

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

**«ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ
КИКБОКСЕРОВ-РАЗРЯДНИКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Стецуренко Юрия Николаевича

Научный руководитель

Доцент

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

Кандидат философских наук

Р.С. Данилов

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный спорт высших достижений с его жёсткой конкурентной борьбой требует постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов. До недавнего времени российские кикбоксёры находились на лидирующей позиции в мировом рейтинге, но результаты последних чемпионатов мира показывают, что уровень мастерства зарубежных кикбоксёров значительно возрос, по сравнению с нашими спортсменами. Данное обстоятельство требует поиска новых, более эффективных путей совершенствования системы подготовки кикбоксёров высшей квалификации.

Анализ научной литературы показал, что большинство работ, посвященных кикбоксингу, в основном направлен на совершенствование методики общей и специальной физической подготовки (В.И. Филимонов, 1999; Е.В. Головихин, А.Г. Миткевич, 2004), на изучение специфики структуры технической подготовки [5] (В.А. Еганов, 2001), эффективности соревновательной деятельности [9] (В.Н. Клещёв, 2006). В то же время в современных научных исследованиях сказано, что успех выступления высококвалифицированных спортсменов в соревнованиях в значительной мере зависит от рационального сочетания обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных нагрузок в различных периодах подготовки спортсмена.

Научная новизна исследования. В данной работе приведены примеры методики подготовки квалифицированных кикбоксёров-юниоров к соревнованиям. Это новое направление в тренировке спортсменов высокой категории. Помимо этого была раскрыта структура тренировочной нагрузки на предсоревновательном этапе, определена взаимосвязь параметров тренировочных нагрузок и показателей состояния кикбоксёров.

Объект исследования – предсоревновательная подготовка квалифицированных кикбоксёров.

Предмет исследования – структура и содержание тренировочной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксёров.

Цель исследования – совершенствование предсоревновательной подготовки кикбоксёров-разрядников, посредством применения метода «Фартлек».

В соответствии с предметом и целью исследования были сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Изучить научно-теоретические положения о проблеме исследования.
2. Опытным-экспериментальным путём проверить эффективность предложенной методики построения тренировочного занятия на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксёров.

Гипотеза. В данной выпускной квалификационной работе бакалавра рассматривается предположение о благотворном влиянии лёгкоатлетической системы «Фартлек» на подготовку кикбоксёров к соревнованиям. Гипотеза в том, что это увеличит выносливость спортсменов и позволит им улучшить свои боевые навыки. До настоящего времени остаётся не исследованным вопрос об оптимальных способах предсоревновательной подготовки, позволяющей кикбоксёрам старших разрядов перейти в категорию высококвалифицированных спортсменов. Перечисленные причины формируют проблемную ситуацию и определяют актуальность выбранной темы исследования.

В ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы**:

1. Изучение литературных источников по заявленной теме.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Техника кикбоксинга – это приёмы защиты и нападения, соответствующие особенностям данного вида единоборства.

Техническая подготовка – это процесс освоения и совершенствования техники кикбоксинга. Это то, чего он достиг в отношении техники к определённому моменту времени. Уровень технической подготовленности можно охарактеризовать:

- степенью освоения спортсменом системы движений данного вида спорта;
- объёмом приёмов и действий, которыми он владеет;
- результативностью техники.

Освоение занимающимся техники кикбоксинга представляет собой процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное ведение боя в данном виде единоборства. Этот процесс характеризуется поиском и отработкой оптимального варианта движения на основе представления о нём, возможностей занимающегося в результате ряда попыток выполнить данное движение в стандартных и вариативных условиях, в разных функциональных состояниях и т.д. Это длительная и кропотливая работа, результатом которой должно стать достижение высокой степени автоматизации движения, надёжности, соответствия заданному эталону.

В ходе процесса освоения техники важное значение имеет создание правильного представления о движении. С этой целью самым широким образом должны использоваться кино и фотоматериалы, различного рода ориентиры, характеризующие промежуточные и конечные положения звеньев тела при выполнении движения. Очень важно, чтобы занимающийся имел перед собой достойные подражания образцы техники. Практика кикбоксинга показывает, что наиболее технически грамотными являются кикбоксёры, тренирующиеся в одном зале или клубе с наиболее

подготовленными в отношении технического компонента мастерства знаменитостями. Освоение техники существенно зависит от возможностей занимающихся: работоспособности, мотивации, степени развития физических качеств, психологических особенностей и др. Они во многом определяют время, динамику, индивидуальные особенности достигнутого уровня освоения техники. При отработке техники широко используются удлиненные тренировки и удлиненные раунды, работа в облегченных и усложненных условиях, их чередование, обеспечивающее многократное повторение движений.

Процесс освоения техники тесно связан с объемом приемов и действий, осваиваемых кикбоксером. Объем возможных приемов и действий в кикбоксинге чрезвычайно разнообразен. Возможны самые разнообразные сочетания из ударов руками, ногами, защит, передвижений, подсечек. Они могут состоять из самых различных по количеству действий, производиться на самых разных дистанциях, со сменой этих дистанций. В этом отношении кикбоксинг представляет собой вид единоборств, в котором для творчества самые широкие и благоприятные возможности. Считается, что чем большим объемом приемов и действий владеет кикбоксер, тем в большей степени он способен решать задачи боя. Тем не менее, практика кикбоксинга показывает, что объем приемов и действий у спортсменов даже весьма высокого уровня достижений может сильно варьироваться. Техника одних чрезвычайно разнообразна, объем применяемых приемов и действий достаточно велик. Техника других основана на относительно узком круге приемов и действий, однако они чрезвычайно эффективны, отточены и своевременны.

Обычно число освоенных приемов достаточно существенно превышает число приемов, которые используются в бою с равным или более высоким по классу противником. Из ударов руками чаще всего используются боксерские удары, причём на первом месте по применению стоят прямые. Из ударов ногами чаще присутствуют в боевых действиях (фулл-контакт, лайт-контакт)

прямой и полукруговой удары. Отсутствие высокого разнообразия в технике в известной степени может компенсироваться за счёт тактики, физических качеств, психологических компонентов подготовленности.

Эффективность техники. Одним из её показателей может считаться коэффициент атаки, т.е. соотношение ударов, дошедших до цели, и нанесённых ударов. Аналогично рассчитывается коэффициент защиты: соотношение нанесённых спортсмену ударов и парированных им. Обычно зарегистрированные показатели, например коэффициент атаки, сравниваются с теми, что имеют место у кикбоксёров-победителей соревнований определённого масштаба, у лучших представителей данной дисциплины кикбоксинга, в данной весовой категории и т.д. При этом ставится задача – достичь или превзойти эти показатели.

Стабильность техники. Основными сбивающими факторами, с которыми приходится сталкиваться кикбоксёру, являются: активное противодействие соперника; угроза получения сильного удара, травмы; высокая цена ошибки; прогрессирующее утомление; непривычные условия соревнований; предвзятое судейство; Особенности поведения болельщиков. Именно способность выполнять качественно, с высоким результатом технические действия в сложных условиях напряжённой соревновательной борьбы является показателем стабильности техники и определяет уровень технической подготовленности в целом. Стабильность техники оценивается по степени и направленности её изменений при действии сбивающих факторов. Показателем стабильности может являться коэффициент атаки и защиты, регистрируемый в боях с разными противниками; тот же коэффициент, регистрируемый в разных раундах (первом, последнем и т.д.); экспертная оценка стабильности техники в боях с разными противниками, в разных раундах боя, на протяжении ряда боев турнира и т.д.

Вариативность техники. Данный показатель раскрывает степень способности спортсмена к изменению различных параметров своих движений по ходу боя. Спортсмен с вариативными характеристиками лучше

приспосабливается к необходимым изменениям силы, скорости, амплитуды движений и т.д. при встречах с разнообразными противниками. Данный показатель тесно связан с предыдущим. Высокий результат можно показать, или навязав противнику свои условия ведения поединка, или же эффективно приспособившись к стилю противника. Таким образом, стабильность техники предполагает и определенную вариативность её параметров. Жёсткость должна быть годной для манёвра, Однако, приспособляясь под соперника, надо не терять своё лицо, свой стиль ведения боя.

Экономичность техники. Для экономичной техники характерна высокая степень рациональности использования энергии, времени и пространства при выполнении действий и приёмов. В известной степени этот показатель характеризует коэффициент полезного действия системы. Очень важно найти тот вариант приёма, который бы давал минимальные энергозатраты и не сопровождался высоким напряжением психики спортсмена. Для рациональной техники характерно частое выполнение движений с небольшой амплитудой, и это позволяет существенно повышать плотность боя, одним из ограничителей которого являются движения с замахом, широкой амплитудой. Учитывая же явные тенденции современного кикбоксинга к интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности, на этот параметр техники приходится обращать особое внимание. Поиск экономичных вариантов техники связан с выполнением больших объёмов тренировочной работы, многократным выполнением действий. Степень экономичности техники оценивается визуально в соответствии с приведёнными выше характеристиками; на основе мнений экспертов; по реакции различных систем и органов на выполнение определённой работы. В последнем случае используются данные физиологических, биохимических и других проб, а также объективная регистрация характеристик специальной работы кикбоксёра (тоннаж ударов за определенное время, их количество и др.).

Минимальная тактическая информативность. Этот показатель характеризует способность спортсмена выполнять движения, не имеющие предварительных сигналов. Соответственно, затрудняется процесс противодействия. В этом случае очень сложно различать стартовые положения для атаки или контратаки и реагировать должным образом. Указанные показатели степени совершенства техники следует постоянно иметь в виду. Оценка, анализ техники с этих позиций даёт весьма существенную информацию для грамотного построения тренировок, делает процесс подготовки более сознательным, управляемым, полноценным.

В данной работе были поставлены следующие задачи:

- 1 Изучить научно-теоретические положения о проблеме исследования.
2. Опытно-экспериментальным путём проверить эффективность предложенной методики построения тренировочного занятия на этапе предсоревновательной подготовки кикбоксёров разрядников.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы служит для определения методики совершенствования тренировочного процесса спортсменов высокого уровня. Данный метод является первым этапом проведения исследовательской работы.

Анализ литературных источников состоял из изучения научно-методической литературы зарубежных и российских авторов, посвящённой вопросам подготовки кикбоксёров. Основываясь на анализе литературы, были выбраны методы исследования.

Педагогический эксперимент является основным методом, применяемым в ходе исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе Клуба «Юный Десантник» (г. Саратов, пр-т 50 Лет Октября 126). Целью данного метода исследования является выявление особенностей совершенствование предсоревновательной подготовки кикбоксёров разрядников. В процессе педагогического наблюдения немаловажным является выявление особенностей технического и тактического совершенствования кикбоксёров высокого уровня в ходе тренировки. Основные направления тренировочного процесса являются основой при выборе конкретных средств и методических приёмов, которые в дальнейшем будут использоваться в процессе исследования. При помощи педагогического наблюдения можно определить те формы организации занятий с кикбоксёрами, что уже применяются, а также те, которые можно включить в тренировочный процесс.

Следующим шагом в нашем исследовании было проведение *тестирования* состояния спортсменов во время тренировочного занятия выбранным нами методом. Это также целенаправленное обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее с помощью специально разработанных средств объективно измерять изучаемые характеристики.

Методы математической статистики являются неотъемлемой составляющей методологического аппарата исследования, результаты которого выражаются в численной форме. Методы математической статистики применяются для систематизации результатов педагогического эксперимента. Численные методы позволяют сделать количественные выводы и судить об исследуемом явлении не только с качественной, описательной точки зрения, но и чётко и недвусмысленно определить наличие и степень выраженности того или иного исследуемого явления.

В спорте основополагающим является поиск путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в целях улучшения спортивной работоспособности и достижения высших спортивных результатов. Так, одним из способов подготовки спортсменов, в частности,

кикбоксеров является их тренировка по методике «Фартлек». В данном исследовании мы применили этот метод.

Для тренировки кикбоксера наиболее рационально применять бег с переменной скоростью по пересеченной местности с одновременным нанесением наработанных комбинаций ударов из арсенала своей индивидуальной технико-тактической модели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данный метод заключается в выполнении непрерывной работы с изменением интенсивности от слабой до максимальной. Развивает аэробную и анаэробную производительность

Во время педагогического исследования был немного видоизменён метод «Фартлек» применительно к кикбоксингу и введён цифровой показатель 800 метров, который по времени пробегания соответствует одному раунду в поединке, что нам дало возможность использовать разработанный метод тренировки для получения информации о специальной выносливости и использовании её для улучшения тренировочного процесса в кикбоксинге. Как было сказано, в таком виде спорта как кикбоксинг специальная выносливость проявляется в способности спортсмена длительно выполнять максимальные скоростно-силовые усилия и не снижать мощности мышечной работы до конца поединка. По степени проявления ведущих физических качеств и режиму деятельности организма кикбоксинг относят к видам спорта, характеризующимся комплексным проявлением двигательных качеств, большинство действий которых носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность. Дистанция устанавливается в зависимости от класса кикбоксера, этапа подготовки и весовой категории, т.к. кикбоксеры-тяжеловесы уступают по функциональным показателям кикбоксерам более лёгких категорий.

Данное расстояние спортсмены должны преодолеть не более чем за три минуты и при этом фиксируется оставшееся время после пробега, что показывает наличие специальной выносливости у кикбоксёра, которое отводится на проведение интенсивного «боя с тенью», обозначающее увеличение интенсивности поединка в конце раунда, перерыв между раундами 1 мин.

В данном эксперименте мы применяли вариативные блоки тренировки кикбоксёров по методике «Фартлек». Контрольная группа кикбоксёров тренировалась в спортзале, экспериментальная группа дополнительно применяла лёгкоатлетические элементы: бег на восемьсот метров (два круга на стадионе

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.

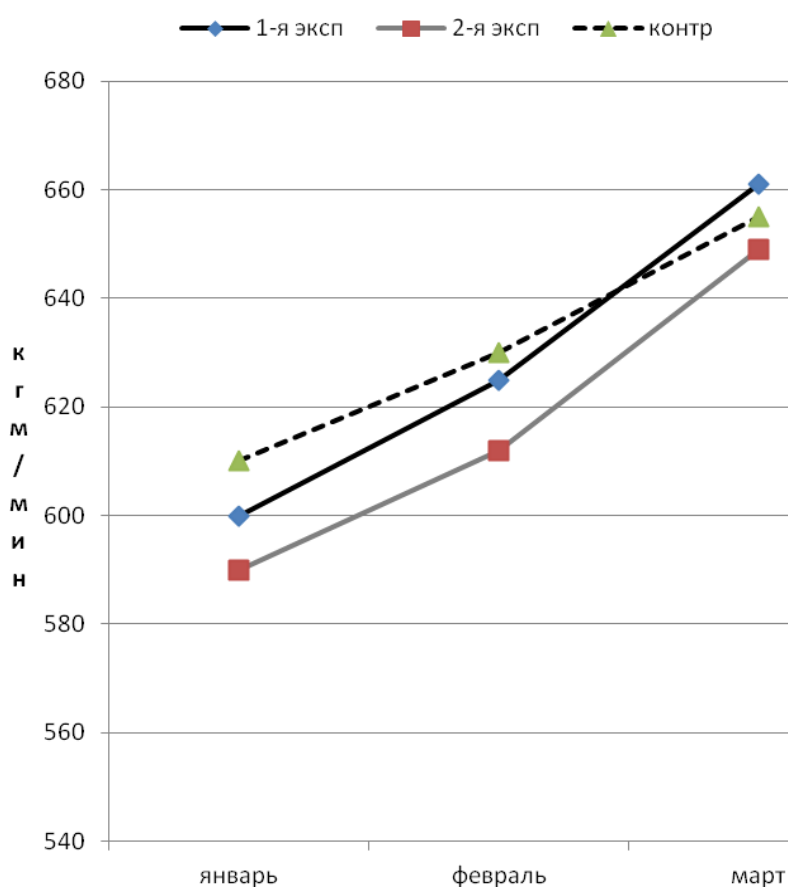


Рис.1 Динамика показателей физической работоспособности, оцениваемой в тесте PWC₁₇₀ юных футболистов 10-ти лет.

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.