2025 года. Всего педагогический эксперимент занял 6 месяцев и проходил на базе МАУДО «СШОР №14 Волга» в группе мини-футболистов 17-18 лет под руководством тренера Крутикова Дениса Сергеевича.

Педагогическое исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе был осуществлен анализ и обобщение научно-методической литературы, на основании которой выявлена основная структура силовой подготовки игроков в мини-футболе. На данном этапе были сформулированы цель и задачи исследования, определена рабочая гипотеза.

На следующем этапе велась работа по организации констатирующего эксперимента, была разработана методика проведения тренировочных занятий среди мини-футболистов экспериментальной группы. На втором этапе исследования было проведено предварительное тестирование физической подготовленности игроков, которые вошли в контрольную и экспериментальную группы.

На третьем этапе проводилась основная работа – формирующий эксперимент. Его целью являлась проверка программы тренировочного процесса, направленного на развитие силовых способностей мини-футболистов 17-18 лет. Мы предположили, что предложенная методика позволит повысить уровень физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы. Также на данном этапе было проведено повторное тестирование игроков и сравнительный анализ полученных результатов.

На четвертом этапе подводились итоги исследования, были сформулированы заключения о проделанной работе, оформлялась работа в соответствии с требованиями университета и ГОСТ.

Тренировочный процесс на развитие силы в мини-футболе, главным образом, направлен на укрепление мышц всего двигательного аппарата, воспитание умения проявлять основные мышечные усилия, а также формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях, т.к. игра в мини-футбол требует проявления силовых способностей.

Перечислим основные преимущества силовой тренировки в мини-футболе и положительные стороны ее влияния:

- для выполнения разных двигательных действий всеми частями тела, характерных для футзала. Это в свою очередь требует наличия определенного запаса прочности основных мышц и связок. Для любого спортсмена и мини-футболиста в том числе необходимо иметь хорошо развитый «мышечный корсет», который защитит его от травм и повысит результативность игрока при силовой борьбе за мяч;
- положительно сказываются на силе удара по мячу, в том числе опорной ногой. По-настоящему сильный удар выполнить без подходящей спортивной подготовки нелегко. Для этого мини-футболисты развивают силу квадрицепсов и бицепсов бедер. Также сильные ноги необходимы для прыжков и верховой борьбы за мяч;
- для выполнения скоростно-силовых действий с мячом и без него за короткий промежуток времени, например, ударов; рывков; прыжков и толчков;
- в мини-футболе особое значение приобретают силовые единоборства. В борьбе за мяч побеждает тот игрок, который имеет лучшую физическую подготовку;
- силовые способность мини-футболистов находятся в тесной взаимосвязи с такими двигательными качествами, как скорость и прыгучесть. Выполнение прыжков происходит в борьбе за мяч или при ударах головой;

- немаловажным преимуществом силы для мини-футболиста является уверенность в собственных способностях и физической подготовке.

Все выше сказанное дает основание утверждать, что атлетическая, силовая подготовка в мини-футболе крайне важна.

Тренировочные занятия спортсменов проводились на базе МАУДО «СШОР №14 Волга». В октябре 2024 года на начальном этапе педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование физической подготовленности спортсменов. На основании полученных результатов были сформированы две группы (контрольная) и (экспериментальная) по 10 игроков в каждой.

В контрольной и экспериментальной группах проводились идентичные тесты в одинаковых условиях:

1. Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта (сек.).
2. Бег на дистанцию 30 метров с ведением мяча (сек.).
3. Удар по мячу на дальность доминантной ногой (метры).
4. Пятикратный прыжок (метры).
5. Прыжок в длину с места (сантиметры).

В контрольной и экспериментальной группах в тренировочном процессе применялись общепринятые методы развития силовых и скоростно-силовых способностей.

Тренировочный процесс на развитие силы в мини-футболе, главным образом, направлен на укрепление мышц всего двигательного аппарата, воспитание умения проявлять основные мышечные усилия, а также формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях, т.к. игра в мини-футбол требует проявления силовых способностей.

Перечислим основные преимущества силовой тренировки в мини-футболе и положительные стороны ее влияния:

- для выполнения разных двигательных действий всеми частями тела,

характерных для футзала. Это в свою очередь требует наличия определенного запаса прочности основных мышц и связок. Для любого спортсмена и мини-футболиста в том числе необходимо иметь хорошо развитый «мышечный корсет», который защитит его от травм и повысит результативность игрока при силовой борьбе за мяч;

- положительно сказываются на силе удара по мячу, в том числе опорной ногой. По-настоящему сильный удар выполнить без подходящей спортивной подготовки нелегко. Для этого мини-футболисты развивают силу квадрицепсов и бицепсов бедер. Также сильные ноги необходимы для прыжков и верховой борьбы за мяч;
- для выполнения скоростно-силовых действий с мячом и без него за короткий промежуток времени, например, ударов; рывков; прыжков и толчков;
- в мини-футболе особое значение приобретают силовые единоборства. В борьбе за мяч побеждает тот игрок, который имеет лучшую физическую подготовку;
- силовые способность мини-футболистов находятся в тесной взаимосвязи с такими двигательными качествами, как скорость и прыгучесть. Выполнение прыжков происходит в борьбе за мяч или при ударах головой;
- немаловажным преимуществом силы для мини-футболиста является уверенность в собственных способностях и физической подготовке.

Все выше сказанное дает основание утверждать, что атлетическая, силовая подготовка в мини-футболе крайне важна.

Тренировочные занятия спортсменов проводились на базе МАУДО «СШОР №14 Волга». В октябре 2024 года на начальном этапе педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование физической подготовленности спортсменов. На основании полученных результатов были сформированы две группы (контрольная) и

(экспериментальная) по 10 игроков в каждой.

В контрольной и экспериментальной группах проводились идентичные тесты в одинаковых условиях:

6. Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта (сек.).
7. Бег на дистанцию 30 метров с ведением мяча (сек.).
8. Удар по мячу на дальность доминантной ногой (метры).
9. Пятикратный прыжок (метры).
10. Прыжок в длину с места (сантиметры).

В контрольной и экспериментальной группах в тренировочном процессе применялись общепринятые методы развития силовых и скоростно-силовых способностей.

Тренировочный процесс на развитие силы в мини-футболе, главным образом, направлен на укрепление мышц всего двигательного аппарата, воспитание умения проявлять основные мышечные усилия, а также формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях, т.к. игра в мини-футбол требует проявления силовых способностей.

Перечислим основные преимущества силовой тренировки в мини-футболе и положительные стороны ее влияния:

- для выполнения разных двигательных действий всеми частями тела, характерных для футзала. Это в свою очередь требует наличия определенного запаса прочности основных мышц и связок. Для любого спортсмена и мини-футболиста в том числе необходимо иметь хорошо развитый «мышечный корсет», который защитит его от травм и повысит результативность игрока при силовой борьбе за мяч;
- положительно сказываются на силе удара по мячу, в том числе опорной ногой. По-настоящему сильный удар выполнить без подходящей спортивной подготовки нелегко. Для этого мини-футболисты развивают силу квадрицепсов и бицепсов бедер. Также сильные ноги необходимы

для прыжков и верховой борьбы за мяч;

- для выполнения скоростно-силовых действий с мячом и без него за короткий промежуток времени, например, ударов; рывков; прыжков и толчков;
- в мини-футболе особое значение приобретают силовые единоборства. В борьбе за мяч побеждает тот игрок, который имеет лучшую физическую подготовку;
- силовые способности мини-футболистов находятся в тесной взаимосвязи с такими двигательными качествами, как скорость и прыгучесть. Выполнение прыжков происходит в борьбе за мяч или при ударах головой;
- немаловажным преимуществом силы для мини-футболиста является уверенность в собственных способностях и физической подготовке.

Все выше сказанное дает основание утверждать, что атлетическая, силовая подготовка в мини-футболе крайне важна.

Тренировочные занятия спортсменов проводились на базе МАУДО «СШОР №14 Волга». В октябре 2024 года на начальном этапе педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование физической подготовленности спортсменов. На основании полученных результатов были сформированы две группы (контрольная) и (экспериментальная) по 10 игроков в каждой.

В контрольной и экспериментальной группах проводились идентичные тесты в одинаковых условиях:

- 11.Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта (сек.).
- 12.Бег на дистанцию 30 метров с ведением мяча (сек.).
- 13.Удар по мячу на дальность доминантной ногой (метры).
- 14.Пятикратный прыжок (метры).
- 15.Прыжок в длину с места (санитметры).

В контрольной и экспериментальной группах в тренировочном

процессе применялись общепринятые методы развития силовых и скоростно-силовых способностей.

По результатам повторного тестирования и определения динамики результатов исследования было установлено, что показатели уровня развития силы у мини-футболистов экспериментальной группы оказались значительно выше по сравнению с результатами игроков контрольной группы.

Наблюдаемая положительная динамика в физической подготовленности мини-футболистов экспериментальной группы является доказательством применения предлагаемой программы по развитию силы.

При подборе тестируемых упражнений мы выбрали наиболее адекватно отражающие двигательную деятельность мини-футболистов 17-18 лет. Мы исходили из того, что представленные задания должны быть доступны для выполнения, как с хорошей физической подготовленностью, так и с плохой. Помимо этого, они должны быть несложными по технике, а главное – эти упражнения должны достаточно полно отражать силовые и скоростно-силовые качества спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проделанной работы можно сделать следующие заключения:

1. В процессе теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы по теме исследования были изучены основные определения понятия «силовые способности», а также виды силовых способностей; проанализированы основные средства воспитания силы у мини-футболистов, а также методы развития данного физического качества у игроков. В специальной литературе пока что существует мало работ, в которых научно обосновываются рекомендации по развитию силовых качеств спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, в том числе на этапе спортивного совершенствования. Благодаря анализу литературных данных была выявлена основная структура силовой подготовки игроков в мини-футболе.

2. Была разработана программа проведения тренировочного процесса, направленного на развитие силовых способностей мини-футболистов 17-18 лет. Для обоснования эффективности предложенной методики силовой подготовки игроков был проведен педагогический эксперимент. Мини-футболисты контрольной группы занимались по стандартной программе и их тренировочный процесс на развитие силы проводился 3 раза в неделю: 2 тренировочных занятия проводились в игровом зале и 1 раз в неделю – в тренажерном. Игроки экспериментальной группы по предложенной нами программе также тренировались 3 раза в неделю в течение 2 часов: 2 раза в неделю они тренировались в тренажерном зале и 1 раз в неделю – в игровом.

3. В процессе педагогического исследования была проанализирована динамика проявления силовых способностей у мини-футболистов 17-18 лет. Было установлено, что спортсмены контрольной и экспериментальной групп по всем показателям к концу эксперимента увеличили показатели во всех

тестах:

В контрольной группе прирост результата составил:

- в беге на дистанцию 30 метров с высокого старта – 4,2%;
- в беге на дистанцию 30 метров с ведением мяча – 2,3%;
- удар по мячу на дальность доминантной ногой – 11,5%;
- пятикратный прыжок – 4,7%;
- прыжок в длину с места – 7,8%.

В экспериментальной группе прирост результата составил:

- в беге на дистанцию 30 метров с высокого старта – 7,6%;
- в беге на дистанцию 30 метров с ведением мяча – 4,2%;
- удар по мячу на дальность доминантной ногой – 35,6%;
- пятикратный прыжок – 5,4%;
- прыжок в длину с места – 13,3%.

Таким образом, было установлено более высокое достоверное увеличение показателей силовой подготовленности игроков экспериментальной группы по сравнению с результатами контрольной группы. Представленная программа проведения тренировочного процесса доказала свою эффективность.