

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ В
ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Грудцына Артема Владимировича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

Введение

Футбол является наиболее распространенным видом спорта во всем мире. Он постоянно развивается и сотни тысяч детей, юношей, взрослых любят и играют в футбол. Развитие футбола в нашей стране продолжается достаточно плодотворно практически во всех регионах. Наряду с «большим» футболом, активно развиваются и другие разновидности футбола: мини-футбол, пляжный футбол. Большое значение в нашей стране сейчас придается развитию детского и массового футбола. Лучшие отечественные и зарубежные футбольные теоретики, и практики продолжают искать все новые и новые варианты игр, системы тренировочных процессов. Лучшие из основных тактических тренировочных процессов немедленно перенимаются ведущими командами мира. Необходимо постоянно совершенствовать тренировочный процесс, а главное – правильно его планировать.

В процессе подготовки футболистов бывает так, что наступает такой момент, когда функциональные возможности их организма не соответствуют надлежащему уровню физической работоспособности, в результате чего эффективность соревновательной деятельности значительно снижается. В нашей стране накоплен большой положительный опыт подготовки квалифицированных спортсменов. Однако подготовка резерва для футбольных клубов требует поиска еще более эффективных способов повышения уровня специальной физической подготовки и в том числе развития выносливости у юных футболистов. Высокий уровень развития выносливости является необходимым условием для разностороннего физического развития и подготовки на этой основе квалифицированных футболистов.

Актуальность:

Развитие выносливости является одной из главных задач в физическом воспитании и спортивной тренировке, начиная с детского возраста.

Футбол на современном этапе своего развития предполагает высокие требования к проявлению футболистами высокого уровня выносливости. Высокий уровень выносливости является необходимым условием для разностороннего физического развития и подготовки на этой основе высококвалифицированных футболистов. Выносливость-это способность организма, длительное время выполнять определенную работу с определенной интенсивностью без её снижения. Более высокий уровень выносливости сказывается на организации всей игры футболистов, позволяет увеличить игровую активность, расширяет диапазон технико-тактических действий. Кроме того, высокий уровень выносливости придаёт ещё большую уверенность в своих силах и позволяет справиться с работой, требующей значительных физических усилий.

Развить выносливость можно только при систематических тренировках, поэтому на каждой тренировке необходимо прилагать максимальные усилия. Выносливость необходима футболистам не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Объект исследования: тренировочный процесс развития и формирования выносливости у футболистов 11-12 лет.

Предмет исследования: показатели выносливости и их развитие у футболистов 11-12 лет посредством тренировочного процесса.

Цель исследования: составить программу развития выносливости у футболистов 11-12 лет посредством применяемых комплексов упражнений

Задачи:

- 1) Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу развития выносливости в футболе.
- 2) Определить уровень выносливости у футболистов 11-12 лет с помощью контрольных тестов.
- 3) Составить комплексы упражнений, которые будут направлены на развитие выносливости у футболистов 11-12 лет;
- 4) Исследовать динамику развития выносливости у футболистов 11-12 лет

Гипотеза исследования: Предположим, что комплекс специально подобранных упражнений на развитие выносливости посредством недельного цикла (4 тренировки в неделю) позволит повысить уровень развития физического качества выносливость.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) метод математической статистики полученных результатов исследования.

Структура и содержание бакалаврской работы

Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы в количестве 47 источников. В первой главе «Анализ научно-методической литературы по вопросу развития выносливости в футболе» были рассмотрены вопросы: физического качества выносливости футболистов; основные

виды выносливости и её методы, и задачи, а также рассмотрены анатомо-физиологические особенности детей 11-12 лет и особенности физической подготовки подростков 11-12 лет, занимающихся футболом.

Во второй главе «Экспериментальные исследования развития выносливости у детей 11-12 лет посредством игры в футбол» приводятся составленные комплексы упражнений на развитие выносливости и полученные результаты исследования. Выпускная квалификационная работа бакалавра написана на 56 страницах машинописного текста, содержит таблицы и диаграммы.

Основное содержание работы

Цель исследования заключается в экспериментальном исследовании развития выносливости юных футболистов 11-12 лет посредством игры в футбол.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросу развития выносливости в футболе.

2. Составить программу развития выносливости футболистов 11-12 лет на основе применения специальных комплексов упражнений.

3. Экспериментально проверить эффективность применения составленной программы в тренировочном процессе юных футболистов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) метод математической статистики полученных результатов исследования.

Анализ научно-методической литературы

Теоретический анализ литературных источников проводился с целью изучения существующих средств и программ развития выносливости футболистов среднего школьного возраста. В первой главе бакалаврской работы был представлен анализ научно-методической литературы. Были рассмотрены вопросы: развития общей и специальной выносливости у подростков 11-12 лет в футболе, их анатомо-физиологические особенности, особенности физической подготовки детей 11-12 лет, занимающихся футболом.

Современное развитие футбола во многом изменило функции игроков на поле, отсюда возникают новые требования к уровню их

подготовленности. По результатам анализа научно-методической литературы были определены основные средства и методы подготовки футболистов среднего школьного возраста. Нами были отобраны специальные упражнения, направленные на непосредственное развитие выносливости. Результаты осуществленного анализа научно-методических источников послужили основой для составления экспериментальных комплексов упражнений.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе тренировочных занятий по футболу. Посредством данного метода были определены уровень физической подготовленности футболистов. По результатам педагогического наблюдения была составлена программа на основе специально подобранных упражнений на развитие выносливости юных спортсменов.

Тестирование

Педагогическое тестирование проводилось в естественных условиях на базе ФОК ЮБИЛЕЙНЫЙ г. Саратова. В процессе экспериментальной работы применялись следующие контрольные тесты для определения уровня выносливости футболистов 11-12 лет:

- 1) Бег продолжительностью 6 минут
- 2) Бег на дистанцию 1000 метров
- 3) Бег по пересеченной местности 3000 метров

В начале педагогического исследования было проведено контрольное тестирование, в результате которого сформировались группы испытуемых – контрольная и экспериментальная. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование уровня выносливости футболистов среднего школьного возраста, по результатам которого определялась эффективность предложенной программы развития выносливости футболистов 11-12 лет на основе применения специальных комплексов упражнений.

Педагогический эксперимент

Суть педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании эффективности применяемой программы развития выносливости юных футболистов 11-12 лет.

В тренировочный процесс футболистов экспериментальной группы были введены специально подобранные упражнения на повышение уровня их выносливости.

Методы математической статистики полученных результатов исследования

По результатам контрольного тестирования была проведена математическая обработка полученных данных по следующим формулам:

1. Вычисление средней арифметической величины (\bar{x}):

$$\bar{x} = \frac{\sum V}{n}$$

\bar{x} = -----, где:

n

\sum – знак суммирования;

V – полученные в исследованиях значения (варианты);

n – количество значений.

2. Вычисление среднего квадратичного отклонения (σ) – сигма:

$$\sigma = \sqrt{\frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}}$$

σ = -----, где:

K

V_{\max} – наибольшее значение варианта;

V_{\min} – наименьшее значение варианта;

K – табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха вариационного ряда.

3. Вычисление ошибки среднего арифметического (m):

$$\sigma$$
$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n - 1}}$$

4. t – критерий Стьюдента (достоверность различий):

$$\bar{x} - \bar{x}$$
$$t = \frac{\bar{x} - \bar{x}}{\sqrt{m + m}}$$

При определении достоверности по таблице вероятности, по распределению Стьюдента (критерий Стьюдента). Достоверность считалась существенной при уровне значимости ($P < 0,05$).

На основании поставленных задач организацию исследования можно было условно разделить на следующие этапы:

1. Первый этап – теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На данном этапе составлялся план будущей бакалаврской работы, формулировалась проблема исследования. Были определены: цель, предмет, объект и задачи исследования. На их основании были отобраны методы, которые были применены в процессе работы.

2. Второй этап – педагогическое наблюдение. На данном этапе проводился анализ полученной информации относительно развития выносливости наблюдаемых футболистов 11-12 лет. Помимо этого, на

основании анализа литературных данных были выявлены теоретические предпосылки совершенствования программы развития выносливости футболистов 11-12 лет. По результатам педагогического наблюдения была разработана программа на основе специально подобранных упражнений на развитие выносливости юных спортсменов.

3. Третий этап – педагогический эксперимент. Основной целью экспериментальной работы являлось доказательство эффективности разработанной программы развития выносливости юных футболистов 11-12 лет.

4. Четвертый этап – подведение итогов исследования. На данном этапе полученные результаты экспериментальной работы подвергались математической обработке. На основании полученных данных обобщались выводы, и оформлялась бакалаврская работа в соответствии с требованиями ГОСТ.

Экспериментальное исследование проводилось на базе ФОК ЮБИЛЕЙНЫЙ г. Саратова. В эксперименте приняли участие 20 человек, которые были поделены на две группы контрольная и экспериментальная по 10 человек. Контрольная группа занималась, согласно учебной программе СШОР. Занятия в экспериментальной группе проходили согласно разработанной программе. В исследовании приняли участие только юноши. Занятия проводились 4 раза в неделю, продолжительностью 1 час 30 минут.

Исследования проходили в период с ноября 2021 года по апрель 2022 года.

Футболисты контрольной группы занимались по традиционной программе, а спортсмены экспериментальной группы по предложенной нами тренировочной программе.

При разработке экспериментальной методики мы учитывали возрастные особенности футболистов, их физическую подготовленность и те задачи, которые были поставлены в тренировочном процессе.

Заключение

При написании бакалаврской работы была поставлена цель – доказать эффективность разработанной программы для повышения выносливости юных футболистов 11-12 лет. Цель эксперимента была достигнута за счет реализации поставленных задач.

1. В ходе анализа литературных источников, можно сделать вывод о том, что футбол является одним из самых популярных видов спорта в мире и одним из важнейших физическим качеством в футболе является выносливость. А также непосредственно именно она нужна футболистам не только с целью участия в играх, но и в целях выполнения большего объема тренировочной работы.

2. По результатам анализа научно-методической литературы были сделаны выводы о том, что для детей 11-12 лет большое внимание уделяется развитию общей выносливости. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). продолжительностью не менее 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. Для развития выносливости широко используются тренировочные средства, дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Основными методами воспитания выносливости являются:

- 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой, умеренной и переменной интенсивности;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) игровой метод;
- 5) соревновательный метод

Не следует отдавать предпочтение какому-то одному методу воспитания выносливости. Они должны оптимально сочетаться в течение всего периода подготовки. Но по мере роста уровня общей выносливости все больше внимания нужно уделять развитию специальной выносливости. Методы развития специальной выносливости подбирают в соответствии со специализацией спортсмена. К основным методам относятся:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы.

При разработке экспериментальной программы были учтены возрастные особенности футболистов, их физическая подготовленность и те задачи, которые были поставлены в тренировочном процессе. В программе для повышения уровня выносливости юных футболистов было увеличено время на игровую деятельность футболистов было отведено 40 минут от общего времени тренировки. Также мы добавили в тренировочный процесс интервальные тренировки, так как организм постепенно привыкает к однообразной работе и не дает повысить спортивные результаты. Система интервальных тренировок включала в себя: интенсивный бег (30 секунд), бег трусцой (1 минута).

Так же в тренировочный процесс были добавлены подвижные игры. Мы проводили их в конце основной части тренировочного занятия. Роль подвижных игр в спортивной подготовке юных футболистов трудно переоценить. Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом.

Также применялись в тренировочном процессе прыжки на скакалке. Это одно из самых простых упражнений на выносливость, которое способствует развитию практически всех групп мышц.

Также мы ввели в тренировочный процесс длительный кросс 1 раз в неделю. Такую тренировку желательно проводить на выходных, чтобы осталось достаточно времени для полного восстановления. Начинать надо с 30 минут легкого бега, постепенно увеличивая километраж дистанции и скорость ее прохождения. Организм начнет адаптироваться к нагрузкам, что приведет к увеличению выносливости.

Помимо этого в процессе подготовки футболистов применялись такие методы обучения, как беседа с футболистами.

3. Для проверки эффективности разработанной программы был проведен педагогический эксперимент. За время педагогического эксперимента показатели уровня выносливости испытуемых контрольной и экспериментальной групп достоверно улучшились. Однако, результаты тестирований юных футболистов экспериментальной группы были значительно выше, чем у испытуемых контрольной группы.

Так, у футболистов контрольной группы за весь период педагогического эксперимента наблюдается следующая динамика улучшения выносливости:

бег на дистанцию 1000 метров – 2,2%;

бег 6 минут– 9%;

бег по пересеченной местности на дистанцию 3000 метров – 1,8%.

У футболистов экспериментальной группы наблюдается более высокий прирост показателей по всем контрольным тестам:

бег на дистанцию 1000 метров – 13%;

бег 6 минут– 38,8%;

бег по пересеченной местности на дистанцию 3000 метров – 8,3%.

Исходя из этого можно сделать вывод о том, что внедрённая нами в практику, программа, включающая в себя комплекс упражнений на улучшение выносливости, помогла увеличить показатели детей 11-12 лет.