



Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение

Уфимский многопрофильный профессиональный колледж

Выпускная квалификационная работа

на тему:

Развитие скоростно-силовых способностей у юношей 11-13
лет на тренировочном занятии по футболу

По программе подготовке специалистов среднего звена

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Выполнена студентом : Валеевым Инсафом

Группа 4ФКБ

Очная форма обучения

Руководитель Смирнова Наталья Сергеевна

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ

Цель- выпускной квалификационной работы является определение, теоретическое обоснование и выявление методики для развития скоростно-силовых способностей у футболистов 11-13 лет .

Задачи-

1. Рассмотреть анатомо-физиологические особенности развития детей 11-13 лет летнего возраста;
 2. Изучить специфику развития скоростно-силовых способностей у 11-13 летних футболистов;
 3. Изучить и выявить наиболее эффективную методику развития скоростно-силовых способностей у юных футболистов;
 4. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 11-13 лет.
- Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка использованных источников и приложений.



Гипотеза: специальная физическая подготовка у спортсменов 11-13 лет на тренировочных занятиях по футболу будут развиваться более эффективно, если применять специальную методику.

Объект исследования: процесс развития специальной физической подготовки у спортсменов 11-13 лет на тренировочном занятии по футболу.

Предмет исследования: средства и методы развития скоростно-силовых способностей у футболистов. 11-13 лет

Средства и методы развития скоростно-силовых способностей на занятиях по футболу

Средства воспитания силы

Основные средства

Упражнения с весом внешних предметов

Упражнения, отягощенные весом собственного тела

Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа

Рывково - тормозные упражнения

Статические упражнения в изометрическом режиме

Дополнительные средства

Упражнения с использованием внешней среды

Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов

Упражнения с противодействием партнера

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1. Метод теоретического анализа и мы изучали литературу по выбранной нами теме.**
- 2. Педагогическое тестирование.**
- 3. Педагогический эксперимент.**
- 4. Метод математико-статистической обработки материала.**

Метод теоретического анализа и мы изучали литературу по выбранной нами теме.

Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по вопросам связанным с развитием скоростно-силовой подготовки юношей 11-13 лет и ее укреплении различными методами. Рассматривались исследования в области развития скоростно-силовых способностей юных футболистов на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Педагогическое тестирование.

Педагогическое тестирование проводилось дважды в течение учебного года (ноябрь, март 2020– 2021 года).

Контрольные упражнения (тесты) применялись в соответствии с учебной программой для учащихся спортивной школы.

Применяемые тестовые задания:

- Тройной прыжок с разбега.

Упражнение выполнялось с 3х попыток, лучший результат заносился в протокол.

- Скоростное ведение мяча 30 метров. Выполняются 2 попытки с интервалами 30 секунд. Определяется лучшее время в трёх попытках.

- Бег на 20 м. Упражнение проводилось в виде забегов в парах. Результаты записывались в протокол.

Педагогический эксперимент.

Занятия по скоростно-силовой подготовке юношей проводились преимущественно с использованием различных сопротивлений и отягощений с реализацией круговой тренировки.

- 1) экспериментальное упражнение с ведением утяжеленного мяча;
- 2) броски утяжеленного мяча;
- 3) экспериментальное упражнение с сопротивлением, задаваемым партнером, с ведением мяча;
- 4) ведение с сопротивлением с завершающими ударами по воротам;

Метод математико-статистической обработки материала.

Обработка результатов исследования проводилась по основным статистическим параметрам:

- вычисление прироста в %;
- вычисление проводилось до доли мл\сек

Так в экспериментальной группе повысились все тестовые показатели: среднее значение показателя «Скоростное ведение мяча» увеличилось на 2,5% (в контрольной произошло снижение на 0,18%).

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	I тест тест	2	I тест тест	2
Тройной прыжок с разбега(м)	7,6±0,1	7,6±0,2	7,5±0,2	8,2±0,1
Скоростное ведение мяча на 30м (с)	5,4±0,2	5,4±0,3	5,34±0,3	5,2±0,3
Бег на 20м (с)	3,8±0,2	3,8±0,5	4,0±0,4	3,8±0,2

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

За ноябрь

№	Тройной прыжок, м	Скоростное ведение мяча, с	Бег на 20м, с
Бояркин Слава	7,3	5,5	3,9
Мурзин Антон	7,2	5,2	3,8
Мурзин Артем	7,6	5,4	4,3
Колченогов Максим	7,3	5,8	3,9
Гаврилов Саша	7,2	5,5	4,1
Юровских Влад	8,0	6,1	3,7
Зорин Саша	7,5	5,6	4,1
Карманов Максим	7,6	5,8	3,9
Речкалов Дима	7,2	5,4	4,0
Низамов Олег	7,4	5,9	3,9

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

За Март.

№	Тройной прыжок, м	Скоростное ведение мяча, с	Бег на 20м, с
Бояркин Слава	7,6	5,3	3,8
Мурзин Антон	7,4	5,1	3,6
Мурзин Артем	7,8	5,2	4,0
Колченогов Максим	7,5	5,6	3,7
Гаврилов Саша	7,3	5,4	3,9
Юровских Влад	8,1	5,9	3,6
Зорин Саша	7,7	5,4	4,0
Карманов Максим	7,8	5,5	3,8
Речкалов Дима	7,4	5,3	3,8
Низамов Олег	7,5	5,7	3,8



Выдвинутая гипотеза нашла подтверждение, предложенная система по развитию специальной физической подготовки работает и эффективна в следующих условиях, если:

1)данную работу проводить целенаправленно в системе целостного педагогического процесса

2)вести регулярную работу по диагностике развития специальной физической подготовки
учитывать психолого-педагогические особенности детей
11-13 лет

3)создавать развитую среду для развития специальной физической подготовки в процессе организации
делать правильный подбор методик по организации и проведению

Презентация завершена !

Спасибо за внимание!!!