

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Е.Н.Бобкова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ  
ФУТБОЛИСТОВ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Иванов А.С.  
(подпись)

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

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Колумб А.В.  
(подпись)  
Заместитель  
директора Дворца Спорта  
«Юбилейный» г.Смоленск

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 3  |
| Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....   | 5  |
| 1.1. Критерии и структура спортивного отбора юных футболистов<br>в ДЮСШ.....                          | 5  |
| 1.2. Основы методики обучения и тренировки юных футболистов.....                                      | 10 |
| 1.3. Основы организации педагогического контроля в футболе.....                                       | 14 |
| 1.4. Методы и критерии оценки физической подготовленности.....  | 17 |
| Заключение по главе.....  | 19 |
| Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....   | 20 |
| 2.1. Задачи исследования.....   | 20 |
| 2.2. Методы исследования.....   | 20 |
| 2.3. Организация исследования.....  | 23 |
| Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....   | 24 |
| 3.1. Особенности построения многолетней подготовки юных футболистов<br>в ДЮСШ.....                    | 24 |
| 3.2. Возрастные изменения физической и технической подготовленности<br>юных футболистов 9-14 лет..... | 29 |
| 3.3. Темпы прироста физической и технической подготовленности юных<br>футболистов 9-14 лет.....       | 37 |
| Выводы.....   | 43 |
| Практические рекомендации.....  | 45 |
| Литература.....   | 46 |
| Приложение.....   | 51 |

## Введение

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. 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.).

Высокотехнический и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за недостаточной физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста [3,4,15,28].

Изучение научно-методических источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов 9-14 лет, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их физической подготовкой. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов.

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]. Это диктует острую необходимость творческого поиска путей и обоснования инновационных тренировочных технологий на разных этапах многолетней подготовки юных футболистов.

В этой связи, данная проблема, по нашему мнению, является весьма актуальной, что и послужило причиной выбора темы нашего исследования.

Цель работы - совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов 9-14 лет, на основе уровня физической и технической подготовленности.

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

Предмет исследования - структура специальной физической и технической подготовленности юных футболистов.

Гипотеза исследования - предполагается, что выявленная специфика развития двигательных способностей юных футболистов, позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс и повысить показатели специальной физической подготовленности за счет адекватных тренирующих воздействий.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности построения многолетней подготовки юных футболистов в ДЮСШ
2. Выявить 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 заключается в том, что полученные в результате работы организационно-педагогические материалы могут быть использованы:

- при составлении программно-нормативных документов для учебно-тренировочного процесса юных футболистов детско-юношеских спортивных школ;
- в процессе проведения промежуточного и итогового контрольно-педагогического тестирования технической подготовленности юных футболистов начальных групп подготовки;
- в процессе технической подготовки не только в группах начальной подготовки, но и в более старших группах (учебно-тренировочных).