

Развитие силовых качеств у футболистов 15–16 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства

Воробьев Д.В.



Введение

Актуальность

- 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

Объект исследования

- процесс развития силовых качеств у юных футболистов 15–16 лет

Предмет исследования

- развитие силовых качеств у юных футболистов 15–16 лет методом круговой тренировки

Цель исследования

- выявление эффективности содержания занятий для развития силовых качеств у юных футболистов 15–16 лет методом круговой тренировки

Задачи исследования

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать комплексы упражнений с применением метода круговой тренировки для развития силовых качеств у юных футболистов 15–16 лет;
3. Представить результаты опытно-экспериментальной работы по применению метода круговой тренировки для развития силовых качеств у юных футболистов 15–16 лет.

1 глава

1

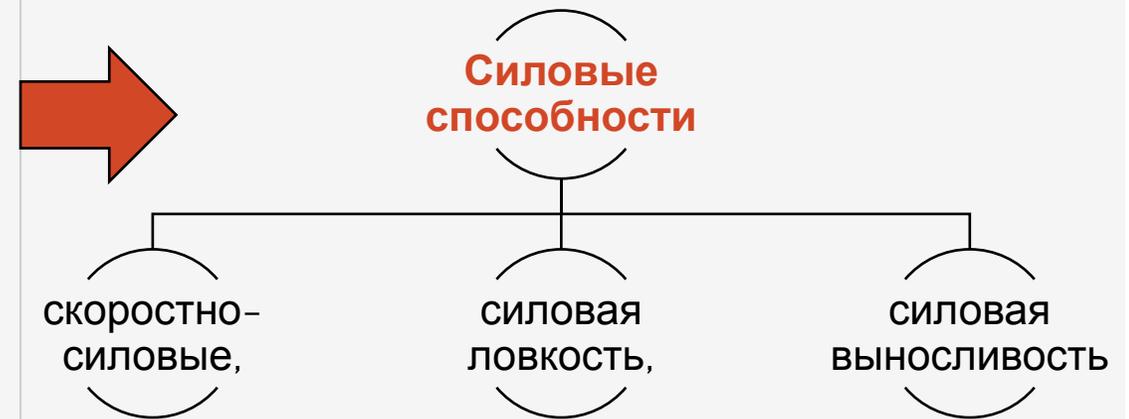
очень важно в пределах разумного **разнообразить условия, средства и методы тренировок**, чтобы организм молодого футболиста научился дифференцировать малейшие изменения условий и отвечать на них тончайшим приспособлением

2

силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»

3

круговой метод – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм



2 глава

Исследование на базе ДЮСШ «Текстильщик» г. Иваново

- Начальный этап (первичная диагностика) – преобладает низкий уровень развития силовых качеств.
- Формирующий этап – применение метода круговой тренировки.
- Завершающий этап – выявлена положительная динамика изменения уровня развития силовых качеств.



Итак,

- **Сила** в ее чистом виде в незначительной степени **проявляется в соревновательной деятельности футболистов.**
- Основным методом воспитания силы футболистов является **метод повторных усилий.**
- Для развития силовых качеств у футболистов 15–16 лет целесообразно использовать **метод круговой тренировки**, который обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы.
- Разработано **содержание занятий по развитию силовых способностей** у футболистов 15–16 лет с использованием метода круговой тренировки.
- В комплекс круговой тренировки для развития силовых способностей футболистов обязательно были включены **упражнения из трех основных групп:**
 1. Упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями.
 2. Упражнения по перемещению массы собственного тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине, приседания).
 3. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах).

Спасибо за внимание.