

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль))

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Методика совершенствования скоростно-силовых способностей  
учащихся 12-14 лет средствами игры в футбол»

Студент

Е.С. Борисов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Лазунина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Тольятти 2017

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Борисова Евгения Сергеевича  
по теме: «Методика совершенствования скоростно-силовых способностей  
учащихся 12-14 лет средствами игры в футбол»

Юным футболистам необходима тактическая и техническая подготовка, для осуществления различных способов игры в футбол, а также очень важна физическая подготовка. Каждый игрок команды должен хорошо играть и выстраивать игру, при этом ориентироваться в любой игровой ситуации, используя активные динамические и тактические действия, как в нападении, так и в защите.

Цель исследования – разработка методики совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся 12-14 лет средствами игры в футбол.

Каждый тренер во время тренировочного процесса должен учитывать физиологические, психологические и функциональные возможности организма занимающихся, используя различные методические приемы при подготовке юных футболистов к соревнованиям. Неправильная дозировка упражнений и неправильное построение тренировочного процесса могут навредить здоровью юных футболистов и соответственно отрицательно сказаться на результатах соревнований.

Согласно гипотезе предположили, что применение методики совершенствования скоростно-силовых способностей средствами игры в футбол позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся 12-14 лет.

Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу и позволили обосновать практические рекомендации.

Бакалаврская работа состоит из 44 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, практические рекомендации, 5 таблиц, 6 рисунков.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ</b> .....	6
1.1 Теоретические основы скоростно-силовой подготовки юных футболистов .....	6
1.2 Особенности обучения двигательным действиям в футболе.....	11
1.3 Методы совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов.....	15
 <b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	 19
2.1 Методы исследования .....	19
2.2 Организация исследования .....	20
 <b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ</b> .....	 21
3.1 Методика совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся средствами игры в футбол.....	21
3.2 Результаты исследования уровня развития скоростно-силовых способностей учащихся в ходе педагогического эксперимента.....	26
3.3 Эффективность разработанной методики совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся 12-14 лет средствами игры в футбол .....	30
 <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	 38
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	40
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	42

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В футболе повышать игровую результативность можно выстроив рациональную систему учебно-тренировочного процесса, внося необходимые корректировки и используя различные методы и средства обучения. Развивать скоростно-силовые способности у учащихся 12-14 лет необходимо с целью формирования основ их специальной подготовки. Обучать игре в футбол в школе начинают с 10-11 лет, в основном играя в мини-футбол.

Варюшин В.В. в своих научных работах писал: «под скоростными способностями понимают комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих быстроту выполнения двигательных действий. Современная практика физического воспитания уделяет большое внимание разработке и применению специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, которые, в сравнении с остальными физическими качествами, являются самыми трудно тренируемыми» [4].

**Цель исследования:** разработка методики совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся 12-14 лет средствами игры в футбол.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что применение методики совершенствования скоростно-силовых способностей средствами игры в футбол позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся 12-14 лет.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс учащихся 12-14 лет

**Предмет исследования:** скоростно-силовая подготовка учащихся 12-14 лет средствами игры в футбол

**Задачи исследования:**

1. Изучить направленность учебно-тренировочного процесса игры в футбол учащихся 12-14 лет.
2. Разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся 12-14 лет средствами игры в футбол

3. Выявить эффективность методики совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся средствами игры в футбол.

**Новизна работы:** установлено, что совершенствование скоростно-силовых качеств учащихся 12-14 лет возможно в случае рационально выстроенного учебно-тренировочного процесса игры в футбол.

**Практическая значимость** проведённого исследования заключается в том, что применение методики совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся средствами игры в футбол позволяет оптимизировать содержание специализированных упражнений в учебно-тренировочном процессе игры в футбол, что повышает уровень физической подготовленности учащихся 12-14 лет.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

## **1.1 Теоретические основы скоростно-силовой подготовки юных футболистов**

С целью совершенствования системы подготовки резервов по футболу в России и повышения мастерства футболистов, во многих школах стали особое внимание уделять занятиям футболом учащейся молодежи. Школа рассматривается как важное звено данной системы, пополняя ряды занимающихся в спортивных школах, и самостоятельно решает задачу подготовки юных футболистов в рамках учебной и внеклассной спортивно-массовой работы.

В своих работах Варюшин В.В. отмечает, что: «систематические занятия детей футболом и участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают на них всестороннее влияние (совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие), способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера (умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в играх, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности)» [4].

Долгое время занятиям по футболу в школе не отводили должного внимания, это отражалось на недостаточном количестве занимающихся в секциях по футболу. Это в первую очередь связано с низкой организаторской деятельностью органов образования и физкультурных организаций в том числе, которые проводили мало мероприятий и соревнований юных футболистов в условиях школы. Важно отметить, что за последние годы значительно выросло внимание к развитию футбола в школе среди учащейся молодежи.

Основная задача каждого учителя и тренера как отмечает Вайн Х.: «найти такие методы обучения и воспитания юных футболистов, которые способствовали бы появлению у них уверенности в своих силах и

постепенному прогрессу, достижений высоких результатов. Устные сообщения тренера подкрепляются использованием наглядных пособий - макета футбольного поля с передвижными фигурками; рисунками, иллюстрирующими различные тактические комбинации; специальной доски, на которую при объяснении тактических действий наносится необходимый чертеж; киноматериалов, дающих возможность многократно просмотреть необходимые тактические действия и их возможные варианты» [3].

Юным футболистам необходима тактическая и техническая подготовка, для осуществления различных способов игры в футбол, а также очень важна физическая подготовка. Каждый игрок команды должен хорошо играть и выстраивать игру, при этом ориентироваться в любой игровой ситуации, используя активные динамические и тактические действия, как в нападении, так и в защите.

Губа В.П. в своих работах отмечает: «постепенно необходимо менять интенсивность тренировочных нагрузок и улучшать навыки спортсменов. Лучше иметь несколько освоенных приемов, и затем увеличивать мастерство, включая разнообразные технические и тактические приемы игры. Обучение тактике игры, соревновательный метод и игровые ситуации в тренировочном процессе, должны сформировать навыки коллективных действий в игре у юных футболистов. Все виды игровой ситуации, необходимо подробно объяснять и разбирать на тренировках. Необходимо избегать в учебно-тренировочном процессе стандартных схем тренировок, поощрять инициативу занимающихся. Необходимо создавать ситуации, чтобы в процессе обучения учащиеся самосовершенствовались необходимые знания и умения в игре футбол. Это чрезвычайно важно, чтобы они понимали о чести и спортивной этике, развивали стремление к взаимопомощи и постоянной взаимовыручке» [8].

В футболе немаловажную роль играет скорость - это и возрастание скорости атак, и быстрые прорывы, увеличение возможностей в условиях быстроты действий, а также очень важен быстрый темп ведения игры. Все это будет зависеть от уровня общей и специальной подготовки юных футболистов,

который и будет влиять на максимальные проявления быстроты игрока на протяжении длительного времени.

Лапшин О.Б. в своих работах пишет: «для обеспечения высокой скорости движений важное значение имеет владение навыком расслабления мышц. Важнейшим условием экономичности и эффективности высокоскоростных движений в циклических и ациклических локомоциях является использование свойств эластичности мышц, которые выражаются в их способности определенным образом накапливать упругую энергию на протяжении подготовительной фазы, а затем реализовывать ее в рабочих фазах для повышения результативности двигательного усилия. По мере повышения скорости движений (перемещений) все более увеличивается вклад неметаболической энергии в общий энергетический механизм. Помимо возрастания мощности рабочих усилий, это позволяет достигать экономии затрат метаболической энергии. Наконец, эффективная работа в высокоскоростном режиме требует психологической готовности к концентрированным усилиям, мобилизации его психомоторной сферы на предельно интенсивную работу, умения сформировать и реализовать соответствующую целевой направленности спортивного упражнения двигательную установку. Таким образом, в ходе скоростной работы в организме происходит глобальная морфофункциональная перестройка.

Максимальное же развитие приспособительной перестройки организма на функционально-физиологическом, биохимическом и центрально-нервном уровнях требует гораздо больше времени, чем для развития выносливости и силовых способностей. К тому же эти перестройки сохраняются в течение непродолжительного времени. Сходство между скоростными и силовыми нагрузками очень велико, а различия в основном носят количественный характер. Важно отметить, что силовая работа ведет к наиболее значительному возрастанию уровня содержания в мышцах эластичных миостроминов, а это способствует более быстрому и полному расслаблению мышц после их рабочего сокращения» [16].



Скорость движений определяется величиной затраченных мышечных усилий в пространстве за единицу времени. Чем больше участок разгона и чем больше прикладывать к телу силу, тем выше будет скорость, так как в управлении скорости участвуют и силовые способности спортсмена. Быстрота и скорость будут развиты лучше, когда при движении будет меньше внешнее сопротивление, а также короче время работы спортсмена на определенном участке. Увеличение длительности работы спортсмена и интенсивности, а также увеличение внешнего сопротивления и усложнения системы движений приведет к тому что скорость, соответственно и быстрота спортсмена возрастет.

Развивать быстроту можно, выполняя упражнения с предельной и около предельной скоростью (скоростные упражнения), которые можно разделить на группы:

1. Группа упражнений, оказывающая направленное воздействие на отдельные компоненты скоростных способностей – быстрота реакции (простая и сложная), скорость выполнения отдельного движения, улучшение стартовой скорости, частоты движений, повышение скоростной выносливости, быстрота выполнения последовательных двигательных действий.

2. Группа упражнений, оказывающее комплексное воздействие на скоростные способности спортсмена (спортивные игры, эстафеты и т.п.).

3. Группа упражнений, оказывающих сопряженное воздействие:

- на скоростные способности и выносливость, скоростные и координационные способности, скоростные и силовые способности.

- на совершенствование двигательных действий в беге, в плавании, в спортивных играх.

Гармоничное развитие физических качеств юных футболистов дает возможность показать высокий результат во время соревнований. Это важно в футболе, так как внезапность действий игрока и быстрота играют значимую роль в достижении хорошего результата игры. От правильного решения и способа обыгрывания зависит исход игры, то есть быстрое передвижение по

игровой площадке и самостоятельность принятия решения являются основными приёмами игры в футболе. Так же важна согласованность отдельных действий игроков и их взаимодействие на поле. Это могут быть заранее разученные приемы игры и игровые ситуации.

Организация тренировочных занятий в футболе определяет необходимость решать задачи образовательного, воспитательного и оздоровительного характера в области физической подготовки учащихся. Здесь учитываются условия: развития и совершенствования физических качеств, занимающихся; коррекции физических возможностей в соответствии с требованиями игры в футбол.

Построение тренировок необходимо согласовывать с задачами технической подготовки: формировать и совершенствовать двигательные навыки; формировать и совершенствовать двигательные умения; автоматизировать двигательные умения.

В футболе тренировочные занятия необходимо связывать с необходимостью решать вопросы тактической подготовки: формировать совершенствование технико-тактических навыков; развивать тактическое мышление; формировать и совершенствовать тактические навыки и умения; 4) укреплять опыт тактических действий и приемов.

Во время соревнований юные футболисты выполняют сложные технические и тактические действия в условиях дефицита времени при высоких физических и психологических нагрузках. Часто бывает, что спортсмен показывает высокий результат и хорошую игру во время тренировки, а во время соревнований может не реализовать свой спортивный потенциал и показывает низкий процент успешности своих действий. Чтобы этого избежать во время тренировочного процесса необходимо выполнять специальные игровые упражнения, с целью повышения психологической устойчивости юных футболистов и различные методические приёмы, так как спортсмену важно регулировать собственное психоэмоциональное состояние. С этой целью необходимо принимать участие в соревнованиях, а в учебно-тренировочном

процессе создавать необходимые условия, которые соответствуют реальной ситуации соревновательной борьбы.

Каждый тренер во время тренировочного процесса должен учитывать физиологические, психологические и функциональные возможности организма занимающихся, используя различные методические приемы при подготовке юных футболистов к соревнованиям. Неправильная дозировка упражнений и неправильное построение тренировочного процесса могут навредить здоровью юных футболистов и соответственно отрицательно сказаться на результатах соревнований.

Используя в своей практике соревновательный метод во время тренировочного процессе юных футболистов отмечается повышение мотивации занятий футболом, особенно после выигранных соревнований, это способствует повышению активности занимающихся во время учебно-тренировочного процесса. Соревновательный метод дает возможность спортсменам проявить себя, свои волевые качества, испытать физические и психологические нагрузки, что важно для их психологической устойчивости и надежности результативного выступления на соревнованиях. Это так же связано с умением тренера создавать оптимальные условия психолого-педагогического воздействия во время учебно-тренировочного процесса.

## **1.2 Особенности обучения двигательным действиям в футболе**

Занятия футболом в школе вызывают интерес у учащихся. Потребность занятий футболом и соответственно двигательной активностью существовало у человека постоянно. Так как это вид деятельности определяет физическую работоспособность и выражает мышечную работу, которая состоит из отдельных двигательных действий и физических упражнений.

В учебно-тренировочном процессе при разучивании того или иного двигательного действия применяются различные методы обучения, такие как:

- словесный метод обучения
- наглядный метод обучения

- практический метод обучения.

В начале, необходимо создать представление о двигательном действии, т.е. ознакомить с двигательным действием и правильным его выполнением. На этапе ознакомления, занимающиеся делают попытки выполнения двигательного действия. И когда при повторном его выполнении будут появляться признаки автоматизации двигательного действия, можно будет говорить о том, что умение переходит в двигательный навык. На данном этапе необходимо многократное повторение выполнения двигательного действия и работа над ошибками.

Как отмечает в своих работах Варюшин В.В. «весь процесс повторения можно разделить на две стадии:

- а) образование двигательного умения,
- б) совершенствование двигательного умения.

На втором этапе обучения важное место занимает предупреждение и исправление ошибок. Обучение двигательным действиям, как известно, происходит методом проб и ошибок. Теоретически ошибок может и не быть. Стремление обучать без ошибок способствует их уменьшению, но исключить их не может. Через ошибки обучающийся должен идти к решению двигательной задачи. Исправление каждой ошибки - это поиск новых путей решения двигательной задачи. Наиболее типичные ошибки: ошибки в конкретных двигательных действиях; ошибки отдельные и комплексные. Отдельные ошибки могут быть в виде искажения частей техники, они не грубые и не искажают структуру обучения. Гораздо больше неприятности доставляют комплексные ошибки, касающиеся нескольких частей техники. Ошибки автоматизированные и неавтоматизированные. Автоматизированные ошибки возникают в результате неправильного повторного выполнения двигательного действия, т.е. ошибочного его повторения. Ошибка вместе с самой техникой упражнения закрепляется. При исправлении автоматизированных ошибок есть трудности: можно исказить части самой техники. Неавтоматизированные ошибки проявляются в виде случайных

ошибок, и на них еще не выработаны условные связи. Необходимо добиваться скорейшего и своевременного исправления грубых ошибок, пока они не стали автоматизированными» [4].

При обучении юных футболистов важное значение имеет техническая подготовка, которая может привести к результативности во время соревнований. Техническая подготовка включает в себя выполнение правильно и хорошо освоенных двигательных действий. В футболе во время игры важна как стандартная техника, так и индивидуальная, которая отличается от стандартной тем, что имеет индивидуальные особенности игрока с точки зрения физических и физиологических особенностей. При неправильном выполнении технических приемов и её искажении могут возникать ошибки игроков, которые в дальнейшем будут мешать не только процессу обучения, но и соответственно результативности выступлений на соревнования. Поэтому важно проводить работу над ошибками и находить пути их эффективного исправления. Для этого в учебно-тренировочном процессе важно применять игровой метод обучения и соревновательный, приближая условия тренировок к реальным условиям игры. На данном этапе будет формироваться двигательный навык, который необходимо закреплять и совершенствовать, и доводить до двигательного умения высшего порядка.

На данном этапе обучения главное значение приобретает многократное повторение, как отмечает в своих работах Андреев С.Н.: «повторение носит определенный характер:

- простое повторение, когда двигательное действие повторяется без изменений, т.е. его качественные, а также кинетические характеристики сохраняются в неизменном виде;

- вариативное повторение - это основа дидактического приема проблемного обучения. Дается задание не только повторить физическое упражнение, но и найти другие способы его выполнения.

- растянутость повторений во времени - наблюдается тогда, когда в ходе выполнения упражнений исправляют ошибки, объясняют ошибки. Сначала

анализируются ошибки отдельных частей техники, затем уже всей техники в целом. Растянутое повторение оставляет в памяти все детали и способствует освоению учебного материала;

- концентрированные во времени повторения составляют основу форсированного обучения. Форсированное обучение (концентрированный показ) препятствует основательному освоению техники, однако форсированное обучение двигательному действию используется, как правило, на заключительном этапе обучения и дает свои положительные результаты. Применение в жизненной ситуации двигательных навыков имеет свои значительные особенности: навык отличается таким уровнем выполнения двигательного действия, что сам ход выполнения не контролируется сознанием. При выработке двигательного навыка и в последующем его совершенствовании возникают следующие ситуации:

- ранее выработанный двигательный навык способствует ускоренному усвоению нового двигательного навыка, что расценивается как положительный перенос навыка.

- ранее приобретенный навык отрицательно влияет на выработку нового двигательного навыка - это в значительной степени затрудняет процесс обучения» [1].

При обучении двигательным действиям в футболе важно разнообразить набор выработки двигательного навыка, для этого используют многократное, вариативное повторение, при котором двигательное умение переходит в навык, доводя его до автоматизации движения.

При обучении в футболе в начале тренировки важно проводить разминку с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке. Во время разминки важно использовать различные по содержанию и интенсивности упражнения, воздействующие на организм занимающихся. Разминке надо уделять особое внимание, с целью предотвращения травм юных футболистов. Так же необходимо уделять особое внимание футбольному полю, его покрытию, материально-технической базе, комплектованию команды, т.е. соответствию

игроков физической и технико-тактической подготовки. В итоге можно заключить что необходимо обращать внимание на систематическую подготовку юных футболистов, при этом мы не должны забывать, что в период 12-14 лет у юношей происходит активное формирование личности, которое в первую очередь связано с началом полового созревания, что влияет на эмоциональную сферу ребенка.

Используя педагогические методы и принципы в учебно-тренировочном процессе важно помнить, что в период усиленного морфологического роста происходит замедление развития физических качеств. Это проявляется и в психической сфере ребенка, они стремятся самоутвердиться - готовы к подвигам и достижениям хороших результатов во время соревнований. В данном возрасте происходит становление личности, утверждение характера, формируются основные черты личности, самооценка занимающихся и мотивационная сфера.

### **1.3 Методы совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов**

В секциях по футболу учителя физической культуры проводят тренировки два раза в неделю, мы изучили подходы некоторых авторов, которые считают, что лучше проводить три тренировки в неделю, при этом рекомендуется проводить первую тренировку беговую с развитием силовых способностей, вторую и третью тренировку работать над техникой игры и отработкой тактических действий. Время, отводимое на тренировочный процесс учащихся по футболу не должно превышать двух часов в день.

Проводя работу без мяча, необходимо обращать внимание на моторную плотность тренировочного процесса, желательно при этом не перегружать нагрузками занимающихся, следует чередовать методы и приемы обучения, используя различные средства: вспомогательные упражнения - имитация движений без мяча, работа в парах, можно усложнять выполнения упражнений при овладении занимающимися двигательного действия.

При проведении тренировочного процесса важно проводить контрольные срезы, где занимающиеся показывают свои умения и навыки в плане дриблинга и игрового мышления, взаимодействия игроков в команде. Рекомендуется проводить смешанные тренировки, которые положительно влияют на процесс обучения учащихся 12-14 лет.

В своих работах Лапшин О.Б. отмечает: «на первых учебных играх тренер ставит перед занимающимися задачу играть на определенных местах, не увлекаться игрой с мячом. Основой для определения места в команде является оценка склонностей и возможностей каждого юного футболиста. По мере овладения занимающимися задачей научиться играть на определенных местах следует перейти к разучиванию командных тактических действий и тактических комбинаций. Для овладения данным учебным материалом на занятиях с юными футболистами рекомендуется широко использовать игровые упражнения, с помощью которых можно развить определенные тактические качества, отработать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками.

Количество участников и размеры площадки в таких игровых упражнениях может быть различным и варьироваться в зависимости от поставленной тактической задачи и степени подготовленности занимающихся. И все же основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям будет служить учебная игра. Перед ее проведением рекомендуется разработать сценарий игры и провести необходимую беседу с участниками. В ходе самой учебной игры тренер периодически перемещается от одной группы игроков к другой, делая необходимые замечания и указания. В отдельных случаях тренер может остановить игру в целях повторения определенной комбинации или привлечения внимания всех участников к грубой тактической ошибке» [16].

Во время проведения командных тактических действий происходит совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков игроков команды, с этой целью рекомендуется проводить товарищеские и календарные игры. Желательно сначала играть с менее сильным соперником, для того чтобы



игроки смогли применить в игре все свои умения и навыки, затем лучше выходить на более сильных соперников, чтобы учиться игре и делать соответственно определенные выводы после проведения игр. Основная цель проведения товарищеских матчей: проверить готовность команды к соревнованиям и каждого игрока, выявить недостатки и провести работу над ошибками.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо уделять время на процесс обучения техническим и тактическим действиям игроков во время игры в футбол, развивать физические качества каждого игрока, так все эти составляющие в итоге дают высокий результат при проведении соревнований. Физически подготовленные игроки, которые имеют хорошую технико-тактическую подготовку, соответственно будут показывать лучший результат на соревнованиях.

При этом особое место в тренировочном процессе необходимо уделять развитию и совершенствованию скоростно-силовых способностей игроков. Вайн Х. в своих работах отмечал: «скоростно-силовые способности – это не просто соединение быстроты и силы. Максимальные параметры напряжения мышц достижимы при относительно медленном их сокращении, а максимальная скорость движения в условиях минимального отягощения. Между тем и другим максимумом находится область проявления скоростно-силовых способностей. При выполнении упражнений скоростно-силовой направленности мощность состоит в том, чтобы совместить на высоком уровне проявление силовых и скоростных двигательных возможностей. Мощность может быть увеличена за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц или обоих компонентов. Обычно наибольший прирост мощности достигается за счет увеличения мышечной силы» [3].

Андреев С.Н. в своих работах отмечал: «мышечная сила, измеряемая в условиях динамического режима работы мышц (концентрического или эксцентрического сокращения), обозначается как динамическая сила. Она определяется по ускорению, сообщаемому массе, при концентрическом

сокращении мышц, или по замедлению (ускорению с обратным знаком) движения массы при эксцентрическом сокращении мышц. При этом проявляемая мышечная сила зависит от величины перемещаемой массы: в некоторых пределах с увеличением массы перемещаемого тела показатели силы растут; дальнейшее увеличение массы не сопровождается приростом динамической силы.

К одной из разновидностей мышечной силы относится так называемая взрывная сила, которая характеризует способность к быстрому проявлению мышечной силы. В качестве показателей взрывной силы используются градиенты силы, т.е. скорость ее нарастания, которая определяется как отношение максимально проявляемой силы к времени ее достижения или как время достижения какого-нибудь выбранного уровня мышечной силы (абсолютный градиент) либо половины максимальной силы, либо какой-нибудь другой ее части (относительный градиент силы). Градиент силы выше у представителей скоростно-силовых видов спорта, чем у не спортсменов или спортсменов» [1].

Повышение скоростного компонента является важным механизмом увеличения сократительных свойств мышц и соответственно улучшения координации работы мышц. Проведя анализ литературных источников, мы установили, что развитие скоростно-силовых способностей у учащихся 12-14 лет процесс нелегкий, необходимо определить уровень развития данных способностей у юных футболистов, разработать методы и средства развития данных способностей с учетом исходного уровня их развития, подобрать тренировочные и соревновательные нагрузки. То есть необходимо разработать методику тренировки и подобрать такие методы развития и совершенствования скоростно-силовых способностей, которые бы дали положительный результат на соревнованиях по футболу.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования

При написании бакалаврской работы мы использовали следующие методы исследования:

1. Изучение научно-методической литературы.
2. Проведение опроса тренеров и анкетирования занимающихся
3. Проведение педагогического эксперимента
4. Проведение контрольных испытаний (тестов)
5. Метод математической статистики.

#### *Изучение научно-методической литературы*

Мы изучали научно-методическую литературу по теме исследования, использовали в своей работе сопоставление и анализ научных работ авторов, практически оценивали различных подходы разработке методики совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся 12-14 лет средствами игры в футбол.

#### *Проведение опроса тренеров и анкетирования занимающихся*

Обследование проводили методом педагогических наблюдений, анкетированием учащихся, занимающихся футболом бесед с ними в течение года.

#### *Проведение педагогического эксперимента*

Педагогический эксперимент проводили на базе МБУ «Школа 56» с октября 2016 года по апрель 2017 года. В данном педагогическом эксперименте приняли участие 24 учащихся в возрасте 12-14 лет (12 учащихся контрольная группа и 12 учащихся экспериментальная группа).

#### *Проведение контрольных испытаний (тестов)*

Для определения развития скоростно-силовых способностей учащихся 12-14 лет мы использовали следующие контрольные испытания: бег 30 м с

высокого старта, ускорение 6 м., прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, метание 1кг. медбола, прыжки со скакалкой за 1 мин., сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; подтягивания на перекладине.

### *Методы математической статистики*

Полученные данные были подвергнуты методам математической статистики. Для оценки применялись среднее арифметическое значение и среднее квадратическое отклонение. Достоверность различия результатов установили с помощью  $t$  – критерия Стьюдента при уровне значимости  $P < 0,05$ .

## **2.2 Организация исследования**

Педагогическое исследование проводили в три этапа:

**На первом этапе – 2016 г.** изучали состояние проблемы и научно-методическую литературу по теме бакалаврской работы.

**На втором этапе - 2016-2017 гг.** уточнили гипотезу исследования, определились с контингентом испытуемых, провели беседы и анкетный опрос испытуемых, провели педагогический эксперимент с внедрением разработанной методики, тем самым провели экспериментальную проверку выдвинутой гипотезы исследования.

**На третьем этапе - 2017 г.** сделали заключение по итогам педагогического эксперимента, проанализировали результаты педагогического эксперимента и оформили бакалаврскую работу.

### ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

#### 3.1 Методика совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся средствами игры в футбол

Развитие скоростно-силовых способностей возможно при тщательно продуманном учебно-тренировочном процессе, при этом мы должны так же обращать внимание на природные задатки учащихся, которыми игроков наградила природа. В тренировочном процессе применяется разносторонняя строго-специализированная подготовка, то есть работа для развития таких физических качеств как сила, выносливость, быстрота.

В своей работе для развития скоростно-силовых способностей мы использовали:

- упражнения с преодолением веса собственного
- упражнения с внешним отягощением.

Для развития скоростно-силовых способностей необходимо выполнять два типа упражнений: упражнения скоростного характера и упражнения силового характера.

Выполняя упражнения с отягощением можно менять интенсивность и необходимо учитывать величину и характер отягощения, при этом желательно выполнять упражнения в максимально возможном темпе.

*Приведем примеры комплекса средств для определенных групп мышц.*

Упражнения для мышц бедра:

1. Приседания со штангой – штанга на плечах или на груди (вес штанги 0,5 веса занимающегося). 15-20 приседаний, 2-4 подхода с интервалом между подходами.
2. Выполняем упражнения со штангой – приседаем, и поднимаем штангу без паузы (вес штанги 0,5-0,7 веса занимающегося), 2-4 подхода с интервалами между подходами.

3. Лежа на спине жим штанги ногами. Вес 1,2-1,5 веса занимающегося, жим 10-15 раз, 2-3 подхода с интервалами отдыха.
4. Поднимание голени с отягощением, сидя на скамейке, выполняем 15-20 раз, 2-3 подхода с интервалами отдыха.
5. Работа с эспандерами лежа на спине, сгибание и выпрямление ног. Упражнение выполняют 2-3 раза с интервалами отдыха.

Упражнения для икроножных мышц:

1. Штанга на плечах положение стоя – поднимаемся на носки и отпускаемся на ступни. Упражнение выполняем на бруске высотой 5 см, 10-15 раз.
2. Сидя на скамейке штанга на коленях – поднимаемся на носки и отпускаемся. Выполняем упражнение 10-20 раз с интервалами для отдыха.
3. Прыжки на скакалке.

Упражнения для мышц спины:

1. Стоя штанга на плечах наклон вперед до горизонтального положения затем выпрямиться.
2. Поднятие штанги в наклоне (тяга в наклоне), 3 подхода по 10 раз с интервалами отдыха.

Упражнения в преодолении собственного веса для мышц живота:

1. Лежа на наклонной доске руки за головой поднимать и опускать туловище. Упражнение можно выполнять с отягощением 5 кг.
2. Лежа на полу поднимать прямые ноги вверх. Данное упражнение можно выполнять с отягощением.
3. В вися на шведской стенке поднимать и опускать ноги.

Упражнения для мышц ног:

1. «Пистолетик» приседание на одной ноге. Упражнения выполняют в три подхода с интервалами для отдыха.

## 2. Прыжки на скакалке.

В учебно-тренировочном процессе общая физическая подготовка экспериментальной группы составляла 30 минут, включала в себя специальные упражнения для развития таких физических качеств как сила, ловкость, быстрота. Для развития силы использовали упражнения с отягощением собственного веса, внешних предметов, с сопротивлением партнёра и использованием тренажёрных устройств. При развитии силы необходимо чередовать упражнения на различные группы мышц, начинать выполнять упражнения для мышц шеи, рук, ног и заканчивать мышцами спины, груди и живота, при этом рекомендуется выполнять упражнения в среднем темпе.

Как отмечал в своих работах Лапшин О.Б.: «при тренировке особое внимание уделяется слабо развитым группам мышц, обычно отстающим в развитии и требующим специальной работы, это мышцы плечевого пояса и спины, слабое развитие которых приводит к нарушению осанки - сутулости, мышцы живота, ягодичные мышцы и мышцы внутренней и задней поверхности бедер. Рационально, для развития силы использовать повторный метод тренировки, где величина усилий от максимального уровня составляет 50-60%, число повторений в одном подходе 6-10 раз, число подходов 5-8, а продолжительность отдыха между выполнением серии упражнений - 2-3 минуты» [16].

Для развития быстроты и ловкости в учебно-тренировочном процессе мы использовали игровой и соревновательный метод.

Данные упражнения включали в себя приемы игры в нападении, защите и приемы игры вратаря, использовали специальные подготовительные упражнения. Мы уделяли время общей физической подготовке, технико-тактической подготовке юных футболистов, так же вводили в тренировочный процесс оздоровительные мероприятия. Каждая тренировка включала в себя разминку, общую физическую подготовку или специальную и заминку.

Разминка включала сочетание ходьбы и бега, а также общеразвивающие гимнастические упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног.

Общая физическая подготовка и технико-тактическая включала: скоростную подготовку, прыжковую, скоростно-силовую, а также развитие выносливости (скоростной, прыжковой и скоростно-силовой).

Скоростная подготовка включала: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени и семенящий бег, так же проходила отработка рывка из различных исходных положений на 10-15 м.

Скоростная подготовка: - рывок с места на 15-20 м, рывок с хода на 15-20 м, гладкий бег и рывок в сторону на 5-8 м, рывок на 10 м и возвращение спиной, рывки с ведением мяча на отрезки различной длины.

При развитии скоростной выносливости применяли в своей работе интервальный метод тренировки:

- 10 ускорений по 15 м 5-6 серий
- 10 ускорений по 20 м 4-5 серий
- 10 ускорений по 30 м 3-4 серии

Так же во время тренировок применяли повторный метод:

- работа с предельной скоростью и ускорением на определенном отрезке
- повторная работа с предельной скоростью.

В тренировочный процесс включали упражнения для развития скоростной выносливости:

- 10 ускорений по 20 м 2-3 серии
- 8-10 ускорений по 30 м 2-3 серии
- 7-8 ускорений по 100 м 1-2 серии
- 10 ускорений по 30 м
- 10 ускорений по 60 метров
- 7-8 ускорений по 100 м
- 5-6 ускорений по 200 м

Использовали в тренировочном процессе переменный метод:

- пробегание отрезка длиной 1200 м – ускорение 30 м – легкий бег
- пробегание отрезка длиной 1200м – ускорение 50 м – легкий бег
- пробегание отрезка 800 м – ускорение 100 м - легкий бег



- пробегание отрезка 800 м- ускорение 200 м - легкий бег
- бег 400 м – 4 ускорения по 30 м
- бег 400 м – 4 ускорения по 50 м
- бег 400 м – 2 ускорения по 100 м
- бег 400 м – 2 ускорения по 30 м лицом и 2 ускорения по 30 м спиной
- бег 400 м – ускорение 200 м, 200 м гладкий бег
- бег 400 м – ускорение 100 м, 100 м спокойный бег

Или бег 400 м:

- 1 минута – средний темп 2 ускорения по 20 м
- 2 минута – средний темп 2 ускорения по 60 м
- 3 минута высокий темп ускорением 30 м
- 4 минута темп средний ускорение 50 м
- 5 минута легкий семенящий бег.

Взрывную силу ног тренировали, используя прыжковую подготовку:

- многоскоки
- прыжки с ноги на ногу 5-10 раз 2-3 серии
- прыжки на одной ноге, со сменой ног
- прыжки в длину толчком одной или двух ног 15-20 раз
- прыжок в высоту
- прыжки через барьер 10-15 раз 3-4 серии
- тройной прыжок 10 раз
- выпрыгивание вверх из приседа 10-15 раз 3-4 серии
- прыжок в длину с места.

Скоростно-силовая подготовка включала:

- бег с сопротивлением партнёра 30 м, 2-3 раза
- защитные выходы с заданием вытолкнуть партнера время 45 с
- прыжки на руках – партнёр держит за руки 8-10 раз 2-3 серии
- лежа на коврике упражнения для брюшного пресса 10-15 раз 2-3 серии
- наклоны вперёд со штангой на плечах 8-10 раз 2-3 серии
- стоя в наклоне подтягивание штанги к груди 8-10 раз 2-3 серии с

интервалами для отдыха

- повороты корпуса вправо-влево со штангой на плечах 10-12 раз 2-3 серии

- ходьба на руках – партнёр держит за ноги 30-40 метров

- отжимания на руках от пола в упоре лежа 10-15 раз 2-3 серии

Тренируя скоростно-силовую выносливость занимающихся, мы сокращали паузы отдыха между сериями и увеличивали количество упражнений в серии. Использовали следующие упражнения:

- бег в гору на 50-60 м

- бег по воде

- бег по песку

Силовая подготовка включала выполнение следующих упражнений:

- жим штанги лёжа

- приседание со штангой

- подтягивание на перекладине

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

- сгибание и разгибание рук с опорой ногами о скамейку и др.

Во время тренировок активно занимались бегом, увеличиваю дистанцию от 1 км до 3 км, нагрузку при беге определяли по пульсу.

### **3.2 Результаты исследования уровня развития скоростно-силовых способностей юных футболистов в ходе педагогического эксперимента**

С целью изучения уровня развития скоростно-силовых способностей юных футболистов контрольной и экспериментальной группы мы провели контрольные тесты на определение быстроты занимающихся, изучили силу рук и ног в начале педагогического эксперимента.

Как отмечает в своих работах Андреев С.Н.: «согласно данным литературы одним из факторов, определяющих развитие скоростно-силовых качеств является двигательная активность. Следовательно, при регулярных тренировках повышение уровня физической подготовленности, физических

качеств сопровождается улучшением физического развития» [1].

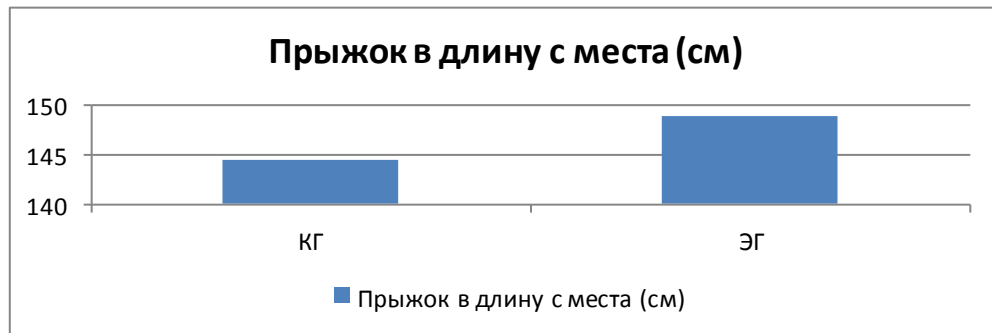
Исследуя уровень развития физических качеств (быстроты, силы ног и рук) экспериментальной и контрольной групп мы определяли результаты выполнения контрольных упражнений: прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания на перекладине, результаты приведены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Результаты контрольных тестов**

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	P
Прыжок в длину с места (см)	144,6 ± 7,4	149,0 ± 6,0	< 0,05
Прыжки со скакалкой в 1 мин., (кол-во раз)	82,5 ± 2,8	87,8 ± 2,0	< 0,05
Вис на согнутых руках, (сек)	23,3 ± 0,6	35,8 ± 0,4	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)	21,6 ± 1,1	29,8 ± 1,0	< 0,05
Подтягивания, (кол-во раз)	8,4 ± 0,9	13,9 ± 0,3	< 0,05
Тройной прыжок (см)	602,6±3,4	620,8±2,6	< 0,05
Метание медбола 1 кг (м)	12,9±0,6	13,9±0,8	< 0,05
Ускорение 6 м (сек)	1,34±0,01	1,29±0,01	< 0,05

Результаты выполнения упражнения в прыжке в длину с места составили 144,6±7,4 см., в то время как ЭГ результаты выполнения упражнений составили 149,0±6,0 см (P <0,05) (рис.1). Данные, полученные в результате проведенного обследования, полностью соответствуют половозрастным нормативам у обследованных нами учащихся, занимающихся футболом КГ и у ЭГ. При повторном обследовании контрольной группы установлено, что результаты выполнения упражнения в висе на согнутых руках составили 23,3 ± 0,6 сек.



**Рис. 1 Результаты теста «Прыжок в длину с места»**

Результаты выполнения упражнения в прыжках со скакалкой КГ составили  $82,5 \pm 2,8$  раз/мин. У занимающихся в ЭГ результаты выполнения упражнения в прыжках со скакалкой составили  $87,8 \pm 2,0$  раз/мин ( $P < 0,05$ ) (рис.2).



**Рис. 2 Результаты теста «Прыжки со скакалкой в 1 мин»**

У занимающихся в ЭГ результаты выполнения упражнения в висе, стали выше и составили  $35,8 \pm 0,4$  сек, что достоверно больше, чем у занимающихся контрольной группы ( $P < 0,05$ ) (рис.3).



**Рис.3 Результаты теста «Вис на согнутых руках (сек)»**

При повторном обследовании занимающихся КГ, установлено, что результаты выполнения упражнения в сгибании/разгибании рук в упоре лёжа составили  $21,6 \pm 1,1$  раза. У занимающихся ЭГ результаты выполнения упражнения в сгибании/разгибании рук в упоре лёжа составили  $29,8 \pm 1,0$  раза, что имеет достоверные отличия от результатов выполнения упражнения в сгибании/разгибании рук в упоре лёжа занимающихся КГ.

У занимающихся ЭГ результаты выполнения упражнения в подтягивании на перекладине составили  $13,9 \pm 0,3$  раз, что имеет достоверные отличия от результатов выполнения упражнения в подтягивании на перекладине занимающихся КГ ( $P < 0,05$ ) (рис.4).



**Рис. 4 Результаты теста «Подтягивание на перекладине»**

При сравнении показателей тройного прыжка контрольной и экспериментальной групп наблюдаются существенные различия. Таким образом, увеличение данных показателей свидетельствует о положительном влиянии экспериментальной методики на развитие силы ног.

По развитию быстроты группы существенно отличаются друг от друга. В экспериментальной группе результат ускорения значительно улучшился, а в контрольной группе повысился незначительно. Эффективность разработанной методики совершенствования скоростно-силовых способностей подтвердилась не только положительной динамикой результатов экспериментальной группы, но и превосходством результатов тестирования экспериментальной группы над показателями испытуемых контрольной группы. Результаты проведенного

нами исследования позволяют рекомендовать экспериментальную методику совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся средствами футбола для широкого использования тренерам по футболу.

### **3.3 Эффективность разработанной методики совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся 12-14 лет средствами игры в футбол**

Занимаясь изучение вопроса развития скоростно-силовых способностей юных футболистов, мы пришли к заключению что необходимо повышать уровень скоростной выносливости – так как это составляющее звено подготовленности команды по футболу. С этой целью необходимо повышать индивидуальные показатели физической подготовленности каждого занимающегося в команде так и её командного уровня.

Оценивая количественные показатели физической подготовленности юных футболистов мы изучали точность решения двигательной задачи по таким показателям как эффективность выполнения, экономичность выполнения и стабильность выполнения двигательного действия (табл.2).

**Таблица 2**

#### **Количественные показатели физической подготовленности юных футболистов**

Показатели физической подготовленности	Год 2015-2016 г.		Год 2016-2017 г.	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Очень высокий	-	-	-	-
Высокий	-	-	3	21
Выше среднего	2	13	9	60
Средний	2	23	2	13
Ниже среднего	8	53	1	6
Низкий	3	21	-	-
Очень низкий	-	-	-	-

Для участия в соревнованиях, как отмечает Губа В.П.: «необходимо подготовить детей, это достигается качественной технико-тактической подготовкой юных спортсменов. Необходимо учитывать возрастные особенности детей в тренировочном процессе. Обучение тактике игры, соревновательный метод и игровые ситуации в тренировочном процессе, должны сформировать навыки коллективных действий в игре у юных футболистов. Все виды игровой ситуации, необходимо подробно объяснять и разбирать на тренировках. Необходимо избегать в учебно-тренировочном процессе стандартных схем тренировок, поощрять инициативу детей. Необходимо создавать ситуации, чтобы в процессе обучения юные спортсмены самосовершенствовались необходимые знания и умения. Это чрезвычайно важно, чтобы дети понимали о чести и спортивной этике, развивали стремление к взаимопомощи и постоянной взаимовыручке» [8].

При проведении тренировок важно создавать условия, которые бы способствовали и соответствовали реальной ситуации соревновательной борьбы, учитывая физиологические особенности и функциональные возможности организма занимающихся, а также психологическую подготовку юных футболистов.

При неправильно выстроенном тренировочном процессе можно получить отрицательный результат соревновательной и игровой деятельности, что может навредить здоровью занимающихся.

Повышение игровой результативности юных футболистов возможно с помощью рациональной системы управления учебно-тренировочным процессом, в который непрерывно вносятся корректировки, используются эффективные средства и методы обучения.

Лапшин О.Б. приводит пример: «простой пример из обучения игре с мячом пояснит специфику физической подготовки: игрок, получив мяч, задерживает его и передает или играет сам. Это чисто техническое упражнение превратится в разновидность скоростно-силовой подготовки, если мяч игроку подавать вблизи, издали, справа, слева и т.д., причём делать это так, чтобы

перед каждой остановкой и задержкой мяча у игрока было то больше, то меньше времени для включения в игру. Эффективность этого упражнения еще больше возрастет, если, получив мяч, игрок какое-то время поведет его вперед, чтобы перед передачей полностью мобилизовать свои силы» [16].

Поэтому необходимо находить такие упражнения по обучению игры в футбол, которые вместе с техникой игрока улучшат и физическую подготовленность занимающихся футболом. В связи с этим скоростно-силовую подготовку необходимо проводить со всей командой или по группам.

Губа В.П. в своих работах писал: «имеющиеся литературные данные свидетельствуют о наличии двух направлений в организации и методике скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта: ступенчатом и комплексном. Первое направление предлагает овладение сначала техникой обращения с мячом, а затем развитием скоростно-силовых качеств. При этом начальная подготовка осуществляется по системе упражнений, предусматривающих постепенное увеличение нагрузки в зависимости от подготовленности» [8].

Варюшин В.В. в своих работах по футболу отмечал, «что ступенчатое включение скоростно-силовых упражнений в обучение имеет свою отрицательную сторону, поскольку технические приёмы, начинающие изучаться позднее, отрицательно влияют на технику движений, изученных ранее. В связи с этим, авторы отмечают перспективность второго направления, предусматривающего одновременное изучение всех технических элементов футболиста одновременно с развитием скоростно-силовых качеств. Ряд данных свидетельствует, что одновременное изучение элементов техники и развитие скоростно-силовых качеств, предполагает наличие определенного акцента на некоторые из них. В связи с этим, в период начальной подготовки юных футболистов рекомендуется обращать особое внимание на изучение техники работы с мячом» [4].



**Классификация допустимости тренировочных нагрузок  
в процессе подготовки юных футболистов**

Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серий								
	3-4 мин			4-5 мин			5-6 мин		
	40%	70%	100%	40%	70%	100%	40%	70%	100%
Скоростно-силовая выносливость	+	+							+
Скоростная выносливость	+	+		+	+		+	+	+
Скоростные качества	+	+	+	+			+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+				+
Специальная выносливость	+	+	+	+	+	+	+		
Специальные скоростные качества	+	+	+	+	+	+	+		

Примечание + допустимая тренировочная нагрузка

При планировании разнонаправленных нагрузок использовались параметры выполняемых упражнений, разработанные Г.С. Лалаковым, позволяющие обеспечить адекватные функциональному состоянию организма подростков темпы прироста двигательных способностей (табл. 3).

Во время выполнения специализированных упражнений технико-тактического характера акцент делался на повышение объема передач и их точность, так как анализ соревновательной деятельности юных футболистов показал, что игроки передерживают мяч, злоупотребляя ведением, и допускают много ошибок при выполнении передач мяча.

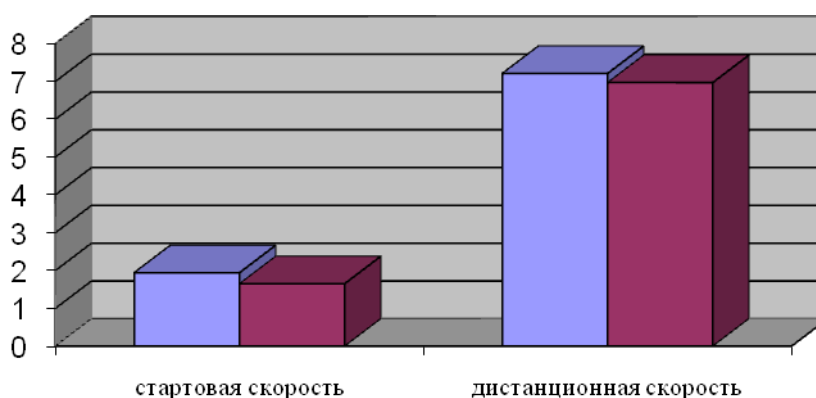
В экспериментальной тренировочной программе широко применялся метод сопряженных воздействий, способствующий сбалансированности (соответствию) уровня развития скоростно-силовых качеств технике владения мячом.

Анализ результатов тестирования до и после окончания основного педагогического эксперимента показал, что выполненные в процессе тренировки нагрузки способствовали достоверному повышению двигательных качеств футболистов (табл.4). При этом приросты показателей тестирования были значительно более высокими, по сравнению с данными констатирующего этапа исследования (рис.5).

Таблица 4

**Показатели скоростно-силовых способностей игроков  
экспериментальной группы**

Показатели скоростно-силовых способностей	Этапы обследования		Достоверность различий, p
	до эксперимента	после эксперимента	
Стартовая скорость	1,94±0,07	1,65±0,03	<0,05
Дистанционная скорость	7,21±0,31	6,97±0,17	<0,05
Взрывная сила	41,2±5,0	44,8±4,0	<0,05
Скоростная выносливость	69,5±2,0	66,5±1,4	<0,05



**Рис. 5 Показатели скоростно-силовых способностей футболистов  
экспериментальной группы**

В наших исследованиях сопоставлялись показатели технико-тактических действий игр, проведенных в ходе педагогического эксперимента (табл.5)

**Технико-тактические показатели  
соревновательной деятельности юных футболистов**

ТТД	До эксперимента			После эксперимента		
	кол-во	брак	p	кол-во	брак	p
Короткие передачи	142±10	25±4	<0,05	178±5	20±3	<0,05
Средние передачи	33±8	58±12	<0,05	32±6	48±8	<0,05
Длинные передачи	22±5	63±12	<0,05	26±2	53±10	<0,05
Ведение	72±10	18±6	<0,05	75±6	13±4	<0,05
Обводка	64±7	40±8	<0,05	65±10	34±5	<0,05
Отбор	34±3	50±6	<0,05	35±5	45±10	<0,05
Перехват	74±11	25±3	<0,05	82±5	19±3	<0,05
Игра головой	42±7	38±5	<0,05	36±5	31±7	<0,05
Удары по воротам	19±7	73±8	<0,05	20±3	59±6	<0,05

Анализ параметров технико-тактических действий, отраженных в таблице позволил сделать следующие заключения:

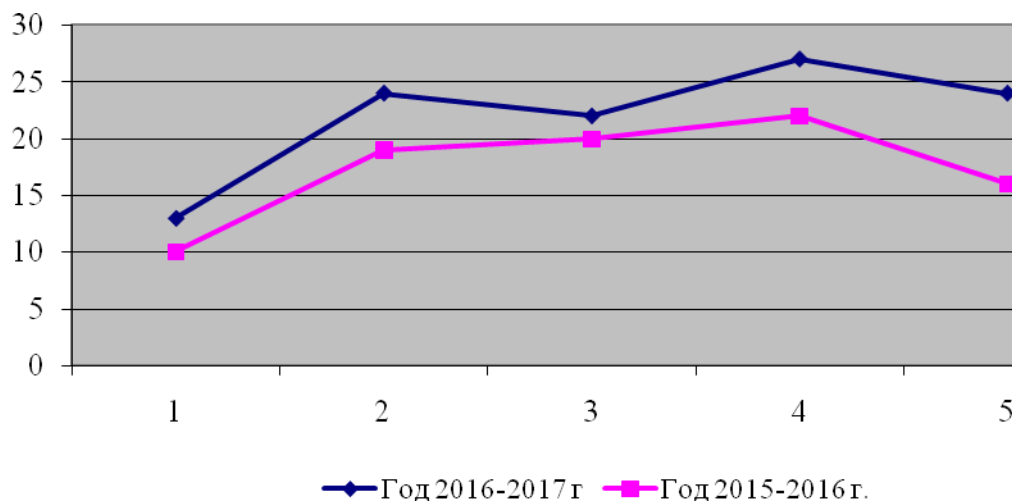
- рост уровня физической подготовленности и функционального состояния сочетался с увеличением суммарного количества технико-тактических действий и снижением количества ошибок при их выполнении, уровень брака снизился;
- возросло количество передач, что свидетельствует о том, что команда стала играть в более комбинационный футбол. Здесь же отмечено статистически достоверное повышение точности выполнения передач на короткие, средние и длинные расстояния;
- после педагогического эксперимента юные футболисты точнее били по воротам, эффективнее выполняли перехваты, реже теряли мяч во время ведения.

Для результативного выступления на соревнованиях юные футболисты должны иметь хорошую техническую подготовку и высокий уровень скоростно-силовой подготовки. В учебно-тренировочном процессе необходимо

развивать основные физические качества, такие как силу, быстроту, скоростную выносливость при выполнении технических приёмов.

Для достижения высокого результата во время соревнований, необходимо развивать и скоростную выносливость, и быстроту, всё это дает хорошую основу для целенаправленной спортивной технике работы с мячом. Савич И.В. в своих работах писал: «овладение техникой работы с мячом требует определенного уровня подвижности в суставах нижних конечностей. Перспективная подготовка юных футболистов должна предусматривать развитие данного качества. Хорошая подвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах является неперенным условием для освоения рациональной техники владения мячом. Помимо этого, оптимальный уровень подвижности в суставах необходим при беге по футбольному полю» [32].

Рассматривая динамику скоростно-силовой подготовленности юных футболистов можно заключить, что в экспериментальном году показатели результативных технико-тактических действий во время городских соревнований были достоверно выше (рис.6).



**Рис. 6 Динамика результативных технико-тактических действий во время соревнований**

Научным фактом следует считать, что использование соревновательного метода обучения во время тренировочного процесса благоприятно отражается на мотивации занятий спортом. Этот метод по праву считается одним из

основных способов повышения активности юных футболистов. Юные спортсмены с интересом относятся к тренировкам, в которых применяется этот метод обучения. Тем не менее, целенаправленное воздействие в условиях тренировки психологических барьеров, связано с возникновением, необходимости проявлять волевые качества, испытывать значительные психологические нагрузки. При этом решающее значение для достижения необходимого эффекта от организации данного способа формирования психологической устойчивости и надежности в учебно-тренировочном процессе, приобретает умение тренера создавать оптимальные методические условия психолого-педагогического воздействия.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Следует признать, что футбол в наших школах долгое время не играл значительной роли: отмечалось низкое число секций и явно недостаточное количество школьников, занимающихся данным видом спорта. Основная задача каждого учителя и тренера найти такие методы обучения и воспитания юных футболистов, которые способствовали бы появлению у них уверенности в своих силах и постепенному прогрессу, достижений высоких результатов.

2. Скоростно-силовая подготовка юных футболистов играет немаловажную роль в футболе: возрастание скорости атак, быстрого порыва, увеличение имеющихся у игроков тактических возможностей в условиях максимальной быстроты действий, психологическая настроенность на быстрый темп ведения игры и т.д. Все перечисленные выше качества в значительной мере зависят от уровня общей и специальной физической подготовки игроков, которые характеризуются высокими показателями развития наиболее важных физических качеств. Их уровень развития должен работать на обеспечение максимальных проявлений на протяжении длительного времени всех сторон быстроты игрока. В учебно-тренировочном процессе необходимо развивать основные физические качества, такие как силу, быстроту, скоростную выносливость при выполнении технических приёмов. Необходимо учитывать возрастные особенности детей в тренировочном процессе. Все виды игровой ситуации, необходимо подробно объяснять и разбирать на тренировках. Необходимо создавать ситуации, чтобы в процессе обучения юные спортсмены применяли необходимые знания и умения.

3. Для результативного выступления на соревнованиях юные футболисты должны иметь хорошую техническую подготовку и высокий уровень скоростно-силовой подготовки. Для участия в соревнованиях по футболу, необходимо подготовить детей, это достигается качественной технико-тактической подготовкой юных спортсменов. Обучение тактике игры, соревновательный метод и игровые ситуации в тренировочном процессе, должны сформировать навыки коллективных действий в игре у юных

футболистов. Для достижения высокого результата во время соревнований, необходимо развивать и скоростную выносливость, и быстроту, всё это дает хорошую основу для целенаправленной спортивной технике работы с мячом. Рассматривая динамику скоростно-силовой подготовленности юных футболистов можно заключить, что в экспериментальном году показатели результативных технико-тактических действий во время городских соревнований были достоверно выше по сравнению с предыдущим годом.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Юным футболистам необходима тактическая и техническая подготовка, для осуществления различных способов игры в футбол, а также очень важна физическая подготовка. Каждый игрок команды должен хорошо играть и выстраивать игру, при этом ориентироваться в любой игровой ситуации, используя активные динамические и тактические действия, как в нападении, так и в защите. Гармоничное развитие физических качеств юных футболистов дает возможность показать высокий результат во время соревнований. Это важно в футболе, так как внезапность действий игрока и быстрота играют значимую роль в достижении хорошего результата игры. От правильного решения и способа обыгрывания зависит исход игры, то есть быстрое передвижение по игровой площадке и самостоятельность принятия решения являются основными приёмами игры в футболе. Так же важна согласованность отдельных действий игроков и их взаимодействие на поле.

2. Каждый тренер во время тренировочного процесса должен учитывать физиологические, психологические и функциональные возможности организма занимающихся, используя различные методические приемы при подготовке юных футболистов к соревнованиям. Неправильная дозировка упражнений и неправильное построение тренировочного процесса могут навредить здоровью юных футболистов и соответственно отрицательно сказаться на результатах соревнований.

3. Используя в своей практике соревновательный метод, во время тренировочного процессе юных футболистов отмечается повышение мотивации занятий футболом, особенно после выигранных соревнований, это способствует повышению активности занимающихся во время учебно-тренировочного процесса. Соревновательный метод дает возможность спортсменам проявить себя, свои волевые качества, испытать физические и психологические нагрузки, что важно для их психологической устойчивости и надежности результативного выступления на соревнованиях. Во время соревнований юные футболисты выполняют сложные технические и



тактические действия в условиях дефицита времени при высоких физических и психологических нагрузках. Часто бывает, что спортсмен показывает высокий результат и хорошую игру во время тренировки, а во время соревнований может не реализовать свой спортивный потенциал и показывает низкий процент успешности своих действий. Чтобы этого избежать во время тренировочного процесса необходимо выполнять специальные игровые упражнения, с целью повышения психологической устойчивости юных футболистов и различные методические приёмы, так как спортсмену важно регулировать собственное психоэмоциональное состояние.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе. / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М. : Советский спорт, 2006. — 224 с.
2. Бишопс, К. Единоборство в футболе. / К. Бишопс, Х.-. Герард. — М. : Человек, 2003. — 168 с.
3. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых.— М. : Человек, 2004. — 244 с.
4. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов : учебное пособие.— М. : Физическая культура, 2007. — 112 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость.— М. : Советский спорт, 2014. — 80 с.
6. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов.— СПб. : СпецЛит, 2013. — 311 с.
7. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие.— М. : Физическая культура, 2008. — 256 с.
8. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник. / В.П. Губа, А.В. Лексаков.— М. : Советский спорт, 2013. — 536 с.
9. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник. / В.П. Губа, А.В. Лексаков.— М. : Советский спорт, 2013. — 536 с.
10. Денисова, О.П. Психология и педагогика.— М. : ФЛИНТА, 2013. — 240 с.
11. Елагин, А.В. Футбол. Энциклопедия в 3-х томах. Том 2. Е-М. / А.В. Елагин, Д.А. Еремин, В.С. Петров, А.В. Савин.— М. : Человек, 2013. — 912 с.
12. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие. / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский.— М. : Физическая культура, 2007. — 160 с.
13. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии).— М. : Спорт, 2016. — 624 с.

14. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.— М. : Советский спорт, 2013. — 300 с.
15. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8—10 лет).— М. : Человек, 2007. — 112 с.
16. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. [Электронный ресурс] — М. : Человек, 2015. — 256 с.
17. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений. / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Ецци.— М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 304 с.
18. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений. / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Ецци.— М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 304 с.
19. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе. — М. : Спорт, 2016. — 128 с.
20. Моисеенко, А.В. Футбол в вузе: учебно-методическое пособие. / А.В. Моисеенко, В.Г. Шилько.— Томск : ТГУ, 2011. — 64 с
21. Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев.— М. : Советский спорт, 2008. — 264 с.
22. Плон, Б.И. Новая школа в футбольной тренировке.— М. : Человек, 2008. — 240 с.
23. Практикум по анатомии и морфологии человека.— Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2006. — 80 с.
24. Психология физической культуры: учебник.— М. : Спорт, 2016. — 624 с.
25. Смирнова, Н.Г. Педагогика. — Кемерово : КемГИК, 2005. — 84 с.
26. Теория и методика футбола. М. : Спорт, 2015. — 568 с.
27. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. — М. : Советский спорт, 2014. — 23 с.
28. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник. / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов.— Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 510 с.
29. Чехов, А.П. Краткая анатомия человека.— СПб. : Лань, 2013. — 2 с.
30. Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики. [Электронный ресурс] / Т.М.

- Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова. — Кемерово : КемГУ, 2010. — 165 с.
31. Яковлева, Л.А. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие. / Л.А. Яковлева, Е.Ю. Шпаковская.— М. : ФЛИНТА, 2015. — 40 с.