

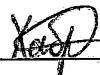
Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН
Направление: 49.03.01. – Физическая культура
Профиль - Спортивная тренировка в избранном виде спорта (л/а)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
У ФУТБОЛИСТОВ**

Работа завершена:

" 6 " июня 2017 г.



(Г.Р. Хабриева)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

кандидат педагогических наук,

доцент

" 7 " июня 2017 г.



(Н.Ш. Фазлеев)

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук,

доцент

" 7 " июня 2017 г.



(Н.Ш. Фазлеев)

Зав. отделением

доктор биологических наук,

доцент

" 8 " июня 2017 г.



(Н.И. Абзалов)

Казань – 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ	6
1.1. Скоростно-силовые качества и физиологические особенности подростков.....	6
1.2. Структура скоростно-силовой подготовки в футболе.....	9
1.3. Развитие скоростно-силовых способностей футболистов в структуре тренировочного процесса.....	18
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
2.1. Характеристика исследуемого контингента.....	22
2.2. Методика организации экспериментальных исследований.....	23
2.3. Методы статистической обработки полученного материала.....	27
ГЛАВА III. ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	29
3.1. Результаты исследования скоростно-силовых качеств футболистов.....	29
3.2. Практические рекомендации по совершенствованию скоростно-силовых качеств футболистов в структуре тренировочного процесса..	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	56
ПРИЛОЖЕНИЕ	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Важнейшей задачей физического воспитания является целенаправленное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. В системе теоретической и практической подготовки специалистов по спорту, в научной литературе, учебных пособиях проблема воспитания скоростно-силовых качеств юных спортсменов занимает одно из центральных мест. Однако эта проблема по-прежнему актуальна и требует дополнительных исследований, цель которых определение рациональных путей оптимизации программирования физической подготовки детей и подростков.

В данной работе мы рассматриваем проблему развития физических способностей учащихся среднего школьного возраста (11-12 лет), занимающихся футболом, т.к. для достижения максимальных результатов в игре необходима серьезная физическая подготовка юных спортсменов. Среди физических качеств, которые являются специфическими и ведущими для футболиста, отмечаются скоростно-силовые возможности. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей футболистов – основная база для успешного выступления в соревнованиях, приспособления к быстроменяющимся игровым ситуациям, овладения новыми видами двигательных действий. Наиболее благоприятным периодом для развития этих качеств является возраст 10-13 лет.

Данные научно-методической литературы и спортивной практики показывают, что развитие скоростно-силовых качеств в зрелые годы - сложный и малоэффективный процесс, тогда как средний школьный возраст создает для этого благоприятные предпосылки

Тренировочный процесс в целом рассматривается большим количеством научных исследований: В.Г.Алабин, В.Ф.Борзов, И.П.Вилков, Г.Н.Максименко, Т.А.Рябина, Т.П.Юшкевич.

На необходимость интенсификации и специализации тренировочного

процесса указывали Г.Н.Максименко, Н.В.Манжос, Э.С.Озолин.

Однако скоростно-силовая подготовка футболистов (11-12 лет) остается недостаточно исследованной.

На основании этого, обозначена проблема исследования: каковы особенности скоростно-силовой подготовки футболистов 11-12 лет?

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс скоростно-силовой подготовки футболистов 11-12 лет.

Предмет исследования – методика скоростно-силовой подготовки футболистов 11-12 лет.

Цель исследования – проанализировать эффективность скоростно-силовой подготовки футболистов 11-12 лет.

Гипотеза исследования: специально разработанные скоростно-силовые упражнения, включенные в тренировочный процесс, смогут значительно увеличить скоростно-силовые показатели футболистов 11-12 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить начальный уровень скоростно-силовых способностей футболистов 11-12 лет.
2. Разработать методику направленную на развитие скоростно-силовых способностей футболистов 11-12 лет.
3. Провести анализ эффективности экспериментальной методики.

Теоретико-методической основой исследований являются современные положения в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная методика позволяет целенаправленно воздействовать на формирование скоростно-силовых возможностей, характерных преимущественно для организма футболистов 11-12 лет.

Своевременное применение специально разработанных упражнений в тренировочном процессе, даёт возможность для повышения скоростно-силовых возможностей футболистов 11-12 лет.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка используемой литературы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скоростно-силовые качества – это способность к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие скоростно-силовых качеств в футболе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т.е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп и скоростную выносливость.

В процессе физического воспитания футболистов 11-12 лет целесообразно уделить существенное внимание развитию их скоростно-силовой подготовленности. При подборе средств и методов развития этой подготовленности необходимо их строго дифференцировать на основании индивидуальной оценки уровня физической подготовленности в каждой конкретной возрастной группе.

Применение специальных упражнений в разработанной методике оказывает избирательно-направленное воздействие на различные мышечные группы, в том числе на те, которые в процессе применения беговых средств имеют меньшую возможность для своего совершенствования, но играют существенную роль в двигательной активности.

Так, скоростно-силовые и силовые качества после внедрения в тренировочный процесс микроцикла достоверно возросли. Кроме этого, применение специальных упражнений способствовало росту спортивных результатов занимающихся, то есть оказало более широкое, общее воздействие.

При использовании в тренировочном процессе спортсменов скоростно-силовых упражнений общего и избирательного воздействий дозировать

нагрузку в подходах целесообразней не по количеству повторений, а по времени, так как скорость выполнения упражнений различного воздействия с равнозначным отягощением достигает своего максимального значения за один период времени, но при различном количестве повторений. Количество подходов для развития скоростно-силовых качеств при выполнении упражнений следует определять индивидуально для каждого спортсмена с учетом скорости их выполнения, снижение которой указывает на необходимость увеличить интервал отдыха между упражнениями или ограничиться проделанной работой.

Экспериментальное изучение выявило целесообразность применения разработанной методики в развитии скоростно-силовых способностей футболистов 11-12 лет. Увеличились показатели как скоростные (бег), так и силовые (прыжки, отжимания, пресс, подтягивание).