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;
- продолжаются 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 изменение 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 волокн

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

Специфические (упражнения с мячом)

Неспецифические (упражнения без мяча)

Соревновательные упражнения

Специальные упражнения

1.индивидуальные

2.групповые

3.игровые

Общеподготовительные упражнения

Специально - подготовительные упражнения

Упражнения с повышенным сопротивлением

Упражнения с внешним сопротивлением

Упражнения отягощенные весом тела

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. поднимание 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. поднимание 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

Словесные методы

Наглядные методы

Практические методы

Методы упражнений

Соревновательный метод

Игровой метод

Методы процесса обучения и совершенствования

Методы регламентации нагрузки и отдыха

Метод повторных непредельных усилий

Метод максимальных усилий

Статодинамический метод

Игровой метод

«Ударный» метод

Метод изометрических усилий

Метод динамических усилий

Метод круговой тренировки

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 п-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 п-ли	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.