КГБПОУ «БИЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени Д.И. Кузнецова»

Специальность 49.02.01. Физическая культура

Самсонов Роман Евгеньевич

Развитие скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет

Руководитель:

Орехов Виктор Борисович

Г. Бийск

Актуальность

Актуальность темы заключается в том, данной работы заключается в том, что на сегодняшний день - здоровье школьников, относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Это отражено в Федеральном законе N 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. В контексте данной тенденции важнейшую роль должна сыграть эффективная физкультурно-оздоровительная работа в школе во внеурочное время. Среди наиболее привлекательных и интересных для подростков видов спорта особое место занимает – футбол.

Цель работы:

- рассмотреть методику развития скоростно-силовых качеств школьников 12-14 лет, занимающихся футболом.

Объект работы:

- процесс развития скоростно-силовых способностей у школьников 12-14 лет. .

Предмет работы:

- методы развития скоростно-силовых качеств у школьников 12-14 лет, занимающихся в спортивной секции футбола.

Задачи исследования:

- 1. Проанализировать научно-методические источники и литературу, посвященные развитию скоростно-силовых качеств спортсменов.
- 2. Провести исследование развития скоростно-силовых качеств школьников 12-14 лет, занимающихся в спортивной секции футбола.
- 3. эффективность методики развития скоростно-силовых качеств школьников 12-14 лет, занимающихся в спортивной секции футбола.

ГЛАВА 1. Анатомо-физиологические особенности

- Возраст и, в частности, анатомические и физиологические, человеческие характеристики являются наиболее важным фактором в технологически правильной организации и содержании спортивной тренировки.
- Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (классы 5 - 8) Переход к средним классам имеет свои особенности. В этом возрасте начинается быстрый, как будто вынужденный рост организма, с характерными скачками в его созревании и развитии. Одним из наиболее сложных процессов, происходящих в этот период, является половое созревание, которое вызывает сложное физическое и психологическое состояние

Глава 2 Методические особенности развития скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет

- Методическая направленность развиия скоростно-силовых качеств юных футболистов.
- Методические подходы к совершенствованию системы скоростно-силовой подготовки юных футболистов.

Заключение

- Проблема развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов я среднего возраста является актуальной в методике физической культуры и спорта.
- Особое место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека в дальнейшем. Общеизвестно, что скоростно-силовые качества лучше всего развиваются в футболе. Они выявляют такие качества, как быстрота получение и скорость передач, ведения, скорость решения тактических задач.