

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

_____ Перепёкин В.А.

« ____ » _____ 2016 г.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Соколов Н.А.

Научный руководитель
к.п.н. _____ Биткин В.М.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК _____ Опарин И.А.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.	5
1.1. Особенности подготовки молодых футболистов на этапе спортивного совершенствования.	5
1.2. Характеристика двигательной и игровой деятельности футболистов.	8
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.	12
2.1. Задачи исследования.	12
2.2. Методы исследования.	12
2.3. Организация исследования.	15
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.	16
3.1. Влияние нагрузок, развивающих общую выносливость.	16
3.2. Влияние нагрузок, направленных на развитие скоростной выносливости	20
3.3. Влияние нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовой выносливости	24
3.4. Влияние нагрузок, развивающих специальную выносливость.	28
3.5. Исследование влияния тренировочных нагрузок, развивающих скоростно-силовую выносливость.	33
Выводы.	38
Практические рекомендации.	40
Список литературы.	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Перспективы и тенденции развития современного футбола обусловлены возрастающим уровнем спортивного мастерства, как отдельных футболистов, так и команд в целом. Эти факторы обеспечивают усиление конкуренции, как в отечественном футболе, так и на международной спортивной арене. На первый план выходят неуклонно возрастающие объемы и интенсивности тренировочных нагрузок, существенно превышающие ресурсы адаптационных возможностей организма человека (7, 37, 48).

Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки тесно связаны в первую очередь с развитием тренировочного процесса и факторов, повышающих его эффективность. Одним из основных направлений совершенствования системы подготовки футболистов является дальнейший поиск передовых технологий планирования и программирования тренировочного процесса (6, 11, 16, 19, 26, 34, 44, 45).

Кроме того, недостаточно полно обоснованы параметры специализированности и направленности тренировочных нагрузок, координационной сложности и величины. По мнению М.А. Годика (15) эти факторы являются одними из основных для совершенствования и рационализации тренировочного процесса при подготовке футболистов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке научно обоснованных рекомендаций по выбору тренировочных нагрузок в зависимости от педагогических задач.

Объект исследования - тренировочный процесс молодых футболистов 17-18 летнего возраста.

Предмет исследования - тренировочные нагрузки разного объема, направленные на развитие различных видов выносливости футболистов 17-18 лет.

Цель нашей работы – обосновать концепцию построения тренировочных нагрузок у футболистов 17-18 летнего возраста, развивающих различные виды выносливости.

Рабочая гипотеза заключается в том, что изучение особенностей влияния тренировочных нагрузок, развивающих различные виды выносливости, различного объема позволит определить соотношения их компонентов, вызывающих необходимый тренировочный эффект у молодых футболистов.