

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

**«ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С
УЧАЩИМИСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Михеева Кирилла Валерьевича

Научный руководитель

Доцент

Е.Н.Шпитальная

Зав. кафедрой

Кандидат философских наук

Р.С. Данилов

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Возрастные, половые и индивидуальные особенности человека определяют границы его функциональных возможностей, степень приспособления организма к условиям окружающей среды, её физическим и социальным воздействиям, т.е. характеризуют уровень его здоровья.

Определение понятия «здоровье», сформированное в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), гласит: «Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней». При этом под физическим здоровьем понимают совершенство саморегуляции функций организма оптимальное протекание физиологических процессов и максимальную адаптацию к различным факторам внешней среды. Психическое здоровье предполагает гармонию психических процессов и функций, а также отрицание и преодоление болезни. Социальное здоровье отражает меру социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его социальной востребованности.

Проблема охраны и укрепления здоровья выводится с каждым разом на новый уровень, чем принято в обыденной жизни и поэтому значительно увеличивается роль школы в решении данной проблемы.

Более 10 лет в России ухудшаются практически все демографические показатели. Особенно тревожит тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения. Число абсолютно здоровых детей и подростков составляет по стране всего 3-8%; до 35-38% увеличилось за последние годы количество школьников, имеющих какие-либо функциональные нарушения или дисгармоничное развитие и до 59-62% возросло число хронически больных учащихся. К окончанию школы 70% функциональных расстройств переходят в стойкую хроническую патологию. Педиатры сообщают: до 80% современных детей рождаются физиологически незрелыми, это резко снижает уровень их адаптационных возможностей и увеличивает

вероятность заболеваний. Более 2/3 населения не занимаются спортом, до 30% имеют избыточный вес.

Важным показателем уровня здоровья учащихся является физическое развитие, т.е. совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процесс его роста и развития.

Спортивные игры можно назвать универсальным средством физического воспитания у всех категорий населения страны, так как способствуют эмоциональному и разностороннему воздействию на организм человека. Спортивные игры широко используются в учреждениях общего и профессионального образования. Они способствуют укреплению здоровья, формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, воспитанию основных физических качеств.

Среди разнообразия спортивных игр важное место занимает игра в волейбол. Это характеризуется не только доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение, особенно, в школьном возрасте. Занятия волейболом благоприятно влияют на организм, а именно на сердечно-сосудистую систему, дыхательную, центральную нервную систему, которая регулирует работу всех органов. Только при контролировании и постепенном увеличении нагрузки происходят соответствующие изменения деятельности органов кровообращения, дыхания и т.д.; создаются условия и для повышения спортивного мастерства, и для укрепления здоровья.

Актуальность проблемы состоит в том, что в настоящее время многие дети не занимаются спортом вообще. Это происходит из-за низкого уровня занятий в школах по физкультуре, из-за незнания роли волейбола для здоровья, из-за родителей, которые против спорта, думая, что это принесёт вред здоровью ребёнка, тем самым усугубляя положение и т.д. Поэтому эти дети часто болеют и уровень их здоровья постоянно снижается.

Объектом исследования является процесс формирования здорового образа жизни.

Предметом исследования является методика организации занятий волейболом среди школьников.

Целью дипломной работы является изучение волейбола для подготовительной работы детей 10-12 лет к здоровому образу жизни

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Выявить влияние занятий волейболом на здоровье школьников.
3. Экспериментально обосновать влияние занятий волейболом на организм детей 10-12 лет, как средства повышения двигательной активности.

Гипотеза исследования заключается в том, что благодаря занятиям волейболом у детей развивается опорно-двигательный аппарат, укрепляются дыхательная, сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы организма

Практическое значение исследовательской работы состоит в том, что её результаты дают материал для практического решения вопросов физического воспитания школьников, приобщению их к регулярным занятиям физическими упражнениями и поиска новых эффективных путей физкультурно-спортивной работы с детьми.

Краткое содержание

Волейбол, как составная часть программы по физической культуре в школе, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).

Изучение техники и тактики игры в волейбол осуществляется или на уроках физической культуры, посвящённых этой игре полностью, или в сочетании с изучением упражнений из других разделов школьной

программы. Как любой другой урок по физической культуре, урок по волейболу состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть урока (5-8 мин) включает организацию класса (построение, рапорт, сообщение задач урока) и упражнения, способствующие подготовке организма занимающихся к выполнению задач основной части занятия. Учебный материал вводной части должен быть органично связан с материалом основной части урока и содержать упражнения на внимание, строевые и порядковые упражнения, упражнения на осанку, различные виды ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и специальные упражнения. В эту часть урока включают упражнения для пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов.

В вводную часть необходимо включать ранее изученный материал из раздела «Стойки и перемещения», а также упражнения имитационного характера: приставной шаг-стойка-имитация передачи; двойной шаг-стойка-имитация передачи; скачок-стойка-имитация нижней передачи; разбег, напрыгивание, прыжок-имитация нападающего удара; перемещение вдоль сетки приставными или двойными шагами - прыжок - имитация блокирования; прыжок-имитация блокирования - приземление-поворот назад - выпад-имитация нижней передачи. Сочетание подобных упражнений может быть различным. Возможно включение в вводную часть урока также подвижных игр, сходных по содержанию с учебным материалом основной части урока.

В основной части урока (30-35 мин) решаются общие и частные задачи: повышение физической подготовленности, воспитание физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости), изучение и совершенствование игровых приёмов волейбола. В эту часть урока включают также специальные упражнения имитационного характера, упражнения для овладения техникой и тактикой игровых приёмов, подвижные игры и эстафеты.

Заключительная часть урока (3-5 мин) завершает занятие. Её задачи:

постепенное снижение нагрузки, приведение учащихся в сравнительно спокойное состояние, подведение итогов урока. В заключительную часть включают лёгкий бег, ходьбу, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и упражнения на осанку, игры и упражнения на внимание. Заканчивают урок общими и частными замечаниями, выводами, указаниями о домашних заданиях.

Для определения эффективности занятий волейболом были сформированы две группы мальчиков: первая - учащиеся 6 «А» класса, посещающие только уроки физической культуры, вторая - учащиеся 6 классов, которые посещали секционные занятия. В каждой группе по 10 человек.

Исследования осуществлялись в двухэтапном педагогическом эксперименте.

Первый этап (01.04.2016 г. - 01.06.2016 г.): анализ литературы, определение физического развитие и двигательной подготовленности участников эксперимента, определение методики занятий волейболом во внеурочное время, организационные вопросы.

Второй этап (01.10.2016г. - 01.12.2016г.): педагогические наблюдения на урочных и секционных занятиях, анкетирование и тестирование участников эксперимента, обработка и анализ полученных результатов.

Поставленные задачи в исследовании требовали разнообразных методов, по которым можно всесторонне судить о состоянии данной проблемы, об изменениях в физическом развитии, становлении двигательных навыков, развитии физических качеств.

Решение поставленных в работе задач, осуществлялось следующими методами:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ школьной программы;
- анализ медицинских карт учащихся.

2. Методы педагогического обследования:

- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- педагогические контрольные испытания.

3. Экспериментальные методы:

- поисковый эксперимент;
- констатирующий эксперимент.

4. Метод математической обработки материала.

В процессе исследования изучалась литература по данной проблеме. Анализу подвергалась литература по основам теории и методике физического воспитания. Кроме этого изучалась литература по физиологии спорта. Была изучена специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики спортивной подготовки юных волейболистов.

Информация, полученная в результате изучения литературы, её критический анализ и обобщение помогли дать ответ на интересующие вопросы по теме исследования:

- организация тренировочного процесса, его содержание и направленность;
- место и значение занятий волейболом и их влияние на сохранение и укрепление здоровья.

Глубокое ознакомление с педагогической, физиологической и специальной литературой обеспечило выбор направления исследования.

Педагогические наблюдения проводились непосредственно в условиях тренировочных занятий и в условиях школьного урока физической культуры. Это позволило оценить структуру и содержание учебно-тренировочных занятий и урока физической культуры.

Анкетирование позволило конкретизировать исследуемую проблему и определить полную картину по использованию занятий волейболом для

сохранения и укрепления здоровья. [Приложение 3]

Педагогические контрольные испытания позволили оценить уровень физической подготовленности участников эксперимента.

Требования к тестам физической подготовленности были следующие: доступность, простота, объективность в оценке, разносторонность и интерес, которые они вызывают у школьников.

Организация и проведение тестов осуществлялись по общепринятой методике (В.И. Лях, 1998; Б.А. Ашмарин, 1978): контрольным испытанием на быстроту был бег на 30 м, выносливость - 6-минутный бег, силу - подтягивание на высокой перекладине, координацию - челночный бег 3x10 м, скоростно-силовые способности - прыжок в длину с места.

. Показатели двигательной подготовленности мальчиков 11-12 лет, контрольной и экспериментальной групп.

Группа	Тест	Л	Х	Р	М	5	М±ш
Контрольная	Бег 30 м, с	4,7	5,7	1,0	5,2	0,3	5,2±0,1
	6-минутный бег, м	1350	1050	300	1230	97,4	1230±32,5
	Подтягивание на в/п, кол-во раз	10	3	7	5,2	2,3	5,2±0,8
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	9,1	0,9	8,7	0,3	8,7±0,1
	Прыжок в длину с места, см	205	150	55	176	17,9	176±5,9
Экспериментальная	Бег 30 м, с	4,7	5,8	1Д	5,2	0,4	5,2±0,1
	6-минутный бег, м	1350	1100	250	1225	81,2	1225±27,1
	Подтягивание на в/п, кол-во раз	И	2	9	5,3	2,9	5,3±0,9
	Челночный бег 3x10 м, с	8,3	9,0	0,7	8,7	0,2	8,7±0,1
	Прыжок в длину с места, см	204	156	48	177	15,6	177±5,2

Они позволяют считать, что уровень развития физических качеств

мальчиков 11-12 лет средний, нет значительных различий в показателях.

Так, в беге на 30 м средний показатель быстроты в контрольной и экспериментальной группах одинаков - $5,2 \pm 0,1$ с.

Определяя выносливость, мы увидели незначительную разницу: в контрольной группе $1230 \pm 32,5$ м, в экспериментальной - $1225 \pm 27,1$ м.

Нет существенных различий и в других тестах: средний показатель силовых способностей в контрольной группе - $5,2 \pm 0,8$ раз, в экспериментальной - $5,3 \pm 0,9$ раз; средний показатель координации в контрольной и экспериментальной группах одинаков; средний показатель скоростно-силовых способностей в контрольной группе - $176 \pm 5,9$ см, в экспериментальной - $177 \pm 5,2$ см.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведённой работы с учащимися школы, анализа литературы и произведённых расчётов можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературы позволяет утверждать, что проблема здоровья детей школьного возраста является актуальной и волнует педагогов, врачей, организаторов физкультурно-оздоровительной работы;

2. Анализ литературы позволяет утверждать, что у детей школьного возраста имеются проблемы со здоровьем в связи с большой учебной нагрузкой, уменьшением двигательной активности в 1,5 - 2 раза, недостаточной организации физкультурно-оздоровительной работы и других факторов;

3. Анализ литературы позволяет утверждать, что волейбол как средство и

вид спорта в физическом воспитании может быть использован в оздоровительной работе;

4. Анализ литературы и практический опыт позволяют утверждать, что занятия волейболом могут существенно влиять на двигательную активность школьников. Так, по нашим исследованиям, двигательная

активность школьников возросла в 1,2 раза;

5. Проведённое исследование показало увеличение показателей двигательной подготовленности у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной. В беге на 30 м - в экспериментальной группе на 11%, в контрольной - 4%; увеличение общей выносливости в экспериментальной группе составило 14%, в контрольной - 2%; в скоростно-силовых показателях в экспериментальной группе составило 12%, в контрольной - 3%;

6. Проведённое исследование позволяет утверждать, что в условиях города занятия волейболом могут служить средством сохранения и укрепления здоровья.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. К числу малоизученных проблем, связанных с воспитанием выносливости в футболе, можно отметить следующие:

1/ специфика воспитания выносливости в связи с омоложением начального этапа подготовки футболистов;

2/ специализированная направленность воспитания общей выносливости юных футболистов;

3/ соотношение тренировочной работы, направленной на развитие общей и специальной выносливости в юном возрасте и, в связи с этим, оптимизацией тренировочного процесса.

4/ совершенствование тренировочного процесса юных футболистов, что и обусловило актуальность исследования.

Объект исследования – процесс развития общей выносливости в группах начальной подготовки футболистов.

Предмет исследования – оценка эффективности средств развития общей выносливости на этапах начальной подготовки юных футболистов.

Цель работы - совершенствование методики тренировки при воспитании общей выносливости у юных футболистов 9-11-летнего возраста.

Гипотеза. Нами предполагалось, что применение в тренировочном процессе игрового метода при воспитании общей выносливости юных футболистов данного возраста даст больший тренировочный эффект, чем традиционная кроссовая подготовка, что приведет к улучшению результатов в конце года по показателям общей выносливости.

Поставленная цель достигалась решением следующих **задач**:

1. Изучить анализ научно-методической литературы о состоянии вопроса по данной проблеме.

2. Выявить уровень общей физической подготовленности в группах начальной подготовки с целью установления однородности групп для проведения педагогического эксперимента.

3. Проверить эффективность предложенной нами методики при воспитании общей выносливости у исследуемого контингента с помощью педагогического эксперимента.

Научная новизна работы заключается в определении оптимального подбора средств и методов при воспитании общей выносливости у начинающих футболистов.

Практическая значимость это эффективное использование в учебно-тренировочном процессе, апробированных нами, тренировочных средств на основе игрового метода при воспитании общей выносливости у юных футболистов 9-11-ти лет.

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций и приложения. Работа изложена на 44 страницах компьютерного текста, иллюстрирована 6 таблицами и 2 рисунками. При анализе научно-

методической литературы использовано 50 научных трудов отечественных и зарубежных авторов.

Анализ научно-методической литературы проводился по следующей схеме: изучение общих вопросов теории и методики физического воспитания, касающихся развития физического качества выносливости, тренировка выносливости в ациклических видах спорта, выявление состояния проблемы в футболе.

Краткое содержание

Нас интересовали следующие стороны изучаемого материала:

1. Современные представления о выносливости вообще и об общей выносливости в частности;
2. Наиболее важные для спортивной практики физиологические основы тренировки выносливости;
3. Особенности воспитания общей выносливости в детском возрасте;
4. Критерии оценки общей выносливости.

В результате теоретического анализа и обобщения 45 литературных источников были определены и уточнены задачи нашей работы. Для педагогического тестирования нами были отобраны следующие тесты: непрерывный бег 5 минут, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Для антропометрии при определении уровня физического развития мы взяли результаты измерений длины тела, массы тела, обхват грудной клетки в паузе (31).

Исследование проводилось с сентября 2015 года по сентябрь 2016 года. Экспериментальное тестирование проводилось в январе, феврале и в марте 2016 года. Данные обследований брались в течение каждого указанного месяца. Антропометрические показатели снимались перед тренировкой, педагогическое тестирование проводилось после разминки, когда испытуемые были в оптимальной форме.

Все испытуемые были разделены на 3 группы по 10 человек в каждой: две экспериментальных - 1-я и 2-я и контрольная группа.

В 1-ю экспериментальную группу отобраны мальчики 1-го года обучения, в основном, 9-10 летнего возраста.

Во 2-ю экспериментальную группу - все мальчики, обучающиеся на втором году, возраст 10-11 лет.

Контрольная группа представляла смешанную группу мальчиков, обучавшихся как на первом, так и на втором годах.

Параметры оценки уровня физической подготовленности у юных футболистов групп начальной подготовки

качественная оценка подготовлен ности	количественные показатели тестов					
	Непрерывный бег 5 мин, м		Прыжок в длину с места, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
высокая	1093 и более	1252 и более	188 и более	188 и более	19 и более	25 и более
выше средней	1036	1194	171	177	15	22
средняя	951	1165	145,5	165	11	17
ниже средней	865	1107	120	153	6	13

низкая	864 и менее	1019 и менее	119 и менее	152 и менее	5 и менее	11 и менее
--------	----------------	-----------------	----------------	----------------	--------------	---------------

Полученные нами в ходе антропометрических измерений и педагогического тестирования данные свидетельствуют о следующем:

- уровень физического развития новичков 1-го года обучения и контрольной группы, а также юных футболистов 2-го года обучения можно определить как "средний" уровень физической подготовленности, принимаемый нами за исходный был не совсем однороден.

Уровень физической подготовленности

Группа	Непрерывный бег 5 мин, м		Прыжок в длину с места, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
1 эксп.	945±48	средн.	160±15	средн.	13±3	средн.
2 эксп.	1060±35	средн.	175±9	выше средн.	15±3	средн.
контр.	941±60	средн.	145±10	ниже средн.	12±3	средн.

Поскольку возраст мальчиков был практически один (10 лет), то полученные данные отразили уровень подготовленности в зависимости от тренировочного стажа:

- 1 экспериментальная группа - "средний" уровень;
- 2-я экспериментальная группа - по исследуемому показателю - "средний";
- контрольная группа показала в основном уровень физической подготовленности как "средний".

Эти данные могут свидетельствовать о том, что группы для эксперимента были подобраны по среднему уровню физического развития и физической подготовленности.

Тренировочные занятия в группах проводились 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. В первые два месяца тренировок мы следили за тем, чтобы объем выполняемых нагрузок увеличивался постепенно. В этот период мы применяли в основном те средства развития физических качеств, которые были хорошо знакомы детям из школьной программы.

В тренировке контрольной группы применялось общепринятое соотношение средств. По литературным данным, исходя из структуры микроциклов, мы определили, что процентное соотношение выглядит так: 20% - беговая подготовка, 40% - игровые средства (футбол, регби и другие); 40% уделялось технической и тактической подготовке, а также общеразвивающим упражнениям.

Первая экспериментальная группа тренировалась по методике, в которой 60% времени тренировки уделялось игровым средствам: футболу, баскетболу, регби, мини футболу и т.п.

Во второй экспериментальной группе основное внимание уделялось технико-тактической подготовке (50%).

Анализ результатов февральских тестов даёт возможность с осторожностью отметить, что юные футболисты 1-ой экспериментальной группы по оценке средней арифметической практически приблизились к спортсменам контрольной группы в обоих тестах, а по оценке стандартного

отклонения можно сказать, что их группа стала более однородной, чем контрольная. Футболисты 2-ой экспериментальной группы также улучшили свои показатели по всем тестам и статистическим параметрам.

Относительно результатов тестирования в конце марта можно констатировать, что все группы вышли примерно на один уровень по двум тестам, а по PWC_{170} 1-ая экспериментальная группа даже превзошла контрольную группу. Что касается плотности результатов, то они, очевидно, лучше в двух экспериментальных группах, что говорит о более полноценном тренировочном эффекте, чем в контрольной группе.

Динамика результатов проведенного эксперимента показывает (рис.1), что исходные значения результатов физической работоспособности в контрольной группе были выше, чем в 2-х экспериментальных группах. Прирост результатов был несколько более выраженным в экспериментальных группах, особенно в 1-ой с течением времени, а в конечном итоге результаты исследуемых показателей вышли практически на один уровень.

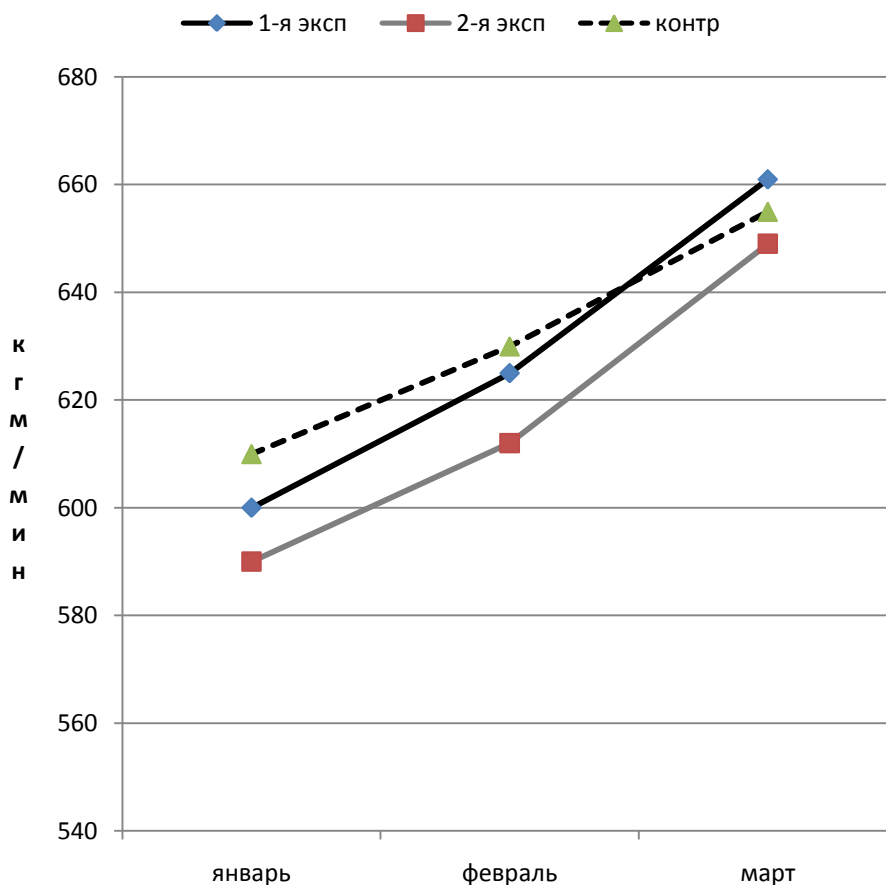


Рис.1 Динамика показателей физической работоспособности, оцениваемой в тесте PWC_{170} юных футболистов 10-ти лет.

Что касается динамики результатов в тесте (бег 5 минут), то здесь становится очевидным, что исходный уровень всех трёх групп был примерно одинаков (за исключением 2-ой экспериментальной, где результат был чуть ниже). В результате эксперимента две группы – контрольная и 1-ая экспериментальная имели схожие высокие результаты, а 2-ая экспериментальная группа свои абсолютные значения в данном тесте также увеличила, но несколько в меньшей степени по сравнению с другими группами.

Таким образом, по данным педагогического исследования можно отметить, что экспериментальные группы, где в тренировочном процессе больше времени отводилось на игровые упражнения стали более однородными по отношению к исходному уровню физической

подготовленности, т.е. в течение учебного года слабые футболисты подтягивались к сильным. Об этом свидетельствует динамика среднего квадратического отклонения сигмы, значение которого уменьшалось в этих группах от тестирования к тестированию.

В плане же повышения уровня общей выносливости и работоспособности можно констатировать, что все три группы в течение эксперимента повысили свой первоначальный уровень по этим показателям. Но следует подчеркнуть, что для юных футболистов специалисты, во главу угла, ставят не направленное развитие общей выносливости, как предписано действующими программами по футболу, на основе так называемых сенситивных периодов, а именно становление специального двигательного навыка, что в дальнейшем позволит им, при обретении необходимых функциональных возможностей, стать квалифицированным игроком.

Следовательно, использование в учебно-тренировочном процессе, в большей степени, игровых средств футбола, а также средств и методов обучения из других видов спорта (как показал эксперимент) позволяет не только разнообразить различные специальные технические навыки и не утратить физические кондиции, но и нарастить их.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что вопрос развития общей выносливости у юных футболистов в возрасте 9-11 лет не достаточно изучен. Отсутствуют сведения о наиболее эффективных средствах развития этого качества.

Вместе с тем обобщенные теоретические данные литературных источников содержат рекомендации руководствоваться в этом возрасте следующими указаниями при развитии общей выносливости:

- учитывать сенситивные периоды развития выносливости;

- учитывать будущую специализацию в футболе (амплуа);
- направленность на всестороннюю физическую подготовленность.

2. Установлено, что уровень физического развития и уровень физической подготовленности начинающих футболистов ДЮСШ находится в границах средних значений, определенных для данного контингента действующими учебными программами.

3. В ходе педагогического эксперимента установлено, что применение игровых средств футбольной направленности в предложенном, нами, соотношении с другими средствами и методами тренировки при развитии общей выносливости на начальном этапе подготовки юных футболистов 9-11 лет оказывает более всестороннее влияние на развитие организма юных футболистов, нежели традиционная методика.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Выбирая средства для воспитания общей выносливости, следует помнить, что она приобретается в процессе выполнения всех физических упражнений, включаемых в круглогодичную тренировку, в том числе в утреннюю зарядку, разминку, активный отдых.

2. Применение игрового метода для воспитания общей выносливости в больших объемах целесообразно лишь на начальном этапе подготовки юных футболистов, поскольку доказано (7), что короткие отрезки расстояний, преодолеваемые юными спортсменами с максимальной скоростью, активизируют экономически и функционально невыгодный механизм энергообеспечения и режим работы сердечно-сосудистой системы. Словом, следует помнить, что интенсивная кратковременная работа анаэробной направленности не только не дает преимущества для воспитания общей

выносливости, но и препятствует развитию традиционных перестроек в организме, которые в данном случае необходимы.

3. Для оценки общей выносливости на начальных этапах подготовки целесообразнее применять тесты, предусматривающие работу циклического характера в течение заданного времени, где определяется максимальное расстояние, которое юные спортсмены должны преодолеть.