

ДОКЛАД

НА ТЕМУ «СИЛА ФУТБОЛИСТОВ, МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ»

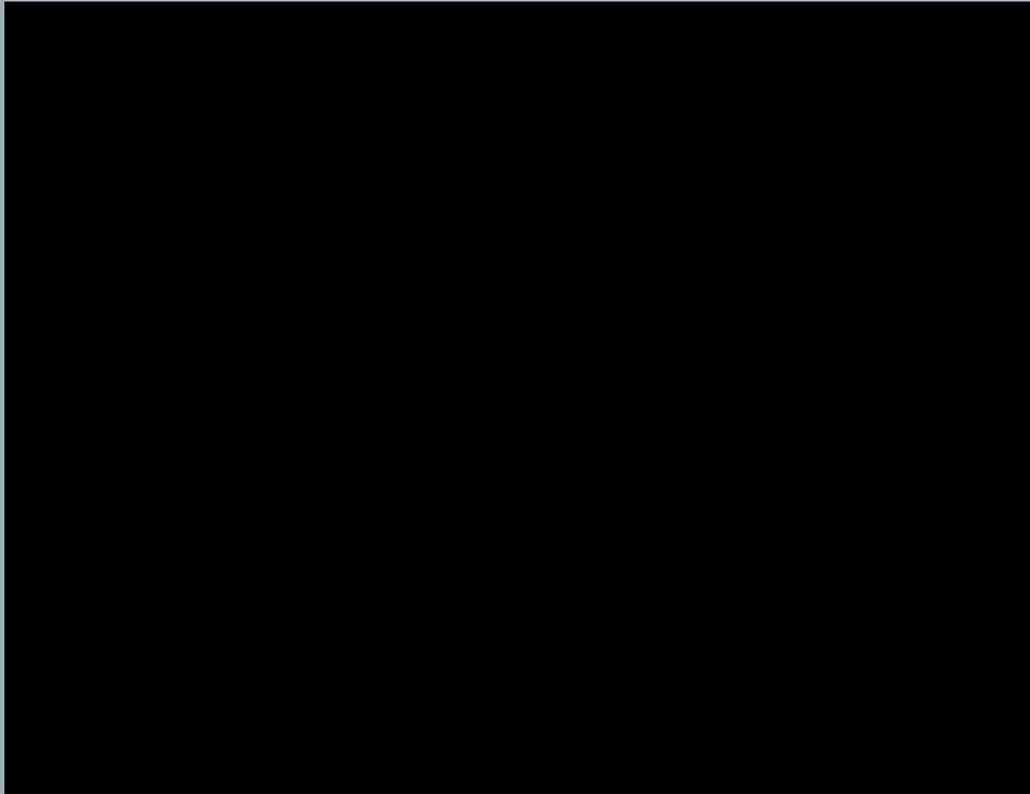
Исполнитель:

Студент 4 курса 145 группы

Смирнов Алексей Александрович

Руководитель: Лукин Ю.К., к.п.н., доцент.

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



Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Данная работа актуальна, потому что в ней рассматривается проблема развития силовых способностей у футболистов 15-16 лет, что необходимо для достижения высоких спортивных результатов.

Гипотеза – предполагает, что применение метода круговой тренировки повысит уровень развития силовых качеств у футболистов 15–16 лет.

Целью данного исследования явилось выявление эффективности содержания занятий для развития силовых качеств у юных футболистов 15–16 лет методом круговой тренировки.

Задачи эксперимента:

1. Изучить динамику показателей силовых способностей у футболистов 15–16 лет.
2. Разработать содержание занятий с помощью метода круговой тренировки.
3. Выявить эффективность экспериментальной программы по развитию силовых качеств футболистов 15–16 лет методом круговой тренировки.

Эксперимент проводился на базе ФК МИНСК . Были образованы две группы по 10 человек в каждой, в контрольной группе и экспериментальной группе. Эксперимент продолжался 6 месяцев с января 2019 г. по июнь 2019 г.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Математическая обработка данных.

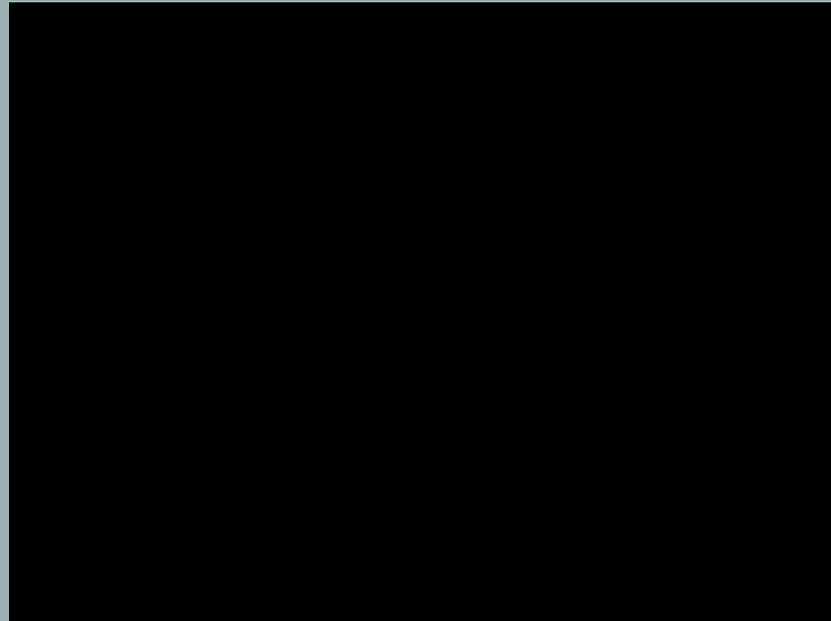
Контрольные тесты для оценки уровня силовой подготовки футболистов 15–16 лет из экспериментальной группы и контрольной группы:

1. Удар на дальность по неподвижному мячу (м).

Удары по мячу на дальность выполняются правой или левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Дальность полета мяча измеряется от места удара до места первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров. В зачет идет – лучшая попытка из двух.

2. Подтягивание на перекладине (на кол-во раз)

3. Прыжок в длину с места (см)



Тесты и контрольные нормативы по оценке уровня силовой подготовленности футболистов 15–16 лет из экспериментальной группы и контрольной группы приведены в таблице 1.

| № | тесты | оценки | | |
|---|---|---------|--------|---------------|
| | | отлично | хорошо | удовлетворит. |
| 1 | Дальность полета мяча после удара ногой (м) | 50 | 45 | 35 |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 16 | 14 | 13 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 240 | 220 | 200 |

| Фамилия Имя (код ученика) | Дальность полета мяча после удара ногой (м) | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Прыжок в длину с места (см) |
|---------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 01 | 43 | 12 | 218 |
| 02 | 41 | 11 | 215 |
| 03 | 40 | 11 | 216 |
| 04 | 45 | 13 | 218 |
| 05 | 42 | 11 | 215 |
| 06 | 43 | 12 | 219 |
| 07 | 42 | 12 | 214 |
| 08 | 39 | 11 | 212 |
| 09 | 45 | 14 | 221 |
| 10 | 46 | 14 | 222 |
| Средние показатели | 42,6 | 12,1 | 217 |
| Норма | 45–50 | 14–16 | 220–240 |

Как видно из таблицы 2, на начальном этапе эксперимента все показатели тестов ниже нормы в контрольной группе по тесту 1 (дальность полета мяча после удара ногой) – на 15%; тесту 2 (подтягивание на перекладине) – на 24%; тесту 3 (прыжок в длину с места) – на 10%.

Выводы

1. Изучена динамика показателей силовой подготовки футболистов 15–16 лет. На начальном этапе исследования все показатели тестов почти одинаковые и ниже нормы в контрольной группе по тесту 1 – на 15%; тесту 2 – на 24%; тесту 3 – на 10%; в экспериментальной группе – по тесту 1 – на 16%; тесту 2 – на 27% и тесту 3 – на 9%.

2. Разработано содержание занятий по развитию силовых способностей у футболистов 15–16 лет с использованием метода круговой тренировки. Занятия с футболистами 15–16 лет из экспериментальной группы проводились три раза в неделю. Продолжительность занятий – 90 минут.

Занятия с футболистами из контрольной группы проводились 3 раза в неделю. Продолжительность занятий – 90 минут. Подготовительная часть – 20 минут. Основная часть – 60 минут. Заключительная часть – 10 минут.

1. Подготовительная часть занятия.(пробежка, беговая разминка, стрэтчинг)

2. Основная часть.

Основная часть проводилась с использованием интервального метода. Интервальный метод предусматривал повторную работу в режиме максимальной интенсивности со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха, которые регулируют степень воздействия упражнений на организм футболистов.

3. Заключительная часть.

Занятия с футболистами из экспериментальной группы проводились 3 раза в неделю с использованием метода круговой тренировки. Продолжительность занятия – 90 минут. Подготовительная часть – 20 минут. Основная часть – 60 минут. Заключительная часть – 10 минут.

1. Подготовительная часть.(пробежка, беговая разминка, стрэтчинг)

2. Основная часть.

Тренировочные задания для развития силовых способностей, организованные в форме круговой тренировки. Тренировочные задания состоят из упражнений на 10 «станциях», выполняемых в предельном темпе, время работы – 10–15с, отдыха – 45с, величина отягощений от 5 до 40 кг.

3. Заключительная часть



Таким образом, в комплекс круговой тренировки для развития силовых способностей футболистов обязательно были включены упражнения из трех основных групп:

1. Упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями.
2. Упражнения по перемещению массы собственного тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине, приседания).
3. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах).

3. Выявлена эффективность экспериментальной программы по развитию силовых способностей у футболистов 15–16 лет. Через 1 месяц показатели в обеих группах выросли по сравнению с исходными показателями в контрольной группе по тесту 1 (дальность полета мяча после удара ногой) – на 2%; тесту 2 (подтягивание на перекладине) – на 4%; теста 3 (прыжок в длину с места) – на 1%. В экспериментальной группе по тесту 1 – на 6%; тесту 2 – на 8%; тесту 3 – на 1%.

По истечении 6 месяцев показатели в обеих группах по сравнению с исходными показателями выросли еще больше. В контрольной группе по тесту 1 (дальность полета мяча после удара ногой) – на 8%; тесту 2 (подтягивание на перекладине) – на 10%; тесту 3 (прыжок в длину с места) – на 3%. В экспериментальной группе по тесту 1 – на 13%; тесту 2 – на 15%; тесту 3 – на 5%.

Таким образом, мы приходим к такому выводу - использование метода круговой тренировки позволяет повысить уровень развития силовой подготовки футболистов, в нашем случае 15–16 лет.

Благодарю за внимание!