

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Омский государственный технический университет»
ПРАВИТЕЛЬСТВО ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Материалы 3-й Международной
научно-практической конференции

(Омск, 6–7 апреля 2017 г.)

*Научное текстовое электронное издание
локального распространения*

Омск
Издательство ОмГТУ
2017

Редакционная коллегия:

Косых Анатолий Владимирович, д.т.н., профессор, ректор ОмГТУ;

Шалай Виктор Владимирович, д.т.н., профессор, президент ОмГТУ;

Женатов Бекин Десимбаевич, д.т.н., проректор по научной работе ОмГТУ;

Маевский Дмитрий Павлович, к.э.н., доцент, первый проректор ОмГТУ;

Андрущишин Иосиф Францевич, д.п.н., профессор, проректор по научной работе, международным связям и послевузовскому образованию Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы;

Бабенко Ольга Ивановна, начальник информационно-патентного отдела ОмГТУ;

Бабушкин Евгений Геннадьевич, к.п.н., доцент, профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт» ОмГТУ;

Батенко Евгений Михайлович, ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» ОмГТУ;

Бобровский Владислав Александрович, к.п.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт» ОмГТУ;

Гераськин Анатолий Александрович, к.п.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ОмГТУ (ответственный редактор);

Горская Инесса Юрьевна, д.п.н., профессор кафедры «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» СибГУФК;

Григорович Иван Николаевич, к.п.н., зав. кафедрой «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» Полесского государственного университета (Республика Беларусь);

Денисенко Юрий Прокофьевич, д.б.н., профессор Набережночелнинского государственного педагогического университета;

Диких Константин Викторович, к.п.н., зав. кафедрой «Теория и методика велосипедного и конькобежного спорта» СибГУФК;

Козин Вадим Витальевич, к.п.н., доцент кафедры «Теория и методика футбола и хоккея» СибГУФК;

Кравчук Анатолий Иосифович, д.п.н., профессор кафедры «Теория и методика туризма и рекреации» СибГУФК;

Крылова Татьяна Ивановна, к.п.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ОмГТУ;

Ляликowa Наталья Николаевна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Физическое воспитание и спорт» ОмГТУ;

Манжелей Ирина Владимировна, д.п.н., профессор Тюменского государственного университета;

Польнский Анатолий Сергеевич, к.и.н., директор Института дизайна и технологий ОмГТУ;

Сафонова Жанна Борисовна, д.п.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт» ОмГТУ;

Ушакова Елена Владимировна, к.ф.н., доцент Алтайского государственного медицинского университета

Ф50 **Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи** : материалы 3-й Междунар. науч.-практ. конф. (Омск, 6–7 апр. 2017 г.) / Минобрнауки России, ОмГТУ ; Правительство Ом. обл. ; [редкол.: А. А. Гераськин (отв. ред.) и др.]. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2017.

ISBN 978-5-8149-2525-1

Представлены материалы, посвящённые вопросам физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодёжи, в том числе лиц, отнесённых к специальной медицинской группе и с ограниченными возможностями. В числе авторов сборника специалисты ряда высших и средних учебных заведений России, Казахстана, Белоруссии, Украины.

Издание предназначено для специалистов высших и средних учебных заведений в области физической культуры и спорта.

УДК 796-052.63:72

ББК 75.1

1 электронный оптический диск

Оригинал-макет издания выполнен в Microsoft Office Word 2007/2010 с использованием возможностей Adobe Acrobat Reader.

Минимальные системные требования:

- процессор Intel Pentium 1,3 ГГц и выше;
- оперативная память 256 Мб и более;
- свободное место на жестком диске 260 Мб и более;
- операционная система Microsoft Windows XP/Vista/7/10;
- разрешение экрана 1024×768 и выше;
- акустическая система не требуется;
- дополнительные программные средства Adobe Acrobat Reader 5.0 и выше.

Ответственность за содержание материалов несут авторы

Компьютерная верстка *О. Г. Белименко*

Подписано к использованию 09.09.17.

Объем 5,68 Мб.

Издательство ОмГТУ.
644050, г. Омск, пр. Мира, 11; т. 23-02-12
Эл. почта: info@omgtu.ru

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ С НАЧИНАЮЩИМИ ФУТБОЛИСТАМИ

И.Н. Григорович, А.В. Гришко

Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь

Аннотация. В статье раскрыты результаты педагогического эксперимента по развитию скоростно-силовых способностей у начинающих футболистов с применением специально разработанных комплексов упражнений. Систематическое применение их на секционных занятиях в течение учебного года позволило значительно повысить уровень скоростно-силовых способностей юных футболистов.

Ключевые слова: начинающие футболисты, скоростно-силовые способности, комплексы, педагогический эксперимент.

I. ВВЕДЕНИЕ

В футболе движения спортсменов являются сложнокоординационными. При совершенствовании техники владения мячом, в которых условия выполнения движений предъявляют повышенные требования к уровню развития скоростно-силовых качеств [1]. Улучшение эффективности управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов является одной из наиболее актуальных проблем, решение которой позволит

обеспечить рост спортивного мастерства игрока. Вот почему развитие скоростно-силовых качеств, от которых зависит правильное и быстрое выполнение технических элементов с мячом, должно совершаться постоянно.

Ряд авторов сходятся во взглядах на процесс применения «метода сопряженного воздействия» и делают вывод о том, что наиболее рационально использовать в тренировочном процессе, как упражнения с мячом, так и упражнения без него [2, 3]. Однако в данном возрасте невозможно выполнять упражнение с мячом в полную силу. А так как выполнение его «вполсилы» не дает ожидаемого эффекта в развитии скоростно-силовых способностей, поэтому скоростно-силовую подготовку рекомендуется проводить без мячей со всей командой - но группам, подобранным по уровню развития физических качеств. Для физически крепких ребят предпочтительней будут различные ускорения, выпрыгивания, а для физически слабых – гимнастические упражнения, упражнения с набивным мячом, на снарядах, упражнения в сопротивлении [4].

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов в возрасте 11-13 лет свидетельствует о нерешённых вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой. По мнению многих опытных специалистов возрастной физиологии и футбола возраст 11-13 лет является наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у футболистов [5, 6, 7, 8 и др.]. Отмечается, что опережающее развитие быстроты по отношению к силе и скоростной выносливости может привести к определенному росту последних, учитывая закономерности положительного переноса физических качеств. Причем на каждом конкретном этапе необходимо ориентироваться на свой, специфический для данного периода тренировки, тренировочный комплекс: минимизированный набор наиболее эффективных средств тренировки и их соотношения, необходимых для решения поставленной задачи.

II. ПОСТАНОВКА ЗАДАЧИ

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс начинающих футболистов.

Предмет исследования: комплексы различной направленности на развитие скоростно-силовых способностей юных футболистов.

Цель: повысить уровень скоростно-силовых способностей начинающих футболистов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанные нами комплексы окажут положительное воздействие на развитие скоростно-силовых способностей начинающих футболистов.

Задачи исследования:

1. Разработать и внедрить комплексы, развивающие скоростно-силовые способности начинающих футболистов.

2. Выявить эффективность влияния разработанных комплексов на развитие скоростно-силовых способностей юных футболистов.

Для оценки скоростно-силовых способностей начинающих футболистов использованы двигательные тесты для оценки физической подготовленности учащихся Республики Беларусь [9], включающие прыжок в длину с места, челночный бег 4x9 м, бег 30, 60 м и прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.

Педагогический эксперимент был проведен на базе ГУО «Средняя школа №14 г. Солигорска» в период с 01.09.2015г. по 31.05.2016г. В исследовании приняли участие 30 детей 11-13 лет, посещающие секционные занятия по мини-футболу 3 раза в неделю по 90 минут. Контрольная группа (n=15) занималась по программе ГУО «Средняя школа №12 г. Солигорска». Экспериментальная группа (n=15) занималась по той же программе, но с использованием комплексов на развитие скоростно-силовых способностей.

III. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

На начальном этапе исследования был выявлен и проанализирован уровень скоростно-силовых способностей начинающих футболистов в двух группах экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) с помощью выше названных тестов (ТАБЛ.1).

Сравнив результаты тестирования, представленные в таблице 1, с оценочной шкалой уровня развития двигательных способностей школьников данного возраста [9], можно отметить, что в беге на 30 м юные футболисты показали результат чуть выше среднего (ЭГ 5,5 с – 7 баллов, КГ 5,6 с – 6 баллов), в челночном беге и прыжках в длину с места средний результат в ЭГ соответствует 5 баллам, а вот в прыжках через короткую скакалку за 1 мин. и беге на 60 м результаты очень низкие (1 и менее балла). В контрольной группе показатели в беге на 60 м и челночном беге несколько выше, но статистически достоверных различий не получено ($p > 0,05$). Из этого можно судить об однородности групп и заключить, что уровень скоростно-силовой подготовленности начинающих футболистов находится на недостаточном уровне.

ТАБЛИЦА 1
РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЭГ И КГ В СЕНТЯБРЕ 2015 г., $M \pm m$

Испытуемые	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 метров (с)	Бег 60 метров (с)	Челночный бег 4x9 (с)	Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту (раз)
ЭГ	154,3±3,15	5,5±0,1	12±0,27	10,8±0,35	28,6±2,23
КГ	154,5±3,23	5,6±0,1	11,5±0,27	10,3±0,32	28±2,31
t	0,27	0,68	1,68	1,07	0.13

На основании результатов тестирования было разработано и сгруппировано 5 комплексов упражнений по преимущественному воздействию на скоростно-силовые способности начинающих футболистов.

Комплексы включались в тренировочные занятия ЭГ и использовались в течение недельного цикла по одному комплексу. Включение комплексов происходило по следующей схеме:

1 неделя (2 раза: вторник, пятница) включение 1-го комплекса с направленностью на пробегание коротких отрезков дистанций с субмаксимальной или максимальной интенсивностью;

2 неделя также вторник, пятница - комплекс 2, различное сочетание прыжковых упражнений;

3 неделя - комплекс 3. Использовались упражнения с небольшими отягощениями и сопротивлениями;

4 неделя - комплекс 4, в котором использовали преимущественно комплексные упражнения в сочетании беговых, прыжковых, силовых заданий в виде подвижных игр и эстафет;

5 неделя - комплекс 5. Упражнения скоростно-силового характера с футбольными мячами.

На 6 неделе снова применялся комплекс 1 и т.д. За период эксперимента проведено 108 учебно-тренировочных занятий из них 72 занятия с включением комплексов, развивающих скоростно-силовые способности начинающих футболистов.

На заключительном этапе эксперимента для оценки влияния разработанных комплексов на развитие скоростно-силовых способностей

начинающих футболистов было проведено повторное контрольное тестирование.

Исходя из результатов тестирования, представленных в таблице 2, можно сказать, что уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов экспериментальной группы значительно изменился. Средний результат по группе в беге на 30 м достиг высокого уровня (10 баллов), в прыжках в длину с места и челночном беге – выше среднего, в беге на 60 м – среднего уровня (6 баллов). В прыжках на короткой скакалке испытуемые повысили результат, но он соответствует уровню ниже среднего. Вероятно, данный тест менее всего отражает специфику действий футболистов.

Результаты тестирования в контрольной группе в конце эксперимента показали, что уровень скоростно-силовых способностей начинающих футболистов повысился, но не столь значительно. На данном этапе тестирования испытуемые КГ имеют по большинству показателей средний уровень подготовленности. Также, как и в ЭГ показатели в прыжках на короткой скакалке имеют низкий уровень (ТАБЛ.2).

ТАБЛИЦА 2
РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЭГ И КГ В МАЕ 2016 г., $M \pm m$

Испытуемые	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 метров (с)	Бег 60 метров (с)	Челночный бег 4x9 (с)	Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту (раз)
ЭГ	174±1,84	5,2±0,02	10,5±0,05	10,03±0,1	37,6±1,16
КГ	161±2,57	5,38±0,03	10,75±0,08	10,14±0,1	32,3±2,05
t	2,95	3,6	1,92	0,55	1.65
p	p< 0,05	p< 0,01	p> 0,05		

При определении достоверности различий по t-критерию Стьюдента статистически значимо отличаются результаты в 2 тестах. В беге на 30 м при $p<0,01$, а в прыжках в длину с места при $p<0,05$. В беге на 60 м различия близки к достоверности, что доказывает эффективность разработанных комплексов.

IV. ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На начальном этапе исследования выявлены уровни скоростно-силовых способностей начинающих футболистов. В контрольной и экспериментальной группах они соответствуют среднему и ниже среднего уровня. На момент начала эксперимента достоверных различий ($p > 0,05$) между КГ и ЭГ не выявлено.

2. С целью повышения уровня скоростно-силовых способностей начинающих футболистов были разработаны комплексы, основанные на использовании упражнений, направленных на повышение уровня скоростно-силовых способностей. Комплексы включались в тренировочные занятия и использовались в течение недельного цикла по одному комплексу. Включение комплексов происходило по следующей схеме:

1 неделя включение 1-го комплекса; 2 неделя комплекс 2; 3 неделя - комплекс 3; 4 неделя - комплекс 4; 5 неделя - комплекс 5. На 6 неделе снова применялся комплекс 1 и т. д. За период эксперимента проведено 72 учебно-тренировочных занятия с включением комплексов.

3. Сравнительный анализ результатов уровня физической подготовленности показал, что к концу педагогического эксперимента данные экспериментальной группы по двум показателям (бег на 30 м ($p < 0,01$) и прыжок в длину с места ($p < 0,05$) превосходят испытуемых контрольной группы на статистически достоверном уровне, а в беге на 60 м различия близки к достоверности, что говорит о положительном влиянии разработанных комплексов на развитие скоростно-силовых способностей начинающих футболистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боташева, М. Х. Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности баскетболиста / М. Х. Боташева // Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. – Нальчик, 2007. – С. 48–50.

2. Гомельский, Е. А. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболистов на основе динамических показателей адаптационных реакций : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Гомельский. – М., 1997. – 25 с.

3. Кубеков, Э. А. Многолетняя подготовка юных футболистов / Э. А. Кубеков, Э. Э. Кочкаров, Б. Х. Калмыков // Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. – Нальчик, 2007. – С. 206–218.

4. Тюленьков, С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов : учеб.пособие / С. Ю. Тюленьков, В. П. Губа, А. В. Прохоров. – Смоленск: ТОО Информационно-коммерческое агентство, 1997. – 116 с.

5. Кочетков, А. П. Целостный подход в работе тренера с профессиональной командой по футболу : учеб.-метод. пособие / А. П. Кочетков. – М. : Принт, 2000. – 138 с.

6. Понедельник, В. Штрафная площадка / В. Понедельник. – М. : Молодая гвардия, 1997. – 16 с.

7. Солодков, А. С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – 519 с.

8. Кардосо, А. М. У. Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. У. Кардоносо. – М., 1985. – 37 с.

9. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Нар. Асвета, 2010. – 88 с.