

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 футбола и хоккея

Заведующий кафедрой теории и методики
футбола и хоккея

_____ Перепёкин В.А.

« ____ » _____ 2018 г.

МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа

49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Корнюхов С.В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент _____ Чернецов М.М.

Оценка за работу

_____ (прописью)

Председатель ГЭК

_____ Колумб А.В.

Зам. директора по

спортивно-массовой работе

СОГАУ «Дворец спорта «Юбилейный»

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Современное состояние проблемы скоростно-силовой подготовки юных футболистов.....	5
1.1. Объективные предпосылки совершенствования, системы скоростно-силовой подготовки юных футболистов.....	5
1.2. Методические подходы к совершенствованию системы скоростно-силовой подготовки юных футболистов.....	7
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	15
2.1. Методы исследования.....	15
2.2. Организация исследования	18
Глава 3. Педагогические условия развития скоростно-силовой подготовки юных футболистов	20
3.1. Оценка наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовки юных футболистов.....	20
3.2. Оценка уровня скоростно-силовой подготовленности юных футболистов 15-17 лет.....	29
Выводы.....	31
Практические рекомендации.....	34
Список литературы.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки подрастающего резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: технической подготовленностью, тактической грамотностью и общим функциональным состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.) [1, 6, 11, 19].

Высокотехнический и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов в возрасте 15-17 лет, свидетельствует о наличии нерешённых вопросов в управлении их скоростно-силовой подготовкой.

В современной научно-методической литературе более детально рассматривается методика тренировки скоростно-силовых способностей у квалифицированных футболистов. Имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации не могут быть полностью адаптированы к тренировке юных футболистов, без учета особенностей созревания организма и гетерохронности развития физических качеств [3, 8 21, 29].

По мнению многих специалистов футбола, возраст 15-17 лет является наиболее оптимальным для целенаправленного развития скоростно-силовых способностей у футболистов и достижения результатов, сопоставимых с футболистами более старшей возрастной группы [5, 10, 38-41].

Передовые отечественные и зарубежные специалисты в сфере подготовки футболистов, сходятся во мнении, что высокий уровень скоростно-силовой подготовленности игроков значительно снижает вероятность получения травм во время игры [25, 30, 38-41].

Решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых способностей у юных игроков этого возраста представляется нам актуальным.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных футболистов в возрасте 15-17 лет.

Предмет исследования - уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов 15-17 лет.

Цель исследования - оценка уровня скоростно-силовой подготовленности и обоснование наиболее эффективных средств и методов ее развития у юных футболистов 15-17 лет.

Гипотеза исследования - предполагается, что научно обоснованная методика скоростно-силовой подготовки юных футболистов при рациональном соотношении упражнений с мячом и без мяча, а также с учётом основных педагогических условий, определяющих её эффективность, позволит повысить общий уровень спортивного мастерства игроков.

Практическая значимость заключается в оптимизации процесса физической подготовки футболистов юных футболистов 15-17 лет и повышения уровня развития скоростно-силовых способностей за счет рационального соотношения педагогических средств и методов.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее эффективные упражнения с мячом и без мяча, а также оптимальное их соотношение при развитии скоростно-силовых способностей у юных футболистов.
2. Оценить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов 15-17 лет в ходе педагогического эксперимента.