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
___________ В.А. Перепекин
"___"________________2016г.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА: ИХ РАЗВИТИЕ, СОХРАНЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В ФУТБОЛЕ.

Выпускная квалификационная работа бакалавра
по направлению 032100.62 "Физическая культура"

Студент-исполнитель ____________________ Торосян О.А.
Научный руководитель
ст. преподаватель ____________________ Новиков А.А.
Оценка за работу ____________________
Председатель ГЭК
к.м.н., профессор ____________________

Смоленск 2016

ȵqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

ВВЕДЕНИЕ……………………………..……………………..………….……3

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА……………………….……………..…...........5

1.1. Проблемы управления процессом физической подготовки квалифицированных спортсменов………………………………………….……5

1.2. Специфика применения тренировочно-восстановительных средств в спорте…………………………………………………………………………..13

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ…...…18

2.1. Задачи исследования……………………..………………….....18

2.2. Методы исследования………………………..…………………......18

2.3 Организация исследования…………….……………………..……......20

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ………...22

3.1. Динамика физической подготовленности квалифицированных футболистов в годичном цикле подготовки ……………………………………..22

3.2. Коррекция физической подготовленности квалифицированных футболистов в соревновательном периоде……………………………………29

3.3. Комплексное применение средств восстановления в тренировочном процессе квалифицированных футболистов……………………………...……33

ВЫВОДЫ……………………………………………………………………..….36

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ……………………...…………….……38

ЛИТЕРАТУРА………………………………..……..…………………...……39

ПРИЛОЖЕНИЯ …………………………………………………………………44

ȵqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема развития, сохранения и восстановления двигательных качеств спортсменов является одной из наиболее актуальных. Разработкой проблемы занимались Л.П. Матвеев (1991), В.Н. Платонов (1997, 2005), Н.И. Волков (1990) и многие другие. В монографиях В. Лобановского с соав. (1989), В.Н. Селуянова с соав. (2001, 2006), М.А. Годика (2006), Л.В. Слуцкого (2009) описаны основные биологические и педагогические материалы, касающиеся физической подготовки квалифицированных футболистов.

Проблема управления физической подготовкой в футболе существенно осложнена из-за невозможности в ходе турнира регулярно контролировать состояние футболистов точными методами.

На практике возникают противоречия между необходимостью внесения срочных корректив в учебно-тренировочный процесс с целью его рационализации и оптимизации и отсутствием эффективных способов управления уровнем развития основных двигательных способностей игроков в годичном этапе подготовки.

Не разработанность данной проблемы в научной литературе, потребность практики в научных исследованиях по осуществлению управления физической подготовкой квалифицированных футболистов и отсутствие методики его реализации указывают на актуальность выбранной темы исследования.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что с помощью упражнений скоростно-силовой и локальной силовой направленности, основываясь на данных оперативного контроля, можно стабилизировать показатели физической подготовленности футболистов в соревновательном периоде. А с помощью комплексного применения средств восстановления существенно ускорить готовность футболистов к применению повторных нагрузок.

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏəɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

Объект исследования - физическая подготовка квалифицированных футболистов в годичном цикле подготовки.

Предмет исследования – уровень развития основных двигательных качеств футболистов.

Цель исследования — изучение особенностей развития, сохранения и восстановления двигательных качеств футболистов в течение годичного цикла подготовки.

Научная новизна работы заключается в разработке и экспериментальном обосновании методических приемов организации физической подготовки футболистов, основанных на развитии силовых, скоростно-силовых и аэробных способностей.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по управлению тренировочными нагрузками футболистов с целью приведения уровня их подготовленности к величинам, характерным для начала соревновательного периода.

ŋqdqɏəɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè