

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Зав. кафедрой

_____ Грец И.А.

« ____ » _____ 2017 г.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ТЕХНИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ
Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Магомедов М.Ю.

Научный руководитель,
к.п.н., доцент _____ Силованова И.М.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК,
Начальник Главного
Управления спорта
Смоленской области _____ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности организма подростков 12-13 лет.....	5
1.2. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей как составляющие тренировочных нагрузок футболистов.....	8
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	15
2.1. Задачи исследования.....	15
2.2. Методы исследования.....	15
2.3. Организация исследования.....	20
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	22
3.1. Исследование показателей физической и технической подготовленности футболистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента.....	22
3.2. Исследование показателей силы удара футболистов 12-13 лет по мячу в тренировке без отягощений и с отягощениями.....	24
3.3. Обоснование эффективности применения нагрузок скоростно-силовой направленности футболистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп.....	29
Выводы.....	34
Практические рекомендации.....	36
Литература.....	38
Приложение.....	44

Введение

Актуальность исследования. В современной системе подготовки футболистов достаточно внимания уделяется в работе с юными спортсменами.

Постоянно возрастает спрос на физически развитых футболистов, способных выдерживать длительные физические нагрузки, показывать стабильность проявления физических качеств на протяжении всего сезона. Подготовка данных спортсменов требует высокой концентрации, владения системой подготовки отвечающей современным требованиям тренировочного процесса [4, 5, 30, 41].

Тренировочный процесс должен в полной мере удовлетворять потребности занимающихся в гармоничном физическом развитии, быть грамотно спланированным, системно организованным, направленным на повышение работоспособности, улучшение функциональных возможностей организма, совершенствование технических приемов [6, 7].

Анализ работ отечественных специалистов [2, 3, 14, 18, 38] убедительно показывает, что для успешного освоения технико-тактического мастерства и эффективной соревновательной деятельности в футболе необходим высокий уровень скоростно-силовых качеств.

Поскольку результативность матча, во-многом связана с точностью и силой ударов по мячу проблема рационального построения скоростно-силовых нагрузок, обеспечивающих эффективность ударных действий является актуальной.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании эффективности применения нагрузок скоростно-силовой направленности футболистов 12-13 лет в учебно-тренировочном процессе.

Результаты исследования могут быть использованы в широкой сети спортивных школ, учебном процессе институтов и академий физической

культуры, а также курсов и семинаров повышения квалификации футбольных тренеров.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс футболистов 12-13 лет.

Предмет исследования: тренировочные нагрузки скоростно-силовой направленности футболистов 12-13 лет.

Цель исследования: выявление влияния тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности на физическую и техническую подготовленность футболистов 12-13 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности, развивающих силу ударов по мячу, будут способствовать повышению физической и технической подготовленности занимающихся.