

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ В.А. Перепекин

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2016 г.

"ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ В ПОМЕЩЕНИЯХ И НА ОТКРЫТОМ  
ВОЗДУХЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ФУТБО-  
ЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ"

Выпускная квалификационная работа бакалавра по направлению 49.03.01

"Физическая культура"

Студент-исполнитель

Росин Н.С.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

Биткин В.М.

Оценка за работу

Председатель ГЭК

зам. нач. гл. упр. спорта,

нач. отдела развития спорта

Опарин И.А.

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1 Проблемы эффективности подготовки футболистов .....	6
1.2 Динамика физической подготовленности юных футболистов .....	14
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	19
2.1 Задачи исследования .....	19
2.2 Методы исследования.....	19
2.3 Организация исследования .....	21
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1 Педагогический анализ учебно-тренировочного процесса юных футболистов в условиях спортивного зала и на открытом воздухе. ....	23
3.2 Результаты исследования физической подготовленности после занятий в зале и на открытом воздухе в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.....	28
ВЫВОДЫ.....	35
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	38
ЛИТЕРАТУРА .....	39
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	45
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	47
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 .....	48

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Процесс подготовки юных футболистов составляет комплекс знаний, предоставляющий возможность достижения наивысших результатов путем овладения технико-тактическим мастерством, полноценного развития физических и индивидуальных, а также морально-волевых качеств (О.Б. Лапшин, 2009).

Тенденции современного спорта предъявляют уникальные требования к качеству и эффективности управления подготовкой спортсменов (И.В. Аверьянов, Т.Н. Соломка, В.А. Блинов, 2011). Специалисты неоднократно отмечали снижение поступления в профессиональные команды страны молодых, высоко подготовленных спортсменов, что, в свою очередь, развивает несбалансированную возрастающую конкуренцию со стороны игроков-легионеров (В.П. Губа, А.В. Антипов, А.В. Лексаков, 2010; В.И. Афонский, 2004; С.Ю. Тюленьков, 2007).

Отмечаемое отставание в технической, физической и тактической подготовке отечественных футболистов от лучших европейских команд требует использование в учебно-тренировочном процессе новых научно-обоснованных методик и подходов, позволяющие достижение наибольшей эффективности подготовки спортсменов, начиная с ранних этапов многолетней подготовки (М.М. Полишкис, 2012; Б.Г. Чирва, 2008).

Впрочем, проблема повышения эффективности подготовки юных футболистов остается актуальной до настоящего времени, так как учебно-тренировочный процесс строится на основе устаревших методик советских специалистов без учета тенденций развития современного спорта (М.М. Полишкис, 2012). Подобное положение отражено в действующих учебных программах для футбольных школ, что, в свою очередь, не способствует расширению многообразия путей отбора дальнейших возможностей повышения эффективности подготовки юных футболистов (В.В. Суворов, 1996).

Вышесказанное определяет торможение развития отечественного фут-

бола и неспособность конкурировать с ведущими зарубежными командами. Одним из объективных решений в рассматриваемом аспекте является последующее повышение эффективности подготовки спортивного резерва за счет совершенствования методики планирования, в первую очередь, подготовительного периода на основе качественного научно-методического обеспечения тренировочного процесса (Г.С. Лалаков, 2000; С.В. Голомазов, 2002; С.Ю. Тюленьков, 2007; И.Г. Максименко, 2000; А.И. Шамардин, 2000 и др.).

На настоящий момент материальное оснащение футбольных школ позволяет проводить круглогодичный учебно-тренировочный процесс, как на открытом воздухе, так и в спортивных залах. В результате у специалистов возникает проблема выбора оптимальных условий для реализации учебно-тренировочного процесса, способствующих достижению максимальной эффективности развития юных футболистов. В силу отсутствия специальных исследований по данной проблеме, специалисты решают вопрос выбора подходящих условий во многом по личным предпочтениям, основываясь на собственный опыт.

На этом основании можно судить об актуальности проблемы рационального подбора условий для реализации максимальной эффективности подготовки юных футболистов, в том числе, в подготовительном периоде годичного цикла.

Вышеизложенное положение предопределило необходимость проведения экспериментальных исследований по определению влияния условий проведения занятий с юными футболистами на эффективность учебно-тренировочного процесса.

Практическая значимость. Полученные результаты исследования могут использоваться специалистами для целесообразных изменений учебно-тренировочного процесса.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных футболистов в подготовительном этапе годичного цикла подготовки.

Предмет исследования – условия проведения и содержание учебно-

тренировочных занятий с юными футболистами 12-13 лет в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Цель исследования – научно обосновать рациональность выбора условий проведения учебно-тренировочных занятий с юными футболистами 12-13 лет в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Гипотеза. Предполагалось, что с помощью рационального подбора условий проведения учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде можно повысить эффективность подготовки юных футболистов 12-13 лет.