

ФГБОУ ВПО

«Алтайская государственная педагогическая академия»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

**Методика развития  
скоростно-силовых качеств  
юных футболистов 11-12 лет**

- **Объект исследования** – процесс подготовки спортсменов, специализирующихся в футболе.
- **Предмет исследования** – методика физической подготовки 11-12-летних футболистов.



- **Цель исследования – экспериментальное обоснование методики совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных футболистов 11-12 лет.**



- **Задачи исследования:**
- 1. Изучить особенности развития скоростно-силовых качеств у 11-12-летних футболистов;
- 2. Разработать методику усовершенствования развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов;
- 3. Оценить степень эффективности разработанной методики.



● **Гипотеза.** Предполагается, что научно обоснованная и разработанная технология скоростно-силовой подготовки юных футболистов при рациональном соотношении упражнений с мячом и без мяча, а также с учетом основных педагогических условий, определяющих её эффективность, позволяет повысить общий уровень физической подготовки игроков.



- **Практическая значимость.** Результаты исследования могут быть использованы:
- - для коррекции основной направленности тренировочного процесса юных футболистов;
- - для контроля над уровнем физического развития, функциональной и двигательной подготовленности юных спортсменов.



- **Методы исследования**
- - теоретический анализ и обобщение;
- - тестирование;
- - педагогический эксперимент;
- - статистическая обработка полученных данных.



- Исследование проводилось в период с сентября 2013 года по май 2014 года, на базе секции по футболу МБОУ "Шумановская СОШ" для учащихся 4-5 классов. Всего в исследовании приняло участие **10** юных футболистов в возрасте **11-12** лет.





# Контрольные тесты, определяющие уровень развитие скоростно-силовых способностей :

- Бег 30 метров
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег 6х50 метров
- 6-минутный бег



# тестирования

Фамилия, имя	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	6-минутный бег (м)	Челночный бег 6x50м (с)
1. Сердюк Роман, 12 лет	5,3	180	1380	58
2. Тастимиров Данил, 12 лет	5,2	181	1250	59
3. Летчер Виталий, 11 лет	5,3	176	1378	60
4. Гончаров Георгий, 12 лет	5,5	179	1213	59
5. Ефимов Александр, 12 лет	5,3	180	1236	58
6. Герлиц Алексей, 11 лет	5,5	168	1388	60
7. Гофман Данил, 11 лет	5,5	171	1225	61
8. Новак Эдгард, 11 лет	5,4	172	1296	61
9. Козлов Андрей, 11 лет	5,4	165	1323	59
10. Шиндлер Виталий, 11 лет	5,5	170	1264	61

# тестирования

Фамилия, имя	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	6-минутный бег (м)	Челночный бег 6x50м (с)
1. Сердюк Роман, 12 лет	5,0	185	1408	55
2. Тастимиров Данил, 12 лет	4,9	185	1270	57
3. Летчер Виталий, 11 лет	5,0	182	1403	57
4. Гончаров Георгий, 12 лет	5,5	180	1226	59
5. Ефимов Александр, 12 лет	5,1	184	1272	57
6. Герлиц Алексей, 11 лет	5,3	176	1412	57
7. Гофман Данил, 11 лет	5,2	176	1246	59
8. Новак Эдгард, 11 лет	5,1	176	1304	59
9. Козлов Андрей, 11 лет	5,2	172	1345	57
10. Шиндлер Виталий, 11 лет	5,3	176	1289	59

# Динамика средних показателей развития скоростно-силовых качеств

Тесты	Бег 30 метров (с)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 6x50м (с)	6-минутный бег (м)
До эксперимента	5,36	174,3	59,6	1295,3
После эксперимента	5,13	179,3	57,6	1317,5

# Выводы

- С точки зрения спортивной подготовки возраст **11-12** лет является решающим и особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений и способностей, возраст, в котором закладывается фундамент спортивного мастерства.
- Результаты педагогического тестирования показали, что уровень скоростно-силовой подготовленности обследованных мальчиков 11-12-летнего возраста в основном соответствовал средним показателям по комплексной программе физического воспитания учащихся 5-9 классов.



# ВЫВОД Ы

- Важно понять, что каждый воспитанник продвигается по пути овладения техникой, разница только в скорости обучения.
- Методика повышения скоростных способностей юных футболистов будет эффективной, если подбор средств и методов скоростной подготовки осуществлять в соответствии с оптимальными параметрами физической нагрузки для каждого амплуа и возраста футболиста.



# Выводы

- В футбольном образовании детей важен даже не столько объем преподносимой информации и количество обучаемых элементов тренировки, сколько личность тренера и методы его работы.
- Методику развития скоростно-силовых качеств можно одинаково эффективно использовать как в подготовительной, так и в основной части тренировочного занятия по футболу в школьной секции.

