

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

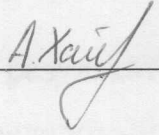
Специальность (направление): 49.04.01 – Физическая культура

Профиль: Физическая культура в высшей школе

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Воспитание силовых качеств у футболистов на этапе спортивного
совершенствования в высшей школе**

Работа завершена:

« 24 » 05 2017 г.  (А.М. Хайрутдинов)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.б.н., доцент

« 1 » 06 2017 г.  (Р.Р. Абзалов)

Заведующий кафедрой ТиМФКиС

д.б.н., доцент

« 5 » 06 2017 г.  (Н.И. Абзалов)

Зав.отделением ФК ИФМиБ

д.б.н., доцент

« 5 » 06 2017 г.  (Н.И. Абзалов)

Казань – 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Литературный обзор	6
1.1. Теоретический анализ понятия силовой подготовки футболистов	6
1.2. Особенности воспитания силовых качеств у футболистов на этапе спортивного совершенствования.....	17
1.3. Педагогическая компетентность тренера на этапе спортивного совершенствования футболистов	24
ГЛАВА 2. Методы и организация исследований.....	32
2.1. Характеристика исследуемого контингента.....	32
2.2. Методика организации экспериментальных исследований.....	35
2.3. Методы статистической обработки полученного материала	42
ГЛАВА 3. Обсуждение полученных результатов.....	44
3.1. Предварительные результаты исследования	44
3.2. Сравнительный анализ результатов на начало и конец проведения экспериментальной части исследования.....	46
Заключение.....	54
Список использованных источников	55
Приложения	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Футбол относится к одному из самых популярных видов спорта среди студентов. Это действенное средство физического воспитания, средство достижения высот спортивного мастерства, средство общения, расширения контактов.

Разная исходная спортивная квалификация и постоянное обновление состава игроков в команде, связанное со сроками обучения в вузе, существенно сказывается на уровне подготовленности студентов-футболистов и настоятельно требуют разрешения проблемы научного обоснования рациональной методики построения и организации тренировочного процесса спортсменов.

Эффективность соревновательной деятельности в футболе во многом обусловлена уровнями развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности футболистов. Совершенствование подготовленности обеспечивается как в ходе тренировочного процесса, так и непосредственно во время игры.

Многофакторность структуры подготовленности футболистов диктует чрезвычайную сложность управления учебнотренировочным процессом. При этом перед тренером встают вопросы: как спланировать нагрузки? в каком состоянии находятся его подопечные? как подготовлены соперники? какую тактику выбрать для игры? и т.д. Другими словами, тренер принимает управленческие решения на основе сбора и тщательного анализа информации о состоянии организма спортсменов, о результатах тренировочной и соревновательной деятельности.

Успешность решения вопросов управления тренировочным и соревновательным процессами определяется практическим опытом педагога-тренера, а также уровнем научно-методического обеспечения многолетней подготовки футболистов.

Следует отметить, что в футболе накоплен огромный экспериментальный материал по вопросам спортивного отбора, контроля подготовленности спортсменов разного возраста, организации и планирования спортивной тренировки футболистов различной квалификации.

В связи с этим актуальным является разработка и внедрение в тренировку футболистов методики, позволяющей интенсифицировать процесс их подготовки, направленный на эффективное развитие силовых качеств и применение методических приемов, обеспечивающих их качественную реализацию в соревновательной деятельности.

Объект исследования - процесс воспитания силовых качеств у футболистов.

Предмет исследования - силовая подготовка и реализация ее в технико-тактической подготовленности футболистов на этапе спортивного совершенствования в высшей школе.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование разработанного комплекса упражнений позволит улучшить силовую подготовленность, повысить эффективность технико-тактических действий и результативность соревновательной деятельности футболистов.

Цель исследования заключается в эффективном воспитании силовых качеств у футболистов на этапе спортивного совершенствования в высшей школе.

Задачи исследования:

1. Составить литературный обзор воспитания силовых качеств у футболистов на этапе спортивного совершенствования в высшей школе.
2. Провести исследование воспитания силовых качеств у футболистов на этапе спортивного совершенствования в высшей школе.
3. Представить на обсуждение полученные результаты.

Положения, выносимые на защиту:

1. Особенности воспитания силовых качеств у футболистов на этапе спортивного совершенствования.

2. Педагогическая компетентность тренера на этапе спортивного совершенствования футболистов.

3. Реализация технико-тактического мастерства футболистов в соревновательном периоде и ее зависимость от уровня их скоростно-силовой подготовленности.

4. Методика силовой подготовленности футболистов на этапе спортивного совершенствования в высшей школе.

Целью данной работы является создание новой системы, позволяющей игроку более эффективно справляться с футбольными нагрузками. В процессе обидей силовой подготовки не учитываются характерные футбольные движения. Обычно такая форма тренировок производится с применением тяжёлых снарядов. Специфическая мышечная сила необходима для выполнения определённых спортивных движений. Такие движения требуют не только силы – согласованность также играет важную роль. Поэтому сила мышц тренируется при помощи специальных спортивных упражнений. [24, с.15]

Мышечная сила – это способность мышц преодолевать нагрузку или сопротивление. В то же время мышцам не всегда передают силу одинаково. Существует два основных типа мышечной работы: динамическая и статическая. Хотя они рассматриваются по отдельности, однако многие футбольные движения требуют комбинации этих двух типов мышечной работы [17, с.9]

Каждая мышца имеет определенную длину в расслабленном состоянии. В процессе динамической мышечной работы примененные силы приводят к тому, что мышца становится короче (контрактическое сокращение) или длиннее (экстензирующее сокращение). Динамическая мышечная работа может быть разделена на четыре компонента, первым из которых является максимальная (или базовая) сила, т.е. наибольшее количество силы, которое может выдержать

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования являются теоретико-методическим основанием для совершенствования учебно-тренировочного процесса по футболу. Полученные результаты расширяют разделы знаний, составляющих предсоревновательную подготовку футболистов, в части касающейся эффективного использования различных подходов активизации мышц в процессе выполнения сложнокоординационных технических действий, направленных на развитие силовых качеств.

Нами было разработано содержание занятий по развитию силовых способностей у футболистов с использованием метода круговой тренировки.

Выявлена эффективность экспериментальной программы по развитию силовых способностей у футболистов. По истечении 6 месяцев показатели в обеих группах по сравнению с исходными показателями выросли. Таким образом, использование метода круговой тренировки позволяет повысить уровень развития силовой подготовки футболистов.

Внедрение предложенной методики в тренировочный процесс позволяет повысить эффективность силовой подготовки футболистов, сократить время предсоревновательной подготовки и добиться более высоких показателей в соревновательной деятельности на этапе спортивного совершенствования в высшей школе.

3. Выльцкин, В.Н. Педагогика в схемах и таблицах: учебное пособие / В.Н. Выльцкин Изд. 2-ое. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 282 с.
4. Выльцкин, В.А., Маврученко, В.Г. Моделирование характеристик физической подготовленности как основа отбора // Вопросы отбора и комплектования сборных юношеских команд по футболу. - Волгоград, 1983. - С. 26-38.