



Особенности развития скоростно-силовых качеств юных футболистов 10-16 лет

Выполнил: Минаев Даниил Федорович
Учитель физической культуры МБОУ
СОШ № 6 М.О. г.Озёры

Актуальность работы

- Актуальность темы моей работы заключается в том, что современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием работы и отдыха. Среди них основными являются действия с мячом и передвижения по полю (бег, ходьба). И от того, насколько футболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения конкретной тактической задачи. Быстрота футболиста выступает при этом фактором, определяющим результативность соревновательной деятельности.

Объект и предмет исследования

- **Объект исследования** – скоростно-силовые способности детей школьного возраста.
- **Предмет исследования** – средства и методика развития скоростно-силовых способностей.

Цель и задачи исследования

- **Цель исследования** – изучить средства и методику развития скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста.
Задачи исследования:
 1. Изучить литературу по данной теме.
 2. Рассмотреть анатомические и физиологические особенности школьников.
 3. Дать общую характеристику скоростно-силовым особенностям.
 4. Изучить средства и методику развития скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста.

Гипотеза исследования

- **Гипотеза исследования** – предполагается, что развитие скоростно-силовых качеств является основой физического воспитания в школьном возрасте.

Методы исследования

- Теоретический анализ и обобщение;
- Анкетирование, беседа, опрос;
- Оценка уровня физического состояния (физической подготовленности, функционального состояния организма и физического развития) юных футболистов;
- Педагогический эксперимент;
- Статистическая обработка полученных данных.

Организация исследования

- Методологическую и научно-теоретическую основу этой работы составили теория и методика спортивной тренировки. В своих исследованиях мы опирались на теоретические положения физиологии спорта при применении физических упражнений, основы управления тренировочным процессом юных футболистов.
- Методология исследования на первом этапе (2014-2015 гг.) путем теоретического анализа и обобщения доступной литературы конкретизировалась поставленная проблема и методические подходы к ее решению, выявлялись основные структурные компоненты оценки технической и физической подготовленности юных футболистов в целях выдачи индивидуальных рекомендаций по использованию скоростно-силовых упражнений в тренировочном процессе, уточнялась проблемная ситуация, формулировалась рабочая гипотеза и основные задачи исследования.
- На втором этапе (2015 гг.) было проведено анкетирование тренеров по футболу с целью выявления наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовки юных футболистов, а затем были изучены возможности использования различного соотношения скоростно-силовых упражнений с мячом и без него для роста спортивного мастерства. При этом фиксировались различные показатели, отражающие как компоненты физического состояния организма юных футболистов, так и параметры используемых физических нагрузок. По ходу исследований, проводимых на данном этапе, уточнялись методические подходы, осуществлялись теоретический анализ и обобщение полученных результатов, разрабатывалась программа тренировки, проверялись предварительно сформулированные частные гипотезы исследования.
- На третьем этапе (2015 гг.) был организован и проведен педагогический эксперимент в целях проверки эффективности разработанной программы по развитию скоростно-силовых качеств. Значительное внимание уделялось рекомендациям по индивидуальному использованию упражнений для развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов.

2 Глава работы

3 Глава работы



Спасибо за внимание!