

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНОШЕЙ
16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 408 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Факультета физической культуры и спорта
Черняева Дмитрия Анатольевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
к. фил. н., доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Футбол – спортивная командная игра, целью которой является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Современный футбол растет в направлении высокой подвижности игроков, творческих действий, скоростной техники, дальнейшей интенсификации, которая проявляется в увеличении скорости игры и обеспечивает наиболее лучший результат.

Ключевым фактором успеха является развитие физической работоспособности футболистов, подразумевает собой способность выполнять тяжелую и длительную физическую работу без быстро нарастающего утомления и обуславливающих его глубоких изменений в организме, а также способность к быстрой ликвидации возможных расстройств гомеостаза по окончании работы.

Исход встречи футболистов во многом зависит от специальной выносливости, поскольку техническое и тактическое мастерство находятся на высоком уровне и примерно равны. Многие считают, что успех в футболе в первую очередь определяется скоростью и техникой работы с мячом, но стоит отметить, что чем выше уровень развития специальной выносливости у спортсмена, тем меньше он совершает ошибок в игровых ситуациях на фоне усталости и утомления. Благодаря своей устойчивости футболисты имеют больше шансов на успех в сложных игровых ситуациях, их решимость и уверенность проявляются даже в самых трудных моментах, как на поле, так и за его пределами [37].

Эффективность соревновательной деятельности в футболе в значительной степени зависит от уровня развития физических качеств, технического мастерства, а также психологической и интеллектуальной

готовности футболистов. Учебно-тренировочные занятия, направленные на развитие специальной выносливости, должны включать в себя специальные упражнения, которые помогут улучшить скорость бега, маневренность, реакцию и ускорение, сохраняя высокий уровень производительности в течение длительного времени. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого игрока и правильно дозировать нагрузку, чтобы избежать переутомления и травм [31].

В связи с этим, мы выделили необходимость изучения содержания и методов для оптимального развития специальной выносливости футболистов 16-17 лет.

Объект исследования - тренировочный процесс обучающихся 16-17 лет, занимающихся футболом.

Предмет исследования - содержание и методика развития специальной выносливости у юношей 16-17 лет, занимающихся футболом.

Целью нашего исследования является теоретическое обоснование и апробация комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости юношей 16-17 лет, занимающихся футболом.

Задачами исследования:

- 1) проанализировать теоретический и практический опыт по развитию специальной выносливости, с учетом физиологических особенностей обучающихся старших классов;
- 2) составить экспериментальный комплекс физических упражнений, состоящий из средств футбола, направленный на развитие выносливости;
- 3) экспериментально проверить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости юношей 16-17 лет, занимающихся футболом.

В исследовательской работе мы использовали следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Математико-статистическая обработка.

Гипотеза исследования: предполагается, что используя в учебно-тренировочном процессе специально разработанный комплекс физических упражнений, состоящий из средств футбола, мы можем повлиять на воспитание физического качества выносливость у детей старшего школьного возраста.

Практическая значимость работы заключается в изучении специальной выносливости юношей 16-17 лет, занимающихся футболом. Вносит вклад в развитие методики проведения учебно-тренировочных занятий по футболу, предлагая инновационные подходы к развитию специальной выносливости.

Структура: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 44 источников и приложения. Общий объем работы составляет 58 страниц. Текст бакалаврской работы включает таблицы и диаграммы с результатами исследования.

Основное содержание работы

Целью нашего исследования является теоретическое обоснование и апробация комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости юношей 16-17 лет, занимающихся футболом.

Задачами исследования:

- 1) проанализировать теоретический и практический опыт по развитию специальной выносливости, с учетом физиологических особенностей обучающихся старших классов;
- 2) составить экспериментальный комплекс физических упражнений, состоящий из средств футбола, направленный на развитие выносливости.
- 3) экспериментально проверить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости юношей 16-17 лет, занимающихся футболом.

Главной идеей работы стало выявление наиболее эффективных комбинаций, используемых футболистами, для повышения специальной выносливости.

Исследовательская работа проводилась в три этапа в период с сентября 2024 по апрель 2025 года на базе МОУ «СОШ № 63 с УИП» Ленинского района города Саратова на секционных занятиях по футболу.

Исследовательская работа включала в себя следующие этапы:

1. Сбор и анализ научно-методической литературы и документов по вопросам формирования технико-тактической игры футбольных нападающих – сентябрь 2024 года.
2. Оценка состояния спортсменов, проведение тестирования и внедрение методики – октябрь 2024 года.
3. Повторное тестирование, проверка эффективности апробированной методики – март 2025 года.

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы по развитию специальной выносливости, а также

изучение физиологических особенностей обучающихся старших классов, анализировалась учебно-тренировочная программа секционных занятий по футболу. Определялись основные методы и средства развития специальной выносливости для проведения эксперимента. На основании полученных данных была определена проблема и актуальность, объект и предмет, цели, задачи и методы исследования.

Кроме того, на этом этапе мы решали организационные и методические проблемы, связанные с проведением экспериментального раздела исследований. Мы разрабатывали план исследования, определяли необходимые ресурсы, обсуждали возможные трудности и находили способы их преодоления.

В целом, этот этап был ключевым для определения основных параметров исследования, его целей и задач. Мы уделяли большое внимание теоретическому изучению проблемы и подбору соответствующих методов исследования, чтобы гарантировать достижение наших исследовательских целей.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент с целью внедрения экспериментальной методики. В ходе эксперимента мы активно применяли новые методы ведения занятий, основанные на инновационных подходах в образовании. Для проведения педагогического эксперимента было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная.

На третьем этапе изучения проводился анализ экспериментальных данных, полученных в результате исследования. Важным этапом было отбор и систематизация полученных результатов, а также их критическое рассмотрение и интерпретация. Исследовательский анализ данных позволил выявить закономерности и тенденции, а также сделать выводы, связанные с поставленными исследовательскими вопросами.

Параллельно с анализом данных, оформлялась бакалаврская работа. В работе были представлены все этапы и методы исследования, а также описание полученных результатов. Оформление работы включало в себя

составление введения, формулировку цели и задач исследования, обзор литературы, методику проведения эксперимента, описание и анализ данных, выводы, а также список использованных источников.

Решение задач данной работы обусловило необходимость применить широкий арсенал методов исследования. Выбор методов, организация исследования, условий, проведение и обработка данных осуществлялись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

В работе использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы. При подготовке к обширному исследованию важной частью работы для нас стало изучение литературы, которое позволило более полно понять поставленную проблему, рассмотреть ее историю, а также ознакомиться с различными методами исследования, применяемыми в данной области.

2. Педагогическое (статистическое) наблюдение осуществлялось на протяжении всего эксперимента и являлось одним из главных методов.

3. Педагогический эксперимент – это и есть специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения различных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В ходе эксперимента осуществляется сравнительный анализ результатов, с целью определить, насколько новое внедрение положительно влияет на процесс обучения и тренировки.

4. Педагогическое тестирование является важным инструментом, который позволяет преподавателям, инструкторам, тренерам и научным работникам определить состояние тренированности занимающихся, а также уровень развития их физических качеств и других показателей. Это позволяет судить об эффективности учебно-тренировочного или учебно-воспитательного процесса

5. Математико-статистическая обработка использовалась для оценки результатов, показанных в процессе исследования.

Исследовательская работа проводилась в три этапа в период с сентября 2024 по апрель 2025 года на базе МОУ «СОШ № 63 с УИП» Ленинского района города Саратова на секционных занятиях по футболу школьного спортивного клуба «Олимпик». В исследовании принимали участие 20 учеников старших классов, из которых были составлены две группы (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Контингент исследования: обучающиеся старших классов (юноши 16-17 лет). Испытуемые обеих групп занимаются футболом на секционных занятиях в образовательном учреждении 2 года и имеют один уровень физической подготовленности.

На втором этапе исследовательской работы, перед началом тренировочной деятельности были проведены контрольные тесты для того, чтобы установить уровень начальной подготовки спортсменов.

Для определения уровня развития специальной выносливости обучающихся старших классов, занимающихся футболом, были использованы тесты, отражающие уровень развития следующих видов специальной выносливости:

В выпускной квалификационной работе педагогический эксперимент применен для сравнения экспериментальной и контрольной групп (однородных по полу, возрасту, физической подготовленности).

Контрольное тестирование позволило с помощью специально подобранных контрольных упражнений оценить уровень специальной выносливости на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Контрольная группа занималась по утверждённой годовой учебно-тренировочной программе, а в содержание экспериментальной группы были внесены изменения. Для этого были разработаны комплексы упражнений, способствующие развитию специальной выносливости обучающихся старших классов.

Комплексы упражнений проводились в подготовительной части занятия:

- понедельник (комплекс упражнений №1, направленный на развитие координационной выносливости с использованием координационной лестницы),

- среда (комплекс упражнений №2, направленный на развитие скоростной выносливости с использованием легкоатлетических упражнений),

- пятница (комплекс упражнений №3, направленный на развитие скоростно-силовой выносливости с использованием мячей разного размера).

Секционные занятия по футболу проходили три раза в неделю, продолжительность учебно-тренировочного занятия – 1,5 часа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В результате изучения научно-методической литературы, теоретического и практического опыта по развитию специальной выносливости, мы определили, что выносливость – это способность организма длительное время выполнять физическую нагрузку без переутомления. Подобрали наиболее эффективные комбинации, используемые футболистами, для повышения специальной выносливости. Учебно-тренировочный процесс должен состоять из упражнений, направленных на развитие скоростной, координационной, скоростно-силовой, силовой выносливости, а именно спринтерского бега, прыжков, акробатических упражнений и разнообразных специально-подготовительных упражнений по футболу. Игра в футбол также требует от игроков высокой концентрации, быстрых реакций и физического напряжения, что также способствует развитию специальной выносливости. Таким образом, тренировки по футболу играют важную роль в развитии специальной выносливости, что позволяет футболистам проявить свой потенциал и достичь высоких результатов.

2. Разработали комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости обучающихся старших классов. Данные комплексы упражнений применялись три раза в неделю в подготовительной части занятия:

Понедельник – комплекс упражнений №1, направленный на развитие скоростной выносливости с использованием координационной лестницы.

Среда – комплекс упражнений №2, направленный на развитие скоростной выносливости с использованием легкоатлетических упражнений.

Пятница – комплекс упражнений №3, направленный на развитие скоростно-силовой выносливости с использованием мячей разного размера.

3. Доказано, что предлагаемые нами комплексы упражнений являются эффективными. По результатам контрольного тестирования для определения

развития специальной выносливости обучающихся старших классов наблюдаем положительные изменения показателей.

В результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что уровень развития специальной выносливости обучающихся старших классов посредством использования футбола, если внести изменения в учебно-тренировочный процесс, применяя разнообразные комплексы упражнений, способствует развитию специальной выносливости.