

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФОРМИРОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У
ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Грудцына Артема Владимировича

Научный руководитель

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов, 2024

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.

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.

Актуальность исследования: развитие выносливости является одной из главных задач в физическом воспитании и спортивной тренировке футболистов, начиная с детского возраста. Высокий уровень выносливости является необходимым условием для совершенствования физической подготовленности.

Объект исследования: тренировочный процесс у футболистов 11-12 лет.

Предмет исследования: показатели выносливости футболистов 11-12 лет.

Цель исследования: изучить особенности развития выносливости футболистов 11-12 лет в ходе тренировочного процесса.

Гипотеза исследования: Предполагаем, что использование в тренировочном процессе комплекса специально подобранных упражнений позволит оптимизировать показатели выносливости юных футболистов и значительно повысить физическую подготовленность юных футболистов.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие задачи:

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.

Методы исследования:

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

Практическая значимость. В магистерской программе теоретически обоснована и экспериментально проверена, составленная в соответствии с данными литературных источников, тренировочная программа по развитию выносливости юных футболистов 11-12 лет .

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Предлагается специально составленный комплекс физических упражнений и подвижных игр, направленный на повышение общей и специальной выносливости юных футболистов 11-12 лет.
2. Предлагается оценивать использовать показатели общей и специальной выносливости юных футболистов 11-12 лет, в качестве критерия эффективности тренировочных нагрузок.

Современное состояние теории и практики воспитания общей выносливости юных футболистов

Футбол - командный вид спорта, в котором главной целью является забить мяч в ворота соперника больше раз, чем команда соперника. На данный момент является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким нагрузкам, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов, у тренированных футболистов - высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция.

Выносливость - это способность организма длительное время выполнять определённую работу с определённой интенсивностью без её снижения, противостоять утомлению. Высокий уровень выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена. К тому же выносливость необходима спортсменам не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы, для более быстрого восстановления.

Эффективность развития выносливости зависит от выбранных тренировочных программ, их способности использовать функциональные возможности конкретного спортсмена. Частое чередование методических принципов тренировки, средств рекреации, фармпрепаратов и т. д. - все это может быть эффективным только в той мере, в какой обеспечивается максимальный объем работы и время тренировки. Очевидно, что одной из основных задач любой тренировочной программы является создание базы для развития конкретных физических качеств (выносливости), т.е. повышения работоспособности спортсмена.

Необходимость развития выносливости у детей 11-12 лет обусловлена рядом причин:

1. выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствуя всестороннему гармоническому развитию

2. целенаправленная работа по воспитанию выносливости улучшает функционирование организма, повышает работоспособность

3. необходимость развития выносливости у детей 11-12 лет определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки.

4. большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера ребенка: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям, научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца.

В постепенном повышении уровня работоспособности у детей, в развитии у них выносливости большое значение у них имеет повышение интереса к двигательной деятельности. Известно, что в процессе выполнения интересного дела, в котором есть соревновательный момент, значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления даже при трудной работе. Захваченные игрой дети легко преодолевают трудности, доводят начатое дело до конца.

Экспериментальные исследования развития выносливости у детей

Экспериментальное исследование по исследованию формирования выносливости футболистов 11-12 лет проводилось на базе ФОК «ЮБИЛЕЙНЫЙ» г. Саратова в период с сентября 2022 года по февраль 2024 года. В эксперименте приняли участие 20 мальчиков 11-12 лет, занимающихся футболом не менее 3 лет, которые были поделены на две группы контрольная и экспериментальная по 10 человек.

Контрольная группа занималась, согласно учебной программе РФС по футболу. Занятия в экспериментальной группе проходили в соответствии РФС по футболу, однако в тренировочные занятия были включены физические упражнения и подвижные игры, направленные на развитие выносливости.

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

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

Контрольные тесты для определения уровня специальной выносливости футболистов 11-12 лет:

1. Бег 30 м с ведением мяча (с)
2. Бег 5x30м. с ведением мяча (с)
3. Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)

Выносливость футболистов на начальном этапе исследования

На начальном этапе исследования мы определили выносливость футболистов при помощи стандартных тестовых упражнений.

Установлено, что общая и специальная выносливость футболистов 11-12 лет в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе исследования принципиальных различий не имела, что свидетельствует об одинаковом уровне развития выносливости в контрольной и экспериментальной группах футболистов.

Показатели специальной выносливости футболистов находятся в прямой зависимости от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, что в свою очередь связано с техникой владения двигательным действием и уровнем развития других двигательных способностей (например, силовых, координационных). Понижая или увеличивая интенсивность в том или ином виде двигательной деятельности, мы тем самым задаем необходимую длительность работы и воздействуем на системы организма, обеспечивающие проявление общей или специальной выносливости.

Особенности развития выносливости футболистов 11-12 лет

Выносливость — способность организма противостоять утомлению. Складывается выносливость из способности поддерживать высокий темп игры до последней минуты матча, из стабильности скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры (и особенно в конце каждого тайма), из умения сохранять в течение всей игры высокий уровень точности выполнения приемов.

Внешне дети этого возраста выглядят неутомимыми, но это не значит, что в занятиях с ними можно использовать большие нагрузки. При воспитании выносливости у детей до 11—12 лет нецелесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной и субмаксимальной скоростью, так как в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

В тренировочный процесс футболистов экспериментальной группы мы внесли изменения - было увеличено время на игровую деятельность футболистов было отведено 40 минут от общего времени тренировки.

Динамика выносливости футболистов 11-12 лет.

На заключительном этапе исследования мы повторно провели педагогическое исследование в группах в ходе которого была установлена динамика результатов, что позволило сделать вывод об эффективности тренировочного процесса, использованного нами.

На заключительном этапе исследования общие показатели выносливости изменились следующим образом:

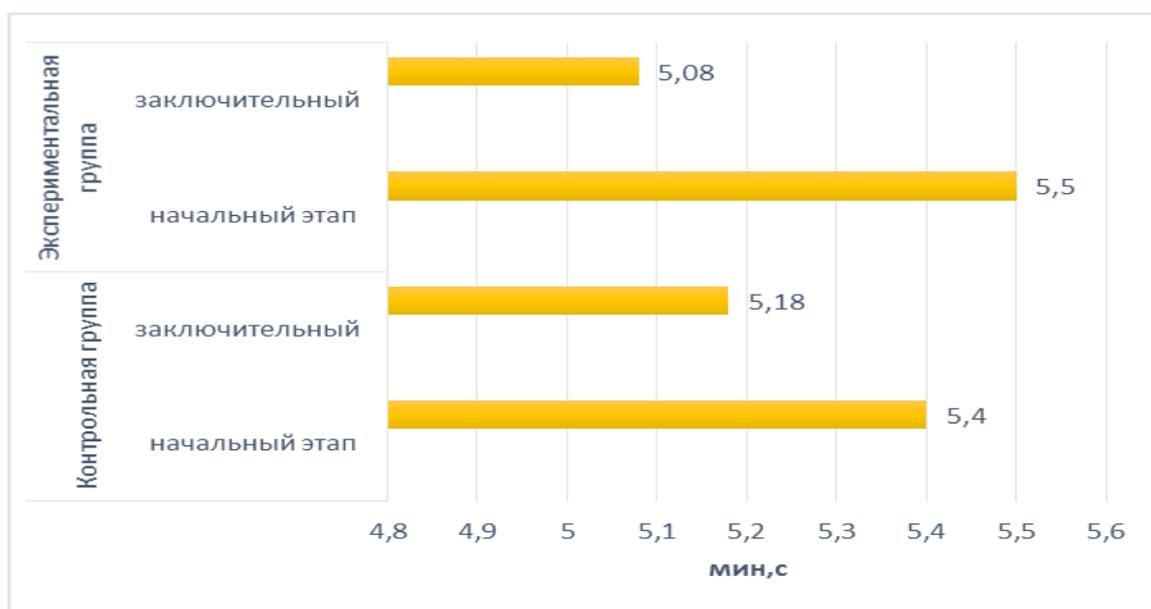


Рисунок 1 – Динамика общей выносливости футболистов 11-12 лет по результатам педагогического теста «бег на 1000м»

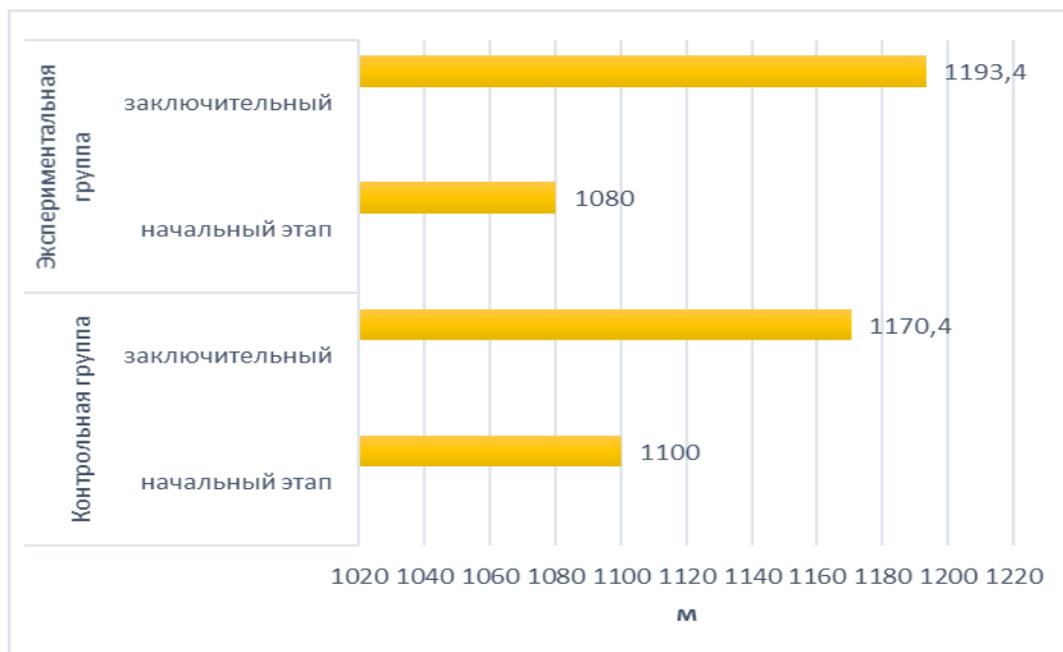


Рисунок 2 – Динамика общей выносливости футболистов 11-12 лет по результатам педагогического теста «6-ти минутный бег»

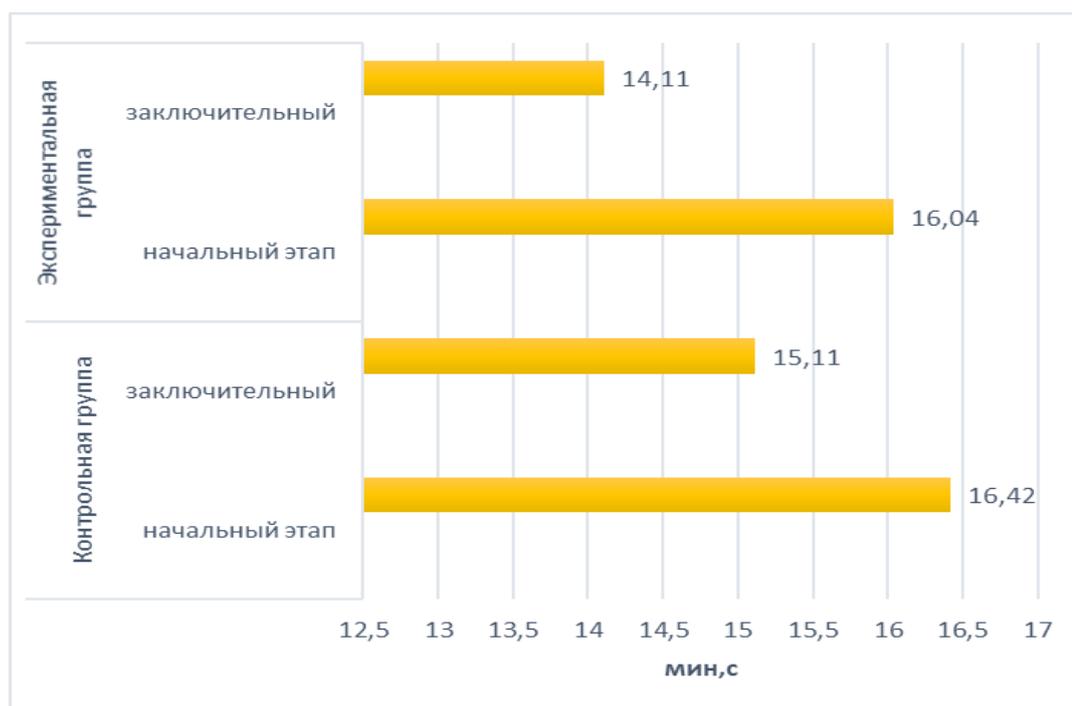


Рисунок 3 – Динамика общей выносливости футболистов 11-12 лет по результатам педагогического теста «бег 2000м по пересеченной местности»

Следовательно, в ходе исследования наблюдалось увеличение общей выносливости футболистов 11-12 лет, однако степень увеличения выносливости выше у футболистов, составивших экспериментальную группу, что мы связываем в рамках нашей экспериментальной работы не только с включением в тренировочном процессе упражнений, увеличивающих выносливость, но и с использованием на тренировках в экспериментальной группе подвижных игр).

На заключительном этапе исследования общие показатели выносливости изменились следующим образом:

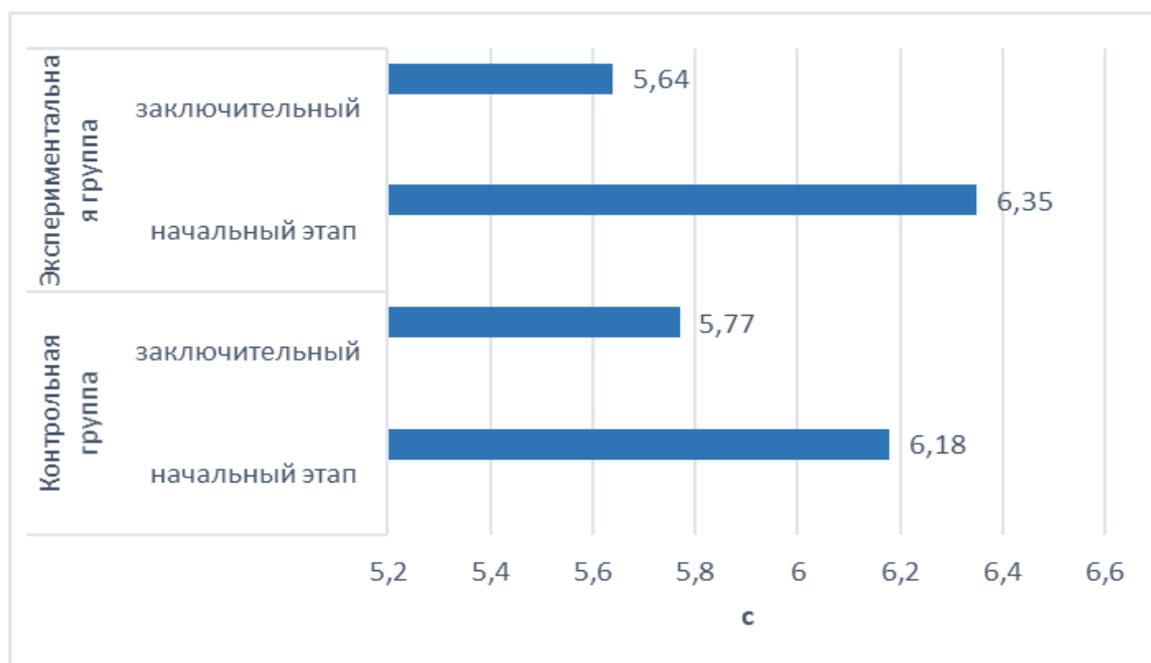


Рисунок 4 – Динамика специальной выносливости футболистов 11-12 лет по результатам педагогического теста «бег 30м с ведением мяча»

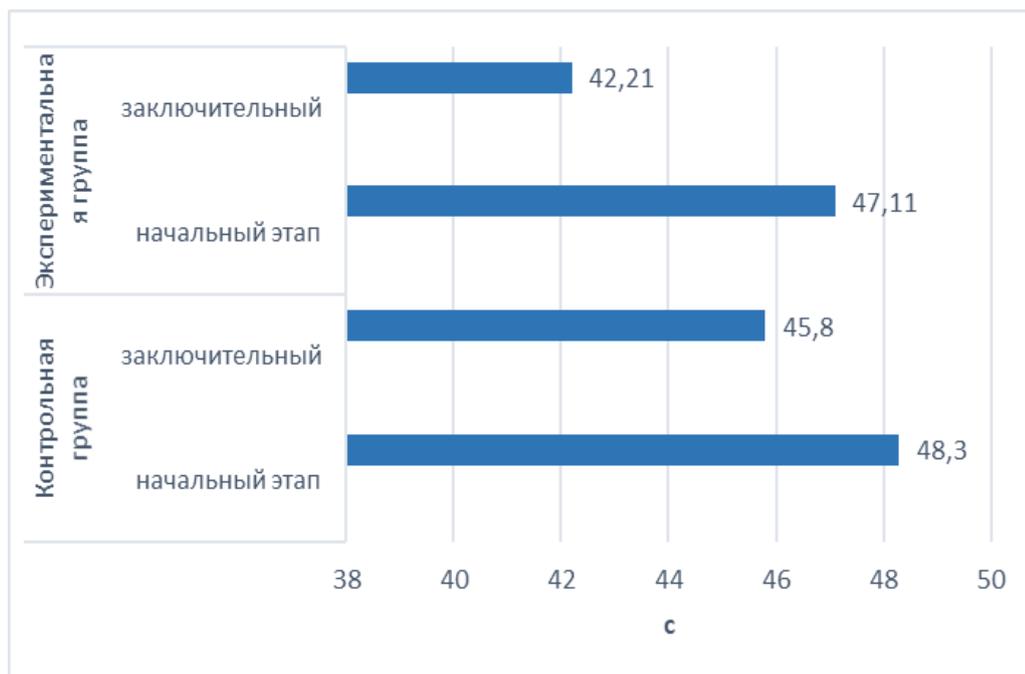


Рисунок 5 – Динамика специальной выносливости футболистов 11-12 лет по результатам педагогического теста бег 5x30 с ведением мяча

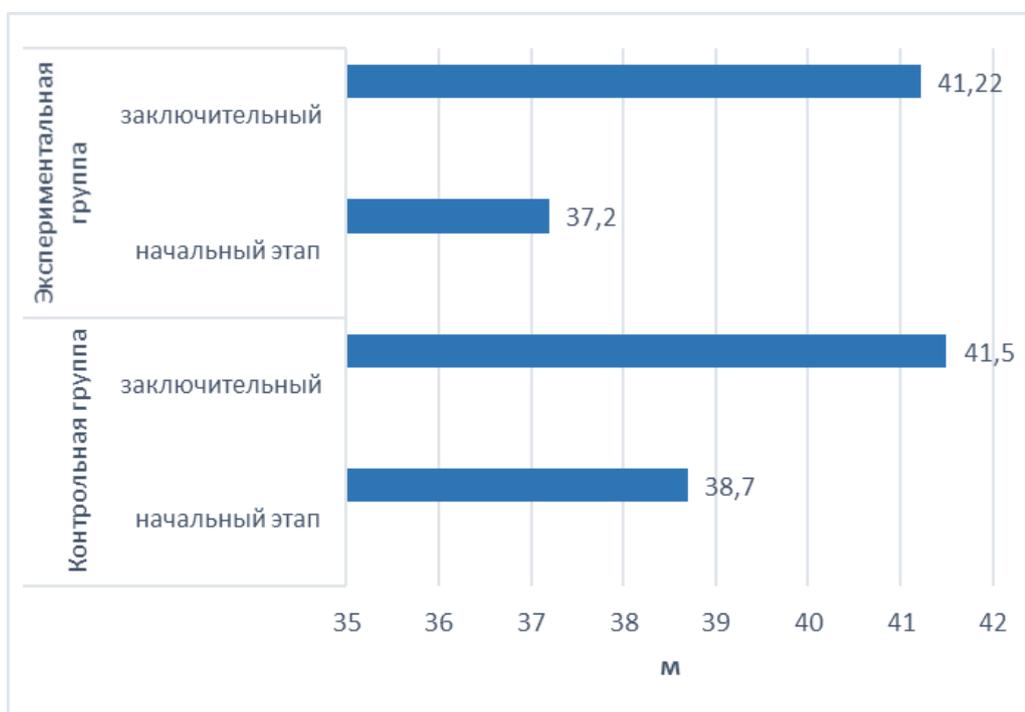


Рисунок 6 – Динамика специальной выносливости футболистов 11-12 лет по результатам педагогического теста задание «удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой»

За время проведения педагогического эксперимента показатели выносливости испытуемых контрольной и экспериментальной групп достоверно улучшились.

По результатам повторного тестирования, проведенного на заключительном этапе исследования, показатели, характеризующие специальную выносливость футболистов экспериментальной группы были значительно выше, чем аналогичные показатели у испытуемых контрольной группы, что указывает на эффективность проведенной нами работы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы показал, 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.

2. В ходе исследования наблюдалось увеличение общей и специальной выносливости футболистов 11-12 лет, однако степень увеличения выносливости выше у футболистов, составивших экспериментальную группу. В рамках нашей экспериментальной работы это связано не только с включением в тренировочный процесс физических упражнений, увеличивающих выносливость, но и с использованием на тренировках в экспериментальной группе подвижных игр.

3. Использование в тренировочном процессе комплекса специально подобранных упражнений и подвижных игр позволило оптимизировать показатели выносливости юных футболистов экспериментальной группы, то есть значительно повысить физическую подготовленность юных футболистов.