

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

Зав. кафедрой теории и методики
футбола и хоккея

_____ Перепёкин В.А.

«_____» _____ 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ФУТБОЛОМ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент _____ Кузьминов Д.И.

Научный руководитель

к.п.н., доцент _____ Чернецов М.М.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Колумб А.В.

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Основы теории и методики комплексной подготовки в студенческом футболе	6
1.1. Особенности занятий футболом в условиях высшего учебного заведения	7
1.2. Скоростно-силовая подготовка футболистов как фактор становления спортивного мастерства.....	13
1.3. Средства и методы повышения уровня физической подготовленности в студенческом футболе	18
Глава 2. Задачи, методы и организация исследования	25
2.1. Задачи исследования.....	25
2.2. Методы исследования.....	25
2.3. Организация исследования	29
Глава 3. Экспериментальное обоснование содержания и направленности учебно-тренировочного процесса студентов, занимающихся футболом	30
3.1. Динамика показателей физической подготовленности игроков различной квалификации на этапах годичного цикла	30
3.2. Уровень и структура физической подготовленности игроков различной квалификации	33
3.3. Экспериментальная последовательность мезоциклов скоростно-силовой направленности в подготовке студентов, занимающихся футболом.....	37
3.4. Динамика показателей физической и технической подготовленности студентов, занимающихся футболом, в ходе экспериментальных мезоциклов	46
3.5. Динамика показателей физической и технической подготовленности после трех экспериментальных мезоциклов	54
Выводы	58
Практические рекомендации	60
Литература	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Планирование, организация и реализация учебно-тренировочного процесса в студенческом футболе является одной из наиболее сложных проблем. Это объясняется большим количеством организационных и педагогических задач, которые стоят перед тренером в связи с особенностями формирования и подготовки студенческой команды.

Стихийный перенос методики подготовки высококвалифицированных футболистов на тренировку студентов, является, зачастую, причиной грубых педагогических ошибок, следствием которых могут быть низкая эффективность учебно-тренировочного процесса, повышенный травматизм, снижение интереса к занятиям.

Организация и функционирование студенческих команд по футболу, организованных на базе высших учебных заведений, создает благоприятные предпосылки для подготовки квалифицированного резерва и повышения индивидуального мастерства студентов, в связи с чем наиболее остро встают вопросы о рациональном применении наиболее эффективных средств и методов тренировки.

Вопросам организации тренировочного процесса у высококвалифицированных футболистов в рамках подготовительного и соревновательного периодов посвящено достаточно большое количество исследований. Гораздо менее изученным остается содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в студенческих командах по футболу, организованных на базе высших учебных заведений.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать содержание и направленность учебно-тренировочного процесса студентов, занимающихся футболом.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся футболом.

Предмет исследования – влияние нагрузок скоростно-силовой направленности на уровень физической и технической подготовленности студентов, занимающихся футболом.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что экспериментальное обоснование и реализация педагогической модели подготовки студентов, занимающихся футболом, на основе включения трех мезоциклов скоростно-силовой направленности будет способствовать оптимизации уровня физической и технической подготовленности.

Практическая значимость результатов работы характеризуется возможностью их использования в следующих направлениях:

- в системе контроля за направленностью тренировочных нагрузок и уровнем физической подготовленности студентов, занимающихся футболом;
- при планировании и коррекции структуры средств и методов подготовки на отдельных этапах годичного цикла и в рамках мезоциклов.

Полученные в исследовании данные, позволяют обосновать стратегию целенаправленного комплексного контроля и оценки уровня физической подготовленности студентов, занимающихся футболом в зависимости от особенностей структуры средств и методов подготовки на этапах макроцикла.

Научная новизна:

- изучено влияние различных средств скоростно-силовой подготовки на показатели специальной физической и технической подготовленности студентов, занимающихся футболом;
- определена эффективная последовательность включения мезоциклов скоростно-силовой направленности в тренировку студентов, занимающихся футболом, обеспечивающая повышение скоростно-силового потенциала спортсменов;

- разработана и экспериментально обоснована модель скоростно-силовой подготовки студентов, занимающихся футболом в условиях высших учебных заведений.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся футболом, должен заключаться в целенаправленном воздействии на лимитирующие звенья физической подготовленности.

2. Педагогическая модель скоростно-силовой подготовки студентов, занимающихся футболом, основанная на рациональном распределении разнонаправленных нагрузок в рамках трёх месячных мезоциклов, способствует планомерному повышению уровня специальной физической и технической подготовленности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные результаты исследования обсуждались и получили положительную оценку на научно-практической конференции, прошедшей на кафедре теории и методики футбола и хоккея СГАФКСТ.

По теме диссертации опубликована статья с одноименным названием в научно-практическом сборнике СГАФКСТ.

Структура и объем диссертации. Магистерская диссертация выполнена на 72 страницах компьютерной вёрстки, содержит 16 таблиц, 3 рисунка и 1 приложение. Список литературы насчитывает 80 источников.