

**Разработанный материал на тему:
«Методические особенности воспитания
силовых способностей футболистов 14-15
лет»**

Материал разработал:
Фатеев К.С.

г.Оренбург

Цель. Разработать содержательное обеспечение тренировочного процесса юных футболистов 14-15 лет.

Объект. Учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет. Силовые качества юных спортсменов.

Гипотеза. Предполагалось, что учебно-тренировочный процесс юных футболистов в воспитании силовых качеств, будет более эффективен при условии разработки и реализации содержательного обеспечения, включающего:

- комплекс специальных упражнений;
- применение метода круговой тренировки.

Задачи

- 1. Изучить научно – методическую литературу по вопросу физиологических и возрастных особенностей юных спортсменов.
- 2. Выявить средства и методы физической культуры, способствующие повышению уровня силовых способностей.
- 3. Определить и экспериментально обосновать действенность содержательного обеспечения тренировочного процесса юных футболистов в формирующем педагогическом эксперименте.

Физиологические особенности юношей 14-15 лет

- Ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера;
- длина тела увеличивается на 5-6 см в год;
- происходит энергетический рост костной ткани;
- продолжают процессы окостенения и анатомической перестройки костной ткани;
- достигается максимальная гибкость;
- наибольший запас скорости у юных футболистов;
- снижение темпа прироста работоспособности;
- заканчивается возрастное развитие координации и движений.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу:

- ✓ При уменьшении своей длины;**
- ✓ при ее удлинении;**
- ✓ без изменения длины;**
- ✓ при изменении и длины, и напряжения мышц.**

Силовые способности:

- Собственно силовые, которые проявляются в условиях статического режима и медленных движений;
- скоростно-силовые, проявляющиеся при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе.

Специфические виды силовых способностей

Силовая

ВЫНОСЛИВОСТЬ

статистическая

динамическая

Силовая

ЛОВКОСТЬ

Мышечная сила человека различается на:

- Абсолютную силу, которая характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимально произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза.
- Относительную силу, которая оценивается отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т.е. величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела. Этот показатель удобен для сравнения уровня силовой подготовленности людей разного веса.

от влияние величины
физиологического
поперечника мышц

от механических
особенностей
движения

от состава
мышечных
волокон

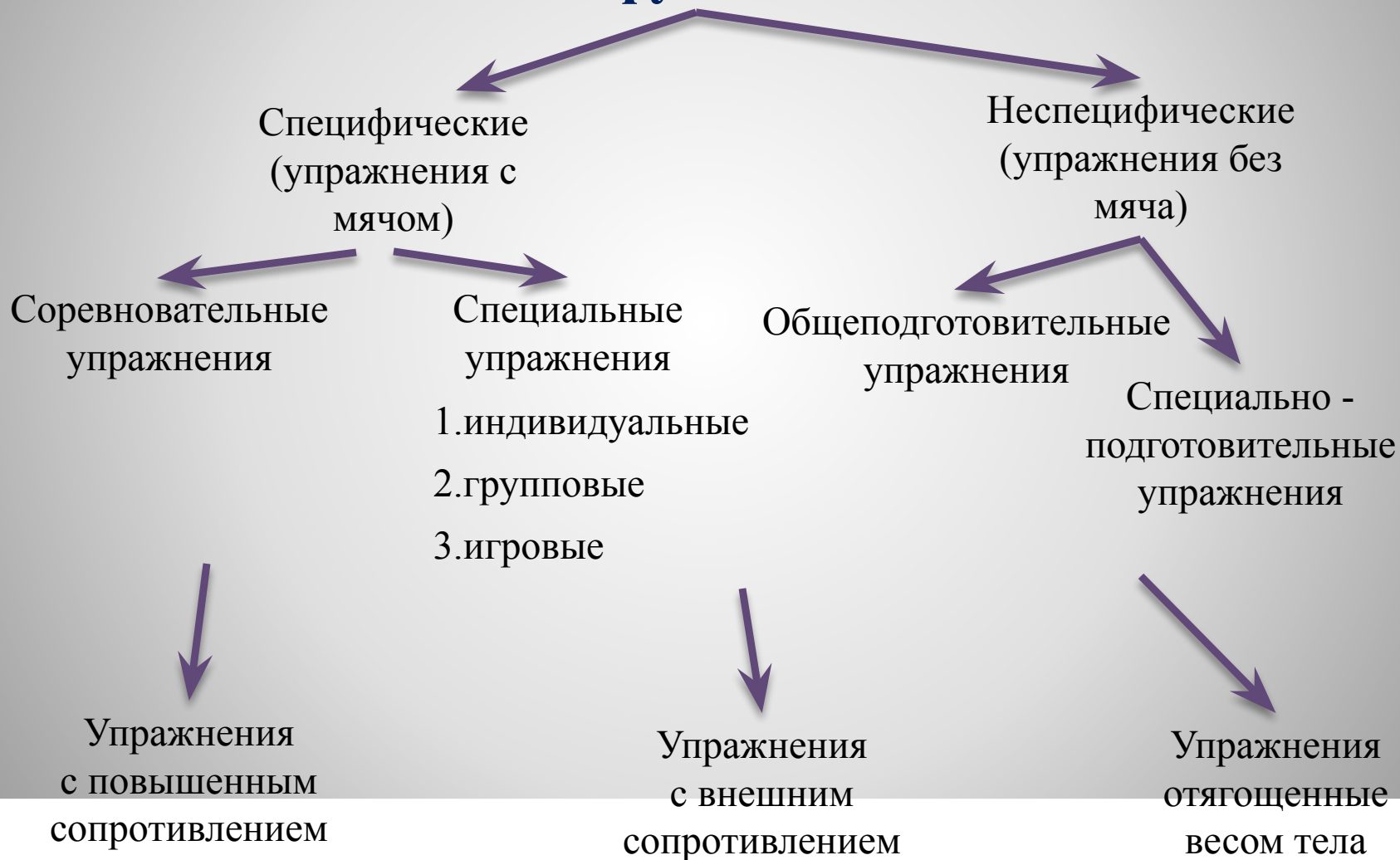
Уровень развития и
проявления силовых
способностей зависит от
многих факторов

от возраста
занимающихся

от регуляции
мышечных
напряжений со
стороны ЦНС

от общего режима жизни,
характера двигательной
активности и условий
внешней среды

Средства воспитания силовых способностей юных футболистов



Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц туловища и плечевого пояса:

- Без предметов;
- с партнером;
- с набивными мячами;
- с набивными мячами в парах;
- со штангой.

Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц туловища и плечевого пояса:

- Без предметов;
- с набивными мячами;
- На гимнастических скамейках;
- С преодолением полосы препятствий из гимнастических скамеек;
- С барьерами;
- Удары по мячу.

В практике физического воспитания количественно-силовые возможности оцениваются двумя способами:

- — с помощью измерительных устройств — динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств;
- — с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Для определения уровня развития силовых способностей используются следующие контрольные упражнения:

1. прыжки через скакалку;
2. подтягивания;
3. отжимания на параллельных брусьях, от пола или скамейки;
4. поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
5. висы на согнутых и полусогнутых руках;
6. подъем переворотом на высокой перекладине;
7. прыжок в длину с места с двух ног;
8. тройной прыжок с ноги на ногу (вариант – только на правой и только на левой);
9. поднятие и опускание прямых ног до ограничителя;
10. прыжок вверх со взмахом и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания);
11. метание набивного мяча (1–3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Методы воспитания силовых качеств у футболистов



Таблица 1. Тесты и контрольные нормативы для оценки силовой подготовленности юношей 14–15 лет из экспериментальной и контрольной группы для занятий футболом

| № | Упражнения (тесты) | Оценки | | |
|---|---|---------|--------|---------------|
| | | Отлично | хорошо | удовлетворит. |
| 1 | Дальность полета мяча после удара ногой (м) | 50 | 45 | 35 |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 16 | 14 | 13 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 240 | 220 | 200 |

Таблица 2. Показатели силовой подготовки юношей 14–15 лет для занятий футболом на начало эксперимента (контрольная группа)

| Фамилия Имя (код ученика) | Дальность полета мяча после удара ногой (м) | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Прыжок в длину с места (см) |
|---------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 01 | 43 | 12 | 218 |
| 02 | 41 | 11 | 215 |
| 03 | 40 | 11 | 216 |
| 04 | 45 | 13 | 218 |
| 05 | 42 | 11 | 215 |
| 06 | 43 | 12 | 219 |
| 07 | 42 | 12 | 214 |
| 08 | 39 | 11 | 212 |
| 09 | 45 | 14 | 221 |
| 10 | 46 | 14 | 222 |
| Средние Показатели | 42,6 | 12,1 | 217 |
| Норма | 45–50 | 14–16 | 220–240 |

Таблица 3. Показатели силовой подготовки юношей 14–15 лет для занятий футболом на начало эксперимента (экспериментальная группа)

| Фамилия Имя (код ученика) | Дальность полета мяча после удара ногой (м) | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Прыжок в длину с места (см) |
|---------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 01 | 45 | 13 | 221 |
| 02 | 44 | 12 | 222 |
| 03 | 41 | 11 | 217 |
| 04 | 39 | 10 | 214 |
| 05 | 42 | 12 | 218 |
| 06 | 40 | 11 | 216 |
| 07 | 41 | 11 | 216 |
| 08 | 42 | 11 | 218 |
| 09 | 44 | 12 | 219 |
| 10 | 46 | 14 | 221 |
| Средние Показатели | 42,4 | 11,7 | 218,2 |
| Норма | 45–50 | 14–16 | 220–240 |

Таблица 4. Показатели силовой подготовки юношей 14–15 лет для занятий футболом через 1 месяц после начала эксперимента (контрольная группа)

| Фамилия Имя (код ученика) | Дальность полета мяча после удара ногой (м) | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Прыжок в длину с места (см) |
|---------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 01 | 44 | 13 | 219 |
| 02 | 41 | 12 | 216 |
| 03 | 41 | 12 | 218 |
| 04 | 46 | 12 | 220 |
| 05 | 43 | 14 | 217 |
| 06 | 44 | 13 | 219 |
| 07 | 44 | 12 | 216 |
| 08 | 42 | 12 | 214 |
| 09 | 46 | 13 | 222 |
| 10 | 47 | 14 | 223 |
| Средние Показатели | 43,8 | 12,7 | 218,4 |
| Норма | 45–50 | 14–16 | 220–240 |

Таблица 5. Показатели силовой подготовки юношей 14–15 лет для занятий футболом через 1 месяц после начала эксперимента (экспериментальная группа)

| Фамилия Имя (код ученика) | Дальность полета мяча после удара ногой (м) | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Прыжок в длину с места (см) |
|---------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 01 | 47 | 14 | 223 |
| 02 | 46 | 14 | 225 |
| 03 | 43 | 12 | 221 |
| 04 | 42 | 12 | 217 |
| 05 | 44 | 14 | 221 |
| 06 | 44 | 12 | 218 |
| 07 | 45 | 12 | 217 |
| 08 | 44 | 12 | 219 |
| 09 | 47 | 13 | 221 |
| 10 | 48 | 15 | 224 |
| Средние Показатели | 45 | 13 | 220,6 |
| Норма | 45–50 | 14–16 | 220–240 |

Таблица 6. Показатели силовой подготовки юношей 14–15 лет для занятий футболом через 6 месяцев после начала эксперимента (контрольная группа)

| Фамилия Имя (код ученика) | Дальность полета мяча после удара ногой (м) | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Прыжок в длину с места (см) |
|---------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 01 | 47 | 15 | 221 |
| 02 | 43 | 14 | 219 |
| 03 | 44 | 14 | 222 |
| 04 | 48 | 13 | 223 |
| 05 | 46 | 14 | 221 |
| 06 | 47 | 13 | 224 |
| 07 | 47 | 13 | 219 |
| 08 | 45 | 14 | 218 |
| 09 | 48 | 14 | 225 |
| 10 | 51 | 15 | 226 |
| Средние д-ли | 46,6 | 13,9 | 221,8 |
| Норма | 45–50 | 14–16 | 220–240 |

Таблица 7. Показатели силовой подготовки юношей 14–15 лет для занятий футболом через 6 месяцев после начала эксперимента (экспериментальная группа)

| Фамилия Имя (код ученика) | Дальность полета мяча после удара ногой (м) | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Прыжок в длину с места (см) |
|---------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 01 | 51 | 16 | 231 |
| 02 | 49 | 16 | 229 |
| 03 | 47 | 15 | 227 |
| 04 | 46 | 15 | 226 |
| 05 | 59 | 16 | 228 |
| 06 | 58 | 15 | 226 |
| 07 | 49 | 15 | 228 |
| 08 | 59 | 15 | 227 |
| 09 | 53 | 16 | 229 |
| 10 | 54 | 17 | 230 |
| Средние д-ди | 52,5 | 15,6 | 228,1 |
| Норма | 45–50 | 14–16 | 220–240 |

Выводы

1. Изучена динамика показателей силовой подготовки футболистов 14–15 лет. На начальном этапе исследования все показатели тестов почти одинаковые и ниже нормы в контрольной группе по тесту 1 – на 15%; тесту 2 – на 24%; тесту 3 – на 10%; в экспериментальной группе – по тесту 1 – на 16%; тесту 2 – на 27% и тесту 3 – на 9%.
2. Разработано содержание занятий по развитию силовых способностей у футболистов 14–15 лет с использованием метода круговой тренировки. Занятия с футболистами 14–15 лет из экспериментальной группы проводились два раза в неделю. Продолжительность занятий – 90 минут. Подготовительная часть – 20 минут. Основная часть – 50 минут. Заключительная часть – 10 минут. Тренировочные занятия для развития силовых способностей футболистов 14–16 лет, организованные в форме круговой тренировки, состояли из упражнений на 10–12 «станциях». Упражнения выполнялись в предельном темпе, время работы на каждой станции – 10–15 с, отдыха – 45 с. Величина отягощений от 5 до 40 кг.