



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Методика развития скоростно-силовых качеств футболистов
игровыми методами**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
65,22 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«12» ноября 2025 г.
Директор института
Рибирт Сибиркина А.Р.

Выполнил:
Студентка группы ЗФ-409-106-3-1
Азарьева Софья Владимировна

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Рихтер Виталий Владимирович

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ.....	6
1.1 Скоростно-силовые качества и основы их развития у футболистов.....	6
1.2 Методика развития скоростно-силовых качеств футболистов игровыми методами.....	13
Выводы по первой главе.....	21
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ ИГРОВЫМИ МЕТОДАМИ.....	23
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы. Диагностика уровня развития скоростно-силовых качеств футболистов.....	23
2.2 Результаты опытно-экспериментальной работы по развитию скоростно- силовых качеств футболистов и их интерпретация.....	27
Выводы по второй главе.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Футбол является одним из наиболее доступных, популярных и массовых видов спорта. В России футбол пользуется огромной популярностью и занимает важное место в системе физического воспитания.

В течение последних десятилетий футбол эволюционировал, став более динамичным и скоростным. Современная игра отличается уменьшением времени контроля мяча, более быстрыми передачами, высокой плотностью игроков на поле и молниеносными сменами фаз игры. Эти преобразования оказали влияние не только на технические и тактические элементы, но и предъявили новые требования к футболистам, в частности, к их скоростным возможностям.

С точки зрения физиологии, игроки должны выполнять большое количество ускорений и рывков на предельной скорости, менять траекторию движения, сохраняя темп, а также оперативно и точно реагировать на происходящее на поле. Это говорит о том, что скорость в футболе определяется как физическими данными, так и когнитивными способностями. Развитие скоростно-силовых качеств является ключевым фактором, определяющим общую эффективность игрока на поле.

Успешность футбольной команды определяется тремя основными компонентами: уровнем технического мастерства футболистов, тактической зрелостью команды и общей физической формой каждого игрока, включая его психологическую устойчивость и моральный дух.

Игрок с высоким уровнем технических и тактических навыков не сможет полностью раскрыть свой потенциал, если у него недостаточная физическая подготовка: медленные движения, слабые удары по мячу и недостаточное владение мячом могут существенно ограничить его возможности. Показатели мышечной силы и скорости помогают игроку

использовать весь свой технический и тактический арсенал на максимуме во время матча.

Таким образом, игра в футбол требует проявления скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять скоростно-силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

Применение игрового метода на тренировках способствует не только развитию физических качеств и сплочению команды, но и обеспечивает высокий уровень двигательной активности, что поддерживает интерес спортсменов к футболу. Использование игрового метода в тренировочной работе помогает повысить уровень функциональных и технических возможностей футболистов, а также способствует развитию их скоростно-силовых качеств. Этот подход заслуживает внимания, поскольку он способствует достижению высоких результатов в физическом развитии спортсменов и способен существенно улучшить их игровые навыки.

Цель исследования – обосновать целесообразность применения игровых методов в развитии скоростно-силовых качеств футболистов.

Объект исследования – процесс физического развития футболистов.

Предмет исследования – развитие скоростно-силовых качеств футболистов игровыми методами.

Гипотеза исследования – предполагается, что использование игровых методов в учебно-тренировочном процессе футболистов позволит повысить показатели скоростно-силовых качеств.

Задачи исследования:

1. Дать характеристику скоростно-силовым качествам и основы их развития у футболистов.
2. Изучить особенности применения игровых методов в процессе развития скоростно-силовых качеств у футболистов.

3. Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у футболистов.

4. Обосновать эффективность использования игровых методов в развитии скоростно-силовых качеств у футболистов.

Методы исследования: теоретический анализ методической и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение педагогического опыта, педагогическое наблюдение, беседа, тестирование, педагогический эксперимент.

Теоретико-методологической основой исследования явились: концептуальные положения теории и методики спортивной тренировки (Л.П. Матвеев; Ю.Ф. Курамшин); современная теория управления подготовкой спортивных резервов (В.Г. Никитушкин, В.М. Платонов, П.В. Квашук), работы в области теории и методики футбола (С.Н. Андреев; А.П. Золотарев; Г.С. Лалаков; А.А. Сучилин; С.Ю. Тюленьков; Б.Г. Чирва); принципы скоростно-силовой подготовки юных спортсменов (М.А. Годик; А.А. Шалманов; А.И. Шамардин; А.В. Антипов; С.С. Бабаян; А.С. Денисенков; Ю.М. Лукин).

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2024 – 2025 гг. на базе ГАУ ООЦ «Солнечная страна», секции футбола. В ходе исследования на разных этапах педагогического эксперимента принимали участие дети, занимающиеся футболом в возрасте 12-14 лет, из числа которых были сформированных две исследуемые группы в общем количестве 20 футболистов.

Объем и структура работы. Квалификационная работа изложена на 49 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, списка литературы, включающего 51 источник. Текст иллюстрирован тремя таблицами и четырьмя рисунками.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Скоростно-силовые качества и основы их развития у футболистов

В связи с требованиями, предъявляемыми к различным спортивным командам, характеристики силовой и скоростной подготовки важны для достижения результатов в каждом виде спорта. Профиль требований для футбола показывает важность силы, скорости и мощности в дополнение к другим характеристикам физической подготовки. Например, во время футбольного матча игроки выполняют большое количество силовых, скоростно-силовых действий.

Физическая подготовка футболистов - это процесс воспитания у них таких физических качеств, как выносливость, сила, скорость, ловкость, гибкость и координация.

Физическая подготовка в футболе характеризуется тем, что достижение и поддержание такого уровня физической подготовки позволяет добиться высоких результатов в игре. Развитие скорости и силы - ключевые характеристики современного футбола, поэтому развитию скоростных качеств игроков уделяется первостепенное внимание. Владение техникой не гарантирует успеха в футболе. Сила, мощь, скорость и подвижность - все это игроки должны развивать в процессе тренировочном процессе [9, 20].

Улучшение спортивных результатов в футболе во многом зависит от уровня развития у игрока специфической мышечной силы и скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые характеристики представляют собой совокупность разнообразных проявлений человеческих возможностей в спорте, где ключевым является понятие "сила (мощность)". Важно различать скоростные и силовые способности, а также их комбинации с

другими физическими качествами, такими как силовая ловкость и силовая выносливость.

Фундаментом скоростно-силовых качеств служат функциональные возможности нервно-мышечного аппарата. Эти возможности, в сочетании с повышенным тонусом мышц, позволяют выполнять движения с максимальной быстротой. При этом, скорость и мышечная сила не всегда сочетаются напрямую. Пиковые значения мышечного тонуса достигаются при относительно медленных сокращениях, а максимальная скорость движений – при условиях минимальной нагрузки [10, 13].

Между этими крайностями существует область, где проявляется скоростно-силовой потенциал. При тренировке скорости сложность заключается в одновременном проявлении мышечной силы и скоростных возможностей спортсмена на высоком уровне. Чем больше внешнее сопротивление, тем больше вклад силового компонента, и наоборот, чем меньше нагрузка, тем больше движение характеризуется скоростью.

В основе скоростно-силовых способностей лежит способность нервно-мышечной системы выполнять движения, требующие максимальной скорости, в сочетании с максимальной силой.

Иными словами, скоростно-силовые способности – это умение человека развивать максимальную силу в кратчайший отрезок времени, сохраняя при этом оптимальную амплитуду движений. Уровень развития скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечных усилий, но и от способности спортсмена концентрировать нервно-мышечные импульсы и мобилизовать функциональные резервы организма [17].

Существует множество работ, посвященных изучению физиологических механизмов, лежащих в основе воспитания скоростно-силовых способностей (В.С. Фарфель, Ю.В. Верхошанский, В.П. Губа, В.В. Кузнецов, В.И. Самоненко и другие). С физиологической точки зрения под скоростно-силовым качеством понимаются качества,

развивающиеся в связи с тенденцией к увеличению мышечной силы за счет увеличения скорости мышечного сокращения и связанного с этим роста напряжения.

Скоростно-силовые способности проявляются в высокой мышечной активности, требуемой при быстром выполнении упражнений. Эти упражнения обычно выполняются с максимальным усилием, но не доходя до критического предела. Такой тип мышечного тонуса возникает при выполнении упражнений, требующих быстрых движений в сочетании с большой мышечной силой. Для него характерна отрицательная зависимость между скоростью и максимальной силой мышц. Это означает, что максимальное мышечное напряжение может быть достигнуто при относительно медленных мышечных сокращениях и что движения с максимальной скоростью могут быть выполнены с минимальным весом.

Скоростно-силовые качества — это не простое сложение скоростных и силовых возможностей мускулатуры. Наивысшие показатели мышечного напряжения могут быть достигнуты при относительно медленных сокращениях мышц, в то время как максимальная скорость движений проявляется при минимальной нагрузке. Между этими предельными значениями существует область, в которой проявляются скоростно-силовые способности [36, 40].

При выполнении упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, важно достичь гармоничного сочетания высокой скорости, мышечной силы и собственно скоростно-силовых способностей. При этом, чем большую долю в движении составляет силовой компонент, чем больше внешнее сопротивление и чем меньше отягощение, тем более выраженными становятся скоростные характеристики движения.

Динамические режимы работы мышц относятся к динамической силе, а статические - к статической силе. Наибольшие показатели силы наблюдаются при уступающей работе мышц, иногда в два раза превосходя изометрические показатели. Сила может проявляться как медленно, так и

быстро, в зависимости от режима работы, но при этом сила в плиометрическом режиме может быть несколько выше. Наименьшее значение силы мышцы демонстрируют в преодолевающем режиме [4, 21].

В зависимости от режимов и характера мышечной деятельности силовые возможности можно разделить на два основных типа:

Собственно силовая способность, проявляющаяся при медленных движениях в статическом режиме.

Скоростно-силовая способность, проявляющаяся при выполнении быстрых движений, связанных с преодолением и уступанием, или при быстром переходе от уступания к преодолению.

Скоростно-силовые способности проявляются при удержании чрезмерного веса в течение некоторого времени с максимальным напряжением мышц (статическая работа), или при перемещении объектов большой массы, где скорость незначительна, а усилие достигает максимума. В зависимости от характера работы мышечная сила может быть статической или динамической медленной.

Футбол - самостоятельный вид спорта, состоящий в основном из сложной координированной игры. Целью спортивного развития в футболе является достижение максимального роста атлетических способностей игрока [34, 51].

Компетентность футболиста в этом случае определяется применением высокоразвитой современной техникой, повышающей достигнутый ранее в игре уровень устойчивых параметров динамической структуры, рациональным управлением внешними и внутренними силами, а также физическими качествами, необходимыми для эффективного применения технических приемов.

Специфика скоростно-силовых способностей в футболе проявляется в разнообразии движений, выполняемых игроками. Исследования показывают, что как на тренировках, так и во время матчей футболисты

задействуют различные типы мышечных усилий, начиная от статических и заканчивая взрывными.

Развитие взрывной силы у начинающих футболистов тесно связано с общей силовой подготовкой, и любые скоростно-силовые упражнения на этом этапе приносят пользу. Однако, по мере совершенствования и роста мастерства, объем специализированных силовых тренировок, включающих работу с партнером, тренажеры и отягощения, должен постепенно сокращаться. У профессиональных футболистов такие тренировки проводятся в объеме, необходимом для поддержания достигнутого уровня максимальной мышечной силы.

Игровая деятельность футболиста характеризуется постоянными изменениями интенсивности движений. Периоды высокоинтенсивных мышечных сокращений сменяются фазами низкой активности и относительного отдыха. Ускорения, прыжки и рывки чередуются с бегом трусцой, ходьбой и остановками, меняется направление, темп и скорость. Такая динамичная деятельность требует значительных функциональных изменений в вегетативных процессах, особенно в обмене веществ, дыхании и кровообращении [32, 48].

Однако, футбол - это не только бег, повороты, удары и ходьба. Это более сложная деятельность. Чем лучше игрок владеет мячом, его мышлением и перемещением по полю, тем зрелищнее становится игра. Физическая подготовка, таким образом, является основой для развития технического и тактического мастерства, исходя из характера игровой деятельности.

Физиологические исследования показали, что для развития взрывной силы наилучшие результаты достигаются при выполнении упражнений с легкими и средними весами, выполняемых на предельной или близкой к предельной скорости. К специальным видам силовых качеств относятся также силовая выносливость и силовая ловкость:

1. Силовая выносливость – это умение организма сопротивляться усталости, которая возникает при продолжительных мышечных усилиях высокой мощности. Различают два вида: статическую и динамическую. Динамическая выносливость характерна для циклических и ациклических видов деятельности, в то время как статическая проявляется при удержании тела или груза в одном положении. В качестве примера статической выносливости можно привести удержание тела на гимнастических кольцах, а динамическая выносливость хорошо демонстрируется при выполнении множества отжиманий или приседаний с нагрузкой, составляющей от 20 до 50% от максимальной силы.

2. Силовая ловкость в свою очередь наблюдается в ситуациях, требующих смены мышечных усилий и реагирования на непредвиденные обстоятельства, как, например, в регби или хоккее. Она определяется как способность точно регулировать усилия мышц в условиях изменяющейся нагрузки.

Также различают абсолютную и относительную силу человека. Абсолютная сила показывает максимальную мощность мышц в изометрических условиях, в то время как относительная сила указывает на пропорцию абсолютной силы к массе тела, что удобно для сравнения различных весовых категорий.

Развитие скоростно-силовых характеристик обусловлено целым рядом факторов, среди которых ключевую роль играет площадь физиологического сечения мышц. Большой поперечник мышцы коррелирует с более высоким потенциалом силы. Увеличение мышечной массы, или гипертрофия, сопровождается ростом количества миофибрилл и повышением концентрации белковых соединений, что, в свою очередь, увеличивает плотность мышечной ткани.

Относительная сила – это отношение абсолютной силы к массе тела, то есть показатель силы, приходящейся на каждый килограмм веса. Эта

величина используется для сравнения уровня силовой подготовки у людей с разным весом [33,45].

Уровень скоростно-силовой подготовленности зависит от множества переменных, где одним из важнейших является толщина физиологического поперечного сечения мышц. Чем больше этот показатель, тем выше потенциальные силовые возможности. Мышечная гипертрофия вызывает увеличение количества миофибрилл и концентрации белков, что повышает общую плотность мышечной ткани. При этом, внешний объем мышцы может измениться незначительно. Это происходит из-за увеличения плотности миофибрилл в мышечных волокнах, а также из-за уменьшения толщины подкожного жирового слоя в области тренируемой мышцы.

Силовые возможности человека определяются типом мышечных волокон. Выделяют два основных типа: «медленные» и «быстрые». «Медленные» волокна генерируют меньшую силу и работают с интенсивностью, примерно в три раза уступающей «быстрым». В свою очередь, «быстрые» волокна отвечают за резкие и мощные сокращения. Соотношение «медленных» и «быстрых» волокон в разных мышцах и у разных людей может значительно отличаться. Следовательно, генетические факторы играют важную роль в потенциале наращивания силы.

Регуляция мышечного тонуса со стороны ЦНС играет существенную роль в развитии мышечной способности футболистов. Максимальная сила, развиваемая человеком, определяется биомеханикой движения. Ключевую роль здесь играют начальная позиция тела, динамика угла приложения мышечной силы в процессе движения, длина плеча рычага, а также результирующий момент силы. На силу также влияют изменения в мышечной работе в зависимости от начального положения и состояния мышцы перед сокращением, особенно эффект быстрого и мощного сокращения после предварительного растяжения [7, 24].

Скоростно-силовые показатели в значительной степени обусловлены генетикой, в первую очередь, соотношением различных типов мышечных волокон. Мышцы состоят из медленных и быстрых волокон, пропорции которых индивидуальны и стабильны на протяжении жизни. Превалирование быстрых волокон создает благоприятные условия для развития скорости и скоростно-силовых качеств.

Однако, врожденные задатки не гарантируют автоматического развития скоростно-силовых способностей. Для достижения прогресса необходимы длительные и систематические тренировки. Раннее начало целенаправленных занятий по развитию этих качеств способствует достижению более высоких результатов.

Таким образом, скоростно-силовые способности проявляются в движениях, где требуется не только высокая мышечная сила, но и быстрота действий. В эту категорию входят такие качества, как взрывная сила и амортизационная сила. Факторы, влияющие на развитие силовых качеств, могут быть определены в количественном (уровень) и качественном измерении. К ним относятся: собственно мышечные, центрально-нервные и личностно-психические аспекты.

Многочисленные исследования подчеркивают, что скоростно-силовым способностям следует уделять особое внимание. Эти навыки не только свидетельствуют о гармоничном развитии организма, но и способствуют достижению высоких результатов в спорте, особенно в футболе.

1.2 Методика развития скоростно-силовых качеств футболистов игровыми методами

Скоростно-силовая подготовка футболистов занимает ключевую позицию в тренировке, так как проявление этих физических качеств является основным условием успешной спортивной подготовки.

Согласно мнению А. Кардосо, ключевыми методами для развития скоростно-силовых качеств у футболистов являются разнообразные прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту, многоскоки, а также отталкивания одной или двумя ногами после короткого разбега. Кроме того, важную роль играют метания, упражнения с умеренным отягощением и специфические упражнения с мячом, выполняемые в высоком темпе, такие как удары ногами и головой, а также вбрасывания мяча из-за боковой линии [19].

В футболе, где часто требуется проявить силу в кратчайшие сроки, особое внимание уделяется развитию «взрывной» силы нижних конечностей. Прыжковые упражнения, включая запрыгивания на возвышения высотой 25-35 см с последующим выпрыгиванием вверх или в сторону, прыжки в длину и высоту, а также многоскоки, считаются весьма эффективными.

Прыжковые упражнения способствуют увеличению максимальной мощности мышечного усилия реактивно-взрывного характера. Ключевым фактором здесь является прыгучесть, то есть скорость движения в момент отталкивания. На начальном этапе подготовки акцент делается на методах, которые обеспечивают гармоничное развитие всех мышечных групп и укрепление дыхательной мускулатуры [1, 14].

В качестве средств используются общие упражнения без отягощений, а также упражнения с дополнительным весом, таким как футбольные мячи или гимнастические палки. Для развития первой группы мышц особенно полезны упражнения, в которых скоростно-силовые характеристики доводятся до максимума при любом силовом усилии, прежде всего за счет ускорения сокращения мышц. Здесь эффективны бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, упражнения с отягощениями и специальные упражнения с мячами.

Развитие второй группы мышц достигается с помощью общеразвивающих упражнений, выполняемых как с отягощениями, так и

без них. Выбор величины сопротивления и темпа выполнения упражнений для развития скоростно-силовых способностей должен быть индивидуальным, учитывая возраст и морфологические особенности каждого спортсмена [5,20].

Для эффективного развития скоростно-силовых качеств необходимо соблюдать методические принципы, в частности, все упражнения, вне зависимости от нагрузки, должны выполняться с максимальной скоростью. При разработке методики развития скоростно-силовых качеств основное внимание следует уделять разработке основных факторов, определяющих уровень этого качества, и их применению в соответствии с особенностями футбола.

Следует помнить, что основными факторами, определяющими качественный уровень скорости и силы, являются внутримышечные связи и скорость сокращения двигательной единицы. Что касается поперечного сечения мышц, то их роль определяется спецификой проявления скоростно-силовых качеств в различных видах спорта.

Следует также учитывать, что уровень выраженности скоростно-силовых качеств тесно связан с уровнем техники движений. Чем выше техника движений, тем эффективнее межмышечная и внутримышечная координация, рациональнее динамические, пространственные и временные характеристики движения, поэтому только при хорошей технике движений спортсмен может полностью использовать скоростные возможности своих мышц.

Силовая и скоростная подготовка в футболе неразрывно связаны. Для эффективного развития этих качеств необходимо использовать упражнения, имитирующие технические действия футболиста как с мячом, так и без него. Развитие скоростно-силовых качеств у молодых игроков направлено не только на укрепление мускулатуры и совершенствование техники, но и на улучшение способности проявлять эти качества в единоборствах с соперниками. Тренировочный процесс должен включать в

себя упражнения на силу и точность ударов, отработку борьбы за мяч в условиях сопротивления, а также упражнения с дополнительным отягощением. В случае необходимости, могут быть добавлены упражнения, направленные на укрепление отстающих групп мышц, таких как мышцы плечевого пояса и задней поверхности бедра.

Изменение скорости выполнения упражнений также служит важным ориентиром для определения пауз между подходами. Если скорость движения начинает снижаться, рекомендуется увеличить время отдыха или прекратить выполнение упражнения для восстановления необходимой скорости.

Основным способом воспитания скорости и силы является использование естественных форм движения (ускоренные движения или подвижные игры, требующие взаимодействия), которые изначально связаны с быстрым решением двигательных задач и не требуют больших внешних отягощений.

На следующем этапе повышается степень уменьшения скоростно-силовых упражнений, все чаще применяются методы интенсивного воздействия. В то же время тренировка мышечной способности является своеобразным фундаментом для развития скоростно-силовых способностей. Сила в движении зависит как от мышечной силы, так и от скоростных способностей, но ее развитие во многом достигается за счет развития первых.

Методика развития скоростно-силовых способностей футболистов в рамках физической подготовки включает в себя различные упражнения, в основном общеразвивающие и специализированные, которые позволяют игрокам достигать высокого уровня скорости в двигательных действиях [39, 50].

Разнообразие общеразвивающих упражнений велико, они представляют собой двигательные действия, требующие от спортсмена

быстрой реакции, высокой скорости исполнения отдельных движений и частоты их повторения.

Специализированные упражнения могут быть сфокусированы как на совершенствовании отдельных аспектов скоростных качеств, так и на комплексном развитии ключевых двигательных навыков. Эти упражнения разрабатываются, исходя из характера и особенностей проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности.

Например, для нападающих применяются упражнения, связанные с резкими ускорениями при владении мячом, обводкой, дриблингом, пасами на разные дистанции, ударами по различным зонам ворот и комбинациями этих движений. Для защитников и полузащитников рекомендуются упражнения, направленные на отбор мяча, длинные передачи и их комбинации.

Методики развития скоростно-силовых качеств у футболистов отличаются большим разнообразием [15, 49].

Интервальный метод. Этот подход нацелен на развитие скоростно-силовой выносливости. Тренировка может включать интенсивные игровые отрезки (10-15 минут) с постепенно сокращающимися периодами отдыха, либо же интервалы отдыха могут быть постоянными, не позволяя организму полностью восстановиться. Также возможно многократное повторение серий упражнений.

Повторный метод. Суть метода заключается в многократном выполнении одного и того же упражнения или игры с длительными периодами отдыха между подходами для обеспечения полного восстановления сил.

Переменный метод. Данный метод предполагает изменение продолжительности упражнений: от низкой интенсивности до высокоинтенсивных нагрузок.

Равномерный метод. Упражнения выполняются непрерывно на протяжении длительного времени. Этот метод направлен на развитие

общей выносливости и часто применяется при беге на длинные дистанции в медленном темпе (кроссовый бег).

Метод «до отказа». Упражнения выполняются до наступления полного утомления, когда спортсмен не в состоянии продолжать их выполнение. Этот метод способствует развитию специальной силовой выносливости.

Соревновательный метод. Широко используется для совершенствования физических качеств. Применяется в виде соревнований по различным видам спорта: бег, прыжки, метания, плавание, лыжи, спортивные игры и т.д.

Круговой метод (круговая тренировка). Позволяет комбинировать различные методы тренировки, описанные выше. Тренировочный процесс организуется в виде станций или круга, где на каждой станции выполняются определенные упражнения, выбранные для развития конкретных физических качеств.

Игровой метод. Основная цель – развитие двигательных качеств, таких как ловкость и быстрота, посредством применения различных игр.

В вышеперечисленных методах величина физической нагрузки подбирается на основе методических принципов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Различные сочетания этих методов могут решить проблему развития специальной скорости и мышечной силы у футболистов.

Подробно остановимся на игровом методе развития скоростно-силовых способностей футболистов.

Во время тренировок часто можно заметить, что спортсмены устают и не хотят тренироваться. По наблюдениям, это является следствием монотонности практических занятий. Одним из ключевых решений в этой области является выбор подходящих игр и игровых заданий, нацеленных на развитие физических, технических, тактических и психологических навыков.

Тщательное изучение и педагогическая оценка игр и игровых упражнений как инструмента подготовки спортсменов давно являются предметом обсуждений. В последнее время этот вопрос стал особенно актуальным. На практике, играм и игровым упражнениям часто не уделяется должного внимания, и они не всегда занимают заслуженное место в тренировочном процессе.

Игровые упражнения играют важную роль в развитии таких качеств, как быстрота реакции, выносливость, скорость, сила и ловкость. Тренерам следует четко определять цели в развитии тех или иных качеств и гармонично сочетать эти упражнения с общим планом тренировок и общей физической нагрузкой, предусмотренной для конкретного занятия [15, 22].

Игровые методы способствуют развитию скоростно-силовых способностей, преимущественно в контексте игровой деятельности, где динамика напряжений различных групп мышц и борьба с усталостью варьируются в зависимости от игровой ситуации.

Основным проявлением игровых методов являются подвижные игры – игры, основанные на движении. Цель и вид деятельности участников определяются предметом игры (идеей, замыслом, темой). Правила игры устанавливают права и обязанности игроков, а содержание игры определяется ее форматом. Организация действий участников предоставляет им множество вариантов достижения целей и возможность получить удовольствие от самого игрового процесса.

Организация двигательной активности через подвижную игру активно используется в тренировочном процессе футболистов и имеет ряд преимуществ по сравнению с другими методами. Суть этого подхода заключается в том, что двигательная деятельность формируется на основе содержания, условий и правил игры.

Игровые тренировки закладывают основу для освоения технических приемов юными футболистами. С их помощью

футболисты углубляют свои знания о технических приемах. Юные футболисты развивают прочные навыки выполнения различных технических движений и формируют способность комплексно и эффективно применять эти навыки в игровой ситуации.

Во время игровых тренировок дети наглядно воспринимают применение технических приемов в игровой ситуации и во время соревнований, начиная с простых комбинаций, разыгрываемых двумя-тремя и более игроками, и заканчивая тактическими схемами игры, следовательно, тактические занятия необходимо включать в тренировочный процесс юных футболистов.

Среди ключевых целей, направленных на развитие скоростно-силовых показателей, можно выделить следующие:

1. Мотивировать футболистов к осознанному увлечению футболом и пропагандировать ценности здорового образа жизни.

2. Обеспечить понимание игроками, как использовать игровые методики для улучшения скоростно-силовых характеристик, включая разнообразные формы и методы самостоятельной тренировки.

3. Способствовать развитию патриотического духа и мотивации к участию в массовых спортивных мероприятиях [5, 47].

В качестве специализированных задач развития скоростно-силовых качеств можно обозначить:

1. Совершенствование физической формы футболистов, учитывая их индивидуальные особенности.

2. Обеспечение условий для комплексного развития двигательных и скоростно-силовых возможностей спортсменов.

3. Изучение индивидуальных характеристик игроков и целенаправленное воздействие на формирование их моральных, умственных и волевых качеств.

Основные методические особенности игрового подхода заключаются в следующем:

1. Игровой метод способствует комплексному и всестороннему развитию физических качеств, а также улучшению двигательных навыков и умений, поскольку в процессе игровой деятельности они проявляются в интеграции, а при необходимости педагог может целенаправленно развивать конкретные физические качества, выбирая подходящие игры.

2. Элементы конкуренции в игре требуют от участников значительных физических усилий, что делает этот метод эффективным для воспитания физических способностей.

3. Многообразие способов достижения игровых целей и импровизационный характер действий способствуют развитию у футболистов таких качеств, как самостоятельность, инициатива, креативность, целеустремленность и прочие важные личностные качества.

4. Соблюдение игровых правил в условиях противоборства дает возможность педагогам формировать у занимающихся нравственные качества: взаимопомощь, дисциплинированность, волю и коллективизм.

5. Эмоциональная составляющая игрового метода создает положительный интерес и мотивацию к занятиям физической культурой, особенно у детей [8, 29].

Развитие скоростно-силовых качеств у футболистов с помощью игрового подхода требует соблюдения ряда важных принципов, таких как оздоровительная направленность, учет индивидуальных особенностей, доступность упражнений, а также последовательность и систематичность тренировок. Использование игровых методик для развития этих качеств у подростков характеризуется разнообразием форм, методов и применяемых средств.

Применение игрового метода должно определяться целями и принципами. Преподавателю важно заранее продумать каждое занятие при включении в него игрового метода, чтобы достичь поставленных целей.

Вывод по первой главе

Исследование литературных источников выявило, что достижения в футболе значительно зависят от степени развития у спортсменов специальных силовых и скоростно-силовых качеств. Эти качества представляют собой комплекс различных проявлений в конкретной двигательной деятельности, основанных на концепции «сила». Скоростно-силовые проявления в футболе имеют свою специфику. Футболисты в тренировках и матчах выполняют широкий спектр силовых движений, включая изометрические, динамические и взрывные действия.

Для развития скоростно-силовых качеств у подростков в футболе часто используется игровой метод, который предполагает вариативность форм, методов и средств. Применение игрового метода должно опираться на цели тренировки и основные принципы спортивной подготовки. Тренер обязан тщательно планировать каждую тренировку, используя игровой подход для достижения конкретных результатов.

Исследование теоретических основ игрового метода показывает, что его применение в футбольных тренировках эффективно способствует развитию скоростно-силовых способностей у занимающихся.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ ИГРОВЫМИ МЕТОДАМИ

2.1 Организация опытно-экспериментальной работы. Диагностика уровня развития скоростно-силовых качеств футболистов

Для развития скоростно-силовых качеств футболистов нами было проведено педагогическое исследование в период 2024 – 2025 гг. на базе ГАУ ООЦ «Солнечная страна» Оренбургской области, секции футбола, которое включало три этапа.

На первом этапе определялись исходные позиции будущего исследования, объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования. Для этого проводили изучение научно-методической и спортивной литературы по теме развития скоростно-силовых качеств футболистов игровыми методами. Определялась база и методы исследования, подбирались тестовые упражнения для определения показателей развития скоростно-силовых качеств футболистов.

На втором этапе имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента. Проводился сбор и обработка материалов по вопросу повышения показателей развития скоростно-силовых качеств футболистов. Были подобраны упражнения, выполняемые игровым методом для проведения опытно-экспериментальной работы. Проведено тестирование показателей скоростно-силовых качеств футболистов и проанализированы полученные результаты.

Третий этап эксперимента имел обещающий характер и был направлен на сравнение результатов исследования в начале и в конце эксперимента и делались соответствующие выводы. Оформлялась бакалаврская работа.

В эксперименте принимали участие дети, занимающиеся футболом в возрасте 12-14 лет, из числа которых были сформированы две исследуемые группы контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 юношей.

Для реализации целей и задач исследования применялись следующие методы.

Анализ литературных источников позволили определить цель, задачи и выбрать методы исследования. Были проанализированы учебные и методические пособия, научная литература и Интернет-ресурсы. Дана характеристика скоростно-силовым качествам и развития из у футболистов. Рассмотрена методика развития скоростно-силовых качеств у футболистов игровыми методами. Полученные результаты свидетельствуют о том, что проблема развития скоростно-силовой подготовленности футболистов игровыми методами до конца не изучена.

После определения актуальности темы исследования была сформирована рабочая гипотеза, цель и задачи исследования.

Педагогическое наблюдение проводилось непосредственно в условиях тренировочных занятий по футболу. Это позволило оценить структуру и содержание тренировочных занятий и определить средства, применяемые для развития скоростно-силовых качеств футболистов.

В беседах с тренерами по футболу обсуждались общие и частные вопросы, связанные с эффективностью повышения уровня развития скоростно-силовых качеств, в частности использования игрового метода.

Метод педагогического тестирования применялся для диагностики показателей развития скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет. Были использованы следующие тестовые упражнения:

1. Прыжок в длину с места выполняется на полу на горизонтальной плоскости. Прыжок выполняется с места от начерченной линии двумя ногами со взмахом рук. Измеряется длина прыжка в сантиметрах от начерченной линии до ближайшего касания ногами или любой частью

тела. Участнику предлагается выполнить три попытки, фиксируется наилучший результат.

2. Тройной прыжок выполняется на горизонтальной плоскости. Прыжок начинается с разбега до стартовой планки. Затем участник выполняет первый элемент прыжка - скачок, за ним следует второй элемент прыжка - шаг и заключительный элемент прыжка - приземление в песочную яму как при прыжке в длину. Длина прыжка в сантиметрах от начертанной линии до ближайшей точки соприкосновения ногами или любой частью тела. Участники выполняют три попытки и в протокол заносится лучший результат.

3. Прыжок вверх с места без взмаха рук. Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места без взмаха рук. Измеряется длина прыжка в сантиметрах от платформы вверх до крайней точки головы. Участнику предлагается выполнить три попытки, фиксируется наилучший результат.

4. Прыжок вверх с места со взмахом рук. Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места со взмахом рук. Измеряется длина прыжка в сантиметрах от платформы вверх до крайней точки кистей пальцев. Участнику предлагается выполнить три попытки, фиксируется наилучший результат.

Нормативы выполнения тестовых упражнений согласно учебно-тренировочной программе для ДЮСШ по футболу представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Нормативы показателей развития скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет

№	Контрольное упражнение	Высокий	Средний	Низкий
1	Прыжок в длину с места, см	170	165	160
2	Тройной прыжок, см	430	400	380
3	Прыжок вверх с места без взмаха рук, см	10	8	6
4	Прыжок вверх с места со взмахом рук, см	17	16	15

Данные контрольные упражнения позволяют определить уровень развития скоростно-силовых качеств футболистов. Полученные результаты могут подтвердить или опровергнуть данные, полученные на начальном этапе исследования.

Таким образом, в начале опытно-экспериментальной работы мы определили исходный уровень развития скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет.

Уровень развития скоростно-силовых качеств в контрольной и экспериментальной группах в начале опытно-экспериментальной работы представлен в таблице 2 и 3.

Таблица 2 – Результаты уровня развития скоростно-силовых качеств контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Высокий уровень, % (чел)	Средний уровень, % (чел)	Низкий уровень, % (чел)	Высокий уровень, % (чел)	Средний уровень, % (чел)	Низкий уровень, % (чел)
Прыжок в длину с места, см	20 (2)	40 (4)	40 (4)	20 (2)	30 (3)	50 (5)
Тройной прыжок, см	10 (1)	40 (4)	50 (5)	10 (1)	40 (4)	50 (5)
Прыжок вверх с места без замаха рук, см	10 (1)	30 (3)	60 (6)	10 (1)	30 (3)	60 (6)
Прыжок вверх с места со замахом рук, см	10 (1)	40 (4)	50 (5)	10 (1)	30 (3)	60 (6)

Обобщая полученные данные, можно сделать вывод, что уровень развития скоростно-силовых качеств футболистов в обеих группах можно определить, как средний и низкий.

Таким образом, согласно результатам исследования, требуется работа для повышения уровня развития скоростно-силовых качеств футболистов.

2.2 Результаты опытно-экспериментальной работы по развитию скоростно-силовых качеств футболистов и их интерпретация

На формирующем этапе опытно – экспериментальной работы мы предприняли попытку на основе общепринятых стандартных методов развития скоростно-силовых качеств футболистов использовать игровой метод. Игровой метод основан на применении игр и игровых заданий, и упражнений.

На протяжении всего педагогического эксперимента футболистам экспериментальной группы было предложено на каждом тренировочном занятии выполнять игровые задания или упражнения, а также и подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

В содержании тренировочных занятий для развития скоростно-силовых способностей футболистов экспериментальной группы, главным условием качественного и без травм выполнения скоростно-силовых действий в каждом занятии являлась хорошая разминка с использованием специально-подготовительных упражнений. После чего переходим к основной части занятия. В основной части занятия решались задачи в соответствии с учебно-тренировочным планом, а также дополнительно включали упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, выполняемых в игровой форме. В конце основной части тренировочного занятия также включали подвижные игры, направленные преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств футболистов.

Физическая нагрузка во время проведения подвижных игр и игровых заданий регулировалась следующим образом:

- варьировалось количество проведения подвижных игр и игровых заданий, а также количество повторений упражнений;
- строго регламентировалось время, отведенное на выполнение упражнений и проведения подвижных игр;

– уровень нагрузки в отдельных упражнениях определялся и корректировался с учетом физического состояния футболиста после предыдущей нагрузки.

В конце тренировочного занятия физическую нагрузку постепенно снижали, а организм футболистов приводили в спокойное состояние. Подводили итоги тренировочного занятия и давали домашнее задание. В заключительной части тренировочного занятия использовали такие средства как ходьба с различным положением рук, медленный бег, упражнения на внимание, дыхательные упражнения.

В качестве средств развития скоростно-силовых качеств футболистов должны быть упражнения аналогичны технике движений футболистов с мячом и без мяча. Развития скоростно-силовых качеств футболистов направленно на укрепление мышц всего опорно-двигательного аппарата, развитие способности проявлять скоростные и силовые качества при одновременном совершенствовании технико-тактических приемов, быстрого перехода из обороны в атаку, что важно в современном футболе, и умения идти один на один с соперником.

Нами были подобраны следующие упражнения, которые выполнялись в игровой форме:

1. Разновидности прыжков – на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед, напрыгивание и спрыгивание с тумбы, прыжки в высоту и глубину. Серия прыжков выполняется 2-3 минуты, с акцентом кто дальше или выше прыгнет, кто выполнит больше прыжков за определенное время. Упражнение выполняется с соревновательной интенсивностью.

2. Выпрыгивание в парах с доставанием подвешенных на разной высоте теннисных мячей. Упражнение выполняется с соревновательной интенсивностью с акцентом кто большее количество раз достанет мяч за определенное время.

3. Бег с отягощением в парах с передачей мяча. Упражнение выполняется 1-2 минуты, 3-4 раза, отдых между повторениями 4-5 минут.

4. Выполнение прыжков через скамейку с продвижением вперед с последующим рывком 5-6 метров и ударом по воротам. Упражнение выполняется 10-12 раз с интенсивностью 80-90%.

5. Выполнение ударов по маленьким воротам один на один. Упражнение выполняется 3 минуты с интенсивностью максимальная, отдых между повторениями 4-5 минут.

6. Удары по воротам после ведения мяча. Выполняется ускорение с ведением мяча 20м и ударом по воротам – 10 раз с интенсивностью 80-90%, время выполнения 3 минуты, отдых между повторениями 4-5 минут.

7. Упражнение выполняется в парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй игрок выполняет рывок 5-7 метров и выпрыгивает на верховой мяч. Упражнение выполняется 3 минуты с чередованием игроков.

8. Комбинация, имитация игрового упражнения. Номер один занимает позицию в центре поля ближе к флангу, получает мяч, бежит по прямой к воротам и передает мяч второму игроку. Второй игрок занимает позицию между центром поля и штрафной линией, выполняет рывок для приема мяча и пасует мяч третьему игроку, после чего бежит к ближней штанге для завершения передачи. Третий игрок находится в центре поля, пасует мяч первому игроку и бежит к дальней штанге. Данное упражнение выполняется по три раза на каждой позиции с максимальной интенсивностью.

9. Выход один в один с ударом. Команды выстраиваются в центре поля и по очереди выполняют упражнение. Игрок пробегает 10 метров, до конуса, делает три кувырка и выполняет удар по мячу, после чего выполняет упражнение следующий игрок. Каждый игрок выполняет три удара левой ногой и три удара правой. Упражнение выполняется с интенсивностью 80-90%, 3 серии, отдых между сериями 2-3 минуты.

10. Футбол без ворот. Отмечаются границы от центральной линии до штрафной. Игроки делятся на две команды и играют на удержание мяча с не более тремя касаниями. Основная задача – выполнить рывок 4-5 метров после передачи. Упражнение выполняется в течение 10-12 минут с интенсивностью 80-90%.

Основным принципом выполнения упражнений и заданий игровым методом являлся интенсивный характер, постепенное увеличение нагрузки за счет сокращения периодов отдыха, повышения сложности выполнения игровых упражнений, увеличения количество повторений.

Для разнообразия занятий из предложенных упражнений составлялись эстафеты.

Чтобы улучшить развитие скоростно-силовых качеств футболистов в тренировочные занятия включали следующие подвижные игры:

– игры, предназначенные для развития простой двигательной реакции – «Поймай канат», «Ляпы в парах», «Успей поймать мяч», «Вызов номеров» и т.д.;

– игры, направленные на развитие двигательной реакции на движущиеся объекты – «Попробуй догони», «Бегущая цель», «Успей остановить мяч», «Обведи ведущего», «Не дай мячу коснуться земли» и т.д.;

– игры, предназначенные для развития силовой скорости - «Старт с выбыванием», «Бег на встречу друг другу», «День и ночь», «Горелки на ходу», «Захват мяча», «Борьба за мяч», «Захват мяча» и т.д.

Пример подвижных игр направленных на развитие скоростно-силовых качеств футболистов применяемые в ходе педагогического эксперимента представлены в приложении 1.

Таким образом игровой метод, по своей сути, является способом развития двигательных навыков. Он позволяет максимально развивать такие качества, которые необходимы для занятий футболом, в частности скоростно-силовые. Тем не менее игра не может служить средством

развития какого-то одного качества. Игра, как вид деятельности предоставляет большие возможности для развития волевых качеств.

Игры позволяют смоделировать такие ситуации, создание которых не зависит от игроков. Игра выступает как комплексное упражнение, которое заставляет активно мыслить, помогает тренеру решать различные педагогические задачи. Это позволяет создавать предпосылки для освоения элементов техники и тактики.

Чтобы определить результативность применения игрового метода для развития скоростно-силовых качеств футболистов, в конце эксперимента было проведено контрольное повторное тестирование.

В конце опытно-экспериментальной работы было проведено повторное контрольное тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств футболистов. Эффективность использования игрового метода анализировалась на протяжении всего педагогического эксперимента, в процессе тренировочной деятельности футболистов экспериментальной группы. По результатам предварительного исследования было определено, что уровень развития скоростно-силовых качеств футболистов в обеих группах можно определить, как средний и низкий.

Результаты экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 3.

Анализ результатов позволил установить, что у футболистов экспериментальной группы значительно повысился уровень развития скоростно-силовых качеств и по показателям тестовых упражнений превзошли результаты контрольной группы.

В экспериментальной группе в тестовом упражнении «Прыжок в длину с места» в начале эксперимента двое футболистов (20%) показали высокий уровень, а в конце эксперимента уже четыре футболиста (40%). Средний уровень в начале эксперимента показали три футболиста (30%), а в конце эксперимента четыре футболиста (40%). Низкий уровень в начале

эксперимента показали пять футболистов (50%), а в конце эксперимента только два футболиста (20%) (Рисунок 1).

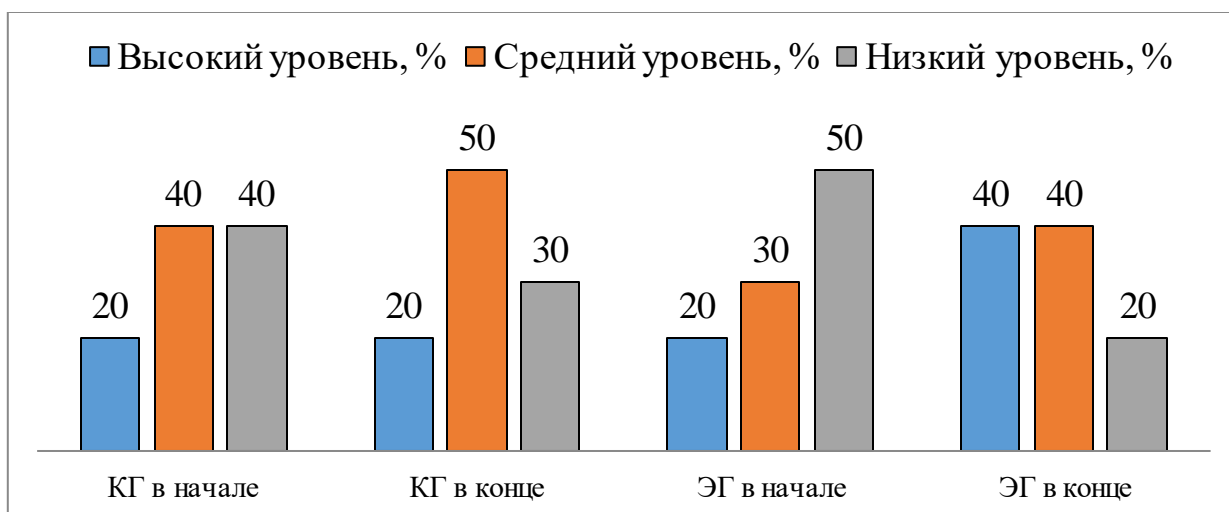


Рисунок 1 – Результаты тестового упражнения «Прыжок в длину с места» в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

Таблица 3 – Динамика результатов в тестовые упражнения экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	В начале		В конце		Улучшение результатов	В начале		В конце		Улучшение результатов
	Результат % (чел)	Уровень развития	Результат % (чел)	Уровень развития		Результат % (чел)	Уровень развития	Результат % (чел)	Уровень развития	
Прыжок в длину с места, см	20 (2)	В	20 (2)	В	0	20 (2)	В	40 (4)	В	20
	40 (4)	С	50 (5)	С	10	30 (3)	С	40 (4)	С	10
	40 (4)	Н	30 (3)	Н	10	50 (5)	Н	20 (2)	Н	20
Тройной прыжок, см	10 (1)	В	20 (2)	В	10	10 (1)	В	30 (3)	В	20
	40 (4)	С	40 (4)	С	0	40 (4)	С	50 (5)	С	10
	50 (5)	Н	40 (4)	Н	10	50 (5)	Н	20 (2)	Н	20
Прыжок вверх с места без замаха рук, см	10 (1)	В	20 (2)	В	10	10 (1)	В	30 (3)	В	20
	30 (3)	С	40 (4)	С	10	30 (3)	С	40 (4)	С	10
	60 (6)	Н	40 (4)	Н	20	60 (6)	Н	30 (3)	Н	30
Прыжок вверх с места со взмахом рук, см	10 (1)	В	20 (2)	В	10	10 (1)	В	40 (4)	В	30
	40 (4)	С	40 (4)	С	0	30 (3)	С	40 (4)	С	10
	50 (5)	Н	40 (4)	Н	10	60 (6)	Н	20 (2)	Н	40

В контрольной группе по результатам того же тестового упражнения «Прыжок в длину» в начале и в конце эксперимента два футболиста (20%) показали высокий уровень. Средний уровень в начале эксперимента показали четыре футболиста (40%), а в конце эксперимента пять футболистов (50%). Низкий уровень в начале эксперимента показали четыре футболиста (40%), а в конце эксперимента три футболиста (30%) (рисунок 1).

В экспериментальной группе в тестовом упражнении «Тройной прыжок» в начале эксперимента один футболист (10%) показал высокий уровень, а в конце эксперимента уже три футболиста (30%). Средний уровень в начале эксперимента показали четыре футболиста (40%), а в конце эксперимента пять футболистов (50%). Низкий уровень в начале эксперимента показали пять футболистов (50%), а в конце эксперимента только два футболиста (20%) (Рисунок 2).

В контрольной группе по результатам того же тестового упражнения «Тройной прыжок» в начале эксперимента один футболист (10%) показал высокий уровень, а в конце эксперимента два футболиста (20%). Средний уровень в начале и в конце эксперимента показали четыре футболиста (40%). Низкий уровень в начале эксперимента показали пять футболистов (50%), а в конце эксперимента четыре футболиста (40%).

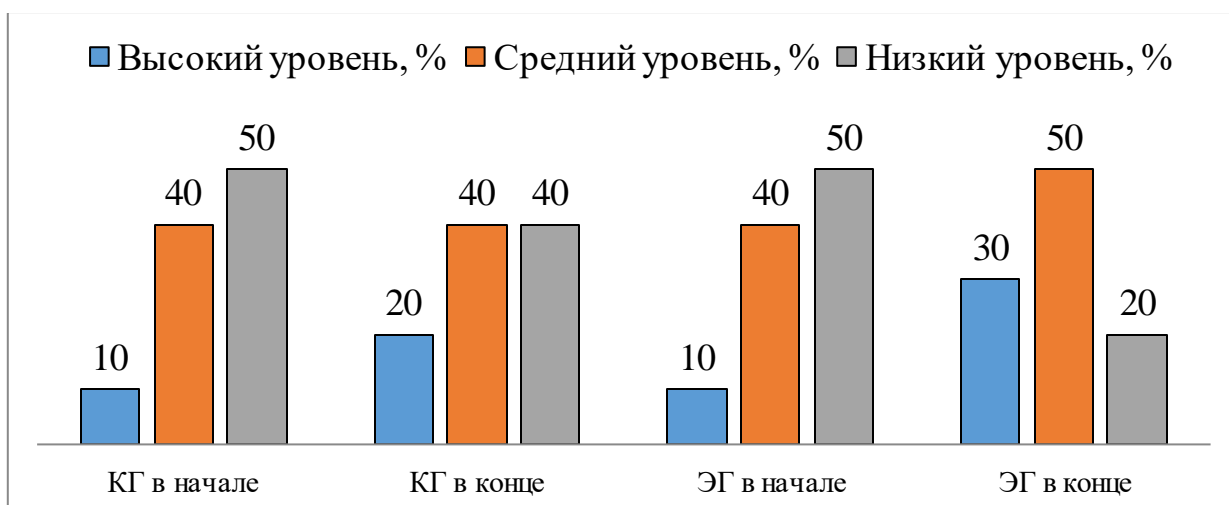


Рисунок 2 – Результаты тестового упражнения «Тройной прыжок» в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

В экспериментальной группе в тестовом упражнении «Прыжок вверх с места без взмаха рук» в начале эксперимента один футболист (10%) показал высокий уровень, а в конце эксперимента уже три футболиста (30%). Средний уровень в начале эксперимента показали три футболиста (30%), а в конце эксперимента четыре футболиста (40%). Низкий уровень в начале эксперимента показали шесть футболистов (60%), а в конце эксперимента только три футболиста (30%) (Рисунок 3).

В контрольной группе по результатам того же тестового упражнения в начале эксперимента один футболист (10%) показал высокий уровень, а в конце эксперимента два футболиста (20%). Средний уровень в начале эксперимента показали три футболиста (30%), а в конце эксперимента четыре футболиста (40%). Низкий уровень в начале эксперимента показали шесть футболистов (60%), а в конце эксперимента четыре футболиста (40%).

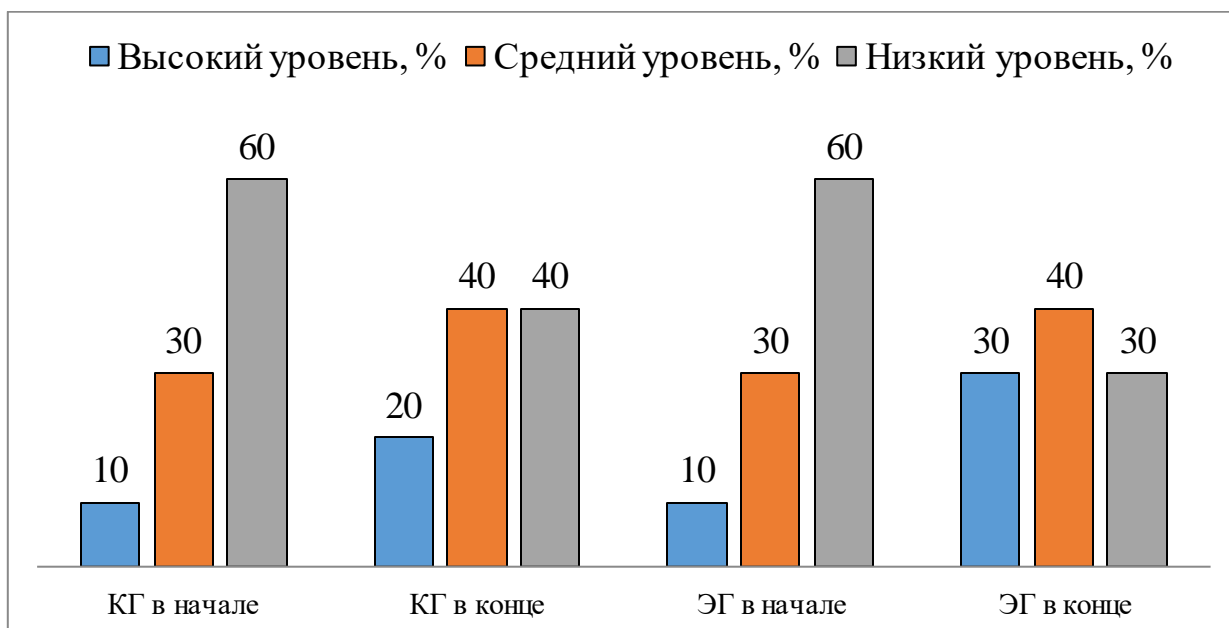


Рисунок 3 – Результаты тестового упражнения «Прыжок вверх с места без взмаха рук» в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

В экспериментальной группе в тестовом упражнении «Прыжок вверх с места со взмахом рук» в начале эксперимента один футболист (10%) показал высокий уровень, а в конце эксперимента уже четыре футболиста

(40%). Средний уровень в начале эксперимента показали три футболиста (30%), а в конце эксперимента четыре футболиста (40%). Низкий уровень в начале эксперимента показали шесть футболистов (60%), а в конце эксперимента только два футболиста (20%) (Рисунок 4).

В контрольной группе по результатам того же тестового упражнения в начале эксперимента один футболист (10%) показал высокий уровень, а в конце эксперимента два футболиста (20%). Средний уровень в начале и в конце эксперимента показали четыре футболиста (40%). Низкий уровень в начале эксперимента показали пять футболистов (50%), а в конце эксперимента четыре футболиста (40%).

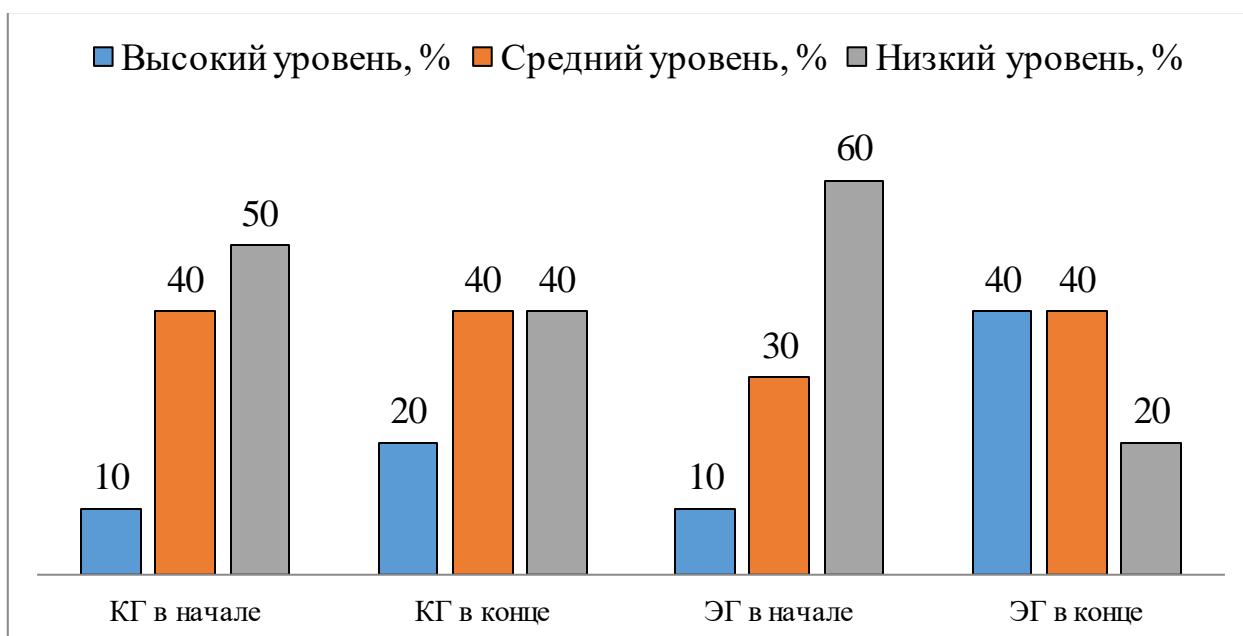


Рисунок 4 – Результаты тестового упражнения «Прыжок вверх с места со взмахом рук» в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

Сравнительный анализ обеих групп показал, что у футболистов экспериментальной группы в ходе эксперимента значительно повысился уровень развития скоростно-силовых качеств, по сравнению с контрольной группой.

Применение игрового метода и включение его в тренировочный процесс футболистов экспериментальной группы, позволило повысить уровень развития скоростно-силовых качеств.

Выводы по второй главе

По результатам опытно-экспериментальной работы мы пришли к следующим выводам:

1. У футболистов развитие скоростно-силовых качеств происходит более эффективно при включении в тренировочные занятия игрового метода.

Для этого мы в экспериментальной группе в тренировочные занятия включали подобранные упражнения и задания, которые выполнялись футболистами в игровой форме. Так же для развития скоростно-силовых качеств в занятия включали подвижные игры.

В качестве средств развития скоростно-силовых качеств футболистов были упражнения аналогичны технике движений футболистов с мячом и без мяча. Развития скоростно-силовых качеств футболистов было направлено на укрепление мышц всего опорно-двигательного аппарата, развитие способности проявлять скоростные и силовые качества при одновременном совершенствовании технико-тактических приемов, быстрого перехода из обороны в атаку, что важно в современном футболе, и умения идти один на один с соперником.

2. Анализ результатов тестирования в начале эксперимента показал, что уровень развития скоростно-силовых качеств как в экспериментальной, так и в контрольной группах можно определить, как средний и низкий.

Сделанные выводы позволили нам предположить, что повышение уровня развития скоростно-силовых качеств футболистов будет более эффективным при применении игрового метода.

3. Результаты педагогического эксперимента, позволяют считать, что в экспериментальной группе занимавшихся с применением игрового метода значительно улучшились показатели скоростно-силовых качеств по сравнению с контрольной группой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретического и экспериментального изучения проблемы развития скоростно-силовых качеств у футболистов нами сделаны следующие выводы:

1. Исходя из анализа научно-методической литературы мы выяснили, что улучшение спортивных результатов в футболе существенным образом зависит от уровня развития у спортсменов специальных силовых и скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Скоростно-силовые способности футболиста имеют свою специфику проявления. Футболисты в процессе тренировки и в ходе матча выполняют движения с самыми разнообразными силовыми характеристиками от изометрических до взрывных усилий.

Особенности использования игрового метода для развития скоростно-силовых способностей у подростков включает в себя многочисленные совокупности форм, методов и средств их применения. Применение игрового метода должно определяться задачами и принципами. Тренеру-преподавателю необходимо продумывать каждое занятие с применением игрового метода, чтобы получить результат, полученный для достижения целей и задач тренировочного занятия.

2. Мы провели педагогическое тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств футболистов в соответствии с нормативами согласно учебно-тренировочной программе для ДЮСШ по футболу. Анализ результатов тестирования в начале эксперимента показал, что уровень развития скоростно-силовых качеств как в экспериментальной, так и в контрольной группах можно определить, как средний и низкий.

3. Мы экспериментально апробировали эффективность применения игрового метода как средство повышения скоростно-силовых качеств

футболистов. Для этого мы в экспериментальной группе в тренировочные занятия включали подобранные упражнения и задания, которые выполнялись футболистами в игровой форме. Так же для развития скоростно-силовых качеств в занятия включали подвижные игры.

Сравнительный анализ обеих групп показал, что у футболистов экспериментальной группы в ходе эксперимента значительно повысился уровень развития скоростно-силовых качеств, по сравнению с контрольной группой. Применение игрового метода и включение его в тренировочный процесс футболистов экспериментальной группы, позволило повысить уровень развития скоростно-силовых качеств.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи реализованы, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева Е.Н. Физическая подготовка футболистов / Е.Н. Алексеева, ВА. Ткаличева // Инновации. Наука. Образование. - 2020. - № 17. - С. 488-493.
2. Антипов, А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14 летних футболистов в период полового созревания. / А. В. Антипов. - М.: ФОН, 2002. – 200 с.
3. Андреев, С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2006. -144 с.
4. Бабаян, С.С. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов / С. С. Бабаян, О. А. Курбонов, А. М. Усманов // Журнал Вестник спортивной науки. – 2002. - №1. – С. 214-218
5. Банников, С. Е. Играйте в футбол / С. Е. Банников. - Екатеринбург, 2016. - 103 с.
6. Башкиров, В. Ф. Физиология футбола / В. Ф. Башкиров – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 184 с.
7. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития / Е. Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 4. – 41 с.
8. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. - М.: Спорт-АкадемПресс, 2012. - 279 с.
9. Варюшин, В. В. Первые шаги в футболе / В. В. Варюшин, Р. Ю. Лопачев - М.: Искусство, наука, спорт, 2013. - 120с.
10. Верхошанский, Ю. В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов // Теория и практика физической культуры / Ю. В. Верхошанский – М., 2010. - № 2. -7-11 с.

11. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх. / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М., 2010. - 333 с.
12. Голомазов, С. Опыт подготовки команды футболистов 16-17 лет // С. Голомазов // Теория и практика футбола. – 2001. - №6. – 28-30 с.
13. Губа, В. П. Методика определения и развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста / В. П. Губа, И. В. Строева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. - 2003. - № 3. – 43-46 с.
14. Губа, В.П. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / В. П. Губа. – М.: Спорт: Человек, 2015. – 209 с.
15. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк. - М.: АСТ, 2007 - 256 с.
16. Заваров, А. Футбол для начинающих / А. Заваров – ПитерСПб, 2015. - 45 с.
17. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости / Н.В. Зимкин. - М.: Мысль, 2016. - 34 с.
18. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 2. – 37-41 с.
19. Кардосо, А.М. Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет: Автореф. Дисс. // А. М. Кардосо. - М., 1985. - 37с.
20. Козлов, А. А. Особенности тренировки выносливости и быстроты футболистов 17–18 лет / А. А. Козлов, И. Ш. Мутаева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2021. - № 6. -114–121 с.

21. Коледин, С.В. Рациональное чередование упражнений при развитии быстроты, силы и выносливости в занятиях с подростками. Проблемы юношеского спорта / С. В. Коледин, Г. С. Ласин, Н. А. Щербакова. - М.: ФиС, 2011. - 214 с.
22. Коротков, В.М. Подвижные игры для юных футболистов / В. М. Коротков // Физическая культура в школе. - 2002. - № 4. -61-64 с.
23. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курьсь. – М., Советский спорт, 2004. – 264 с.
24. Кузнецов, В.В. Современные проблемы методики воспитания специальных скоростно-силовых качеств у квалифицированных спортсменов / В. В. Кузнецов // Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 2011. -7-8 с.
25. Кураш, В. П. Футбол в физическом воспитании школьников / В. П. Кураш, С. К. Городилин // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе. – Минск, 2003. – 259 с.
26. Лалаков, Г.С. Подготовка юных футболистов на этапе начального обучения / Г. С. Лалаков. – Омск, 2004. – 96 с.
27. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г. С. Лалаков. – Омск, - 2000. – 83 с.
28. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2015. - 192 с.
29. Лясковский, К.П. Некоторые игровые упражнения, приближенные к игровой обстановке в тренировке футболистов / К. П. Лясковский // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 5. - 32 - 33 с.
30. Макеев, П.В. Динамические характеристики скоростно-силовых способностей юных футболистов 12–14 лет различных вариантов развития / А.В. Антипов, П.В. Макеев//Современный футбол: состояние и

перспективы: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – С. 9-11.

31. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.

32. Милковский, В. М. Специальная беговая подготовка футболистов / В. М. Милковский, Е. С. Горovenko, В. Г. Иванов // Основные направления развития физической культуры и спорта: сб. статей Межвуз. науч.-практ. конф. - СПб.: СПбУГПС, 2022. -251-255 с.

33. Миллер, А. А. Особенности развития двигательных способностей юных футболистов / А. А. Миллер // Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и перспективы развития: сб. науч. трудов по материалам VIII Меж-дунар. науч.-практ. конф. - Анапа: НИЦЭиСП. - 2022. -38–44 с.

34. Минниханов, А. Д. Развитие скоростно-силовых качеств у юных футболистов методом круговой тренировки / А. Д. Минниханов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2020. - № 11. -143–145 с.

35. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 288 с.

36. Обухова, Н.Б. Развитие скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста/ Н. Б. Обухова. – Ростов: ФИС, 2000. – 259 с.

37. Перепекин, В.А. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях футболистов / В. А. Перепекин, Г. П. Корневская. - Смоленск, 2004. – 33 с.

38. Портных, Ю.И. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: метод. указ. для ИФК / Ю. И. Портных, И. Г. Фейгель. - М., 2004. - 61 с.

39. Рудов, С. В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом в футболе / С. В. Рудов. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 59 с.

40. Самоненко, В.И. Особенности скоростно-силовой подготовки в технически сложных видах спорта / В. И. Самоненко, Б. Н. Купоросов - Алма-Ата, 2012. – 89 с.
41. Севастьянова, Е.С. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу / Е. С. Севастьянова - М., 2018. – 89 с.
42. Таможников, Д.В. Методика развития быстроты двигательной реакции юных футболистов / Д. В. Таможников, Н. А. Никулин, С. А. Кормилин // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 11. - 110–110 с.
43. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208с.
44. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. / Швыков И. А., Сучилин А. А., Андреев С. Н., Буйлин Ю. Ф., Исмоилов А. И., Лапшин О. Б. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 124 с.
45. Хазаров, И.Н. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста / И.Н. Хазаров. - Омск, 2015. - 31с.
46. Харви, Д. Футбол Уроки лучшей игры. // Д. Харви, Р. Даргвонт. - М.: Шико, 2016. – 55 с.
47. Чирва Б. Г. Организация игровых упражнений при сближенных воротах для тренировки юными футболистами атакующих действий в штрафной площадке. / Б. Г. Чирва. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 4. –32-33 с.
48. Чулибаев, Д. В. Тренировочные микроциклы скоростно -силовой нагрузки в подготовке юных футболистов / Д.В. Чулибаев – М., 2013. - 33с.
49. Шамардин, А. И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов // А. И. Шамардин. - М., 2012. – 50 с.

50. Шайхлисламов, Б.Ф. Применение средств легкой атлетики в развитии скоростно-силовых способностей футболистов / Б. Ф. Шайхлисламов // Интерактивная наука. - 2022. - № 3(68). -65–66 с.

51. Шомахов, Р.Р. Использование «ударного» метода развития скоростно-силовых качеств как средства повышения уровня физической подготовленности детей 12–13 лет, занимающихся мини-футболом / Р. Р. Шомахов // Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук: сб. статей - Уфа: Аэтерна. - 2021. - 259–265 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств футболистов

Поймай канат

На пол укладывают веревку длиной от 2 до 2,5 метров. С обеих сторон веревки, лицом к ее концам становятся по одному участнику (веревка располагается между их ногами). Участники выполняют команды, данные педагогом (руки вверх, в стороны, вперед, вниз, на пояс, приседания, наклоны и так далее). По сигналу свистка, игроки стремительно наклоняются и пытаются выдернуть веревку из-под ног соперников. Побеждает та команда, которая первой сможет вытащить веревку. В этой игре также можно использовать музыкальное сопровождение вместо выполнения команд.

Ляпы в парах

Версия игры 1. Один из участников занимает место на линии, становясь ведущим. Второй участник располагается на расстоянии 1,5-2 метра перед ним. После сигнала учителя, игрок, стоящий спиной к зрителям, начинает бег вокруг зала, стараясь добежать до обозначенной линии, которая находится в 7 метрах от игроков, в то время как ведущий пытается его настигнуть и «залепить».

Версия игры 2. Один из участников становится на линию, нарисованную на полу, спиной к спортивному залу, и выполняет роль ведущего. Второй участник стоит от ведущего на расстоянии 2 метра, лицом к залу. По свистку преподавателя, ведущий поворачивается и стремится коснуться убегающего игрока до того, как тот пересечет линию, находящуюся в 7 метрах от них.

Успей поймать мяч

Игроки располагаются лицом к лицу на расстоянии 1-2 метра и

удерживают в руках по баскетбольному мячу. По сигналу преподавателя оба участника должны подбросить мячи вверх и быстро поменяться местами, чтобы успеть поймать падающий мяч своего партнера. В этой игре множество вариантов. Правила можно усложнять, постепенно регулируя расстояние между игроками или меняя высоту, на которую они подбрасывают мячи.

Вызов номеров

Игроки формируют две одинаковые команды и располагаются у стартовой линии по обе стороны от баскетбольного щита, запомнив свои номера. На расстоянии 5-7 метров от команд обозначается линия финиша. Ведущий называет два номера, и игроки с этими номерами должны бегом добраться до линии финиша. Команда, игрок которой первым пересечет финиш, получает одно очко. Затем участники возвращаются в свои команды. За установленное время необходимо заработать как можно больше очков. Также можно добавить элементы эстафеты для усложнения игры.

Попробуй догони

Версия игры 1. Все участники свободно располагаются по залу или площадке. Преподаватель выбирает ведущего. По сигналу ведущий стремится догнать одного из игроков и коснуться его. Тот, кого коснулись, становится новым ведущим. Игра может стать более сложной, если задействовать несколько водящих.

Версия игры 2. Ведущий получает небольшой мяч и пытается попасть им в других участников. Игрок, в которого попал мяч, становится водящим.

Бегущая цель

На площадке обозначается круг с диаметром 9-10 метров. Все игроки выстраиваются на равном расстоянии за его пределами, а внутри круга находится ведущий. У игроков, стоящих за линией круга, есть маленькие мячи, и они стараются попасть в ведущего. Ведущий, находясь в круге,

уклоняется от бросков. Тот, кто попал в ведущего, занимает его место. Участникам запрещается пересекать линию круга.

Бег навстречу друг другу

Участвуют две одинаковые команды. Спортсмены выстраиваются в колонну по одному с противоположных сторон спортивного зала у основной линии. Расстояние между командами составляет 20 метров, а линия финиша расположена в 10 метрах от каждой из них, по центру. По сигналу свистка игроки стартуют в соответствии с номерами. Первые номера обеих команд одновременно бегут к финишу. Команда, чья участница прибежит первой, получает 1 очко. Затем на старт выходят вторые номера и так далее, пока не прибегут все. После подсчёта очков определяется победившая команда. Правила игры можно усложнить, добавляя элементы эстафеты.

День и ночь

Участвуют две одинаковые команды. Игроки становятся в центр спортзала, спиной друг к другу на расстоянии 2-3 метра. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». У каждой команды есть «дом», находящийся в 10-15 метрах от средней линии. По свистку учителя одна из команд должна как можно быстрее добежать до своего «дома», в то время как соперники пытаются помешать им, поймав игроков. За каждого пойманного участника команда соперников получает очки. После этого игроки возвращаются на исходные позиции, и игра продолжается. Правила можно усложнить, изменяя стартовые позиции или время для поимки.

Катающаяся мишень

Участники делятся на две команды, располагаясь за линиями, находящимися в 2 метрах от лицевых границ. В центре ставится футбольный мяч, а у игроков остаются теннисные мячики. По команде тренера обе команды бросают теннисные мячи, пытаясь закатить футбольный шар на половину противника, за контрольную линию, чтобы заработать очки. Игра длится 7 минут, в ходе которых разыгрывается 5-10

очков.

Сражение мячами

Два поля размером 5х5 метров разделены на 2 метра зоной, где играют две команды с равным количеством мячей. Задача команд — очистить свои площади от мячей, выбивая их руками или ногами. Если за 3 минуты это не удастся, победит команда с меньшим количеством мячей на своем поле.

Мяч на башне

Две команды выстраиваются в линию друг напротив друга на расстоянии 20 метров. В центре расположен гимнастический мат с медицинболами. Каждая команда имеет равное количество мячей. По сигналу обе стороны стремятся сбить медицинбол с «башни», получая очки за каждое сбитие. Способы ударов определяет тренер в зависимости от цели задания.