

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/vkr/344679>

Тип работы: ВКР (Выпускная квалификационная работа)

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Характеристика видов подготовки спортсменов, занимающихся футболом

Современное позиционирование футбола как вида спорта выдвигает очень высокие стандарты и требования к спортсменам. Условием успешной спортивной карьеры является то, что вам необходимо обладать большим количеством навыков и некоторыми качествами для правильного физического развития, а все системы органов должны быть в хорошем состоянии. Высокая степень профессионального владения техникой, правильная тренировка могут быть проведены только в случае регулярных систематических тренировок, и возможно увеличение сбалансированного типа нагрузки, в течение этого периода, на различные группы мышц, на всю опорно-двигательную систему.

В целостном процессе спортивной подготовки традиционно принято выделять следующие разделы (виды) подготовки футболистов:

- 1) физическая;
- 2) техническая;
- 3) тактическая;
- 4) теоретическая;
- 5) психологическая;
- 6) интегральная.

Техническая подготовка. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола, под которой понимают совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Особое внимание в тренировочном процессе следует уделить технической составляющей. Техника в футболе – это технические приемы с мячом, применяемые в играх и тренировочном процессе. При изучении любого технического элемента в учебно-тренировочном процессе используют рассказ, показ и практическое опробование разучиваемого двигательного действия.

Техника игрока представляет собой комплекс специализированных приемов. В большей степени, достижения юных футболистов зависят от того, насколько успешно они овладели разнообразными техническими приемами и как действенно применяют их для решения тактических задач в игре.

К критериям технического мастерства можно отнести следующие показатели:

1. Разностороннее выполнение технических приемов, используемых в игре и их обширное сочетание.
2. Результативное выполнение технических приемов для решения игровых задач.
3. Надежное выполнение технических приемов.

Техника оказывает влияние на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, развитием двигательных качеств и психологическими особенностями спортсмена, существует взаимосвязь. Чем выше уровень овладения техникой, тем больше спортсмен чувствует психологическое превосходство, что влияет на тренированность и результат. В соревновательной деятельности футболисту следует быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку в игре, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными технико-тактическими действиями по отношению к соперникам. Поэтому техника так же тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие.

Тактическая подготовка. Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий, то есть взаимодействие футболистов команды по определенному плану, включающему средства, способы и формы нападающих и оборонительных действий, позволяющему усиленно вести борьбу с конкретным соперником. Совершенствование игровой ловкости (разносторонней тактической подготовки) предполагает использование в процессе тренировок простых (технических), усложненных (техничко-тактических) и сложных (техничко-тактических, физико-психологических) упражнений.

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей и повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего физического развития. Физическая подготовка

делится на общую и специальную.

Комплексный подход может улучшить состояние спортсмена и повысить его выносливость, скорость, координацию и гибкость.

Традиционно спортивная подготовка футболистов делится на две категории: общую и специальную. Тренировка с общими физическими упражнениями предназначена для обеспечения всестороннего физического развития и базовой подготовки к длительным умеренным нагрузкам. Задача этого вида тренировок - обеспечить готовность спортсменов к специализированным профессиональным нагрузкам, которые разовьют личные способности и навыки, позволяющие устанавливать собственные показатели качества и развивать свою спортивную карьеру.

Качество общей спортивной подготовки зависит не только от ее регулярности и жизнеспособности, но и от правильности выбранного спортивного комплекса, используемого спортивного инвентаря и экипировки, а также от процесса, контролируемого квалифицированными тренерами для создания комфортных и мотивирующих условий тренировок для футболистов. Специальная спортивная подготовка футболистов означает целенаправленное развитие профессиональных качеств спортсмена и функциональных способностей игрока, которое учитывает его роль в команде, игру клуба и стиль техники□

Список использованных источников

1. Аббосов Б.А. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов // Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. 2019. № 1 (5). С. 20-22.
2. Алиев С.А. Особенности основных антропометрических и физиологических показателей подростков в процессе занятий футболом // Современный футбол. Казань. 2018. С. 138-143.
3. Андреев М.М. Особенности применения 3-го урока физической культуры с элементами футбола // Физическая культура. – 2021. – № 1. – С. 5.
4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов // Спорт в школе. – 2021. – № 12. – С. 9-16.
5. Волик П.И. Влияние занятий футболом на организм подростка // Материалы международного молодежного научного форума. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2018. – С. 230-233.
6. Григорьев С.К. Направление и содержание многолетней индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов // Современный футбол. Казань. 2018. С. 19-23.
7. Гуровец Г.В. Возрастная анатомия и физиология. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 431 с.
8. Драндров Г.Л. Как повысить эффективность технической подготовки юных футболистов // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы VI международной научно-практической конференции. Под редакцией Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. 2016. С. 260-266.
9. Денисенко Д.С. Особенности развития физических качеств юных футболистов // Современный футбол. Казань. 2018. С. 24-27.
10. Крыжевских П.В. Актуальные пути совершенствования технической подготовки юных футболистов с использованием средств развития координационных способностей // Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. 2022. С. 153-156.
11. Меркулов А.Н. Обучение техническим приемам футболистов в группах начальной подготовки // Вестник научных конференций. 2020. № 11-2 (63). С. 59-62.
12. Можяев Э.Л. Футбол с методикой преподавания. Казань: Отечество, 2017. С. 195.
13. Мануйло Р.Е., Поддубный Е.Н. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки // В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XV Международной научно-практической конференции. 2018. С. 105-106.
14. Николаев А.Ю. Роль технической подготовки как основы мастерства юных футболистов в процессе многолетней тренировки // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. 2018. С. 384-387.
15. Овечкин С.А. Техническая подготовка футболистов // Теория и практика инновационных технологий в АПК. 2020. С. 151-152.
16. Сергеев М.В. Развитие скоростных способностей футболистов 12 – 13 лет // Современный футбол.

Казань. 2018. С. 90-92.

17. Садыков Б.А., Можяев Э.Л., Коновалов И.Е. Развитие технической подготовки у футболистов 9-10 лет // В сборнике: Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. материалы XIII Международной научно-практической конференции. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2019. С. 193-195.

18. Фаттахов Р.В. Сенсативные периоды развития физических качеств в футболе // Современный футбол. Казань. 2018. С. 315-319.

19. Чаузов Д.А., Мартынов А.А., Лепская Е.В., Свистак М.Ф. Совершенствование методики технической и физической подготовки футболистов 15-16 лет в годичном цикле // В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. сборник материалов. Волгоград, 2022. С. 280-285.

20. Шенделев Д.Е. Использование современных средств и методов развития физических качеств у футболистов // Инновационные технологии в технике и образовании. - 2015. - С. 198-202.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/vkr/344679>