

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой

_____ В.А. Перепекин

«__» _____ 2016г.

ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗМИНКИ В ФУТБОЛЕ

Выпускная квалификационная работа бакалавра

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Васильев В.С.

Научный руководитель

к.п.н., ст. преподаватель

Семенов М.М.

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК

заместитель начальника

Главного управления спорта

Смоленской области,

начальник отдела

развития спорта

Опарин И.А.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | Стр. |
|---|------|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА..... | 5 |
| 1.1. Разминка как неотъемлемая часть тренировочного процесса в футболе | 5 |
| 1.2 Физиологическое обоснование разминки..... | 12 |
| 1.3. Возрастные аспекты индивидуализации учебно-тренировочного процесса футболистов..... | 17 |
| ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 22 |
| 2.1. Задачи исследования..... | 22 |
| 2.2. Методы исследования..... | 22 |
| 2.3 Организация исследования..... | 25 |
| ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ..... | 26 |
| 3.1. Содержание разминки футболистов различного возраста..... | 26 |
| 3.2. Реализация принципа индивидуализации в разминке футболистов – ветеранов..... | 30 |
| 3.3. Экспериментальное обоснование эффективности комплекса упражнений разминки, построенного на основе учета возрастных особенностей футболистов – ветеранов..... | 32 |
| ВЫВОДЫ..... | 38 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... | 40 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 41 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Научные исследования последних лет в области теории и методики футбола убедительно показывают, что дальнейшее совершенствование процесса подготовки квалифицированных футболистов нуждается в постоянной модернизации (С.Ю. Тюленьков, 1997; В.А. Савченко, 2003; А.П. Золотарев, 2004; Г.С. Лалаков, 2008).

Учебно-тренировочный процесс футболистов всех возрастов нельзя представить себе без соответствующей подготовки организма спортсмена к интенсивной мышечной деятельности, то есть без научно-обоснованной разминки (М.М. Семенов, 2011).

Разминка представляет собой комплекс специально подобранных упражнений и процедур, проводимых перед основной двигательной активностью с целью полноценной подготовки организма к планируемой работе, а также сразу после завершения основной части работы, чтобы обеспечить эффективный переход организма спортсмена из состояния высокой функциональной активности к состоянию покоя (В.Н. Платонов, 2005).

В настоящее время, в виду повышения внимания к тактической подготовке в свете все более углубляющейся специализации игроков, изучение вопросов индивидуализации разминки футболистов в зависимости от их возраста представляется весьма перспективным.

Отсутствие исследований, связанных с изучением состава средств и методов разминки привело к тому, что ряд тренеров и спортсменов не уделяют должного внимания столь важному и ответственному блоку. Создается положение, при котором объем работы по физической подготовке постоянно увеличивается, а результаты показываемые спортсменами не имеют положительной динамики.

Возникшее положение диктует необходимость специального изучения наиболее важных вопросов касающихся построения разминки и ее влияния на качество выполняемой последующей работы. До настоящего времени данные

вопросы в сфере теории и методики футбола изучены недостаточно.

Острая необходимость углубленного научного обоснования разминки в системе подготовки футболистов различного возраста, как в теоретическом, так и в практическом аспектах, обуславливает актуальность настоящего исследования.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс футболистов различных возрастов.

Предмет исследования - структура и содержание разминки футболистов.

Цель исследования – научное обоснование повышения эффективности разминки футболистов путем ее индивидуализации в зависимости от возраста занимающихся.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что оптимизация структуры и содержания разминки в зависимости от возраста футболистов, обеспечит повышение показателей реализации их физической и технико-тактической подготовленности.

Научная новизна исследования заключается в том, что в аспекте игровой специализации, разработан и экспериментально обоснован комплекс средств и методов разминки квалифицированных футболистов позволяющий существенно улучшить показатели их игровой деятельности.

Теоретическая значимость. Показана возможность дальнейшего роста спортивного мастерства квалифицированных футболистов за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс рационально построенного комплекса упражнений разминки.

Практическая значимость. Установленные особенности разминки футболистов различного возраста позволяют тренеру корректировать построение процесса подготовки футболистов к соревновательным нагрузкам за счет внедрения специализированных средств тренировки.

На основе результатов исследования разработаны практические рекомендации по совершенствованию процесса подготовки футболистов различного возраста к выполнению соревновательных нагрузок.