

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.