

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой, к.п.н.,
доцент

_____ А.В.Родин

«___» _____ 2017 г.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ПОДВИЖНЫХ ИГР

Выпускная квалификационная работа

бакалавра по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Пурыскин В.В.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Мазурина А.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Колумб А.В.
Заместитель директора
по спортивно-массовой работе
СОГ АУ «Дворец спорта Юбилейный»

Смоленск 2017

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Физическая подготовка и ее значение в футболе.....	6
1.2. Особенности развития физических качеств юных футболистов	11
1.3. Специализированные игры и игровые упражнения в учебно- тренировочном процессе юных футболистов	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	29
2.1. Методы исследования.....	29
2.2. Организация исследования	32
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	34
3.1. Исходный уровень подготовленности юных футболистов, занимающихся в ДЮСШ	34
3.2. Экспериментальный комплекс совершенствования физической подготовки юных футболистов	38
3.3. Динамика специальной физической подготовленности юных футболистов 16-17 лет в годичном цикле тренировки	39
ВЫВОДЫ.....	46
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На современном этапе развития футбола повышение мастерства футболистов, прежде всего, связано с ростом уровня их специальной физической подготовленности, которая является фундаментом достижения высоких спортивных результатов. Значимость специальной физической подготовки в последние годы возросла вследствие существенного повышения интенсивности игровой деятельности футболистов, обусловленной обострением спортивной борьбы [11, 37, 51].

Совершенствование системы спортивной тренировки – бесконечный процесс. В этом процессе выявляются все новые поистине безграничные возможности человеческого организма, благодаря которым постоянно растут спортивные результаты.

Известно, что путь к высокому совершенству в любом виде спорта лежит, прежде всего, через общую физическую подготовку. Особенно большое значение имеет разносторонняя подготовка детей. Оттого, насколько эффективно она проводится в детском и юношеском возрастах, зависит физическое совершенство взрослого человека [13].

Футбол относится к сложным спортивным играм. Недооценка развития каких-либо физических качеств игроков рано или поздно ощутимо скажется на их мастерстве [8].

Вместе с тем, для успешного выступления в спорте важно, чтобы еще в детском, подростковом и юношеском возрастах была создана хорошая база для разностороннего физического развития. Этому служат упражнения, способствующие всестороннему физическому и функциональному развитию организма, а также выработке правильной осанки, походки и других жизненно важных двигательных умений и навыков [15, 24, 29, 45].

У специализирующихся по футболу помимо всестороннего развития необходимо совершенствовать те двигательные способности и физические качества, которые особенно специфичны для игровой деятельности. К ним следует отнести скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость и

гибкость [11]. Большое значение в развитии физических качеств имеют подвижные игры. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе.

Для достижения высоких спортивных результатов в любом виде спорта немалую роль играет уровень развития физических (двигательных) качеств спортсмена. Эта истина не является новой, однако проблема развития физических качеств спортсмена, в каждом конкретном виде спорта, и, в частности, в футболе на сегодняшний день остается по-прежнему далеко не решенной.

Подвижные игры, их вариации и специально адаптированные игры с направленностью на те физические качества, которые необходимы футболисту, не только помогают в решении ряда специальных задач, но и всегда встречают хороший прием у занимающихся, повышают интерес к тренировочным занятиям. Поэтому они должны быть включены и широко применены в тренировочные занятия игроков, и в частности футболистов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных футболистов 16-17 лет.

Предмет исследования - методика применения специализированных подвижных игр для развития качеств физической подготовки юных футболистов.

Цель исследования - выявить эффективность применения специализированных подвижных игр для развития качеств физической подготовки футболистов 16-17 лет.

Гипотеза исследования - предполагалось, что совершенствование физических качеств футболистов, основанное на применении специализированных подвижных игр, позволит дифференцированно подойти к объему выполняемых нагрузок, что будет способствовать гармоничности физического развития, повышению общей и, конкретно специальной физической подготовленности и улучшению психологического состояния занимающихся.

Задачи исследования:

1. Определить исходный уровень специальной подготовленности юных футболистов 16-17 лет, занимающихся в спортивной секции.
2. Разработать экспериментальный комплекс совершенствования физической подготовки юных футболистов 16-17 лет на основе применения специализированных подвижных игр.
3. Проверить эффективность разработанного комплекса.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по содержанию и применению специализированных подвижных игр в развитии качеств физической подготовки футболистов, полученные данные позволяют оптимизировать учебно-тренировочный процесс юных футболистов. Результаты работы могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе футболистов, а также на уроках физического воспитания в общеобразовательных школах.