

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Смоленская государственная академия физической
культуры, спорта и туризма»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

« ____ » _____ 2019 год

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ФУТБОЛИСТОВ 12-15 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА**

Магистерская диссертация по направлению

49.04.01 «Физическая культура»

профиль подготовки «Профессиональное образование в сфере
физической культуры и спорта»

Магистрант-
исполнитель

Феколкин А.А.

Научный руководитель,
к.п.н., доцент

Язынина Н.Л.

Оценка за работу
Председатель ГЭК
директор СДЮСШОР

№3 г. Смоленска, к.п.н.

Довженко В.И.

Смоленск 2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	8
1.1. Объективные предпосылки совершенствования, системы скоростной подготовки юных футболистов	8
1.2. Управление развитием скоростных способностей у юных футболистов как научная проблема.....	14
1.3. Методические подходы к совершенствованию системы скоростной подготовки юных футболистов.....	19
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1 Методы исследования	24
2.2 Организация исследования	29
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	32
3.1 Физическое развитие и физическая подготовленность юных футболистов 12-15 лет с различным игровым амплуа	32
3.2 Теоретическое обоснование методики экспериментальных воздействий на развитие скоростных способностей юных футболистов	37
3.3 Экспериментальное обоснование методики развития скоростных способностей футболистов 12-15 лет с учетом игрового амплуа	40
Выводы.....	47
Практические рекомендации	50
Список литературы	51
Приложение.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Без качественной подготовки юного резерва достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно. Достижения футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой и тактикой игроков, развитием двигательных способностей и общим физическим состоянием каждого игрока.

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов в возрасте 12-15 лет различных игровых амплуа, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их скоростной подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростных способностей у взрослых футболистов. При этом имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов [14,40].

Между тем, юные футболисты слабее взрослых и развитие скоростных способностей у них имеет свои особенности. По мнению многих опытных специалистов футбола, возраст 12-15 лет является наиболее оптимальным для развития скоростных способностей у футболистов [23,33,38]. Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростных способностей у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение.

В настоящий момент, не удалось обнаружить работы, которые бы раскрывали сущность, особенности и технологию управления скоростной подготовкой юных футболистов в возрасте 12-15 лет с учётом рационального применения специальных упражнений.

Таким образом, наблюдается явное противоречие между теоретическим значением педагогического контроля, являющегося одним из ведущих элементов системы управления подготовкой квалифицированных

спортсменов, и недостаточной разработанностью тестов в традиционно отстающем разделе отечественного футбола, характеризующие скоростную подготовленность.

Уровень и темпы изменения двигательных способностей у детей различного возраста неодинаков. В то же время, имеющиеся в литературе сведения недостаточно полно отражают уровень показателей скоростных способностей у детей 12-15 лет, занимающихся футболом. В связи с этим, исследования, посвященные анализу развития двигательных способностей у подростков, а также разработка дифференцированной методики развития скоростных способностей юных футболистов, являются актуальными направлениями в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростных способностей футболистов 12-15 лет с учетом игрового амплуа.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов 12-15, направленный на развитие скоростных способностей.

Предметом исследования является методика развития скоростных способностей юных футболистов с учетом игрового амплуа.

Гипотеза исследования: предполагалось, что уровень физической подготовленности 12 - 15-летних футболистов тесно связан с их игровым амплуа, в связи с этим разработка методики развития скоростных способностей позволит адекватно дозировать тренировочные нагрузки, что будет способствовать повышению эффективности подготовки в целом.

Задачи исследования:

1. Определить показатели физического развития и физической подготовленности юных футболистов 12-15 лет с различным игровым амплуа.

2. Теоретически разработать методику развития скоростных способностей футболистов 12-15 лет.

3. Экспериментально обосновать разработанную методику направленную на развитие скоростных способностей футболистов 12-15 лет.

Научная новизна работы заключается в том, что разработана и экспериментально обоснована методика развития скоростных способностей футболистов 12-15 лет с учетом игрового амплуа, позволяющая:

- повысить уровень физических качеств и двигательной подготовленности;
- достичь эффективности в достижении спортивных результатов.

Теоретическая значимость исследования:

- сформированы и углублены знания о методике развития скоростных способностей;
- изучены и определены условия, тренировочного процесса с юными футболистами, с учетом игрового амплуа.

Практическая значимость исследования заключается:

- в разработке методики экспериментальных воздействий, которая построена на соблюдении основных принципов спортивной тренировки футболистов, с учетом таких особенностей как: наряду с командной, широко использовалась групповая форма организации занятий с учетом игровых амплуа; формирование групп основывалось на результатах итоговой оценки подготовленности занимающихся;
- в реализации комплексной методики направленной на развитие скоростных способностей юных футболистов основанной для коррекции ведущей направленности тренировочного процесса юных футболистов с различным игровым амплуа, позволяющей контролировать уровень физического развития и двигательной подготовленности юных спортсменов.

Разработанная методика развития скоростных способностей юных футболистов с учетом игрового амплуа может применяться как методическая основа в работе тренеров, работающих с данным возрастным контингентом.

Теоретико-методологическую базу исследования составили:

современные представления о содержании, структуре, средствах и методах спортивной тренировки (Н.Г. Озолин (2004); Ф.П. Суслов (2003); Ю.Ф. Курамшин (2007));

теория и методика детско-юношеского спорта (Л.В. Волков (2002); С.Д. Неверкович (2006));

фундаментальные основы обучения двигательным действиям и методика развития двигательных способностей (М.Х. Боташева (2007); С.В. Голомазов (2007); В.М. Киселев (2003));

Основные положения, выносимые на защиту:

- методика развития скоростных способностей футболистов 12-15 лет с учетом игрового амплуа, основанная на специальном комплексе физических упражнений позволяет спланировать и эффективно реализовать учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие скоростных способностей;

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные результаты исследования обсуждались на 66-й научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2016 г., г. Смоленск, СГАФКСТ (27-28 апреля 2017 год).

По результатам исследования опубликовано:

1. Феколкин А.А. Управление развитием скоростных способностей у юных футболистов как научная проблема / А.А. Феколкин // Профессионал. – 2018. - №2 (6).

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы приложений. Диссертация изложена на 66 листах машинного текста, содержит 4 таблицы,

11 рисунков. Список литературы включает 91 источник отечественной литературы.