

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дусказиева Алтынбека Асылбековича

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Д. Гордеев

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

## **Педагогическое исследование**

### **Организация и проведение педагогического исследования**

Педагогическое исследование было на базе МБУ ДО «СШ» с. Александров Гай. В нашей школе дети обучаются футболу по европейской методике, с индивидуальным подходом к обучению навыкам игры и развитию физических качеств. Мы проводим тренировочные сборы, в ходе которых наши воспитанники встречаются с командами из Казахстана. Целью учебно-тренировочного процесса является воспитание профессиональных футболистов, но самое главное – воспитание здоровых, разносторонне развитых детей, любящих спорт.

В средней группе занимающихся 10-12 лет.

Целью общей физической подготовки футболистов является достижение высокой работоспособности, которая необходима им для выполнения большого объема беговой работы во время матча, примерно половина которой выполняется с субмаксимальной и максимальной скоростью.

Исходя из вышесказанного на занятиях нашей секции по футболу мы большое внимание уделяем развитию физических качеств, в том числе и силовых способностей юных футболистов.

Упражнения, направленные на развитие силы мы проводим в конце основной части занятий, т.к. они связаны с большой физической нагрузкой.

Для развития силы мы используем в учебно-тренировочных занятиях следующие упражнения:

Для развития мышц шеи:

1. Наклоны и повороты головы, круговые движения головой, выполняемые из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) То же, но с сопротивлением руками.

2. Упражнения с сопротивлением партнера, встав друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе.

Для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.

2. Лазание по канату с помощью ног и без.

3. Упражнения с партнером, перетягивание палки, преодолевая сопротивление партнера.

4. Упражнения с партнером, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

5. Броски и перебрасывание набивного мяча одной и двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

Для развития мышц живота

1. «Ножницы» из положения упор сидя прямыми ногами

2. Медленное поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине

3. Из вися на гимнастической стенке (спиной к ней) поднимание ног как можно выше, опуская медленно.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны в стороны (в каждую по 6-8 раз) из положения ноги врозь, руки вверх;

2. Круговые движения туловища вправо- влево (по 6-8 кругов каждую сторону);

3. Наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево с набивным мячом;

4. Наклоны в стороны (в каждую по 5-7 раз) спиной друг к другу с партнером, взявшись за руки.

Для развития мышц спины

1. Одновременные встречные движения назад ногами и руками, лежа на животе, прогнувшись. (6-8 раз).

2. Лежа на животе, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). (5-7 раз).

3. В упоре лежа на согнутых руках выпрямление рук, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. (5-8 раз).

Для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе.

2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него в различном темпе.

3. Бег прыжками по мягкому грунту в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх.

4. Прыжки на прямых ногах.

5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.

6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра.

7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра.

8. Приседание на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз. Поочередное на одной или на другой ноге. Повторить 6-8 раз.

11. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.

12. Глубокий присед с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать. Повторить 6-8 раз.

13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.

14. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом в положении лежа на спине и колени к груди. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.

15. Приседания с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

16. Броски набивного мяча ногой.

## 17. Удары по мячу ногой на дальность.

В учебно-тренировочные занятия мы включаем также упражнения с внешним сопротивлением. Варьируя дозировку, данные упражнения служат для развития различных видов силовых способностей.

Например, упражнение для ног: приседание на носках, руки на пояс или вперед при дозировке 4-6 раз с дополнительным отягощением (гантелями, штангой и т.п.) развивают абсолютную силу. Выполняя это же упражнение 15-25 раз развивает силовую выносливость, 10-15 раз с ускорением на подъеме или с выпрыгиванием вверх развивает взрывную силу.

При дозировке с отягощением важно учитывать подготовленность занимающихся. Менее подготовленным подросткам мы даем задание выполнить упражнение всего один раз «до отказа». В дальнейшем по мере роста тренированности на одном занятии каждое упражнение эти же ребята выполняют «до отказа» два и даже три раза.

## **Анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации**

Выявление эффективности влияния общеразвивающих упражнений на развитие силовых способностей подростков, занимающихся футболом, мы проводили в два этапа: I этап – в сентябре месяце 2023 года, II этап – в март 2024 года. Для эффективности проводимой нами работы по развитию силовых качеств мы сравнили результаты наших воспитанников (экспериментальная группа) с результатами их сверстников, занимающихся волейболом (контрольная группа). Выбор участников исследования не случаен, т.к. соревновательная деятельность волейболиста также характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов, выполнением прыжковых игровых действий, ускорений.

Для определения уровня развития силовых качеств участников исследования мы использованы следующие контрольные упражнения:

1. Упражнение «стульчик» позволило нам определить статическую силу ног и силовую выносливость. Методика выполнения: встать спиной к стене и опуститься в положение, как будто сидишь на стуле (ноги образуют угол 90 градусов, бедра параллельно полу, ступни прямо под коленями). Сидеть столько, сколько возможно выдержать по максимуму. Можно медленно сползать ниже, но в тот момент, когда ягодицы коснутся пола – время испытания закончено.

Параметры теста:

- до 1 мин – ниже среднего сила ног;
- до 2 мин 30 сек – среднее значение силы;
- от 3 мин и выше – выше среднего сила ног;

2. Упражнение «Прыжок в длину с места» для определения скоростно-силовых качеств. Прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Дается 3 попытки, в зачет идет лучшая из них.

Анализ результатов контрольного тестирования выявил планомерное повышение показателей развития силовых качеств в обеих группах занимающихся.

Так в определении статической силы ног и силовой выносливости. среднегрупповой прирост в экспериментальной группе составил 35 секунд, в контрольной + 15 сек; в прыжках в длину с места в обеих группах динамика примерно одинакова + 4,2 в контрольной группе и +4,3 см – в экспериментальной.

На основании выше изложенного, мы можем констатировать, что применение данной системы общеразвивающих упражнений оказывает положительное влияние на развитие силовых способностей подростков, занимающихся в спортивных секциях. Однако динамика результатов юных футболистов в определении статической силы ног и силовой выносливости выше, чем у волейболистов. Объясняется это тем, что удельный вес беговой нагрузки в учебно-тренировочном процессе волейболистов не высок по сравнению с подготовкой в футболе.

Показатели в тесте на определение скоростно-силовых способностей исследуемых практически одинаковые, т.к. в силовой подготовке волейболистов, как и футболистов, являются ведущими упражнения, направленные на их развитие. Например, на преодоление собственного веса (приседания, прыжки, многоскоки, перепрыгивания через предметы и др.), упражнения с отягощениями и специальные упражнения (нападающие удары, блокирование и их имитация).

## **Выводы**

Целью настоящего педагогического исследования являются изучение и выявление эффективности представленной нами методики развития силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста посредством занятий футболом.

В ходе исследования мы решали следующие **задачи**:

1. Определить уровень развития силовых качеств у юных футболистов (10-12 лет), занимающихся в спортивной секции.
2. Исследовать изменения у данного контингента подростков показателей силы.
3. Представить эффективные средства и методы развития физического качества «сила», используемые в учебно-тренировочном процессе.

Для решения поставленных задач исследования нами использовались следующие методы:

1. Изучение и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.

Изучение и обобщение литературных источников было осуществлено с целью получения информации об особенностях учебно-тренировочного процесса юных футболистов, средствах и методах силовой подготовки на этапе начальной специализации. Всего изучено 40 источников.

Педагогическое наблюдение имело своей целью изучение используемых средств, методов и организации силовой подготовки юных футболистов. Исследование было организовано на базе МБУ ДО «СШ» с. Александров Гай в период с февраля 2023 года по март 2024 года, в три этапа в группе начальной специализации.

С февраля 2023 года по август 2023 года на первом этапе мы провели анализ состояния проблемы по заявленной теме квалификационной работы, выдвинули гипотезу исследования, а также отобрали тесты для определения уровня развития силовых качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся футболом.

На втором этапе исследования (с сентября 2023 года по апрель 2024 года) проводилось педагогическое наблюдение и контрольное тестирование для определения уровня развития силовых качеств детей среднего школьного возраста.

На третьем этапе в марте 2024 года были подведены результаты исследования, математическая обработка данных и их анализ, который подтвердил выдвинутую нами гипотезу, что уровень развития силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся футболом планомерно возрастает, так как именно этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам.

В педагогическом эксперименте принимало участие 2 группы: экспериментальная – группа юных футболистов и контрольная группа, состоящая из их сверстников, занимающихся волейболом.

## **Заключение**

Развитие двигательных качеств является одной из ведущих сторон процесса физического совершенствования школьников. От уровня их развития в значительной степени зависит эффективность двигательной деятельности учащихся, способность овладевать новыми формами движений и рационально применять их в различных жизненных ситуациях.

Специальная силовая подготовка допустима лишь в юношеском возрасте. В младшем и среднем школьном возрасте развитие силы должно осуществляться в плане укрепления основных мышечных групп методом динамических упражнений. Статические (изометрические) упражнения должны служить в качестве дополнительных средств силовой подготовки.

В учебно-тренировочном процессе юных футболистов средства и объем силовой подготовки распределяется приблизительно равномерно в течение годового цикла тренировки.

Футболист должен обладать такой силой, которая поможет ему осуществлять эффективную двигательную деятельность: рывки и прыжки за мячом и на свободное место, осуществлять внезапные остановки и резкую смену направления движения, сильно бить по мячу. Поэтому для двигательной деятельности футболиста особенно важна сила ног. Однако во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Однако к выбору средств силовой подготовки надо подходить с учетом возрастных особенностей юных спортсменов. Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет. В то же время развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстроте, умению точно воспринимать игру.