



**Красноярский государственный педагогический
университет
им. В.П. Астафьева**

Особенности развития скоростно- силовых способностей детей 11 -14 лет на секционных занятиях по футболу

Обучающийся:
Толстолыткин Александр

Научный руководитель:
доцент, к.п.н. Савчук
Александр Николаевич



Актуальность исследования

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

Быстрота футболиста выступает при этом фактором, определяющим результативность соревновательной деятельности.

В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов.



Цель исследования

обоснование и разработка методики развития скоростно-силовых способностей детей 11-14 лет на секционных занятиях по футболу.



Объект исследования

Процесс развития скоростно-силовых способностей детей 13 -14 лет на секционных занятиях по футболу.

Предмет исследования

Повышение развития скоростно-силовых качеств детей 13-14 лет на Секционных занятиях по футболу.



Гипотеза исследования

Предполагалось, что методика развития скоростно-силовых качеств на тренировках по футболу при рациональном соотношении упражнений с мячом и без мяча, позволит повысить их уровень развития у детей 11-14 лет



Задачи исследования

1. Провести анализ литературных источников по проблеме развития скоростно-силовых качеств детей 11-14 лет на тренировках по футболу.
2. Разработать методику скоростно-силовой подготовки юных футболистов.
3. Экспериментальным путем проверить эффективность разработанной методики.



Методы исследования

1. Педагогическое наблюдение.
2. Тестирование. В исследовании применялись следующие тесты для выявления скоростно-силовых способностей:
 - Бег 30 метров
 - Прыжок в длину с места
 - Тройной прыжок с места
 - Прыжок по Абалакову
 - Бросок ядра (4 кг) двумя руками через голову
 - Бросок ядра (4 кг) двумя руками снизу - вперед
3. Педагогический эксперимент.
4. Математико-статистические методы.



Организация исследования

В исследовании принимали участие 24 подростка в возрасте 11-14 лет, занимающие в учебно-тренировочной группе второго года обучения (УТГ-2).

- Первый этап исследования предусматривал изучение скоростно-силовых способностей у футболистов.
- Второй этап исследования заключался в формировании скоростно-силовых способностей у детей с помощью упражнений. В естественных условиях учебно-тренировочных занятий по футболу изучались особенности использования специальных упражнений с мячом и без него для развития скоростно-силовых качеств.
- Третий этап исследования предполагал анализ динамики в развитии скоростно-силовых способностей детей 11-14 лет, занимающихся футболом после проведения педагогического эксперимента.



Методика развития скоростно-силовых способностей детей 11 -14 лет на тренировках по футболу

1. Скоростное направление

Соревновательные упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции, разбег и отталкивание в прыжках и т.д.

2. Скоростно-силовое направление

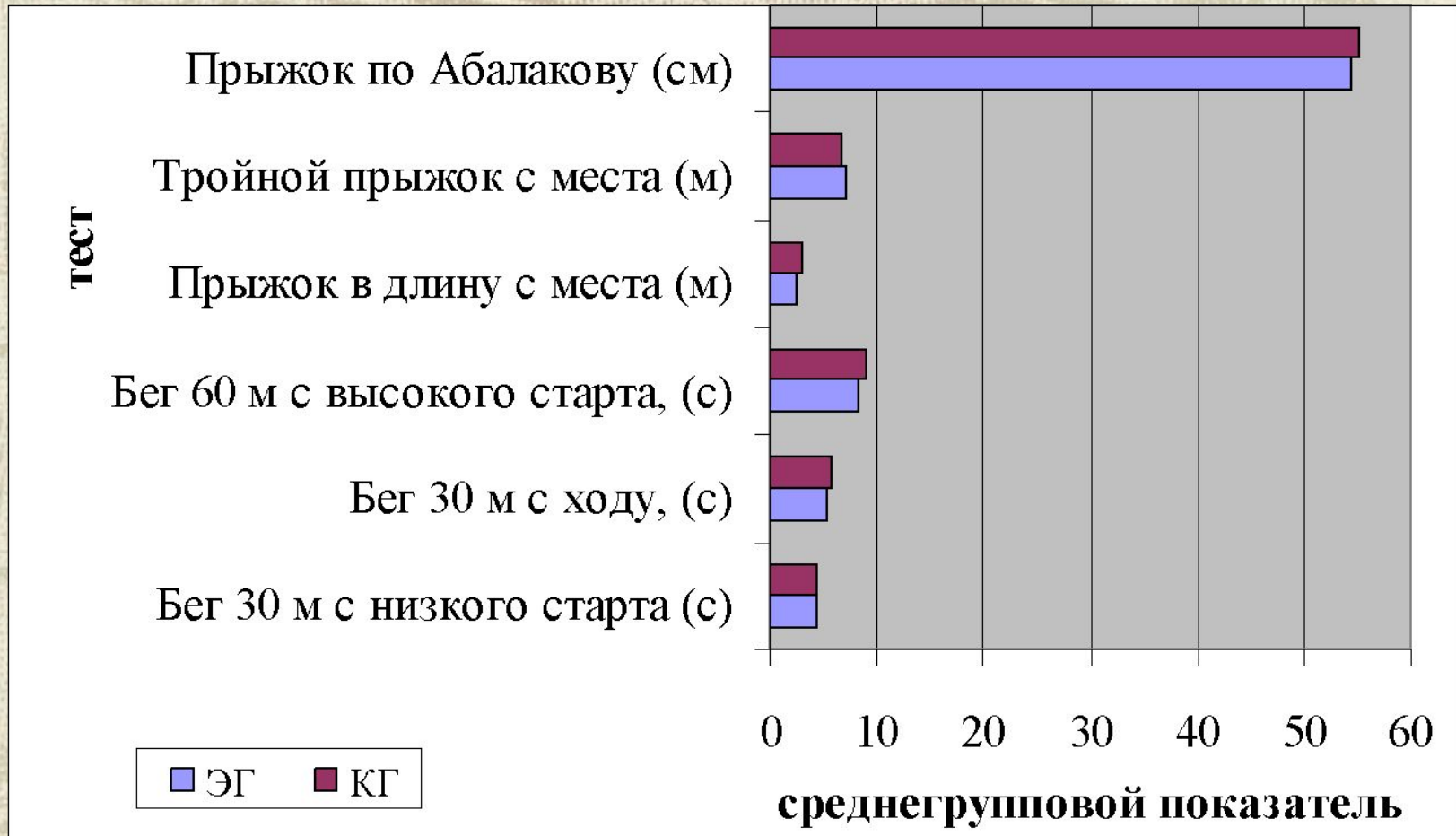
Соревновательные упражнения или отдельные его элементы, а также их сочетания без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках, многоскоках с разных разбегов; бег, прыжки против ветра, в гору, увеличение длины шагов, расстояния между барьерами, высоты препятствий.

3. Силовое направление: упражнение на развитие

наибольшей силы сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

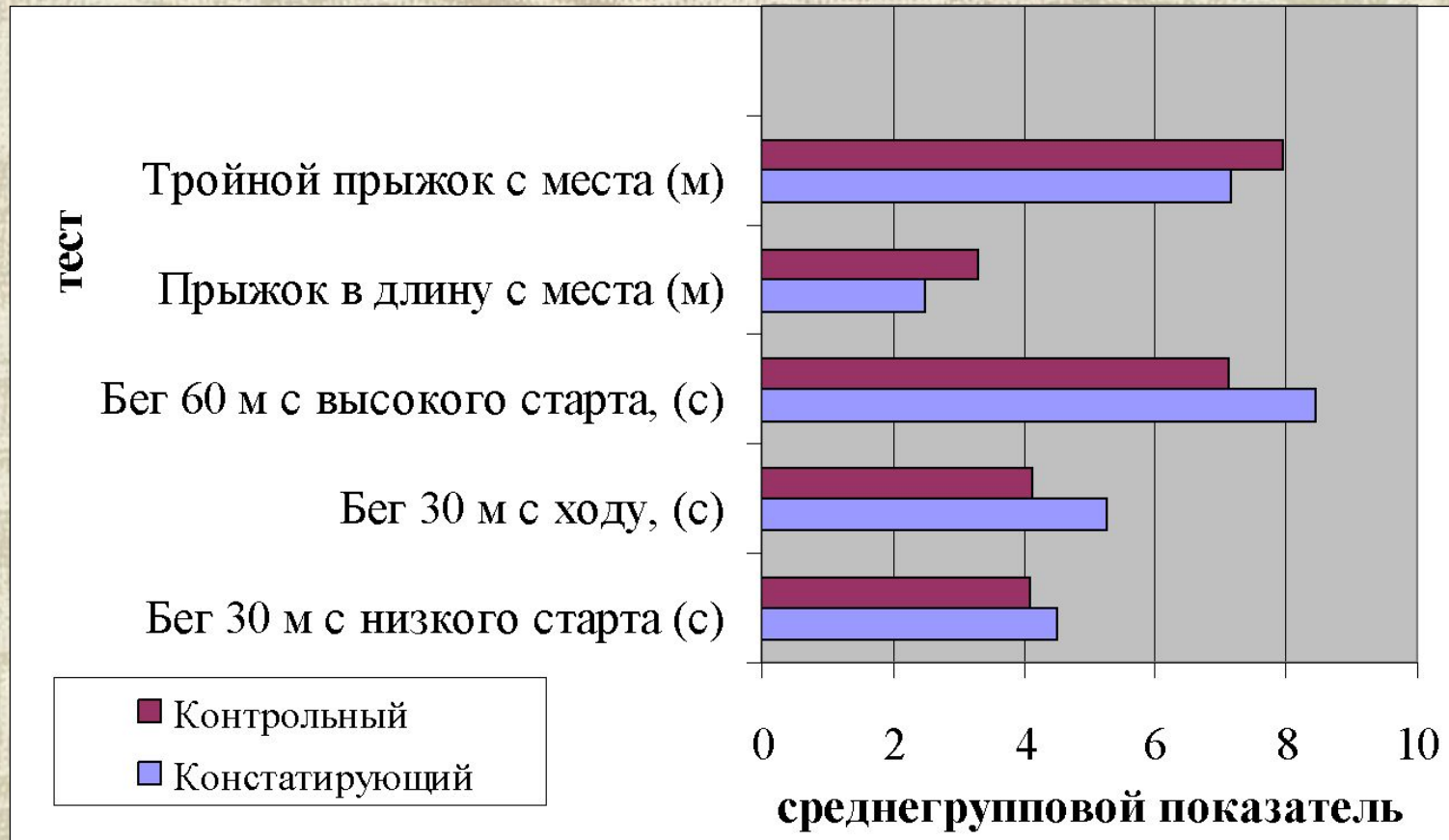


Показатели скоростно-силовых качеств у юных футболистов на констатирующем этапе исследования





Динамика показателей скоростно-силовых качеств у юных футболистов экспериментальной группы после педагогического эксперимента





Выводы

После педагогического эксперимента у футболистов экспериментальной группы наибольший прирост произошел в таких показателях как бег 30 м, бег 60 м с высокого старта, а также в тесте прыжок в длину с места и прирост теста прыжок по Абалакову.

После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошло развитие скоростно-силовых качеств юных футболистов, следовательно можно сделать вывод об эффективности представленной методики развития скоростно-силовых качеств и целесообразности ее применения на занятиях по футболу детей 11-14 лет.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!