

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

«__» _____ 2017г.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

У ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа бакалавра
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Копылов Д.А.

Научный руководитель

к.п.н., ст. преподаватель _____ Семенов М.М.

Оценка за работу _____

Начальник Главного

Управления спорта

Смоленской области _____ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Управление процессом скоростно-силовой подготовки юных футболистов.....	6
1.2. Современные методические подходы к совершенствованию процесса скоростно-силовой подготовки юных футболистов.....	10
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	16
2.1. Задачи исследования.....	16
2.2. Методы исследования.....	16
2.3 Организация исследования.....	19
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	20
3.1. Характеристика игровой деятельности футболистов 13-14 лет.....	20
3.2. Оценка средств скоростно-силовой подготовки юных футболистов.....	26
3.3. Обоснование приемов интенсификации скоростно-силовой подготовки юных футболистов 13-14 лет.....	28
ВЫВОДЫ.....	34
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	35
ЛИТЕРАТУРА.....	36
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Важным условием достижения высокого спортивного мастерства в футболе является эффективность учебно-тренировочного процесса игроков с использованием рациональных средств и методов воспитания физических качеств, формирования двигательных навыков (А.А. Сучилин, 1997; А.П. Золотарев, 2002; Д.В Крисфилд, 2005; Г.С. Лалаков, 2008).

Футбол характеризуется наличием достаточно большого количества игровых специализаций (амплуа) игроков. Вне зависимости от игровой специализации игроков скоростно-силовые качества всегда ставились исследователями на первое место. Футбол – это вид спорта, требующий, в первую очередь, проявления скоростно-силовых способностей (М.А.Годик, 1980, 1981; А.П. Кочетков, 2000; Ермолов 2007).

Анализ специальной литературы по вопросам подготовки футболистов показывает, что в настоящее время достаточно работ, в которых даются рекомендации по воспитанию скоростно-силовых качеств квалифицированных футболистов. Вместе с тем, вопрос развития скоростно-силовых качеств юных футболистов в возрасте 13-14 лет разработан недостаточно, имеющиеся рекомендации по организации процесса физической подготовки устарели и требуют пересмотра.

К сожалению, на практике процесс физической подготовки футболистов не всегда отвечает предъявляемым высоким требованиям. Часто приходится сталкиваться с несоответствием тренировочных нагрузок контингенту занимающихся. Встречаются ситуации, когда время, отведенное на физическую подготовку, а также возможности материально-технической базы используется нерационально. Все это, несомненно, сдерживает рост спортивного мастерства юных футболистов.

Возникла необходимость в разработке теоретических и методических основ воспитания скоростно-силовых способностей с учетом современных

условий, что дает возможность говорить о системе противоречий: между достаточно высоким уровнем требований, предъявляемых к футболу как зрелищной игре и реальной его организацией, уровнем требований к футболистам в целом и их фактической подготовленностью на практике, между необходимостью подготовки высококвалифицированных футболистов юношеского возраста и недостаточной разработанностью теоретико-методологической базы и научно-методического обеспечения исследуемого явления.

Настоящая система противоречий обусловила проблему исследования: поиск путей рациональной интенсификации скоростно-силовой подготовки футболистов 13-14 лет.

Неразработанность данной проблемы в научно-методической литературе, потребность практики в научных исследованиях по осуществлению руководства физической подготовкой юных футболистов, отсутствие современных методик его реализации указывают на актуальность выбранной темы исследования.

Цель исследования: научный поиск и экспериментальная проверка эффективных средств скоростно-силовой подготовки юных футболистов 13-14 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет исследования: скоростно-силовые способности футболистов 13-14 лет и условия их воспитания.

Гипотеза исследования. Предполагалась, что повышение эффективности скоростно-силовой подготовки футболистов 13-14 лет может быть реализовано путем интеграции упражнений скоростно-силовой направленности в процесс совершенствования технических и технико-тактических приемов игры.

Научная новизна исследования заключается в том, что на основе анализа особенностей игровой деятельности юных футболистов и практического опыта специалистов выявлены эффективные методические приемы скоростно-силовой

подготовки футболистов 13-14 лет.

Практическая значимость. Обоснованы эффективные методические приемы интенсификации процесса физической подготовки футболистов 13-14 лет. Даны практические рекомендации по использованию специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочном процессе для совершенствования физической подготовки юных футболистов.