



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Методика воспитания скоростно-силовых качеств футболистов 14-16 лет

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05. «Педагогическое образование»
(с двумя профилями), направленность (профиль): Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности.

Проверка на объем заимствований:
69,55 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ОФ-514/073-5-1
Аминев Ильшат Ринатович

Работа рекомендована к защите
«12» сентября 2019 года
зав. кафедрой ТИМФКиС
Жабиков В.Е.

Научный руководитель:
Д.п.н., профессор
Макаренко В.Г.

Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА	7
1.1. Общая характеристика футбола как вида спорта.....	7
1.2. Характеристика средств и методов физической подготовки футболистов.....	12
1.3. Обобщение практического опыта	20
Вывод по 1 главе	30
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	32
2.1. Организация и задачи опытно-экспериментального этапа исследования	32
2.2. Опытно- экспериментальное обоснование методики.....	36
2.3. Результаты опытно-экспериментального исследования и их обсуждение	39
2.4. Практические рекомендации	48
Выводы по 2 главе	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	1

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема скоростно-силовой подготовки футболистов представляет в настоящее время особый интерес в связи с изменениями характера игры. Футбол развивается в направлении высокой интенсивности, проявляющейся в увеличении скорости игры. Это наглядно демонстрирует последний чемпионат мира, проходивший в нашей стране.

Для достижения высоких результатов в футболе нужно постоянно искать пути повышения эффективности тренировочного процесса. Несмотря на большое количество специальной литературы, каждый тренер пытается найти наиболее подходящие средства и методы для развития физических качеств, совершенствования технических приемов, отработки тактического взаимодействия. Значение физических качеств для эффективной соревновательной деятельности футболиста трудно переоценить. Футбольный матч длится 90 минут и более, при этом интенсивность нагрузки приближается к максимальной. Для эффективного проявления технических действий спортсмену иметь высокий уровень развития всех физических качеств. При этом большинство специалистов, и это подтверждается федеральным стандартом, считают наиболее важными скоростные способности.

Анализ научно-методических разработок показывает, что основное внимание исследователей сосредотачивается на оценке структуры игры динамики этих действий в процессе игры. Однако главный вопрос - как, с помощью каких упражнений повысить скоростно-силовые проявления футболистов и устойчивость игровых действий в матчах, практически не исследован.

Вместе с тем никакое другое качество не может сравниться со скоростными качествами по многогранности проявлений. Это особенно должно учитываться в подготовке юных спортсменов. Установление и учет закономерностей структуризации и динамики проявлений скоростных

качеств юных футболистов - проблема в теории и практике отечественного футбола.

Интенсификация соревновательной деятельности часто приводит к тому, что увеличение объема перемещений и технико-тактических действий не сопровождается повышением их эффективности. Связано это с недостаточной устойчивостью двигательных навыков, и особенно тех, что выполняются в скоростно-силовом режиме.

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока.

Высокотехничный и тактически грамотный игрок не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, в случае если его скоростно-силовые качества находятся на недостаточно развитом уровне.

Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста. Юные футболисты слабее взрослых и развитие скоростно-силовых качеств у них имеет свои особенности. По мнению многих опытных специалистов футбола, возраст 14-16 лет является наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у футболистов (Г.Д.Качалин, 1986; А.П.Кочетков, 1988, 2000; В.В.Понедельник, 1997; Н.П.Симонян, 1998 и др.). Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых качеств у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение.

Цель исследования – совершенствование методики развития скоростно-силовых качеств футболистов 14-16 лет, занимающихся на учебно-тренировочных занятиях.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных футболистов 14-16 лет.

Предмет исследования – средства и методы скоростно-силовой подготовки юных футболистов.

Гипотеза исследования – результативность скоростно-силовой подготовленности юных футболистов 14-16 лет повысится, если будут реализованы следующие условия:

1. На этапе специальной подготовки в подготовительном периоде объем учебно-тренировочной работы скоростно-силовой направленности будет составлять не менее 50-60% от общего объема тренировки.

2. В качестве средств скоростно-силовой подготовки будет использован специальный комплекс упражнений.

3. В учебно-тренировочный процесс будет внедрена система мониторинга уровня развития скоростно-силовой подготовленности занимающихся.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу и практический опыт работы по теме исследования.

2. Разработать экспериментальную методику скоростно-силовой подготовки юных футболистов.

3. Экспериментально апробировать и обосновать разработанную методику скоростно-силовой подготовки юных футболистов.

4. Составить практические рекомендации по методике организации скоростно-силовой подготовки.)

База исследования: МБОУ ДОД «ДЮСШ» по футболу с. Кунашак, Челябинская область.

Этапы исследования:

На первом, поисковом этапе (сентябрь 2018 – февраль 2019) изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спорта, определялись цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования.

На втором, опытно-экспериментальном этапе (март-апрель 2019) была осуществлена апробация методики на базе школы. Разработана программа, проведен эксперимент.

На третьем, аналитико-обобщающем этапе (май 2019). Проанализированы и обобщены результаты эксперимента, сформулированы методы и практические рекомендации, осуществлено оформление выпускной квалификационной работы.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА

1.1. Общая характеристика футбола как вида спорта

Футбол (от англ. foot – ступня, ball – мяч) – самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

По праву считается, что родиной футбола в его современном понимании является Англия [43]. В XIX веке футбол в Англии стал таким же популярным, как и крикет. В футбол играли в основном в колледжах. Однако в некоторых колледжах правила допускали как ведение, так и передачу мяча руками, а в других, напротив, запрещалось. Самой первой попыткой создать единые общие правила была предпринята в 1846 году при встрече представителей сразу нескольких колледжей. Ими был установлен первый свод правил. В 1857 году был основан первый специализированный футбольный клуб – «Шеффилд». Спустя некоторое время, в 1863 году был принят свод правил Футбольной Ассоциации Англии. А в 1871 году был впервые проведен Кубок Англии – это один из старейших футбольных турнир в мире. В 1891 году было впервые принято правило о пенальти. Однако пенальти билось не с точки, а с линии, находящейся на расстоянии 11 метров.

Стоит отметить, что изначально футбол позиционировал себя, как любительский вид спорта. В Англии это был постулат, от которого нельзя было отступить [55]. По замыслу Футбольной Ассоциации Англии, игроки не должны получать зарплату за игру в футбол. В связи с этим в 1882 в правила

«ФАА» было добавлено положение, согласно которому любой игрок клуба, получающий от клуба вознаграждение должен быть отстранен от соревнований. Клуб, выплачивающий вознаграждение игроку исключался из Ассоциации.

Принято считать, что первые футбольные команды в России создавались в начале 20 века. Однако, несколько десятилетий отечественный футбол был отделен от мирового, так как сборная команда СССР не участвовала ни в чемпионатах мира, ни в Олимпийских играх. Однако после триумфального турне московского «Динамо» в 1945 году по Великобритании многие были поражены великолепной игрой советских мастеров. В следующем году приняли в ФИФА, а в 1952 году был сформирован состав сборной СССР для участия в Олимпийских играх в Хельсинки, где состоялся знаменитый матч с командой Югославии, в котором сборная СССР, проигрывая со счетом 1:5, смогла забить 4 гола и сравнять счет. Чемпионаты СССР проводились ежегодно, начиная с 1936 года и, заканчивая 1991 годом. Многократными чемпионами и обладателями Кубка страны являлись: «Динамо», Москва, «Спартак», Москва, «Динамо», Киев, «Динамо», Тбилиси, ЦСКА.

Футбол в России стартовал после распада СССР в 1991 году. Многие бывшие республики, стали формировать и проводить свои соревнования [64]. В России была создана Высшая лига чемпионата. В высшей лиге чемпионата СССР в 1991 году выступало всего лишь шесть российских команд: столичные ЦСКА, «Спартак», «Торпедо», «Динамо» и «Локомотив», а также владикавказский «Спартак», причём «Локомотив», занявший последнее 16-е место, должен был по итогам чемпионата покинуть высшую лигу. В итоге для участия в Высшей лиге было собрано 20 клубов, добавив к этим шести одиннадцать команд из первой союзной лиги: волгоградский «Ротор», «Уралмаш» из Екатеринбурга, «Локомотив» Нижний Новгород, «Ростсельмаш» Ростов-на-Дону, ярославский «Шинник» и другие клубы. С 1998 года по 2001 соревнование носило название «Высший дивизион».

Современная Премьер-лига (РФПЛ) была организована в 2001 году на базе Высшего дивизиона.

Существует 17 официальных правил игры, каждое из которых содержит список оговорок и руководящих принципов. Эти правила предназначены для применения на всех уровнях футбола, хотя есть некоторые изменения для некоторых групп. Все правила игры должны публиковаться в ФИФА.

Каждое правило, изменяющее проведение футбольного матча вступает со следующего сезона. Каждая команда состоит из одиннадцати игроков, находящихся на поле, один из которых должен быть вратарём. Помимо игроков на поле, на скамейке запасных могут находиться и другие игроки команды. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками, но при одном условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Играть руками можно и полевым игрокам, если необходимо ввести мяч, ушедший за пределы поля. Футбольный матч состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут. По окончании паузы команды меняются воротами друг с другом. Цель игры – забить мяч в ворота противника и постараться не допустить гола в свои ворота. Побеждает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.

Если команды забивают одинаковое количество голов, то, как правило, фиксируется ничья. Исключения могут составлять кубковые игры, где обязательно определяется победитель матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время – ещё два тайма по 15 минут каждый. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). Если команды не смогли выявить победителя в дополнительное время, то проводится серия одиннадцатиметровых ударов

(пенальти). По воротам соперника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Матчи могут быть проведены как на естественном, так и на искусственном газоне. Требования к искусственному покрытию устанавливаются регламентами турниров [14, с. 77].

Футбол является эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне, благодаря разностороннему воздействию на организм человека. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, занятия футболом всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению задач физического воспитания.

Трудно назвать другой вид спорта, который мог бы соперничать с ним в популярности. Его простота, доступность широким слоям населения, огромная эмоциональность игровых ситуаций, необходимость проявления воли и мужества при преодолении действий соперника делают футбол популярным видом спорта и ценным средством физического воспитания. Футбол позволяет без больших материальных затрат достичь высокой степени физической подготовленности и развивать скорость, силу, выносливость, ловкость, прыгучесть и много других двигательных качеств, воспитывать смелость, дисциплинированность, развивать координацию и решительность.

Актуальный вопрос воспитания собственных футбольных кадров стоит сейчас на первом месте. Популярность футбола среди широких масс населения имеет очень высокую планку. Болельщики хотят видеть скоростной, техничный футбол. Анализируя развитие мирового спорта, можно сказать о том, что существует тесная взаимосвязь между уровнями развития футбола и спорта вообще. Сегодня в России футбол может выступать одним из факторов единения нации. Все мы в полной мере это чувствуем, когда играет Национальная сборная России или комсомольская

«Смена». Особое значение приобретает футбол для воспитания и оздоровления молодежи.

Учитывая сложную экономическую ситуацию в стране, необходимо искать реальные и одновременно эффективные пути поддержания достаточного физического состояния молодежи, особенно школьного возраста. И урок футбола в общеобразовательных школах – наиболее подходящая форма. Это возможность комплексного положительного воздействия на организм, которому подвергаются основные жизнеобеспечивающие системы: сердечнососудистая, дыхательная и мышечная.

Малоподвижный образ жизни большинства, сидячее положение, а также низкая интенсивность работы мышц живота и верхних конечностей создают предпосылки для развития застойных явлений во внутренних органах, нарушения крово- и лимфообращения в ногах и руках. Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного снабжения крови, а с ней и кислорода в головной мозг. Недостаточное снабжение мозга кислородом существенно влияет на снижение умственной работоспособности учащихся. Суть в том, что мозг, масса которого в среднем составляет 1550 г, потребляет почти треть кислорода, поступающего в организм. Его запасы можно пополнить при занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе.

Считается оптимальным, когда объем двигательной активности школьников составляет 7 – 12 часов в неделю. При таком объеме двигательной активности у школьников наблюдаются более высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам.

В школах «Спартак», «Динамо», «Зенит», ЦСКА, «Чертаново», «Химки» ведется планомерная работа, профессионалы своего дела вкладывают свои знания и душу. Состояние дел в детско-юношеском футболе с каждым годом становится лучше. Построено очень много

стадионов. Главное, чтобы были тренерские кадры и проводилось больше соревнований. Только за счет них и тренеров высокого класса поднимется уровень футбола. Но российскому футболу не хватает методики.

Регулярные занятия футболом приучают детей к дисциплинированности, уверенности в своих силах, приучают к коллективизму и дружбе, взаимовыручке. Воспитывают как физические (силу, скорость, выносливость, прыгучесть и т.п.), так и психические (уверенность, настойчивость, решительность, способность быстро принимать правильное решение) качества. Таким образом, комплексное применение всех видов физкультурно-оздоровительной работы (урок футбола, урок физической культуры, секционные занятия по различным видам спорта) положительно влияют на динамику умственной работоспособности детей.

В данный момент футбол является одним из самых популярных видов спорта. Для того чтобы играть в эту игру не нужно обладать навыками мастера спорта. Впрочем, играть в футбол можно просто для того, чтобы собраться вместе, получить небольшую психологическую разрядку, повысить уровень адреналина в крови и потренировать «застоявшиеся» мышцы.

1.2. Характеристика средств и методов физической подготовки футболистов

Обучение техническим приемам, согласно с учебной программой для ДЮСШ, начинается с первого года обучения в группах начальной подготовки детей шестилетнего возраста и проходит последовательно: все приемы изучаются отдельно. Многие ведущие тренеры отмечают недостаточный уровень технической подготовленности юных футболистов после обучения в группах начальной подготовки [40]. Отдельные трудности возникают у футболистов 10–11 лет при выполнении контрольно-переводных тестов, когда происходит отбор наиболее одаренных и перспективных

спортсменов в учебно-тренировочные группы, что в футболе соответствует этапу предварительной базовой подготовки [52, с. 61].

Отставание в качестве усвоения техники футбола в раннем возрасте отрицательно влияет на дальнейшую техническую подготовленность футболистов, поскольку, как показывает практика, приемы, выполняемые с высоким процентом брака на этапах начальной и предварительной базовой подготовки, продолжают оставаться такими же и в период спортивной зрелости [49, с. 6].

Эффективность соревновательной деятельности в футболе во многом зависит от уровня развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности футболистов. Повышение уровня подготовленности осуществляется как в процессе тренировки, так и во время игры. Последняя представляет собой комплексное средство для физического развития и воспитания. В качестве одной из наиболее важных задач спортивной подготовки можно обозначить формирование необходимого уровня функциональных возможностей занимающихся, выступающих основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности, являющихся предпосылкой способности организма эффективно приспосабливаться к предъявляемым соревновательным и тренировочным нагрузкам, и обеспечивающих эффективное восстановление.

Важное значение в системе подготовки юных футболистов приобретают содержание, структура и методика их физической подготовки. В качестве основных составляющих как общей, так и специальной физической подготовленности футболиста выступают быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и сила. Перечисленные физические качества дают общую картину двигательных возможностей футболиста и уровня его физического состояния.

Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов. От того, насколько полно

футболист владеет всем многообразием технических приемов, как быстро и точно применяет их в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, в определенной степени зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Чем выше уровень развития двигательных способностей в оптимальном их соотношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации. И наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются двигательные способности.

В последние годы внимание специалистов сосредоточено не только на разработке методики тренировки высококвалифицированных футболистов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов [4, с. 3].

По мнению авторов ряда работ, эффективный процесс обучения спортивной технике должен основываться на знаниях о модели техники двигательных действий, реализуемых спортсменами высокой квалификации в условиях соревновательной деятельности. Несмотря на научную ценность и важность этих работ, основные их положения являются общетеоретическими и не имеют методических рекомендаций в соответствии со спецификой вида спорта, этапом многолетней подготовки.

При сравнении эффективности техники движений футболистов разной квалификации выявлены дискриминативные признаки, используемые в качестве основных показателей. Так как техника движений очень сложная, выполняется в условиях постоянного противодействия соперников, лимита времени и зависит от развития физических качеств, тактического фрагмента игры и т.д., то определить ее наиболее рациональный вариант не удастся.

Анализ литературных источников показал, что на современном этапе в футболе разрабатываются и внедряются различные методики совершенствования процесса технической подготовки.

Их основные положения являются общетеоретическим фундаментом, который необходимо использовать в тренерской работе, но, вместе с тем, они не содержат детальных практических рекомендаций в соответствии с конкретным этапом многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юных футболистов.

Ученые в области спорта постоянно работают над проблемой поиска путей совершенствования технической подготовки спортсменов-игровиков. Специалистами по футболу исследована взаимосвязь уровня технической подготовленности с развитием физических и психомоторных качеств [66, с. 9].

Главные средства формирования скоростно-силовых способностей у футболистов — это прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивания толчком одной либо обеими ногами после рывка на короткое расстояние, кроме того метания, упражнения со сравнительно небольшим отягощением, производимые в высоком темпе специальные упражнения с мячом (удары ногами и головой, брасывания аута и др.) [13].

Важный момент уделяется на развитие «взрывной» силы ног. Очень хорошим эффектом обладают прыжковые упражнения: напрыгивание на предметы (скамейки, тумбы и т.п.) высотой примерно 25—35 см с последующим выпрыгиванием вверх либо в сторону; прыжки в длину (с разбега, с места) и в высоту, многоскоки и т.п. На этапе начальной подготовки используют средства, способствующие гармоническому развитию всех групп мышц, образованию «мышечного корсета», укреплению дыхательной мускулатуры, мышц верхнего плечевого пояса и задней поверхности бедра.

В качестве средств используют общеразвивающие упражнения без отягощений и с отягощениями (с футбольными и набивными мячами, гимнастическими палками и др.); упражнения выполняемые в упорах; метание легких предметов на дальность, кроме того полезны специальные упражнения: удары по мячу на дальность и силу (у тренировочной стенки, батута);

вбрасывание мяча и др. Для развития первой группы мышц эффективны упражнения скоростно-силового характера, при выполнении которых сила «стремиться» к наивысшим показателям в основном за счет увеличения скорости сокращения мышц.

В качестве средств тут могут применять бег на короткие дистанции, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями и специальные упражнения с мячом. Вторая группа мышц развивается за счет общеразвивающих упражнений с отягощением, а также без них. Выбор размера сопротивления и темпа выполнения упражнений для формирования скоростно-силовых способностей должен быть индивидуализирован и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого человека.

Имеются следующие методы, используемые для развития физических качеств футболистов:

Интервальный — применяется для становления скоростно-силовой выносливости. Производятся упражнения или же бег по отрезкам (например, 10x20 м) на время с регламентированными интервалами отдыха, которые уменьшаются; используют активные двусторонние игры по 10—15 мин. с постепенным сокращением времени отдыха, или относительно неизменными промежутками отдыха, за время которых не случается полноценного восполнения работоспособности, либо делают упражнения повторяя их сериями.

Повторный — подразумевает множественное повторение конкретных упражнений либо игры в общем после длительного отдыха, дающего достаточное восстановление.

Переменный — используя этот метод, сменяются упражнения, требующие большего напряжения, а также упражнения с малой нагрузкой, меняется продолжительность их выполнения.

Равномерный — долговременное непрерывное выполнение упражнений. Используют этот метод для воспитания общей выносливости.

Обычно, это бег в низком темпе с одной скоростью на протяжении всего расстояния.(кросс).

Метод «до отказа» — выполнение упражнений до полного утомления, когда спортсмен отказывается продолжать его по причине невозможности повторить. Применяется для формирования специальной силовой выносливости.

Игровой — смысл данного метода в применении различных игр, с целью становления двигательных качеств, в основном ловкости и быстроты

Соревновательный — обширно применяется при формировании двигательных качеств. С данной целью устраивают состязания в беге, прыжках, метаниях, плавании, лыжных гонках, спортивных играх.

Круговой метод (круговая форма тренировки) имеет возможность объединять все вышеперечисленные методы. Сущность этого метода в том, что на поле или на площадке по кругу обозначаются станции — места для выполнения конкретных упражнений, известных спортсменам и выбранных по такому принципу и в такой последовательности, чтобы они разносторонне оказывали влияние на становление физических качеств.

Беря во внимание виды противодействия, которые совершает спортсмен во время игры, все упражнения, нацеленные на улучшение скоростно-силовых способностей, можно систематизировать следующим образом:

1. упражнения, в которых динамическая мощь образуется за счет прыжков (в высоту, длину, стороны, прыжки через препятствия, через скакалку, запрыгивание и спрыгивание с различной высоты тумб). При всем этом мышцы делают уступающую, а также преодолевающую работу. Данная группа упражнений наиболее распространена;

2. упражнения, в коих образуется взрывная мощь или в момент старта, или при моментальной смене направления перемещения во время рывков;

3. выполнение беговых и прыжковых упражнений с отягощением;

4. упражнения с сопротивлением напарника (толчки во время бега)

Для определённо регламентированного влияния на скоростно-силовые способности, Лях В.И., дает применять в большей степени те, какие комфортнее регулировать по быстроте и уровню отягощений. Значительную долю подобных упражнений используют с нормированными внешними отягощениями, время от времени варьируя уровень отягощения, так как множественное повторение перемещений с обычным отягощением, в том числе и в случае, если они исполняются с предельно вероятной быстротой, со временем приводит к стабилизации степени мышечных усилий, что лимитирует формирование скоростно-силовых способностей.

Центральная задача обучения скоростно-силовых способностей — это вопрос рационального сочетания в упражнениях высокоскоростных и силовых данных движений. Проблемы её решения следуют из того, что темп перемещений и уровень преодолеваемого отягощения объединены обратно пропорционально, противоречия среди скоростных и силовых данных перемещений устраняются на базе сбалансирования их подобным образом, для того чтобы достигалась, возможно, значительная мощность по внешнему виду проявляемой силы с ценностью скорости воздействия.

Невозможно поделить силовую и скоростную тренировку во времени, т.е. действовать необходимо комбинационно. В качестве средств в данном случае нужны упражнения, конструкция которых схожа в техническом исполнении перемещений футболиста с мячом и без мяча. Формирование данных качеств у молодых футболистов нацелено на улучшение мышц двигательного аппарата в целом; на выработку мастерства демонстрировать скоростно-силовые качества при совершенствовании технических приёмов, а кроме того при ведении единоборств с соперником [16].

Упражнения самые различные — в ударах на мощь и точность; в единоборствах за мячик с сопротивлением напарника; с добавочным отягощением и др. В случае потребности выбирают упражнения, нацеленные на усовершенствование групп мышц, отстающих в формировании плечевого пояса, задней поверхности бедра.

В ходе обучения скоростно-силовых способностей дают преимущество упражнениям, производимым с той максимальной быстротой, которая вероятна в обстоятельствах данного отягощения и при которой возможно удерживать точной технику перемещений (так называемая регулируемая скорость). В особенности требовательное нормирование внешних отягощений следует в таком случае, если они используются с целью увеличения требований к скоростно-силовым способностям в скоростных действиях, какие в естественных обстоятельствах исполняются с небольшими внешними отягощениями либо совсем без них (метание мяча, прыжки и т.д.).

Дополнительные отягощения тут безоговорочно лимитируются - таким образом, чтобы они никак не искривляли структуры и никак не портили качества действий. Эффективность скоростно-силовых упражнений в какой-то грани соразмерна частоте введения их в еженедельные и наиболее длительные циклы занятий при обстоятельстве, что в ходе воссоздания их получается, хотя бы как минимум сохранять, а предпочтительно — повышать набранный уровень быстроты перемещений. Отталкиваясь от этого, нормируют итоговый объем скоростно-силовых упражнений, в частности количество повторений их в единичном занятии. Динамика быстроты перемещений служит совместно с тем и одним из главных критериев в регулировке промежутков отдыха между повторениями: как только движения начинают замедляться, имеет смысл повысить интервал отдыха, в случае если данное действие поможет возобновить нужную быстроту, либо же прервать повторения.

Кратковременность скоростно-силовых упражнений и узкая величина используемых в них отягощений дают возможность осуществлять их в любом занятии массово и по несколько серий.

Вместе с тем предельная концентрация силы, абсолютная мобилизация скоростно-силовых способностей, потребность каждый раз при повторениях никак не позволять смещения в худшую сторону скоростных данных

движений значительно лимитируют объемность нагрузки. С этого места следует принцип применения скоростно-силовых упражнений: «предпочтительно работать больше (в смысле частоты занятий в еженедельных и прочих циклах), однако постепенно» (в смысле лимитирования объемности нагрузки в рамках отдельного занятия). В основной массе периодов учебно-тренировочного хода, когда количество занятий составляет 2—4 в неделю, скоростно-силовые упражнения рационально вводить, как правило, в любое занятие (хотя бы по несколько повторений), нормируя взаимосвязанный с ними размер нагрузки в зависимости от определенных особенностей упражнений и степени подготовленности занимающихся.

1.3. Обобщение практического опыта

Физическая подготовленность юных футболистов, которая характеризуется показателями уровня развития их двигательных качеств и функциональных возможностей, во многом обуславливает успешность и объемы выполнения ими различных двигательных действий.

В основе физической подготовки должно лежать стремление к достижению определенного уровня развития физических качеств, проявление которых обусловлены игровой деятельностью.

Особенность работы с юными футболистами заключается в том, что целенаправленное развитие у них физических качеств должно сочетаться с обучением специфической технике игры. Если рассматривать общие подходы к физической подготовке юных футболистов, то наиболее важными для спортивной деятельности являются такие двигательные качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость.

Физические качества настолько связаны друг с другом, что развить большинство из них и довести до высокого уровня невозможно отдельно друг от друга. Например, нельзя развить быстроту без развития силы. Специалисты рекомендуют при проведении физической подготовки детей,

подростков и юношей в первую очередь уделять внимание развитию быстроты на фоне постепенного развития силы мышц, а затем скоростной выносливости. Авторы многих исследований пришли к выводу, что на этапе начальной подготовки занятия физическими упражнениями следует строить на основе обучения юных футболистов самому широкому кругу навыков и умений с включением упражнений скоростно-силового характера, положительно сказывающихся на скоростных качествах.

Возрастающий уровень упражнений скоростно-силового характера оказывает воздействие на морфологическое состояние организма, особенно в младшем возрасте.

Физическая подготовка юных футболистов, естественно, основывается на общих для физического воспитания детей и юношей, методических подходах, но в то же время в процессе воспитания отдельных двигательных качеств юных футболистов наблюдаются особенности, которые обусловлены спецификой их спортивной деятельности.

Быстрота движений зависит от значительного ряда факторов, таких как подвижность в суставах, длина ног, длина шагов, сила отталкивания, уровень техники и др.

Физиологическими предпосылками воспитания быстроты в школьном возрасте служат постепенное повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (руками, ногами).

Биохимической основой качества быстроты является скорость распада и ресинтеза энергетических источников, обеспечивающих сократительную функцию мышцы. Развитие быстроты движений должно отвечать следующим принципам:

- 1) техника упражнений должна позволять выполнять их в максимальном темпе;
- 2) упражнения должны быть хорошо изучены;

3) продолжительность упражнения не должна вызывать утомления.

Наиболее благоприятные условия для развития быстроты движений создаются при повторном методе, но существенным недостатком данного метода тренировки является возникновение «скоростного барьера», избежать которого можно на основе разносторонней многолетней физической подготовки. При развитии быстроты движений у юных спортсменов необходимо учитывать особенности формирования навыков, характерных для данного вида спорта. Исследования специалистов показали, что быстрота движений в футболе проявляется как комплексное и дифференцированное двигательное качество.

Средствами воспитания быстроты движений у юных футболистов могут быть как общие упражнения на быстроту выполнения различных двигательных действий, так и специальные (действия с мячом). Специальные упражнения на развитие быстроты действий футболистов с мячом должны быть приближены по структуре и характеру нервно-мышечных усилий к тем действиям, которые выполняются в соревновательных играх.

Мышечная сила характеризуется степенью мышечного напряжения. Она зависит от физиологического поперечника мышц, характера биохимических реакций, особенностей нервной регуляции степени проявления волевых усилий.

Величина мышечного напряжения зависит от количества вовлеченных в работу нервно-мышечных единиц.

При безусловно-рефлекторных движениях сокращается 20-30% двигательных единиц, а при произвольных движениях - от 20 до 80%. Частота нервных импульсов при этом возрастает в 5-6 раз по сравнению с инервационными влияниями, обеспечивающими непроизвольные двигательные акты.

В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное развитие силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста.

Одним из условий нарастания силы является увеличение мышечной массы тела, а наиболее ее интенсивный рост имеет место в период полового созревания. Ежегодный прирост силы различных мышечных групп неодинаков. В период с 10 до 14 лет более выражено развитие силы разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей нижних конечностей и плеча (24%). Прирост мышечной силы находится в существенной зависимости от метода ее развития.

Одним из методов увеличения силы является метод максимальных усилий (повторное поднятие предельного или околопредельного груза, составляющего в тренировке 90-95% от максимального веса, поднимаемого человеком). Поднятие предельных и околопредельных грузов сопровождается максимальной мобилизацией нервно-мышечной активности. Суммарные траты энергии, позволяющей достигнуть высокого результата, в этих случаях относительно невелики.

Этот метод имеет и свои недостатки, связанные с определенными психическими напряжениями. Предельные и околопредельные отягощения в меньшей мере способствуют увеличению мышечной массы. Эффективным считается метод больших усилий, позволяющий выполнять силовые упражнения с отягощениями весом 80-90% от максимального.

В работе с юными спортсменами наиболее приемлем метод повторных упражнений с непредельным грузом.

Что касается методов и средств развития мышечной силы у юных футболистов, то специалисты предлагают разные подходы к силовой подготовке с учетом возраста и квалификации спортсменов, этапа подготовки.

В частности, данные исследования вопросов планирования силовой подготовки юных футболистов в возрастном аспекте и годичном цикле тренировок говорят о следующем.

У футболистов 14-15 лет в зимне-весенний подготовительный период происходит нарастание абсолютной и относительной мышечной силы, так как содержание занятий по развитию двигательных качеств не лимитируется

количеством соревнований, но в соревновательном периоде происходит стабилизация достигнутого уровня мышечной силы футболистов, что сопровождается ухудшением спортивных показателей.

Автором был проведен эксперимент с игроками 15-16 лет с целью оценки эффективности разработанной им методики развития мышечной силы в соревновательном периоде, которая предполагала выполнение юными футболистами упражнений с различного рода отягощениями небольшого веса (от 2,5 до 25 кг) с полной амплитудой в темпе, близком к максимальному, с большим числом повторений в каждом подходе. Каждая серия упражнений прерывалась для выполнения упражнений на расслабление и гибкость. Результаты эксперимента показали высокую эффективность разработанной методики силовой подготовки юных футболистов, что выразилось в повышении уровня развития абсолютной и относительной мышечной силы и значительном улучшении результатов выступления футболистов в соревнованиях.

В абсолютном большинстве видов спортивной деятельности, в том числе и в футболе, необходимо одновременное проявление в оптимальном сочетании скорости и силы, что принято рассматривать как проявление скоростно-силовых качеств.

Уровень развития скоростно-силовых качеств во многом определяет успехи в соревнованиях, являясь надежным фундаментом для проявления других физических качеств.

В младшем школьном возрасте проявление скоростно-силовых качеств в основном зависит от способности реализовать эти качества в конкретном двигательном навыке и от способности к максимальному проявлению мышечной силы в небольшие отрезки времени.

С возрастом совершенствуется нервно-мышечная координация при выполнении скоростно-силовых упражнений, что обуславливает более эффективное их проявление. Скоростно-силовые упражнения по своему воздействию на организм улучшают как общую, так и специальную

подготовку детей независимо от возраста. В.П. Филин и Н.А. Фомин отмечают, что применение скоростно-силовых упражнений в увеличенном объеме благоприятно сказывается и на развитии быстроты, и на формировании отдельных двигательных навыков.

Место скоростно-силовых упражнений в структуре еженедельных микроциклов находится в зависимости от всеобщего порядка. При узком количестве занятий (2-3 в неделю) большая часть из них необходимо создавать точно многопредметные групповые занятия, содержащие наравне с иными упражнениями и скоростно-силовые. При повышении количества занятий (вплоть до 6 в неделю) имеется вероятность и толк не только вносить в одни и те же занятия, однако и попеременно сосредоточивать в разных упражнениях данные упражнения, в особенности если они используются в существенном размере (к примеру, в 2-ух упражнениях в большей степени силовые, в 2-ух — в большей степени скоростно-силовые упражнения).

В этом случае между занятием с предпочтительно силовыми упражнениями и еще одним занятием с в большей степени скоростно-силовыми задачами немаловажно соблюдать суперкомпенсаторный интервал, при котором выражался бы, благоприятный следовой результат силовых упражнений. В структуре единичного комплексного занятия, содержащего равно как скоростно-силовые, так и силовые упражнения, первоначальные ведутся, как правило, в начале главной части занятия (уже после подходящей разминки), а силовые, в случае если они используются в существенном размере, — в 2-ой половине данной части (никак не считая отдельных побудительных упражнений силового характера, производимых напрямую перед скоростно-силовыми с целью получения тонизирующего эффекта).

Все исследователи, изучавшие вопросы физической подготовки школьников, указывают на исключительную важность развития скоростно-силовых качеств, начиная именно с раннего возраста, так как повышение общей и специальной физической подготовки происходит в значительной мере за счет

ускорения темпов развития скоростно-силовых качеств.

Для развития скоростно-силовых качеств могут использоваться:

- 1) упражнения на развитие силы мышц и скорости их сокращения;
- 2) беговые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств;
- 3) упражнения собственно скоростно-силового характера (разнообразные прыжки).

Из методов подготовки в работе с юными спортсменами наиболее благоприятным является метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений без отягощений и с небольшими отягощениями; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц, а также разнообразные спортивные игры.

В каждом конкретном движении характер проявления скоростно-силовых качеств имеет свои особенности, которые должны учитываться в ходе тренировочной работы с юными спортсменами, занимающимися различными видами спорта.

Большое количество исследований в области изучения наиболее эффективных методов и средств развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов дают основания говорить о том, что, во-первых, целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств приводит к увеличению темпов прироста скорости бега и прыгучести, а во-вторых, методы и средства повышения скоростно-силовых качеств у юных спортсменов разных специализаций могут успешно применяться и в работе с юными футболистами при внесении определенных коррективов, обусловленных спецификой футбола.

Фундамент высоких спортивных достижений закладывается в детском и юношеском возрасте, когда организм наиболее восприимчив к различным средствам педагогического воздействия.

Основными факторами, определяющими успешность овладения техникой футбола, являются созревание двигательного аппарата и условия.

Разная сложность технических приемов и условий, в которых они выполняются, предъявляют особые требования к готовности двигательного аппарата, который достигает определенного уровня развития в соответствующих периодах возрастного развития.

Между физической и технической подготовкой юных футболистов есть взаимосвязь, обусловленная анатомическими и физиологическими закономерностями, общностью условно-рефлекторного механизма, лежащего в основе развития двигательных качеств и спортивной техники.

При правильной организации тренировочного процесса юных футболистов должно происходить не только максимальное развитие специальных качеств, но и совершенствование техники владения мячом и постоянное приведение их в соответствие между собой.

В то же время недостаточно высокий уровень развития физических качеств для выполнения конкретного вида движений может привести к появлению разных ошибок.

Таким образом, развитие организма происходит при постоянной его адаптации к воздействию внешней среды и выработке в связи с этим необходимых приспособительных механизмов, обеспечивающих эффективное функционирование всех органов и систем.

Совершенствуя структуру любого двигательного навыка, необходимо помнить, что он проявляется каждый раз при применении одного и того же приема в разных условиях. Меняются условия приложения усилий, скорость выполнения приема, амплитуда и другие показатели.

Автоматизация выполнения приема вырабатывается только в результате его многократного повторения.

В практике физического воспитания количественно силовые возможности оцениваются двумя методами: 1) с помощью измерительных приборов — динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств; 2) с поддержкой специализированных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные приборы дают возможность определять силу практически всех без исключения мышечных групп в обычных заданиях (сгибание и разгибание частей туловища), а кроме того в статических и динамических действиях (измерение силы действия спортсмена в перемещении). В общественной практике с целью оценки степени формирования силовых свойств более часто применяются особые контрольные упражнения (тесты). Их осуществление не потребует какого-либо специального дорогого инвентаря и оснащения. С целью определения максимальной силы применяют элементарные согласно технике исполнения упражнения, например, жим штанги в горизонтальном положении, приседание с штангой и т.п. Эффект в данных упражнениях в весьма незначительной степени находится в зависимости от степени технического мастерства. Наибольшая сила определяется по большему весу, какой способен поднять обучающийся (тестируемый).

Такие упражнения как жим штанги в горизонтальном положении и приседания при наибольших отягощениях травмоопасны и требуют многодневной тренировки используется способ точного расчета энергосиловой подготовки спортсменов.

Для установления степени развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости, применяются последующие контрольные упражнения:

- прыжки через скакалку, подтягивания, отжимания в параллельных брусьях, от пола либо от скамейки,
- поднимание корпуса из положения, лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках,
- подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с 2-ух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (только на правой и только на левой ноге), поднимание и опускание прямых ног вплоть до ограничителя,
- прыжок в высоту со взмахом и без участия взмаха рук

(определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1-3 килограмм) из разных исходных положений 2-мя и одной рукою, и др.[18, с. 26].

Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат количество подтягиваний, отжиманий, промежуток времени держания установленного положения тела, расстояние метаний (бросков), прыжков и т.п.

В настоящее время можно считать обоснованными научные подходы к методологии построения работы по развитию физических качеств и совершенствованию техники владения мячом юными футболистами.

Высокий уровень проявления двигательной активности и техники предполагает их гармоничное сочетание.

В связи с этим, работа по совершенствованию техники владения мячом, развитию двигательных качеств и чувствительных систем должны проводиться параллельно. При совершенствовании каждой из этих составляющих важно соблюдать определенные принципы, а также учитывать возрастные особенности юных футболистов. Двигательные качества могут обеспечивать реализацию двигательных программ действий с мячом в разных условиях при том, что при их развитии параллельно будет проходить также отработка технических приемов.

Принцип параллельности может предусматривать два варианта работы в зависимости от того, какие средства будут применяться для развития двигательных качеств:

- если специфические, то задачи развития двигательных качеств и совершенствования техники владения мячом могут решаться одновременно в одном упражнении (сопряженный метод);
- если неспецифические, то эти задачи следует решать в разных упражнениях в одной тренировке (сначала выполняются упражнения для совершенствования техники действий с мячом, а затем для развития тех или других двигательных качеств) или в следующих друг за другом тренировках.

После использования для повышения двигательной подготовленности различных упражнений из других видов спорта необходимо адаптировать технику к тем изменениям, которые произошли в организме.

Однако в связи с тем, что неспецифические упражнения, оказывающие мощное (не свойственное игре в футбол) воздействие на мышцы ног, отрицательно сказываются на качестве выполняемых непосредственно затем технических приемов, после таких упражнений к работе с мячом следует переходить спустя некоторое время, когда пройдет первоначальный эффект их воздействия.

Это время может быть от нескольких секунд до нескольких часов в зависимости от силы воздействия неспецифической нагрузки.

Рассматривая вопросы построения работы при развитии тех или других составляющих двигательной подготовленности футболистов, обращают внимание на важность соблюдения последовательности применения различных тренировочных средств.

Согласно принципу преемственности нагрузок смена тренировочных средств должна происходить только тогда, когда достигнуты необходимые сдвиги в предыдущих тренировках

Вывод по 1 главе

Под скоростно-силовыми способностями мы понимаем способность преодолевать сопротивление с максимальным ускорением движения или развивать максимальное усилие против неподвижного сопротивления.

Собственно-силовые способности главным образом проявляются в статических режимах и медленных (жимовых) движениях. Для оценки уровня данных способностей применяют понятия абсолютной и относительной сил.

Если у спортсмена высокий показатель силы, это не говорит о способности к ее быстрому проявлению. Ведь скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых кроме силы

нужна большая скорость движения. Развитие скоростно-силовых способностей происходит при помощи использования неопредельных отягощений с предельным числом повторений, которые требуют предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью используются неопредельные отягощения с установкой на максимально высокую скорость движений, выполняемых спортсменом.

На основании всего вышеизложенного, мы подобрали комплекс упражнений скоростно-силовой направленности, усовершенствовали методику, описали и апробировали ее во второй главе.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

2.1. Организация и задачи опытно-экспериментального этапа исследования

Работа проводилась на базе МБОУ ДОД «ДЮСШ» по футболу с. Кунашак.

В исследовании принимали участие школьники 14-16 лет, в количестве 30 человек. Все испытуемые относились к основной медицинской группе.

Гипотеза исследования – мы полагаем, что результативность скоростно-силовой подготовленности юных футболистов 14-16 лет повысится, если будут реализованы следующие условия:

1. На этапе специальной подготовки в подготовительном периоде объем учебно-тренировочной работы скоростно-силовой направленности будет составлять не менее 50-60% от общего объема тренировки.

2. В качестве средств скоростно-силовой подготовки будет использован специальный комплекс упражнений.

3. В учебно-тренировочный процесс будет внедрена система мониторинга уровня развития скоростно-силовой подготовленности занимающихся.

Цель исследования – совершенствование методики развития скоростно-силовых качеств футболистов 14-16 лет, занимающихся на учебно-тренировочных занятиях.

Для выполнения задач, поставленных в работе, были организованы две группы – экспериментальная и контрольная из 15 испытуемых каждая.

Занятия как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 4 раза в неделю, по 120 минут, по программе «Дополнительная общеразвивающая программа по футболу».

Тренировочные занятия по футболу проводились тренером по футболу «ДЮСШ» с. Кунашак в рамках учебной программы для контрольной группы и по специально разработанному комплексу занятий для экспериментальной.

Упражнения и их комплексы включались в основную часть тренировочного занятия. В течение учебного года тестирование скоростно-силовой подготовленности молодых людей проводилось дважды. Оно проводилось в одних и тех же условиях после предварительной разминки. Результаты фиксировались в ходе исследования.

Для решения задач, поставленных в работе, применялись следующие методы.

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математико-статистической обработки материала.

Анализ и обобщение научно-методической литературы

Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по вопросам, связанным с развитием скоростно-силовой подготовки учащихся 14-16 лет и ее укреплении различными методами. Рассматривались исследования ведущих специалистов в области развития скоростно-силовых способностей юных футболистов.

Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование проводилось дважды в течение эксперимента. Контрольные упражнения (тесты) применялись в соответствии с учебной программой для учащихся спортивной школы.

Проводились следующие тесты:

- бег на 30 метров;
- ведение мяча 30 м (с);

- бросок набивного мяча из-за головы;
- прыжок в длину с места;
- тройной прыжок с разбега.

1. Бег на 30 метров.

Для оценки скоростных качеств определяется время пробегания 30 м.

Тест проводился на поле. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

Во время бега (способ передвижения) является ценным средством физического воспитания, его интенсивно используют в занятиях с детьми, молодёжью, в производственной и гигиенической гимнастике, подготовке военнослужащих, при занятиях физической подготовкой с людьми пожилого возраста и лечебной физкультуре. В спорте бег (способ передвижения) составляет около 2/3 видов лёгкой атлетики, входит в состав почти всех других видов спорта.

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создаёт предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Всё это вызывает лишние энергозатраты и снижает частоту рабочих движений.

Бег на 30 метров является базовым компонентом школьной программы в общеобразовательных учреждениях. Данное упражнение выполняется с высокого старта и является одним из средств развития скоростно-силовых качеств, а также одним из нормативных требований тестовой программы общеобразовательных учреждений по предмету Физическая культура.

2. Ведение мяча 30 м (с).

Тест проводится на поле. В забеге участвует по два человека. Время бега определили с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

3. Бросок набивного мяча из-за головы

Юноша, стоя у линии, бросает мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. Для большей результативности перед юношей следует поставить цель: начертить линию, куда надо добросить мяч. Качество броска: соблюдение направления при броске (вперед, вниз, вверх).

Тест используется для определения скоростно-силового качества как предпосылки для силы нападающего удара. При тестировании обозначается линия отсчета, на которую нельзя наступать в момент выполнения броска.

4. Прыжок в длину с места.

Для оценки скоростно-силовых качеств измеряется длина прыжка с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Ученик принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела ученика.

Ученику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

5. Тройной прыжок с разбега.

Тройной прыжок состоит из разбега, трех своеобразных прыжков («скачка», «шага», «прыжка») и приземления.

Отталкивание в первом и втором прыжках выполняется одной и той же ногой, а в третьем — другой.

Упражнение выполнялось с 3х попыток, лучший результат заносился в протокол.

Педагогический эксперимент

Для подтверждения поставленной в работе гипотезы проведён педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании динамики показателей уровня скоростно-силовой подготовленности учащихся 14–16 лет занимающихся футболом под воздействием средств футбола.

Тренировочный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание скоростно-силовой подготовке юношей.

Общий объем тренировочных нагрузок в группах был одинаков.

В контрольной группе на занятиях упражнения для развития скоростно-силовых способностей юных футболистов выполнялись в соответствии с программой спортивной школы.

В экспериментальной группе на занятиях дополнительно использовались предложенные нами специальные упражнения.

2.2. Опытнo- экспериментальное обоснование методики

В контрольной группе основную часть тренировочного процесса составлял метод круговых тренировок 30%. Повторный метод составлял 25 %, сопряженный 15 %, игровой метод 15% и соревновательный методы составлял 15 % от общего количества тренировочного времени.

В экспериментальной группе за основу нашей методики мы взяли игровой метод тренировок. В процентном соотношении игровой метод составляет 40% от общего количества времени тренировок. Средствами игрового метода мы взяли подвижные игры, обеспечивающие всестороннее совершенствование скоростно-силовых качеств и различные игровые упражнения с мячом. Но, как нам известно, степень нагрузки на организм в подвижных играх и игровых упражнениях не регулируема, так как один футболист за одно и тоже отведенное время может пробежать больше отрезков, чем другой. Поэтому к игровому методу тренировок мы добавили сопряженный метод.

В качестве средств сопряженного метода мы использовали различные виды утяжелителей. Например, в применяемых в нашей методике подвижные игры, такие как «мяч капитану», «футбольный гандбол», «хвостики», «счет», «смена мест», «быстрее к флажку» (см. приложение) юные футболисты одевали утяжелители для ног весом от 0,3 до 1 кг. Вес утяжелителей зависел от уровня скоростно-силовой подготовки юных футболистов, дня недели и задачи тренировки. То есть в начале и в конце недели футболисты применяли более легкие утяжелители так как степень нагрузки на организм на тренировках была меньше чем, в середине недели, когда тренировочный процесс проходил с максимальной интенсивностью, юные футболисты одевали утяжелители с более тяжелым весом 1 кг.

В подвижной игре «ручной мяч» мы использовали набивной мяч весом 2 кг и каждый игрок одевал утяжелитель для рук весом 0,3 кг. В подвижной игре «Вызов» игроки использовали пояс-утяжелитель весом 2 кг. В подвижной игре «Всадник» утяжелители не применялись, так как по своему содержанию игры в роле отягощения выступает партнер.

В игровых упражнениях с мячом на тренировках с максимальной интенсивностью, мы делили футболистов на две группы. Внутри каждой группы разбивали на команды и футболисты выполняли упражнения на двух площадках.

Уменьшение количества игроков вынуждает двигаться с более высокой скоростью. Это свидетельствует о том, что игроки двигались примерно в одном темпе на высокой скорости.

В нашей методике мы использовали площадку размером 15м x 10м. Для изменения темпа мы уменьшали ее до 10м X 7м.

Площадка меньших размеров повышает скорость передвижения игроков так, как свободных зон на поле становится меньше, плотность игроков на поле увеличивается и игроки вынуждены в максимальном темпе передвигаться по площадке.

Помимо игрового и сопряженного метода в нашем эксперименте мы практически в равной степени использовали другие методы тренировок.

Круговой метод тренировки в нашем эксперименте составлял 20% от общего количества времени, повторный 10%, попеременный 10%, равномерный 10% и соревновательный 10%.

Средствами этих методов являются комплексные упражнения с мячом и без него.

Испытуемые выполняли бег с чередованием повышенной и малой интенсивности (бег со старта 30 м с преодолением сопротивления и без него). При интервальном методе выполнялось 4-6 упражнений до заметного падения скорости. Пауза отдыха между повторениями задавалась тренером (30-120 сек). Всего проводилось 3-4 серии с интервалом отдыха между ними 3-4 мин. После пробега на 30-метровом отрезке футболисты использовали нормальные и затрудненные формы отработки технической стороны игровой деятельности отдельного футболиста («слаломное» ведение мяча; удары после вращения и поворота, впадении и т. д.), отработка комбинаций в быстром темпе, направляемая и свободная игра.

Кроме того, два раза в неделю опытные упражнения проводились в составе круговой тренировки, которая включала в себя следующие упражнения:

- 1) экспериментальное упражнение с ведением утяжеленного мяча;

- 2) броски утяжеленного мяча;
 - 3) экспериментальное упражнение с сопротивлением, задаваемым партнером, с ведением мяча;
 - 4) ведение с сопротивлением с завершающими ударами по воротам;
- Комплексы упражнений представлены в приложении.

2.3. Результаты опытно-экспериментального исследования и их обсуждение

Целью нашего педагогического эксперимента было определение, теоретическое обоснование и выявление методики для развития скоростно-силовых способностей у футболистов 14-16 лет.

Контроль физической подготовленности юных футболистов проводится в целях объективной количественной оценки силы, быстроты, скорости.

Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого, можно проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков.

В начале эксперимента было проведено исходное тестирование физической подготовленности обеих групп. Протоколы исходного тестирования представлены в следующих таблицах.

Таблица 1

Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента

№ испытуемого	Бег на 30 м, с	Ведение мяча 30 метров, с	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча из-за головы вперед	Тройной прыжок с разбега
1	5,1	10,5	150	360	7,4

2	5,0	10,4	155	310	7,6
3	5,2	10,3	150	320	7,3
4	5,1	10,2	160	330	7,4
5	5,0	10,1	140	340	7,4
6	5,4	10,6	145	350	7,2
7	5,3	10,7	150	360	7,2
8	5,4	10,8	160	350	7,3
9	5,2	10,7	140	360	7,6
10	5,9	10,6	145	350	7,0
11	5,4	10,6	145	350	7,6
12	5,3	10,7	150	360	7,1
13	5,2	10,7	140	360	7,2
14	5,9	10,6	145	350	7,3
15	5,0	10,4	155	310	7,4

Таблица 2

Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента

№ испытуемого	Бег на 30 м, с	Ведение мяча 30 метров, с	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча из-за головы вперед	Тройной прыжок с разбега
1	5,1	10,4	155	370	7,5
2	5,0	10,3	160	350	7,7
3	5,1	10,2	155	340	7,6
4	5,1	10,1	165	350	7,6
5	4,9	10,1	140	370	7,4
6	5,3	10,6	145	360	7,3
7	5,3	10,7	155	370	7,6
8	5,2	10,8	160	360	7,5
9	5,4	10,7	140	370	7,5

10	5,8	10,6	145	370	7,6
11	5,1	10,4	155	370	7,3
12	5,0	10,3	160	360	7,6
13	5,1	10,2	155	340	7,6
14	5,4	10,7	140	370	7,6
15	5,8	10,6	145	370	7,6

Таблица 3

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале
эксперимента

№ испытуемого	Бег на 30 м, с	Ведение мяча 30 метров, с	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча из-за головы вперед	Тройной прыжок с разбега
1	5,1	10,3	150	350	7,2
2	5,0	10,2	165	350	7,4
3	5,1	10,2	170	340	7,5
4	5,1	10,1	180	350	7,6
5	4,9	10,1	160	360	7,4
6	5,3	10,5	170	330	7,7
7	5,3	10,6	160	350	7,2
8	5,2	10,7	160	360	7,2
9	5,4	10,6	160	360	7,5
10	5,8	10,6	160	360	7,3
11	5,1	10,2	170	340	7,1
12	4,9	10,2	160	360	7,5
13	4,9	10,1	160	360	7,6
14	5,3	10,5	170	330	7,4
15	5,3	10,6	160	350	7,1

Таблица 4

Результаты тестирования экспериментальной группы в конце
эксперимента

№ испытуемого	Бег на 30 м, с	Ведение мяча 30 метров, с	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча из-за головы вперед	Тройной прыжок с разбега
1	4,7	9,5	200	370	7,6
2	4,6	9,6	190	360	7,7
3	4,7	9,5	195	365	7,8
4	4,6	9,6	190	370	7,7
5	4,6	9,7	180	365	7,6
6	4,8	9,8	195	370	7,7
7	4,7	9,6	200	365	7,7
8	4,6	9,7	200	370	7,8
9	4,8	9,6	200	360	7,8
10	4,7	9,5	195	370	7,6
11	4,8	9,8	195	370	7,8
12	4,7	9,6	200	365	7,7
13	4,8	9,6	200	360	7,8
14	4,7	9,5	195	370	7,8
15	4,7	9,7	190	370	7,6

Оценивая полученные данные развития скоростно-силовых способностей у футболистов 14-16 лет экспериментальной и контрольной групп (табл.5) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 5

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тестирование	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Начало экс.	Конец экс.	Начало экс.	Конец экс.
Бег на 30 м, с	5,26±0,09	5,22 ± 0,09 (*)	5,22 ± 0,07	4,68 ± 0,05 (*)
Ведение мяча 30 м, с	10,49 ± 0,21	10,45 ± 0,21	10,39 ± 0,21	9,61 ± 0,09 (*)
Прыжок в длину, см	152 ± 2	163 ± 0,14 (*)	163,5 ± 3,04	194,5 ± 2,02 (*)
Бросок набивного мяча из-за головы, см	343 ± 5,06	361 ± 3,04	349 ± 2	366 ± 0,05 (*)
Тройной прыжок с разбега, м	7,3±0,3	7,5 ± 0,4	7,3± 0,2	7,7±0,05

* – $p < 0,05$ – достоверные различия

Полученные результаты по тестам отражены на рисунках ниже.

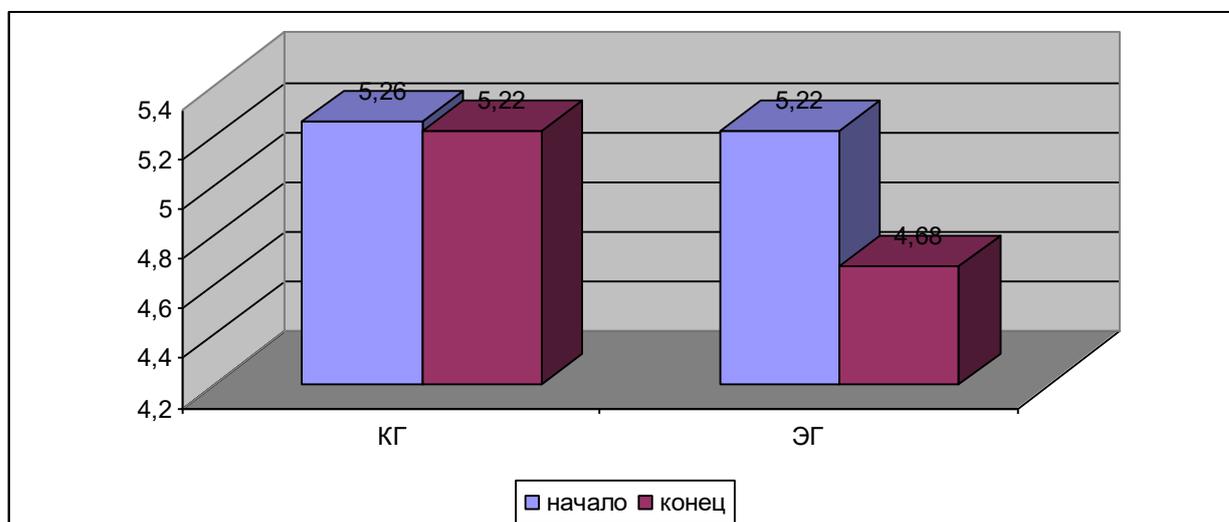


Рисунок 1. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у футболистов 14-16 лет в соотношении в беге на 30 метров

Таким образом, в тесте «Бег на 30 метров»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $5,26 \pm 0,09$ м,с в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,22 \pm 0,09$ м,с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,3%.

Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $5,22 \pm 0,07$ м,с в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,68 \pm 0,01$ м,с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 10,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

На рисунке 2. представлены результаты изменения показателей скоростно-силовых способностей у футболистов 14-16 лет в % соотношении в ведении мяча 30 метров.

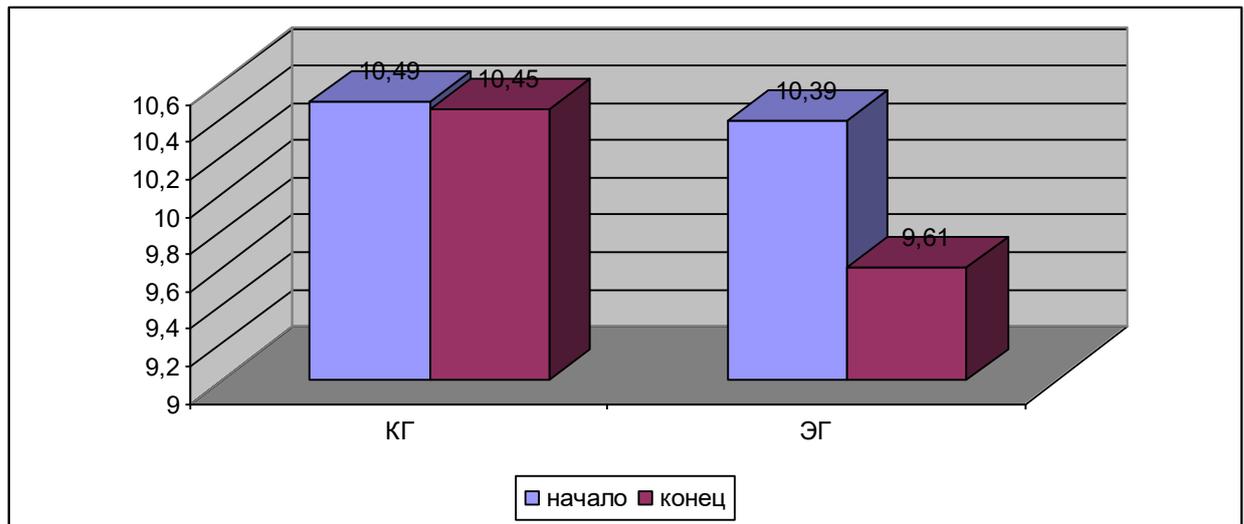


Рисунок 2. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у футболистов 14-16 лет в % соотношении в ведении мяча 30 метров

В тесте «Ведение мяча 30 метров»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $10,49 \pm 0,21$ м,с в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,45 \pm 0,21$ м, с.

В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $10,39 \pm 0,21$ м,с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,61 \pm 0,09$ м,с.

В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 10 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$)

различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

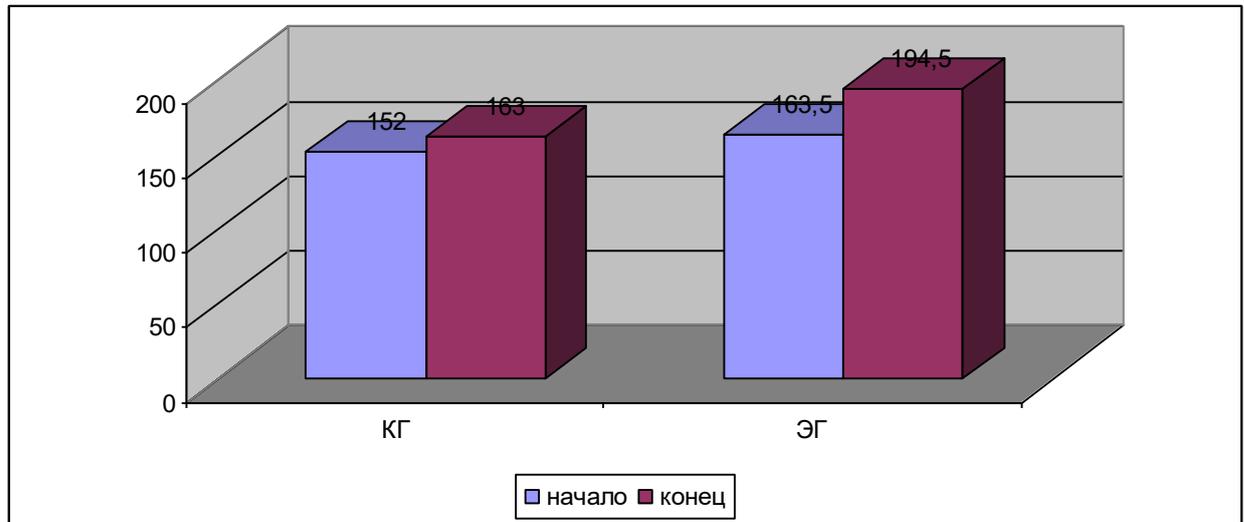


Рисунок 3. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у футболистов 14-16 лет в см, в тесте прыжок в длину с места

В тесте «Прыжок в длину с места»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 152 ± 2 м, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 163 ± 2 м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 8,3 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $163,5 \pm 3,04$ м, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $194,5 \pm 2,02$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 20 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,01$)

различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

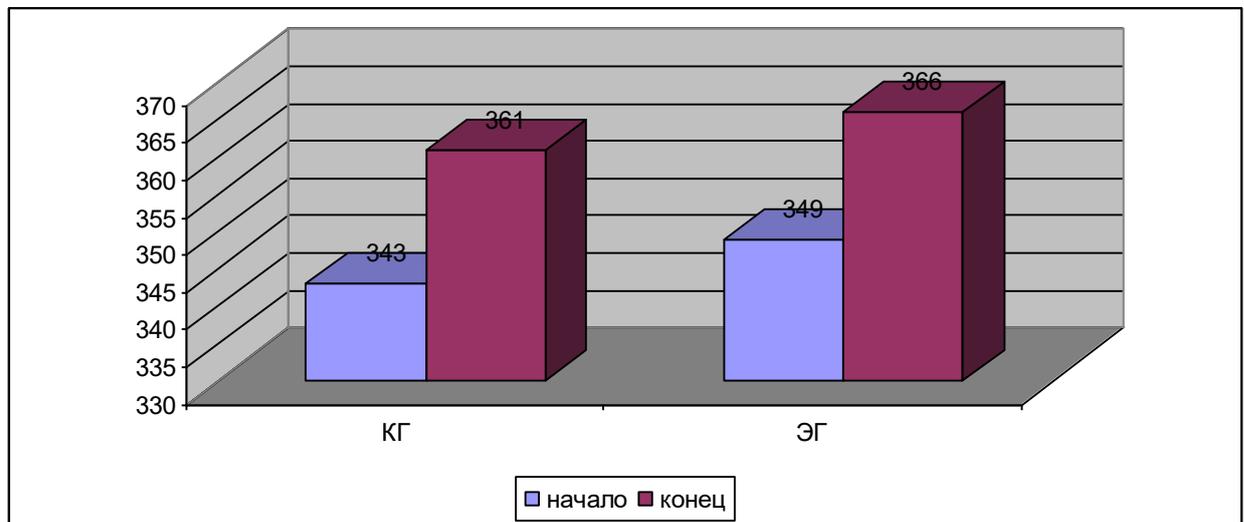


Рисунок 4. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у футболистов 14-16 лет в см, в тесте бросок набивного мяча из-за головы вперед

В тесте «Бросок набивного мяча из-за головы вперед»:

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $343 \pm 5,06$ м, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $361 \pm 3,04$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5,5 %.

Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 349 ± 2 м, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 366 ± 1 м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 5 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

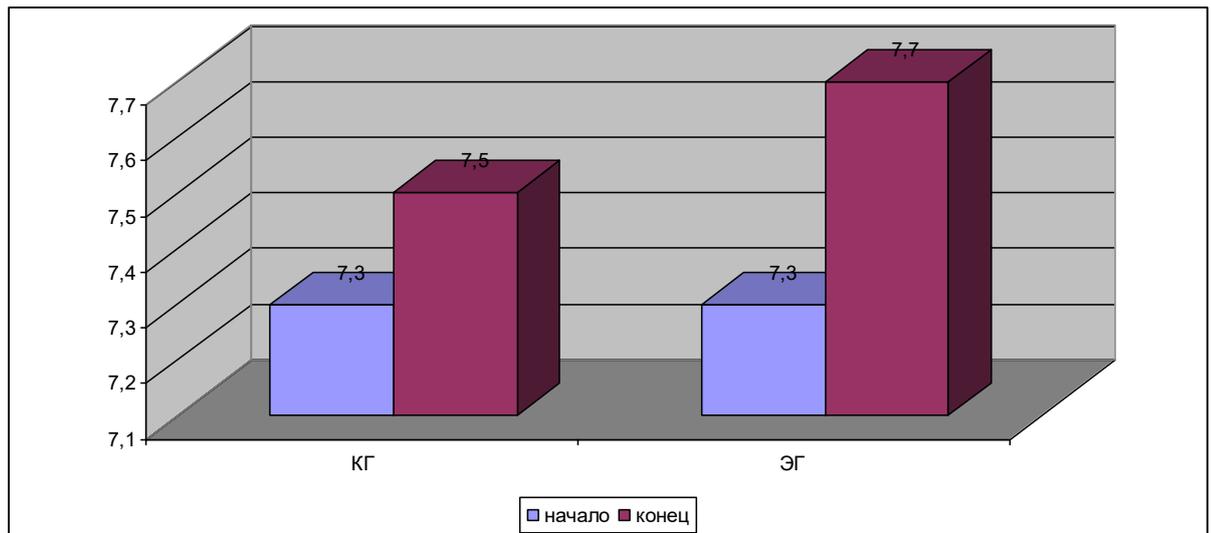


Рисунок 5. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у футболистов 14-16 лет в м, в тесте тройной прыжок с разбега

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Было выявлено достоверное увеличение показателей контрольной группы юношей футболистов 14-16 лет в тестах: «Бег на 30 метров», «Прыжок в длину с места», в тестах «Бросок набивного мяча из-за головы вперед», «Ведение мяча 30 метров», «Тройной прыжок с разбега» достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к их росту.

2.4. Практические рекомендации

Физическая подготовка важна для спортсмена в любом возрасте, виде спорта и квалификации. Однако в каждом виде спорта имеются особые требования, которые предъявляются к физической подготовке спортсмена, то есть уровню развития отдельных качеств, функциональных возможностей и телосложению. При помощи физической подготовки возможно достижение

гармоничного развития физических качеств, что способствует формированию основных двигательных навыков у любого спортсмена, в том числе и футболиста.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Большинство упражнений, применяемых с целью повышения общей физической подготовленности, всесторонне воздействуют на организм, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества.

Высокая техническая и тактическая грамотность футболиста не поможет ему добиться успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Успеха не добьется и команда, если в ней уровень подготовки даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам. Для повышения мастерства юных футболистов существенное значение имеет применение разнообразных тренировочных средств. На этапах начальной подготовки и спортивной специализации эти средства способствуют повышению уровня основных физических качеств и обогащают юных спортсменов широким кругом двигательных навыков. При этом в процессе тренировки необходимо создать атмосферу эффективного освоения необходимых навыков путем совмещения различных приемов для повышения эффективности работы.

Повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов можно обеспечить путем ликвидации отставания и устранения слабых мест в процессе их подготовки за счет применения различных форм, методов и подходов при организации занятий. В связи с этим в тренировочном процессе необходимо использовать обширный арсенал средств и методов.

Эффективным средством развития скоростных способностей футболистов 14-16 лет являются старты, ускорения и выбегания на

различные дистанции. Наиболее часто используемые дистанции от 15 до 30 метров. Хотя также необходимо использовать бег на 50-60 метров. При выполнении данных упражнений рекомендуется использовать повторный метод, который заключается в том, что в каждом повторении спортсмен старается показать максимальную скорость, при этом интервал отдыха между повторениями должен способствовать полному восстановлению.

Количество повторений упражнений, направленных на развитие скоростных способностей подбирается с таким расчетом, чтобы не происходило снижение скорости в последних подходах или упражнениях.

Целесообразно уделять развитию скоростных способностей непродолжительное время на тренировочном занятии, но при этом не реже трех раз в недельном микроцикле.

При выполнении вышеперечисленных упражнений следует применять нестандартные исходные положения. Можно выполнять стартовые ускорения после жонглирования мячом или после бега трусцой.

Для повышения эффективности скоростных упражнений целесообразно использовать соревновательный метод. Это реализуется посредством выполнения упражнений в парах или группах с четкой установкой – выиграть забег.

Выводы по 2 главе

В контрольной группе основную часть тренировочного процесса составлял метод круговых тренировок 30%. Повторный метод составлял 25 %, сопряженный 15 %, игровой метод 15% и соревновательный методы составлял 15 % от общего количества тренировочного времени.

В экспериментальной группе за основу нашей методики мы взяли игровой метод тренировок. В процентном соотношении игровой метод составляет 40% от общего количества времени тренировок. Средствами игрового метода мы взяли подвижные игры, обеспечивающие всестороннее

совершенствование скоростно-силовых качеств и различные игровые упражнения с мячом. Но, как нам известно, степень нагрузки на организм в подвижных играх и игровых упражнениях не регулируется, так как один футболист за одно и то же отведенное время может пробежать больше отрезков, чем другой. Поэтому к игровому методу тренировок мы добавили сопряженный метод.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию скоростно-силовых способностей у юношей футболистов 14-16 лет выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Анализ данных полученных в ходе проведенного эксперимента по развитию скоростно-силовых способностей у юношей футболистов 14-16 лет позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием работы и отдыха.

По данным ряда исследований, юные футболисты значительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов спорта. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования.

Высокотехнический и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать свои навыки, если из-за плохой физической подготовки он редко принимает мяч, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу. Полной реализации технического и тактического арсенала футболиста в игре способствуют проявление мышечной силы и скорости.

Как свидетельствуют проведённые нами исследования, наиболее эффективными средствами совершенствования скоростно-силовой подготовки юных футболистов в возрасте 14-16 лет являются:

- упражнения без мяча — стартовые рывки на короткие дистанции 30м, 60м из различных исходных положений; бег с высокой и максимальной скоростью по прямой и виражу от 30 м до 200 м; прыжки, ходьба и бег с прыжками; упражнения с использованием тренажёров, амортизаторов, штанг, гири, гантелей;

- упражнения с мячом — подвижные игры с использованием различных утяжелителей, бег с ускорениями и с мячом; стартовые рывки,

соединенные с упражнениями на быстроту реакции с мячом; выполнение специальных упражнений с мячом на быстроту и точность.

Работа проводилась на базе МБОУ ДОД «ДЮСШ» по футболу с. Кунашак.

В исследовании принимали участие школьники 14-16 лет, в количестве 30 человек. Все испытуемые относились к основной медицинской группе.

Занятия как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 4 раза в неделю, по 120 минут, по программе «Дополнительная общеразвивающая программа по футболу».

Тренировочные занятия по футболу проводились тренером по футболу «ДЮСШ» с. Кунашак в рамках учебной программы для контрольной группы и по специально разработанному комплексу занятий для экспериментальной.

Упражнения и их комплексы включались в основную часть урока. В течение учебного года тестирование скоростно-силовой подготовленности молодых людей проводилось дважды. Оно проводилось в одних и тех же условиях после предварительной разминки. Результаты фиксировались в ходе исследования.

В экспериментальной группе за основу нашей методики мы взяли игровой метод тренировок. В процентном соотношении игровой метод составляет 40% от общего количества времени тренировок. Средствами игрового метода мы взяли подвижные игры, обеспечивающие всестороннее совершенствование скоростно-силовых качеств и различные игровые упражнения с мячом. Но, как нам известно, степень нагрузки на организм в подвижных играх и игровых упражнениях не регулируема, так как один футболист за одно и то же отведенное время может пробежать больше отрезков, чем другой. Поэтому к игровому методу тренировок мы добавили сопряженный метод.

В качестве средств сопряженного метода мы использовали различные виды утяжелителей.

Помимо игрового и сопряженного метода в нашем эксперименте мы практически в равной степени использовали другие методы тренировок.

Круговой метод тренировки в нашем эксперименте составлял 15% от общего количества времени, повторный 15%, попеременный 15%, равномерный 15% и соревновательный 10%.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Было выявлено достоверное увеличение показателей контрольной группы юношей футболистов 14-16 лет в тестах: «Бег на 30 метров», «Прыжок в длину с места», в тестах «Бросок набивного мяча из-за головы вперед», «Ведение мяча 30 метров», достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к их росту.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию скоростно-силовых способностей у юношей футболистов 14-16 лет выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Анализ данных полученных в ходе проведенного эксперимента по развитию скоростно-силовых способностей у юношей футболистов 14-16 лет позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной группы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аниськин, А.В. Основные средства и методы для развития скоростно-силовой подготовки юных футболистов 10-12 лет // Science Time. - 2016. - № 5 (29). - С. 25-30.
2. Барышева, Н.В. Основы физической культуры учащихся средних классов [Текст]: учебное пособие для учащихся средних классов. / Н.В.Барышева, В.М.Минияров, М.Г.Неклюдова. - Самара, 2010. – 253 с.
3. Бобкова, Е.Н. Развитие элементарных и целостных форм скоростных способностей у мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности и физического развития / Е.Н. Бобкова // Теория и практика физ. культуры. – № 6. – 2013. – С. 54-57.
4. Бойченко, С. Взаимосвязь ловкости с техническим мастерством футболистов / С. Бойченко // Теория и методика физ. воспитания и спорта. – 2012. – № 2. – С. 3–5
5. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М.Вайцеховский - М., «Физкультура и спорт», 2009. - 312 с.
6. Варюшин, В.В. Подготовка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: ФОН, 2014. - 75 с.
7. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов [Текст]: Учебное пособие / В.В.Варюшин / - М.: Изд-во «Физическая культура» – 2011. – 120 с.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 331 с.
9. Власов, К.Н. Экспериментальные исследования методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего возраста [Текст]:автореф. дис. к. п. н. К.Н. Власов, - М., 1971. - 18 с.
10. Волков, В. М. Удар – сила удара [Текст] / В. М. Волков. - М. :Изд-во «Физкультура и спорт», 2010. – 99 с.
11. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте [Текст] / В.М.Волков. - М. : Изд-во «Физкультура и спорт», 2011. - 221 с.

12. Волков, Л.В. Физические особенности детей и подростков: учебное пособие/Л.В. Волков. - Киев: Здоровье, 2013. - 46 с.
13. Воробьев, Н.Б. Психическое состояние тренера как один из факторов, определяющих предстартовые эмоциональные состояния спортсменов/ Н.Б. Воробьев, Д.Б. Колесникова //Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 24. С. 134-137.
14. Воронин, С.М. Современные предпосылки и требования к подготовке кадров / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, С.А. Зверев // В сборнике: Актуальные проблемы совершенствования высшего образования Материалы XIII научно-методической конференции с международным участием. Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. Ярославль. 2018. С. 77-78
15. Воронков, А.В. Методика скоростно-силовой подготовки игроков в мини-футболе с преимущественным использованием средств общей физической подготовки /А.В. Воронков, Л.Э. Пахомова // В сборнике: Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г Материалы Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной 150-летию со дня рождения В.Н. Воейкова. -2018. - С. 181-185.
16. Вялкин, Б. А. Влияние психического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей личности: автореф. дис.... докт. психол. наук / Б. А. Вялкин. – М., 2012. -24 с.
17. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Совет. спорт, 2012. - 169 с.
18. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст] / М.А. Годик - М.:Изд-во «Терра-спорт», 2012. - 272 с.
19. Голомазов, С.В. Теория и практика футбола / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва // Теория и практика футбола. -2001. - №4. - С. 6-9
20. Голомазов, С.В. Футбол. Проблема адаптации техники: методическое пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, - М.: РГАФК, 2010. – 31 с.

21. Григорьева, Е.Л. Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации / Физическая культура и спорт - основы здоровой нации: III Междунар. науч.-практ. конф./Забайкал. гос. ун-т; отв. ред. Е.Г. Фоменко. - Чита: ЗабГУ, 2016. - С. 133-137.
22. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов [Текст] / В.П. Губа, А. Стула. - М.: «Спорт». – 2015. – 410 с.
23. Губа, В.П., Теория и методика футбола [Текст]: Учебник / В.П.Губа, А.В.Лескаков. – М.: «Советский спорт», 2013 - 536 с.
24. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд./И.А. Гуревич. - Минск: Пламя, 2015. - 70 с.
25. Ермаков, В.А. Модульно-целевой подход в процессе скоростно-силовой подготовки футболистов 12-14 лет / В.А. Ермаков, О.В. Злыгостев // Теория и практика физ. культуры. – № 2. – 2013. – С. 58-61.
26. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. - М.; Академия, 2011. – 264 с.
27. Загрядский, А.В. Физиологические резервы организма и боеспособность человека: избранные лекции по физиологии военного труда/А. В. Загрядский. – Л.: ВМА им. М. Кирова, 2009. – 96 с.
28. Зайцев, А.А. Особенности телосложения и скоростно-силовые способности юных футболистов / А.А. Зайцев, В.Е. Даев // Ученые записки университета Лесгафта. - 2015. - № 8 (126). - С. 71-74.
29. Запорожанов, А.В. Моделирование структуры соревновательной деятельности в тренировочных условиях/А. В. Запорожанов//Хоккей: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2010. -С. 23-25.
30. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е.Н.Захаров, А.В.Карасев, А.А.Сафонов, под общ. ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. – 368 с.

31. Захарова, А.В. Контроль скоростно-силовых способностей футболистов на этапе начальной специализации /А.В. Захарова, А.Н. Бердникова // Человек. Спорт. Медицина. - 2016. - Т. 16. - № 4. - С. 64-74.
32. Зациорский, В. М. Воспитание силы (силовых способностей)//Теория и методика физического воспитания/В. М. Зациорский. – М., 2016. -112с.
33. Злыгостев, О.В. Дифференцированная методика скоростно-силовой подготовки юных футболистов / О.В. Злыгостев // Теория и практика физической культуры – № 6 – 2016. – С. 88-89.
34. Злыгостев, О.В. Эффективность технической подготовки юных футболистов с учетом компонентной структуры развития скоростно-силовых способностей / О.В.Злыгостев // Теория и практика физической культуры –№ 1 – 2016. - С. 64-66.
35. Изотов, М.Ю. Развитие скоростно-силовых качеств у футболистов 10-12 лет /М.Ю. Изотов, С.В. Гертнер // В сборнике: Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии материалы региональной научно-методической конференции магистрантов. Уральский государственный университет физической культуры, Отдел производственной практики. - 2018. - С. 198-206.
36. Келлер, В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. - Львов, 2011. - 270 с.
37. Колесов, И. А. Индивидуализация технико-тактической подготовки футболистов на этапе углубленной спортивной специализации с учетом особенностей личности: автореф. дис.... канд. пед. наук/И. А. Колесов. – М., 2011. -23 с.
38. Коробейник, А.В. Футбол: самоучитель игры / А.В. Коробейник. - Р-на-Д.: Феникс, 2000. – 68 с.
39. Костюкевич, В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. - Винница: Планер, 2014. -683 с.

40. Кудяшев, Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н.Х. Кудяшев. – Набережные Челны, 2011.
41. Кулагов, М.М. Организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки /М.М. Кулагов, Е.Н. Филиппова // Science Time. – 2015. – № 5 (17). – С. 233–238.
42. Макаренко, В.Г. О групповых и индивидуальных характеристиках физической подготовленности юных футболистов // Тезисы Республиканской научно-практической конференции по проблемам детско-юношеского футбола. - Фрунзе, 1980. -С. 21-24.
43. Малов, В.И. Тайны знаменитых футболистов / Малов Владимир. – М.: Оникс-ЛИТ, 2014.
44. Методика скоростно-силовой подготовки футболистов 15-16 лет // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-skorostno-silovoy-podgotovki-futbolistov-15-16-let>
45. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие/Авторы составители Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. - Казань: Отечество, 2017. - 211 с.
46. Морозов, С.В. Методика тренировочных занятий для обучения техническим приемам и действиям юных футболистов 8-9 лет /С.В. Морозов, Е.Н. Филиппова // Science Time. – 2015. – № 5 (17). – С. 277–282.
47. Назимок, В.В. Скоростно-силовая подготовка учащихся старшего школьного возраста в условиях секционных занятий по футболу // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2018. - № 5-3 (37). - С. 172-176.
48. Николаенко, В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: [монография] / В.В. Николаенко. – К.; 2014

49. Обухова, Н. Б. Развитие скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста [Текст] / Н. Б. Обухова, С. М. Обухов // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климато-географических зон» (21-23 сентября 2000г.). – Сургут: Изд-во СурГУ, 2010. - С. 259 – 26.
50. Панин, И.Н. Русский футбол: учебно-методическое пособие[Текст] / И.Н. Панин. – М. : Изд - во «Советский спорт», 2015. – 108 с.
51. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013.
52. Плетнев, А.А. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы и статокINETической устойчивости хоккеистов-любителей: автореф. дис. ... канд. биол. Наук / А.А. Плетнев. - Челябинск, 2010. - 23 с.
53. Попов, А.Л. Психология спорта: учебное пособие / А.Л. Попов. - М.: 2014. - 60 с.
54. Развитие скоростно-силовых способностей юных футболистов // Режим доступа: <https://lektsii.org/13-58514.html>
55. Реутова, О.В. Развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 11-12 лет / О.В. Реутова, И.В. Губарев // В сборнике: Состояние и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: сборник статей по материалам Международной студенческой научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. 2016. С. 64-69.
56. Романенко, А.Н Тренировка футболистов /А.Н. Романенко, О.Н.Джус, М.Е. Догадин / 2-е изд., перераб. И доп. - К.: Здоровья, 2010.
57. Рудов, В.М. Путь к успеху или современная система подготовки в футболе. Методическое пособие. - Белгород, 2014.

58. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2014. - 192 с.
59. Селуянов, В.Н. Минимизация нагрузок гликолитической направленности - суть инновационной технологии физической подготовки футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания, Б.А. Стукалов // Вестник спортивной науки. - 2006. - № 2. - С. 7-13.
60. Смолькин, М.А. Исследование физической подготовленности школьников начальных классов в процессе освоения учебного содержания игры в футбол / М.А. Смолькин, Е.Н. Филиппова // Science Time. – 2015. – № 5 (17). – С. 428–432.
61. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. - Изд. 3е, перераб., доп./под. ред. Е.В. Шурминой, К.В. Судаков. - М.: Медицина, 2011. - 784 с.
62. Фаттахов, Р.В. Акценты педагогического воздействия на правильное воспитание физических качеств юных футболистов /Р.В. Фаттахов, В.А. Мусифуллин // В сборнике: Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 117-122.
63. Чирва, Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. – Москва: Наука, 2014.
64. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин. - Волгоград: ВГАФК, 2010. - 276 с.
65. Шамардин, В.Н. Система подготовки юных футболистов / В.Н. Шамардин — Днепропетровск: Пороги, 2011.
66. Шишкина, А.В. Специальная силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / А.В. Шишкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 3 (25). - С. 99-103.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Комплекс подвижных игр для совершенствования скоростно-силовых качеств у юных футболистов

Подвижная игра «Мяч капитану»

Цель игры: совершенствование общей выносливости, ловкости, улучшению скорости принятия решения. А также, улучшение технических приемы футболистов (короткие и длинные передачи). Развитие взаимопонимания футболистов и коллективизма в команде.

Подготовка. В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Футболисты надевают манишки цвета своей команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников.

Описание игры. Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.

Правила игры.

Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь выходит из малого сектора. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих. Нельзя бегать с мячом, вести его.

Можно только сделать два шага. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч

засчитывается нападающей команде. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.

В ходе игры следует чаще обращать внимание играющих на ошибки и объяснять их, т.е. делать остановки игры на 15-20 секунд.

Подвижная игра «Ручной мяч»

Цель игры: совершенствование скоростных способностей, общей выносливости, ловкости. Улучшения качества приема мяча, короткой передачи. Развитие коллективизма и взаимопонимания в команде.

Подготовка. Игра на всю площадку с воротами. Футболисты делится на две равные команды и надевают манишки цвета своей команды.

Описание игры. По свистку тренера мяч подкидываю вверх на середину площадки и футболисты атакующей команды должны руками забросить мяч в ворота соперников.

Варианты игры: забрасывать мяч в ворота двумя руками, одной рукой, удар по мячу ногой слета, головой. Также вариант забивать мяч самостоятельно или после передачи мяча партнеру в одно касание.

Правило игры: с мячом можно делать два - три шага (если игрок сделает большее количество шагов, то свисток тренера и мяч перейдет к игрокам соперников).

Если после передачи мяча партнеру по команде мяч коснулся площадки, также переход мяча сопернику. Можно мяч перехватывать, пытаться вырвать из рук соперников, но нельзя толкать, хватать игрока и т.д. Выигрывает та команда которая забила большее количество мячей.

Подвижная игра «Счет»

Цель игры: совершенствование скоростных качеств футболистов, общей выносливости, ловкости и координации движения. Улучшения технической

подготовки игроков передачи мяча, удара мяча по воротам различными способами. Увеличить чувство коллективной игры, взаимопонимания на поле и чувство коллективизма в команде.

Подготовка. Игра на всю площадку. Ворота отодвигаются от лицевой линии на 6-7 метров. Футболисты делятся на две равные команды и надевают манишки цвета своей команды.

Описание игры. По свистку тренера мяч подкидывается вверх на середину площадки. Команда владеющая мячом, ногами должна забивать мяч в ворота соперников. Сложность для вратаря и обороняющиеся команды здесь в том, что забивать мяч можно с двух сторон ворот. Сложность для атакующей команды в том, что с одной из сторон можно забивать только в одно касание.

Варианты игры: играть в два касание и с лицевой стороны ворот забивать в два, а с задней в одно. Играть без ограничений и с лицевой стороны ворот забить в одно касание, а с задней без ограничений.

Правило игры. Нельзя играть руками, делать касаний больше, чем потребовал тренер, грубо отбирать мяч. Выигрывает та команда, которая забьет большее количество мячей.

Подвижная игра « Хвостики»

Подготовка. Игра проходит на ограниченной площадке в зависимости от количества игроков. Тренер раздает каждому манишку любого цвета и игрок должен ее заправить в шорты со спины, чтоб выглядело это как хвостик.

Описание. По свистку тренера, каждый футболист быстро передвигается по площадке старается защитить свой хвостик и красть хвостики остальных игроков. Если футболист потерял свой хвостик , то он продолжает игру и крадет хвостики у других игроков. Выигрывает тот, кто дольше всех защитил свой хвостик и больше всего украл у других игроков.

Варианты игры. Также можно поделить на две команды, раздать всем манишки и по свистку тренера команды пытаются друг у друга отобрать хвостики.

Выигрывает та команда, у которой останется больше хвостов.

Правила игры. Хвостик поправлять после стартового свистка нельзя, потеряв свой хвостик чужие хвостики прикреплять нельзя, забирать хвостики, отобранные другими игроками тоже нельзя. Игра, как правило, быстрая, поэтому дается примерно 30-40 секунд.

Подвижная игра «Футбольный гандбол»

В игре могут участвовать от 3 до 6 игроков по 2-4 команды. Каждая команда выстраивается за линией круга, которую можно начертить мелом. Игроки стоят друг от друга на расстоянии 1-1,5 м. По свистку занимающиеся команды бросают мяч от игрока к игроку условленное количество раз. Выигрывает команда, которая первой закончит выполнение всех передач. Подвижную игру можно разнообразить, изменив задание, например: поймав мяч, повернуться кругом и после поворота передать мяч; поймав мяч сделать одно ведение и передать мяч; передавать одновременно два мяча; поймав мяч, игрок пробегает вокруг своей команды и передает его следующему игроку.

Подвижная игра «Смена мест»

Цель игры: развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша)

Ход игры:

Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает

участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2–3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна.

Подвижная игра «Быстрее к флажку»

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м. от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых» равного состава. По жребию игроки одной команды (например «светлых») получают по волейбольному мячу.

Описание игры. Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом подъема посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом». «Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. 1. Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4. Через определенное время (5 мин) команды меняются ролями. 5. 1 Победителям объявляется игрок, сумевший набрать наименьшее количество, а очков.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

Подвижная игра «Вызов»

Группа разбивается на две - три команды по 5 -7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На

одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит о моей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

Подвижная игра «Всадник»

Игроки команд с учетом физического развития делятся на первые номера — "лошади" и вторые — "всадники".

"Всадники" садятся верхом на "лошадей".

Игра в футбол ведется с партнером на плечах.

Соблюдая правила футбола и применяя изученные технические приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников.

Правила

Через 2—3 мин или после забитого мяча игроки меняются ролями.

Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота соперников.

Игра ведется без вратарей.

Защитники не должны приближаться к воротам ближе, чем на 3 м.

За нарушение команда наказывается штрафным ударом по воротам.

Комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей футболистов 14-16 лет

1. Ведение мяча с изменением темпа по прямой на ограниченном участке поля, по окружности.

2. Прыжковые упражнения:

- а) прыжки на обеих ногах с продвижением вперед - назад;
- б) прыжки на одной ноге (поочередно) с продвижением вперед;
- в) прыжки на одной и обеих ногах с поворотом на 90-180 градусов.
- г) прыжки в приседе вперед - назад.

Прыжки выполняются поточным методом на отрезке 20 м, на исходную позицию спортсмены возвращаются медленным бегом.

3. Упражнения с мячом - жонглирование мячом, ногами, головой.

4. Ведение, передачи и удары по мячу в цель. Игрок Б верхом из центрального круга выполняет передачу игроку А, находящемуся у штрафной площадки, открывается рывком в сторону ворот. Игрок А головой вдоль штрафной площадки выполняет передачу на удар. Игрок Б проводит удар в цель. Выполнив упражнение, игроки меняются местами

5. Ведение, передача, открывания. Упражнение выполняется в парах. Игрок А передает мяч открывшемуся навстречу игроку Б, а сам открывается в сторону передачи и т.д.

6. Игровое упражнение 4x2 (в квадрате). Количество касаний - два.

7. Игровое упражнение 5x5 поперек поля. Переносные ворота устанавливаются на боковых линиях

Специальные упражнения, применяемые в экспериментальной группе,
направленные на развитие скоростно-силовых качеств

С применением прыжковых упражнений и отягощений

1. Удары по воротам после игры в «стенку» и прыжки через 4 л/а барьера и последующей передачи от тренера

2. Удары по воротам после взаимодействия в парах и обводки 3-х стоек

3. Игровое упражнение 8х8. На половине поля, в двое ворот с заданием: после срыва атаки отход на свою половину

С использованием метода круговой тренировки

1. Круговая тренировка скоростно-силовой направленности. 8 станций. Всего 3 круга. На каждой станции по 2 игрока. Время работы 15 сек. Пауза 1 минута. После прохождения круга 5 мин. Возвращение на старт медленным бегом.

I станция: Напрыгивание на гимнастическую скамейку толчком обеих ног (в руках гантели по 2 кг).

II станция: Бег на 30 м.

III станция: Прыжки на одной ноге с притягиванием бедра к груди (дистанция 20м).

IV станция: Слаломный бег между стойками. Дистанция - 30м, 7 стоек.

V станция: Сгибание и разгибание в положении лежа.

VI станция: Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, толчком двух ног.

VII станция: Из положения сидя на полу, одновременное поднятие рук и ног

VIII станция: Прыжки через л/а барьеры толчком обеих ног