

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой

_____ Перепёкин В.А.

« ____ » _____ 2016 г.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Юрченков Н.С.

Научный руководитель
к.п.н. _____ Биткин В.М.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК _____ Бочаров В.М.

директор МБОУ ДО ДЮСШ №4 г. Смоленск,
Заслуженный работник физической культуры
Российской Федерации

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.	5
1.1. Морфофункциональные особенности юных футболистов 12-14 лет.	5
1.2. Особенности тренировки юных футболистов.	9
1.3. Развитие общих и специальных физических качеств у юных футболистов.	12
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.	22
2.1. Задачи исследования.	22
2.2. Методы исследования.	22
2.3. Организация исследования	26
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.	27
3.1. Особенности физического развития юных футболистов 12-14 лет	27
3.2. Исследование физической подготовленности юных футболистов 12-14 лет.	29
3.3. Методика развития скоростно-силовых способностей и выносливости у юных футболистов 12-14 лет	32
3.4. Исследование динамики морфологических показателей юных футболистов 12-14 лет.	35
3.5. Исследование динамики уровня физической подготовленности юных футболистов 12-14 лет.	37
Выводы.	41
Практические рекомендации.	43
Список литературы.	44
Приложение.	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный уровень развития спорта предъявляет высокие требования к специальной физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются скоростно-силовые качества и специальная выносливость.

Методика воспитания специальных физических способностей в ряде видов спорта, в том числе в футболе, нуждается в дальнейшем совершенствовании. Особенно важно осуществлять повышение уровня специальной физической подготовленности футболистов в том возрасте, в котором закладывается основы их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст - возраст формирования и становления всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период происходит активная морфологическая и физиологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде всех органов и систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей [12, 25, 31, 47 и др.].

Очевидно, при совершенствовании физических качеств, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса необходимо с учетом особенностей индивидуального развития юных футболистов.

Практическая значимость. Возможность применения разработанной программы в учебно-тренировочном процессе для повышения уровня специальной подготовленности юных футболистов 12-14 лет.

Объект исследования – физическая подготовка футболистов.

Предмет исследования – специальная физическая подготовка юных футболистов 12-14 лет.

Цель нашей работы – исследовать наиболее эффективные средства воспитания скоростно-силовых качеств и формирование спортивных навыков на исследуемом этапе многолетней подготовки.

Рабочая гипотеза – предполагалось, что применения ударного метода тренировки в учебно-тренировочном процессе позволит более эффективно развивать специальные физические качества у футболистов 12-14 лет.