

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующая кафедрой

_____ Антипенкова И.В.

«_____» _____ 2016 г.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ

Магистерская диссертация

по направлению 49.04.01. «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Шварц Д.В.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Биткин В.М.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК _____ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2016

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 юных футболистов 12-13 лет	20
1.4. Особенности тренировки юных футболистов.	24
1.5. Развитие общих и специальных физических качеств у юных футболистов.	27
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. .	37
2.1. Задачи исследования.	37
2.2. Методы исследования.	37
2.3. Организация исследования	39
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. . .	40
3.1. Особенности физического развития юных футболистов 12-13 лет.	40
3.2. Определение уровня физической подготовленности футболистов 12 и 13 лет.	42
3.3. Определение состояния сердечно-сосудистой системы футболистов 12 и 13 лет.	48
3.4. Результаты исследования взаимосвязи между состоянием сердечно-сосудистой системы и уровнем физической подготовленности футболистов 12 и 13 лет.	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 спортсмену серьезные требования. Однако стандартный объем нагрузок действительно решает ряд содержательных задач спортивной подготовки юных спортсменов, но этот объем физических нагрузок стандартен и решает основной вопрос общей или специальной физической подготовленности спортсмена.

В своей работе мы делаем акцент на два основных компонента спортивной подготовки юных футболистов 12 и 13 лет это адаптационные возможности и физическая подготовленность. Эти два основных компонента, являются составляющей спортивной подготовки юных футболистов 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 футболистов 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 футболистов 12 и 13 лет в процессе спортивной тренировки.

Научная гипотеза – при акцентированном внимании в процессе спортивной подготовки на развитие физических качеств юных футболистов, с учетом адаптационных возможностей для данного возраста, позволит легче переносить юным спортсменам протекающие нагрузки.

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

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

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 футболистов 12-13 лет.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Определение уровня взаимосвязи физической подготовленности с адаптационными возможностями футболистов 12 лет позволит определить ведущие физические качества для данного возраста.

2. Определение уровня взаимосвязи физической подготовленности с адаптационными возможностями футболистов 13 лет 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 футболистов.

Публикации по теме диссертации: 1.Шварц Д.В. Показатели физической подготовленности и здоровья школьников 12-13 лет, занимающихся футболом / Д.В. Шварц // Здоровьесберегающие технологии в медицине, образовании и физическом воспитании: сборник материалов научного семинара в рамках фестиваля «Взгляд к небу» 15-17 апреля 2016г. / Под ред. И.В. Антипенковой, Э.П. Тарасовой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С.126-130. <http://nebofest.ru/>

Структура и объём диссертации. Работа изложена на 68 страницах машинописного текста, состоит из 3 глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы. Работа содержит 6 таблиц. Библиографический список включает 86 литературных источников.