Поволжский
государственный университет
физической культуры,
спорта и туризма

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Группа: 6211з

ЕГОРОВ ВАЛЕРИЙ ЯКОВЛЕВИЧ

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа

Научный руководитель:
к.б.н., доцент Л.Т. Миннахметова

КАЗАНЬ – 2021

Актуальность исследования

Анализ тенденций развития современного футбола свидетельствует о непрерывном возрастании интенсивности игровых действий, роли высокого уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов, значения эффективности, точности выполнения приемов и двигательных действий футболистами.

Важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов, так как для них данный вид подготовки играет важную роль, необходима взрывная сила, реакция и быстрота принятия решений, поэтому воспитание скоростно-силовых способностей путем дальнейшего совершенствования средств и методов у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение.

Цель исследования: разработать и внедрить методику развития скоростно-силовых способностей футболистов 12-14 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов 12-14 лет.

Предмет исследования – развитие скоростно-силовых способностей футболистов 12-14 лет.

Гипотеза исследования – предполагается, что использование разработанной методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей футболистов 12-14 лет позволит повысить уровень показателей скоростно-силовых способностей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить показатели скоростно-силовой подготовленности футболистов 12-14 лет.
3. Разработать методику, направленную на развитие скоростно-силовых способностей футболистов 12-14 лет.
4. Экспериментально обосновать эффективность методики для развития скоростно-силовых способностей у футболистов 12- 14 лет.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

- ✔ Анализ научно-методической литературы;
- ✔ Педагогическое наблюдение;
- ✔ Педагогический эксперимент;
- ✔ Методы математической статистики.

Организация исследования

Исследование футболистов проводилось в течении 4-х месяцев на базе СШ «Барс» г. Заинск с 08.10.2020 г. - 08.02.2021 г. В нем приняли участие 20 футболистов 12-14 лет. Сущность педагогического эксперимента заключается в сравнении и повышении показателей скоростно-силовой подготовленности (а именно скоростно-силовых способностей) занимающихся.

Исходные показатели

Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

Тест	КГ	ЭГ	t- расч.	t- табл.	Дост-еть
Бег 30 м, сек	4,39±0,26	4,41±0,31	0,20	2,101	P > 0,05
Прыжок в длину с места, м	2,03±0,45	2,02±0,43	0,46		
Тройной прыжок с места, м	6,68±0,51	6,66±0,6	0,58		
Прыжок с места вверх со взмахом руками, см	28±0,55	27±0,5	0,92		

Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей
В основе ударный метод прыжковых упражнений и плиометрика

Средство	Дозир-ка	Отдых	Метод
Комплекс №1			
Старты на разные сигналы: игроки медленно бегут по полю. По первому зрительному сигналу тренера они очень быстро стартуют влево (на 5—7 м); по второму — подпрыгивают вверх и стартуют вправо (на 5— 7 м) либо, поворачиваясь на 180 градусов вперед.	50 м	2 мин	Повторный, соревновательный
бег с максимальной частотой движений ног на месте;	6-8 сек х 3 подхода	1 мин	Повторный
Прыжки с преодолением поочередно 10 барьеров.	3 раза	2 мин	Повторный
Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед.	8 -12 раз	3 мин	Ударный метод
Прием низового мяча; прием низового мяча с шагом в сторону.	10 раз	2 мин	Повторный
Игроки медленно ведут мяч. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливают мяч, поворачиваются на180 градусов и делают рывок вперед.	50 м + 10 м	4 мин	Повторный, соревновательный

Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей
В основе специальные упражнения по виду спорта футбол и прыжки с места

Комплекс № 2			
Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек.	на каждую ногу 12-15 раз	2 мин	Ударный метод, изометрический метод
Прыжки с места в длину толчком двумя ногами.	10 раз	2 мин	Повторный
Прыжки из полу приседа	15 раз	2 мин	Повторный
Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии. После паузы вновь выполнить.	20-30 м	3 мин	Повторный, игровой
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	15-20 м	3 мин	Повторный

Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей
В основе приемы мяча, игровые и специальные упражнения

Комплекс № 3

Бег 30 м с высокого старта.	3 раза	4 мин	Повторный
Прыжки на одной ноге.	20 м	4 мин	Повторный
3 игрока с одним мячом стоят на расстоянии 4 м друг от друга, образуя треугольник. Игрок, у которого мяч, бросает его двумя руками своему партнеру так, чтобы он мог, подпрыгнув на двух ногах, ударом головой передать мяч третьему партнеру. Третий игрок ловит мяч и бросает его для удара головой первому	6-8 ударов	3 мин	Повторный, игровой
Бросок мяча одной рукой партнеру на расстоянии 20—30 м.	6-8 раз	2 мин	Повторный
Прием различных мячей, посланных партнерами из-за штрафной линии и в штрафной площади.	8-10 раз	5 мин	Повторный, игровой, соревновательный
Прием 7-метровых ударов.	8-10 раз	5 мин	Повторный, соревновательный

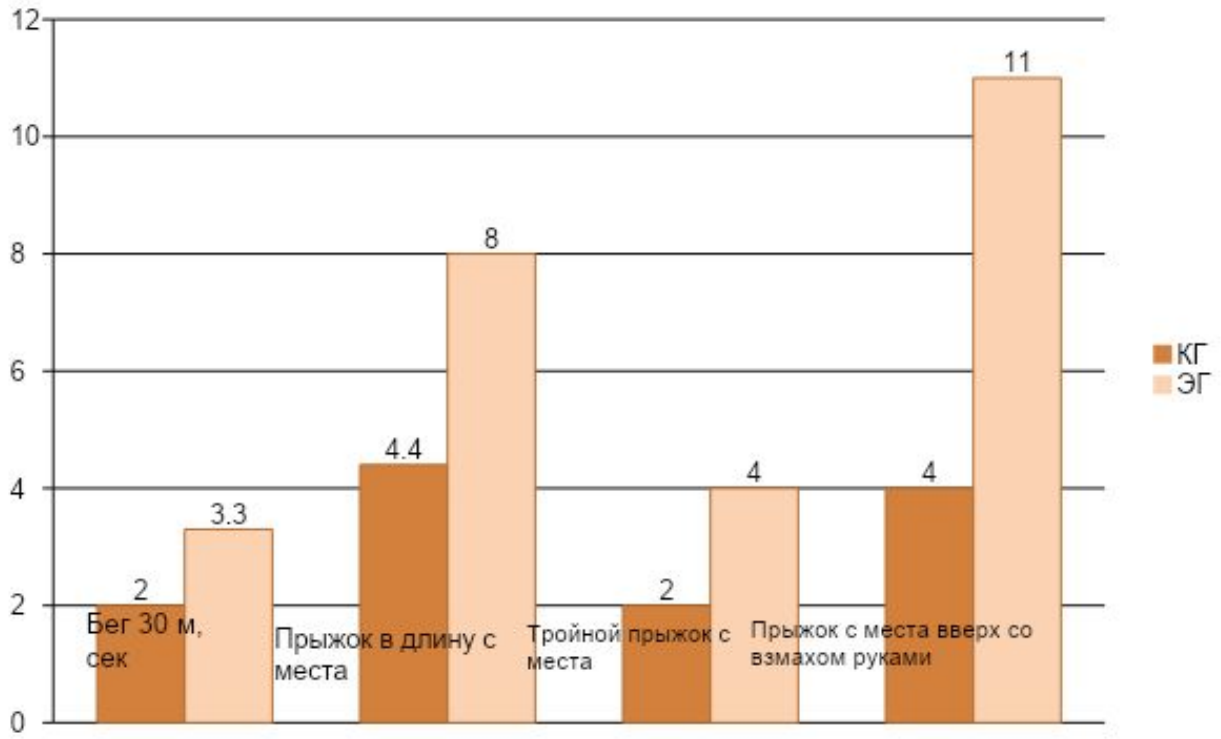
Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Тест	КГ	ЭГ	t- расч.	t- табл.	Дост-еть
Бег 30 м, сек	4,32±0,26	4,27±0,31	2,16	2,101	P < 0,05
Прыжок в длину с места, м	2,12±0,45	2,18±0,43	2,61		
Тройной прыжок с места, м	6,80±0,51	6,89±0,6	2,78		
Прыжок с места вверх со взмахом руками, см	29±0,55	30±0,5	2,42		

Прирост результатов скоростно-силовых способностей КГ и ЭГ

Тест	Группа	Результат до эксперимента	Результат после эксперимента	Прирост
Бег 30 м, сек	КГ	4,39±0,26	4,32±0,26	0,07 (2%)
	ЭГ	4,41±0,31	4,27±0,31	0,14 (3,3%)
Прыжок в длину с места, м	КГ	2,03±0,45	2,12±0,45	0,09 (4,4%)
	ЭГ	2,02±0,43	2,18±0,43	0,16 (8%)
Тройной прыжок с места, м	КГ	6,68±0,51	6,80±0,51	0,12 (2%)
	ЭГ	6,66±0,6	6,89±0,6	0,23 (4%)
Прыжок с места вверх со взмахом руками, см	КГ	28±0,55	29±0,55	1 (4%)
	ЭГ	27±0,5	30±0,5	3 (11%)

Прирост результатов скоростно-силовых способностей у КГ и ЭГ в процентном соотношении



Выводы

1. Проанализировав научно-методическую литературу по данной теме исследования, стало ясно, что быстрота выполнения работы - это физическое качество, уровень которого зависит от функциональных возможностей многих органов и систем организма футболиста. К ним относятся: центральная нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная, терморегуляторная и нервно-мышечная системы. На основе изучения научно-методической литературы были выделены основные компоненты скоростно-силовых способностей. Определены наиболее информативные тесты, отражающие уровень скоростно-силовой подготовленности футболистов: бег 30 м; прыжок в длину с места; тройной прыжок с места; прыжок с места вверх со взмахом руками.

2. Анализ исходных показателей скоростно-силовых способностей футболистов 12-14 лет выявил, что в начале исследования футболисты экспериментальной и контрольной групп имеют равные показатели во всех контрольных упражнениях. Во всех показателях, разница между группами статистически не значима.

Выводы

3. Разработана методика развития скоростно-силовых способностей футболистов 12-14 лет. Она включает 3 комплекса специально направленных упражнений, связанных с возрастными особенностями. Комплексы упражнений направлены на развитие больших группы мышц, приближающие к специфике вида спорта, а также многочисленные прыжки укрепляют голеностопный сустав, что имеет большее значение для футбола.

4. Экспериментально обосновали эффективность разработанной нами методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 12-14 лет. Благодаря таблице расчета зависимых выборок внутри контрольной и экспериментальной групп увидели различия между состоянием внутри группы в начале и в конце эксперимента, результаты, которых являются статистически достоверными.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!