

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой

_____ Перепёкин В.А.

«___» января 2019 г.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ
ИГРАМИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА**

Магистерская диссертация
по направлению 49.04.01. «Физическая культура»
(профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»)

Магистрант-исполнитель _____ Харитоненков С.В.

Научный руководитель
к.п.н.

_____ Биткин В.М.
(подпись)

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК
директор СДЮШОР №3
г. Смоленска, к.п.н.

_____ Довженко В.И.

Смоленск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.	6
1.1. Теоретические положения спортивной подготовки, связанные с функциональным состоянием спортсменов и с состоянием здоровья.	6
1.2. Теоретические подходы, решающие вопросы регулирования состояния здоровья с помощью физической подготовленности юных спортсменов.	14
1.3. Морфофункциональные особенности школьников 12-13 лет занимающихся футболом.	20
1.4. Особенности занятий футболом со школьниками 12-13 лет.	24
1.5. Развитие общих и специальных физических качеств школьников 12-13 лет занимающихся футболом.	27
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.	37
2.1. Методы исследования.	37
2.2. Организация исследования.	
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.	40
3.1. Особенности физического развития школьников 12-13 лет занимающихся футболом.	40
3.2. Определение уровня физической подготовленности школьников 12-13 лет занимающихся футболом.	42
3.3. Определение состояния сердечно-сосудистой системы школьников 12-13 лет занимающихся футболом.	48
3.4. Результаты исследования взаимосвязи между состоянием сердечно-сосудистой системы и уровнем физической подготовленности школьников 12-13 лет занимающихся футболом.	52
Выводы.	56
Практические рекомендации.	59
Список литературы.	60

ВВЕДЕНИЕ

Наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития учащихся. Реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного и гармоничного физического развития, и укрепления здоровья подрастающего поколения. Преподавание физической культуры в школах не соответствует современным требованиям, а в некоторых школах отсутствует. Увеличивается число школьников и студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Так за последние пять лет у молодых людей, в возрасте до 18 лет, наблюдается увеличение случаев отклонения здоровья на 34% (70).

Актуальность данной работы состоит в том, что современная структура спортивной подготовки предъявляет юному школьнику, занимающемуся спортом серьезные требования. Однако стандартный объем нагрузок действительно решает ряд содержательных задач спортивной подготовки юных школьников, но этот объем физических нагрузок стандартен и решает основной вопрос общей или специальной физической подготовленности.

В своей работе мы делаем акцент на два основных компонента спортивной подготовки школьников 12 и 13 лет занимающихся футболом – это адаптационные возможности и физическая подготовленность. Эти два основных компонента, являются составляющей спортивной подготовки и характеризуют основу построения практически любой системы и методики тренировочного процесса.

В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания физических способностей нуждается в постоянном совершенствовании. Особенно важно существенно повысить уровень специальной физической подготовленности в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний

школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В этот период происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей (27, 49, 59, 79 и др.).

Исходя из вышесказанных положений, есть необходимость проследить зависимость между восстановительными процессами, то есть адаптационными механизмами и физической подготовленностью юных спортсменов.

Цель исследования. Определить компоненты физической подготовленности, влияющие на адаптационные возможности школьников 12 и 13 лет в процессе занятий спортивными играми на примере футбола.

Объект исследования. Процесс физической подготовки школьников 12 и 13 лет занимающихся футболом.

Предмет исследования. Адаптационные возможности организма школьников 12 и 13 лет занимающихся футболом.

Научная гипотеза – при акцентированном внимании в процессе спортивной подготовки на развитие физических качеств школьников 12 и 13 лет занимающихся футболом, с учетом адаптационных возможностей для данного возраста, позволит легче переносить юным спортсменам протекающие нагрузки, а также повысит их уровень здоровья.

Перед настоящей работой были поставлены следующие **задачи**:

1. Установить с помощью анализа научно-методической и специальной литературы взаимосвязь физической подготовленности школьников 12-13 лет занимающихся футболом с основными адаптационными возможностями.

2. Определить уровень взаимосвязи физической подготовленности с адаптационными возможностями школьников 12-13 лет занимающихся футболом.

3. Установить, какие физические качества требуют повышенного внимания для развития в соответствующих возрастных периодах, влияющих на более высокий уровень подготовленности школьников 12-13 лет занимающихся футболом и тем самым способствовать повышению уровня здоровья.

Практическая значимость. Определение ведущего двигательного качества для данного возрастного периода позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс для получения максимально возможного результата в повышении уровня физической подготовленности школьников 12-13 лет занимающихся футболом и повышении уровня здоровья.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Определение уровня взаимосвязи физической подготовленности с адаптационными возможностями школьников 12 лет занимающихся футболом позволит определить ведущие физические качества для данного возраста.
2. Определение уровня взаимосвязи физической подготовленности с адаптационными возможностями школьников 13 лет занимающихся футболом позволит определить ведущие физические качества для данного возраста.
3. Определение возрастных особенностей в развитии ведущих физических качеств требующих повышенного внимания для развития в соответствующих возрастных периодах, повысит уровень подготовленности и тем самым улучшит адаптационные возможности юных школьников 12-13 лет занимающихся футболом, а также повысит их уровень здоровья.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Основные результаты исследования обсуждались и получили

положительную оценку на научно-практической конференции, прошедшей на кафедре теории и методики футбола и хоккея СГАФКСТ.

Публикации по теме диссертации:

1. Харитоненков С.В. Оздоровительная направленность занятий спортивными играми школьниками 12-13 лет. / Сборник материалов 67-ой научно-практической конференции студентов СГАФКСТ (26 апреля 2018 г.). – Смоленск: СГАФКСТ, 2018.

Структура и объём диссертации. Работа изложена на 69 страницах машинописного текста, состоит из 3 глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы. Работа содержит 7 таблиц. Библиографический список включает 86 литературных источников.