

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики легкой атлетики

И.о.заведующей кафедрой

_____ С.Ю. Усачева

« ____ » _____ 2018 г.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-14 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Косимов М.М.
(подпись)

Научный руководитель _____ Бобкова Е.Н.
к.п.н., доцент (подпись)

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК _____ Колумб А.В.
Заместитель директора (подпись)
по спортивно-массовой работе
СОГАУ «Дворец спорта «Юбилейный»

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Основы многолетней тренировки юных футболистов	5
1.2. Оценка эффективности тренировочного процесса юных футболистов.....	12
1.3. Тестирование уровня физической и технической подготовленности юных футболистов.....	15
Заключение по главе.....	17
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1. Методы исследования	19
2.2. Организация исследования	24
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	26
3.1. Особенности построения многолетней подготовки юных футболистов в ДЮСШ	26
3.2. Возрастные изменения физической и технической подготовленности юных футболистов 9-14 лет.....	30
3.3. Темпы прироста физической и технической подготовленности юных футболистов 9-14 лет.....	38
Выводы.....	43
Практические рекомендации.....	45
Литература.....	46
Приложение.....	51

Введение

Значительное внимание, которое уделяется детско-юношескому спорту в нашей стране обусловлено широкими возможностями использования его для укрепления здоровья, воспитания работоспособного молодого поколения и развития спорта высших достижений. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.). Проблема повышения физической подготовленности юных футболистов становится очевидной при решении вопросов планирования тренировочных нагрузок на разных этапах многолетней подготовки [4, 27].

Анализ и изучение научно-методических источников о построении многолетней тренировки юных футболистов, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их физической подготовкой [10,23].

Это диктует острую необходимость творческого поиска путей и обоснования инновационных тренировочных технологий на разных этапах многолетней подготовки юных футболистов. Эффективная подготовка спортивного резерва должна рассматриваться как основополагающий фундамент, определяющий прогрессивное развитие отечественного футбола и его конкурентоспособность на крупнейших международных соревнованиях [2,9,21,44].

Современные научные публикации не вполне отражают основные стороны развития детско-юношеского футбола, в том числе и проблему воспитания юных спортсменов, что и послужило причиной выбора темы нашего исследования.

Цель работы –выявление возрастных особенностей физической и технической подготовленности футболистов 9-14 лет.

Объект исследования - тренировочный процесс юных футболистов 9-14 лет.

Предмет исследования – возрастные особенности специальной физической и технической подготовленности юных футболистов.

Гипотеза исследования - предполагается, что эффективность подготовки юных футболистов 9-14 лет может быть существенно повышена, если будет основываться на основе учета возрастных особенностей физической и технической подготовленности.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать особенности построения многолетней подготовки юных футболистов в ДЮСШ на современном этапе.
2. Установить возрастные изменения физической и технической подготовленности юных футболистов 9-14 лет.
3. Определить темпы прироста физической и технической подготовленности юных футболистов 9-14 лет.

Практическая значимость работы заключатся в том, что полученные в результате работы экспериментальные материалы могут быть использованы:

- для комплексного оценивания тренировочного процесса юных футболистов и при внесении коррекций в программно-нормативные документы ДЮСШ, СДЮСШОР;
- результаты проведенного исследования могут быть использованы студентами при обучении по дисциплине «Футбол» в учебных (лекционных, лабораторных, практических) занятиях, а также на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовке специалистов в сфере футбола.