

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

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У МАЛЬЧИКОВ
13-14 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ
магистерской работы**

студента 2 курса 206 группы

по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Тукаева Саида Гурбановича

Научный руководитель

доцент, к. м. н., доцент

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. кафедрой

к. м. н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Специальная выносливость занимает ключевое место в современном футболе и в структуре физической подготовки спортсменов. Она во многом определяет исход матчей, поскольку на высоком уровне все футболисты обладают высоким уровнем технического и тактического мастерства, которые примерно равны. Тем не менее, на сегодняшний день существует мнение, что главный фактор успеха в футболе — это прежде всего техника игры с мячом и скорость. [16].

На протяжении всего матча спортсмен выполняет специфические игровые действия, и их качество во многом зависит от степени его утомления. Однако следует отметить, что чем выше уровень развития специальной выносливости у спортсмена, тем меньше он совершает ошибок в игровых ситуациях даже в условиях усталости. [28]

На сегодняшний день в системе подготовки юных футболистов наблюдается тенденция к применению программного подхода в организации тренировочного процесса. Поиск способов повышения интенсивности тренировок стал причиной необходимости и оправданности широкого использования методического приема моделирования соревновательной деятельности в условиях тренировки. Этот метод основывается на знаниях о процессах утомления и восстановления, а также о закономерностях взаимодействия различных тренировочных упражнений, что позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности при заданных условиях нагрузки. [26]

Актуальность данного исследования объясняется тем, что для достижения высоких спортивных результатов в футболе необходимо обеспечить качественную специальную физическую подготовку спортсменов. Одним из ключевых факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности футболистов, является высокий уровень специальной выносливости. Именно поэтому многие авторы подчеркивают

важность развития этого физического качества в тренировочном процессе футболистов 13-14 лет. [18]

Развитие физических качеств у спортсменов, особенно специальной выносливости, требует грамотного планирования тренировочного процесса. [5] В этой связи возникает актуальная проблема оптимизации специальной физической подготовки футболистов 13-14 лет, поскольку современные методики их развития до сих пор недостаточно разработаны. На сегодняшний день существующие методики, применяемые в спортивных школах, часто ориентированы на долгосрочный результат, и достижения спортсменов становятся заметными лишь спустя значительное время.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов 13-14 лет.

Предмет исследования – методика развития специальной выносливости футболистов 13-14 лет.

Цель исследования – разработать методику развития специальной выносливости футболистов 13-14 лет.

Гипотеза – предполагалось, что внедрение в тренировочный процесс спортсменов, разработанной методики, направленной на развитие специальной выносливости футболистов 13-14 лет, состоящей из двух комплексов упражнений, чередующихся между собой, приведет к значительному повышению уровня развития данных способностей без чрезмерных физических нагрузок.

При этом были поставлены следующие **задачи**.

1. Провести анализ научной и методической литературы по теме развития специальной выносливости футболистов.

2. Разработать методику развития специальной выносливости футболистов 13-14 лет.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики развития специальной выносливости у футболистов 13-14 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- 1) анализ научной и методической литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) математические методы;
- 4) педагогическое тестирование.

Исследование происходило в период с сентября 2024 года по апрель 2025 года в три этапа:

На первом этапе исследования был проведен поиск и анализ научной и методической литературы, посвященной изучаемой проблеме. Этот этап работы выполнялся с использованием ресурсов научной библиотеки и различных онлайн-источников.

На втором этапе исследования были организованы контрольные испытания, целью которых стало оценивание уровня развития специальной выносливости с использованием тщательно отобранных тестов. Формирование контрольной и экспериментальной групп осуществлялось таким образом, чтобы результаты предварительных тестов не выявляли статистически значительных различий между этими группами. Исследование проводилось на базе секции футбола Государственного бюджетного образовательного учреждения Саратовской области начального профессионального образования «Профессиональный лицей № 35».

Контрольные тестирования проводились в течение недели до начала педагогического эксперимента и на протяжении недели после его завершения. Каждый день недели был определен для проведения конкретного теста: в понедельник – тест «Йо-йо», во вторник – тест «Хенмана», в среду – тест Купера, в четверг – выходной, в пятницу – Бип-тест, в субботу – выходной и в воскресенье – спринт на 400 метров. Этот последовательный порядок испытаний соблюдался как до, так и после педагогического эксперимента.

При планировании контрольных испытаний на протяжении недели учитывался необходимый отдых для испытуемых после физических нагрузок,

чтобы они могли продемонстрировать максимальные результаты в последующих тестах.

Характеристика контрольной и экспериментальной групп будет представлена далее.

Контрольная группа – 10 человек

Экспериментальная группа – 10 человек

Кол-во тренировочных занятий – 3 раза в неделю

Продолжительность тренировочного занятия – 80 минут

Продолжительность педагогического эксперимента – 6 месяцев

Содержание тренировочных занятий:

Контрольная группа – по программе секции

Экспериментальная группа – программа секции с включением разработанной методики развития специальной выносливости.

Третий этап был посвящен проведению педагогического эксперимента. В экспериментальной группе занятия проходили согласно учебно-тренировочной программе секции, с применением специально разработанной методики. Основная цель эксперимента заключалась в том, чтобы улучшить специальную выносливость футболистов через применение этой методики на тренировках. Для оценки ее эффективности перед началом эксперимента и после его завершения были проведены контрольные испытания, направленные на измерение физической подготовленности игроков в области специальной выносливости. Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев. По завершении эксперимента результаты контрольных испытаний позволили оценить уровень развития специальной выносливости футболистов и обосновать эффективность применяемого комплекса упражнений.

Мы осуществим проведение пяти контрольных тестов, направленных на оценку специальной выносливости футболистов. Результаты этих тестов позволят нам определить их потенциал для эффективных тренировок и выступлений в условиях нарастающего утомления, а также оценить их способность реализовывать свои возможности на поле.

В течение первой недели тренировки сосредоточены на интенсивных нагрузках с большим числом повторений, что способствует развитию выносливости. К концу недели спортсмены, как правило, чувствуют усталость. Чтобы сохранить мотивацию футболистов к дальнейшему развитию навыков и избежать психологического выгорания, а также предотвратить перенапряжение мышц и травмы, во второй тренировочной неделе применяется комплекс упражнений, акцентирующий внимание на технико-тактических действиях. Такой цикл повторяется.

Основная идея этой нелинейной периодизации заключается в регулярной (раз в неделю) изменчивости объема и нагрузки тренировок. Легкие тренировки чередуются с интенсивными, что способствует более эффективному восстановлению нейромышечной системы. В каждой фазе акцентируется внимание на определённом параметре, в то время как другие навыки развиваются в поддерживающем режиме. Такой подход позволяет футболистам не только развивать специальную выносливость, но и поддерживать высокую мотивацию и стремление к дальнейшему совершенствованию.

Комплексы упражнений выполнялись с использованием двух видов мощности: субмаксимальной и высокой.

В разработанной методике мы применили интервальный метод в рамках второго комплекса (четные недели), что позволило улучшить результаты тестирования. Это связано с тем, что характер выполняемых упражнений в данном комплексе перекликался с задачами контрольного испытания «Спринт тест 400 м». Увеличение результатов теста указывает на положительные изменения в организме занимающихся: улучшилась выносливость, а также возросли анаэробные и аэробные способности. Это, в свою очередь, может положительно сказаться на соревновательной деятельности спортсменов, так как специальная выносливость является ключевой для успешного переноса нагрузок в футболе.

Мы провели тестирования как до, так и после педагогического эксперимента в контрольной (КГ) и экспериментальной группах (ЭГ). Сравнив значения результатов, мы определили прирост и статистическую значимость различий. Основываясь на полученных данных, можно сделать вывод, что обе группы улучшили свои результаты после месяца тренировок. В частности, экспериментальная группа повысила свои показатели в среднем на 5% по всем тестам, в то время как контрольная группа увеличила результаты на 3%. Эти данные подтверждают, что введение специальной методики в программу тренировок способствует более быстрому развитию специальной выносливости у футболистов 13-14 лет, что свидетельствует об ее эффективности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проведенный анализ научной и методической литературы показал, что на сегодняшний день существующие методики развития специальной выносливости у футболистов 13-14 лет не позволяют в полной мере эффективно организовать тренировочный процесс для спортсменов данного возраста [21]. Стоит отметить, что традиционные подходы, как правило, работают на длительный срок, и спортсмены достигают заметных результатов только спустя продолжительное время.

2. В результате этого исследования была разработана новая методика развития специальной выносливости, которая включает два комплекса упражнений. Первый комплекс включает упражнения, сосредоточенные на интенсивных анаэробных тренировках. Второй комплекс ориентирован на технико-тактические действия, которые помогают развить всесторонние навыки владения футбольной техникой. Он включает в себя умение комбинировать различные приемы и способы обработки мяча, а также эффективно использовать технические приемы в сложных игровых ситуациях.

Чередование этих комплексов способствует одновременному развитию как специальной выносливости, так и технико-тактического мастерства футболистов. Система такая, что более легкие нагрузки чередуются с интенсивными, что позволяет нейромышечной системе восстанавливаться более эффективно.