

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Саратовский национальный исследовательский государственный**  
**университет имени Н.Г. Чернышевского»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта

**СЕРОВА ПАВЛА ИВАНОВИЧА**

**Научный руководитель**  
кандидат педагогических наук,  
доцент

\_\_\_\_\_ Д.В. Николаев  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кандидат медицинских наук  
доцент

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Саратов, 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Футбол на протяжении долгого времени является самым популярным видом спорта во всем мире. Это связано во многом с его доступностью, как средством физического развития, и благотворным влиянием на укрепление всех систем организма человека.

В процессе игровой деятельности происходит постепенное развитие и совершенствование следующих физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений. Стабильность в достижении высоких спортивных результатов в футболе возможна при рациональном развитии и становлении технического и тактического мастерства спортсмена на протяжении всех этапов обучения в ДЮСШ. Таким образом, высокий уровень их функциональной подготовленности является основой для роста спортивного мастерства футболистов.

**Актуальность исследования.** В Российском футболе на данный момент происходят важные изменения, обусловленные как процессом становления профессиональных основ его развития, так и коренными трансформациями социальной среды. В данных условиях нашим футбольным клубам необходимо решать комплекс наисложнейших задач, которые касаются всех сторон их работы. Одной из наиболее важных проблем обнаруживается комплектование команд игроками высокой квалификации. От решения этой довольно сложной задачи зависит результативность тренировочного процесса и эффективность соревнований клубов и национальной сборной команды. На сегодняшний день в прогрессивном футбольном сообществе процесс кадрового обеспечения основан на длинной точной работе тренера по поиску способных детей и постепенному доведению их до уровня высокого спортивного мастерства.

Необходимость в углубленном улучшении качества подготовки молодых футболистов, поиске и внедрении в практику наиболее эффективных организационных форм, средств и методов тренировки

указывает на необходимость проведения специальных исследований по различным пунктам этой проблемы.

**Проблема исследования.** В тренировочном процессе для развития выносливости используют, как правило, упражнения, которые по структуре отличаются от соревновательных упражнений или профессиональных двигательных действий, но в то же время они эффективны для совершенствования работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому необходимость постоянного совершенствования системы тренировок спортсменов делает необходимым поиск новых инструментов, которые можно эффективно использовать в тренировочном процессе футболистов, для совершенствования их системы тренировок, повышения уровня развития различных физических и двигательных качеств, в том числе выносливости.

В настоящее время существует две точки зрения относительно вопроса применения средств и методов, которые используются в тренировочном процессе, для развития выносливости у детей, занимающихся футболом. Ряд специалистов считает, что развитие выносливости должно происходить в основном за счет использования на занятиях упражнений с мячом. Другие же полагают, что развитие данного физического качества должно происходить без мяча.

Мы считаем, что развитие и повышение выносливости у молодых футболистов должно происходить в первую очередь за счет упражнений без использования мяча. Потому что дети во время тренировочного процесса сосредотачивают свое внимание на мяче и из-за этого не могут полностью развить свои физические качества. В данном случае мяч выступает посредником игровой деятельности и его наличие при выполнении заданий ограничивает полноценное развитие выносливости у юных футболистов.

Данное обстоятельство подтверждает актуальность выбранной темы исследования: «Развитие выносливости у футболистов 13-14 лет».

**Целью исследования** является разработка и внедрение комплексов упражнений для развития специальной выносливости у футболистов 13-14 лет, а также экспериментальная проверка их эффективности.

В качестве **объекта исследования** выступил учебно-тренировочный процесс футболистов среднего школьного возраста на этапе углубленной специализации.

**Предметом исследования** являются средства развития выносливости у футболистов 13-14 лет.

**Гипотеза исследования:** Предполагалось, что показатели выносливости у футболистов 13-14 лет улучшатся, если в их тренировочный процесс будут внедрены комплексы упражнений для целенаправленного развития этого физического качества.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Изучить показатели развития выносливости у футболистов на этапе углубленной специализации.
3. Разработать комплексы упражнений с использованием аэробно-анаэробного воздействия, направленные на развитие выносливости у футболистов 13-14 лет, и с помощью эксперимента проверить их эффективность.

Исходя из поставленных задач, в работе применялись следующие **методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование в виде контрольных испытаний.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов.

**Практическая значимость** заключается в более высокой

эффективности игровой деятельности футболистов, вызванной применением разработанной в данной работе комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости.

**Структура и содержание работы.** Работа состоит из введения, трех глав (теоретической и исследовательских), списка литературы, заключения и приложений. Работа проиллюстрирована таблицами и рисунками. Библиографический список насчитывает 41 источник отечественных и зарубежных авторов.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Выносливость является отражением общей работоспособности человека. В теории и практике физического воспитания выносливость характеризуется как способность индивида на протяжении долгого времени выполнять определенную работу без снижения нагрузки и интенсивности. Также выносливость понимается, как способность организма противостоять утомляемости в процессе совершаемой работы.

В основном при использовании в тренировочном процессе аэробных упражнениях потребление кислорода ( $л\ O_2/мин$ ) выше, чем больше мощность выполняемой нагрузки (скорость движения). Следовательно, в видах спорта, требующих высокой выносливости, спортсмены должны обладать большими аэробными навыками: высоким максимальным потреблением кислорода, то есть большой аэробной «производительностью», способностью поддерживать высокий уровень потребления кислорода в долгосрочной перспективе (большая аэробная «емкость»).

При обучении футболистов часто наступает время, когда функциональные возможности их организма не соответствуют должному уровню физической работоспособности, что значительно снижает эффективность соревновательной деятельности.

В нашей стране имеется большой положительный опыт в подготовке квалифицированных спортсменов. Тем не менее подготовка резерва в

футбольных клубах до сих пор не отлажена настолько, чтобы не требовалось постоянного мониторинга и поиска наиболее эффективных методов, средств и методик повышения уровня специальной физической подготовки, в том числе развития выносливости у футболистов, начиная с самого юного возраста. Высокий показатель уровня развития выносливости в подростковом возрасте – это то необходимое условие, которое требуется для разностороннего физического развития и подготовки квалифицированных футболистов на этой основе. Таким образом, современные методы развития выносливости наиболее приемлемыми для молодых футболистов является переменный метод.

Положительный результат игровых действий в процессе футбольного матча, зачастую, зависит от того, как быстро нападающий способен оторваться от своего опекуна, а защитник перехватить форварда. Чтобы развить общую выносливость, в футболе применяют прыжки со скакалкой или бег с высоким подниманием бедра. Помимо этого, применяется бег с ускорением на отрезки 10-15-20 метров. Чтобы развить силовую выносливость, как правило, используются спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол и т.д.) с контролем мяча и единоборствами, также применяются многоскоки, подскоки, скоки или прыжки по специфической поверхности: песне, в воде, траве.

Таким образом, систематическое занятие спортом и, в частности, футболом положительно влияет на развитие общей выносливости у детей и подростков. Многие авторы говорят о необходимости повышения выносливости с детства, чтобы обеспечить постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Современные тенденции и перспектива развития футбола в нашей стране и в мире таковы, что игра обусловлена быстро растущим уровнем спортивного мастерства отдельных игроков и команды в целом. Если техническая и тактическая стороны подготовки у команд могут быть на

одинаковом уровне развития, то зачастую исход встречи предопределяется развитием выносливости у игроков. Футболист в течение игры совершает различные игровые действия на поле, качество и надежность которых зависят от способности его организма противостоять утомляемости. Чем выше развита выносливость у игрока, тем меньше он допускает ошибок в процессе игры на фоне усталости.

Исследовательская работа проходила в несколько взаимосвязанных этапов:

1. На первом этапе анализировалась и обобщалась научно-методическая и специальная литература по теме исследования; были определены объект и предмет исследования, сформулирована цель исследования и поставлены задачи. На их основании была разработана рабочая гипотеза и подобраны соответствующие методы проведения научной работы.
2. На втором этапе было проведено педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной деятельностью футболистов 13-14 лет, а также опрос тренеров Спортивной школы Олимпийского резерва по футболу «Сокол» г. Саратова. На основании литературного обзора, педагогического наблюдения, опроса были разработаны комплексы упражнений на развитие выносливости с последующим внедрением их в учебно-тренировочный процесс футболистов экспериментальной группы.
3. На третьем этапе проводился основной педагогический эксперимент, который состоял из двух этапов контрольных испытаний в начале и конце исследования (ноябрь 2021 г. – май 2022 г.), а также последующего анализа полученных показателей с целью определения эффективности предложенных тренировочных программ. После математической обработки результатов тестирования формулировались

выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа в соответствии с требованиями.

В процессе работы мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование в виде контрольных испытаний.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов.

Экспериментальная работа проводилась с целью внедрения в тренировочный процесс разработанных комплексов упражнений на развитие выносливости футболистов 13-14 лет и последующей проверки их эффективности.

Педагогический эксперимент проходил на базе Спортивной школы Олимпийского резерва по футболу «Сокол» г. Саратова в группе игроков в возрасте 13-14 лет.

Эксперимент проводился в течение 6 месяцев по 3 занятия в неделю в футбольной команде юношей.

Всего в исследовании приняли участие 20 юных футболистов, которые после предварительного тестирования были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Численность каждой исследуемой группы – 10 человек.

Футболисты контрольной группы свой тренировочный процесс проводили по общепринятой методике спортивной школы. Игроки экспериментальной группы тренировались с добавлением разработанной программы, направленной на повышение показателей выносливости футболистов 13-14 лет.

Тренировочное занятие на развитие выносливости по разработанной программе в экспериментальной группе проводилось 3 раза в неделю. Общее время занятия составляло 90 минут. Комплексы упражнений



экспериментальной программы применялись в основной и заключительной части тренировочного занятия.

Перед началом проводилась общепринятая разминка.

Разработанные комплексы упражнений реализовывалась в течение 6 месяцев (с 1 ноября 2021 года по 1 мая 2022 года).

В футболе эффективно применять для развития выносливости различные игровые упражнения максимально приближенные к реальным условиям на поле. В данной программе используются упражнения преимущественно аэробно-анаэробного воздействия с средним пульсом 140-170 уд/мин. В каждом комплексе по 4 упражнения. На выполнение комплекса 40-45 минут. После выполнения комплекса заминка и стретчинг.

До начала применения разработанной методики, только 4 футболиста экспериментальной группы имели «хорошее самочувствие» в начале тренировочного занятия, а в середине и к концу – 3 игрока. Данное обстоятельство говорит о том, что футболисты имели средний уровень физической подготовленности.

После применения разработанной методики развития выносливости уровень физической подготовленности испытуемых вырос. В конце исследования при оценке общего состояния игроков в начале занятия 6 испытуемых показали критерий «хорошее самочувствие», а к концу занятия этот показатель увеличился до 8. Таким образом, представленные результаты свидетельствуют о благотворном влиянии упражнений на физическую подготовку юных спортсменов экспериментальной группы.

Помимо педагогического наблюдения на представленном этапе приводился опрос тренеров спортивной школы Олимпийского резерва по футболу «Сокол» г. Саратова с целью определения их отношения к тренировочным занятиям на развитие выносливости и особенностей проведения тренировок каждым из представленных тренеров. Всего было опрошено 10 человек, каждому из которых предстояло ответить на 3 вопроса.

Преобладающее количество респондентов – 89% – полагают, что необходимо в тренировочный процесс футболистов включать задания на развитие выносливости. А 11% опрошенных считают не целесообразным проводить тренировки на выносливость.

Большинство тренеров считают, что наиболее благоприятным возрастом для развития выносливости является возраст 15-17 лет. Так ответили 52% опрошенных. Начинать тренировочные занятия на выносливость в возрасте 12-14 лет считают 39% респондентов и только 9% тренеров полагают наиболее подходящий возраст для развития выносливости у футболистов – 9-11 лет.

12% тренеров предпочитают для развития выносливости в тренировочном процессе использовать переменный непрерывный метод. Чуть меньше респондентов – 10% – применяют равномерный непрерывный метод и интервальный метод соответственно. 9% используют соревновательный метод. Большинство респондентов – 38% – полагают, что наиболее правильно для развития выносливости в футболе применять метод «круговой тренировки», а 21% считают, что игровой метод наиболее подходит для развития выносливости спортсменов.

Педагогическое наблюдение позволило подтвердить данную статистику. Задания, направленные на развитие выносливости у футболистов, применялись редко и, как правило, тренеры включают их в подготовительную часть занятия. Часть тренеров использовала метод «круговой тренировки» в основной части занятия, другие – в заключительной части тренировки и использовали при этом игровой метод развития выносливости.

При сопоставлении исходных данных футболистов контрольной и экспериментальной групп с нормативами СШОР можно заключить, что их физическая подготовка находится на хорошем уровне. На начальном этапе

эксперимента показатели футболистов обеих групп в контрольных испытаниях чуть ниже нормы контрольно-переводных нормативов.

В ноябре 2021 г. до внедрения разработанной методики было проведено предварительное тестирование футболистов контрольной и экспериментальной групп для установления исходного уровня физической подготовленности испытуемых. При сопоставлении исходных данных футболистов с нормативами СШОР можно заключить, что их физическая подготовка находилась на хорошем уровне. На начальном этапе эксперимента показатели футболистов обеих групп в контрольных испытаниях чуть ниже нормы контрольно-переводных нормативов.

А в мае 2022 г. было проведено повторное тестирование и сравнение показателей для установления динамики результатов. Тест «Yo-Yo» был направлен на оценку общей выносливости. В контрольной группе, где развитие выносливости проводилось по общепринятой программе, рост показателей, в сравнении с экспериментальной группой, был значительно ниже. Прирост – 6,2%. В экспериментальной группе к концу исследования футболисты пробежали на 9 сорокаметровых отрезков больше предварительного результата. Прирост показателя – 18,4%.

Тест Купера или 12-минутный бег также оценивал уровень развития общей выносливости. В контрольной группе спустя полгода результат улучшился на 14%, при повторном тестировании был показан результат 2280 метров. В экспериментальной группе в конце показатель вырос на 36,3%, результат был равен 2685 метров.

Для определения силовой выносливости применялся Индекс Гарвардского степ-теста. Предварительный результат в обеих группах в соответствии со шкалой оценки результатов ИГСТ соответствовал «среднему» уровню. При повторном тестировании результаты улучшились в обеих группах, в контрольной группе прирост показателя – 5,8%, в экспериментальной группе – 34,6%.

Таким образом, если на предварительной стадии эксперимента юные футболисты обеих групп показали практически одинаковый уровень физической подготовленности, что свидетельствует об однородности групп, то к концу исследования показатели выносливости у них значительно различались. Проведенное исследование подтверждает положительное влияние разработанной программы развития выносливости в группе футболистов на этапе углубленной специализации.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Обобщая результаты проделанной работы, можно сделать следующие выводы:

1. На основании изучения научной и научно-методической литературы были выявлены основные составляющие выносливости, также определены факторы, от которых зависит результат развития этих способностей. Помимо этого, проанализированы основные методы и средства развития специальной выносливости. В процессе теоретического анализа литературы были определены основные средства и методы развития выносливости в спорте, в частности, в футболе. Так, для развития выносливости используют циклические, ациклические, гимнастические, легкоатлетические, игровые и другие физические упражнения. Специалисты в области спорта выделяют два этапа, на которых наиболее интенсивно развивается выносливость у мальчиков. Таким образом, главная задача при развитии выносливости в футболе состоит в создании условий для неуклонного повышения данного физического качества на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных программой и учебными планами ДЮСШ по футболу. Подготовка резерва в футболе требует от тренеров еще более эффективных методов повышения физической подготовленности, в том числе развития выносливости у юных игроков.

2. В процессе педагогического исследования были изучены показатели развития выносливости у футболистов на этапе углубленной специализации.

Мы установили, что от уровня развития выносливости, зачастую, зависит исход матча. Современные тенденции и перспектива развития футбола в нашей стране и в мире таковы, что игра обусловлена быстро растущим уровнем спортивного мастерства отдельных игроков и команды в целом. Если техническая и тактическая стороны подготовки у команд могут быть на одинаковом уровне развития, то зачастую исход встречи предопределяется развитием выносливости у игроков. Футболист в течение игры совершает различные игровые действия на поле, качество и надежность которых зависят от способности его организма противостоять утомляемости. Чем выше развита выносливость у игрока, тем меньше он допускает ошибок в процессе игры на фоне усталости.

В то же время, проведенный опрос тренеров спортивной школы Олимпийского резерва по футболу «Сокол» г. Саратова с целью определения их отношения к тренировочным занятиям на развитие выносливости и особенностей проведения тренировок каждым из представленных тренеров показал, что задания, направленные на развитие выносливости у футболистов, применялись редко и, как правило, тренеры включают их в подготовительную часть занятия. Часть тренеров использовала метод «круговой тренировки» в основной части занятия, другие – в заключительной части тренировки и использовали при этом игровой метод развития выносливости.

Таким образом, проведенный опрос позволил выяснить, что большинство тренеров спортивной школы Олимпийского резерва по футболу «Сокол» г. Саратова считают целесообразным проводить тренировки по развитию выносливости, однако подавляющее количество не используют на тренировочных занятиях переменный непрерывный метод.

3. На основании литературного обзора, педагогического наблюдения, опроса и собственного опыта тренерской и игровой деятельности были разработаны комплексы упражнений на развитие выносливости с

последующим внедрением их в учебно-тренировочный процесс футболистов экспериментальной группы. За весь период исследования положительная динамика показателей в контрольных испытаниях наблюдается в обеих группах.

Выявленное влияние представленных упражнений экспериментальной методики на повышение уровня выносливости позволило оценить их как достаточно эффективное и рекомендовать для практического применения в процессе тренировочных занятий в группе футболистов на этапе углубленной специализации.