

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

**ОСОБЕННОСТИ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 43.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Алабердиева Мейлиса

Научный руководитель

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,

к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Футбол представляет собой наиболее востребованный вид спортивной деятельности в мировом масштабе. Он находится в состоянии непрерывного развития, а его популярность подтверждается тем, что сотни тысяч детей, подростков и взрослых увлекаются и занимаются этой игрой.

В настоящее время в нашей стране акцентируется внимание на развитии детского и массового футбола. Ведущие отечественные и зарубежные футбольные теоретики и практики непрерывно разрабатывают новые игровые методики и системы тренировочного процесса. Передовые методики основных тактических тренировочных процессов незамедлительно внедряются ведущими мировыми командами. Крайне важно осуществлять непрерывное совершенствование тренировочного процесса, уделяя первостепенное внимание его грамотному планированию.

В ходе подготовки футболистов может возникнуть ситуация, когда физические возможности организма не соответствуют необходимому уровню работоспособности, что приведёт к существенному снижению эффективности соревновательной деятельности. Обширный положительный опыт в подготовке высококвалифицированных спортсменов имеется. Тем не менее, для формирования резерва футбольных клубов необходимо выявить и внедрить более действенные методики повышения уровня специальной физической подготовки, включая развитие выносливости у юных футболистов. Высокий уровень выносливости представляет собой необходимое условие для всестороннего физического развития и последующей подготовки высококвалифицированных футболистов.

Выносливость представляет собой способность организма поддерживать выполнение заданного вида деятельности в течение продолжительного времени с сохранением заданной интенсивности.

Повышенный уровень выносливости оказывает комплексное положительное воздействие на функционирование футболистов в рамках игрового процесса, обуславливая возможность увеличения общей игровой активности и расширения спектра технико-тактических маневров. Более того, высокий уровень физической выносливости способствует укреплению самооценки и позволяет эффективно выполнять задачи, сопряженные со значительными физическими нагрузками.

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 заключается в том, что развитие выносливости представляет собой одну из ключевых задач в сфере физического воспитания и спортивной подготовки футболистов, начиная с юношеского возраста. Поддержание высокого уровня выносливости является необходимым условием для повышения общей физической подготовленности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс футболистов 11-12 лет.

Предмет исследования - выносливость футболистов в возрасте одиннадцати-двенадцати лет.

Цель исследования - исследование особенностей повышения выносливости футболистов в возрасте 11–12 лет в тренировочном процессе.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что включение в тренировочный процесс комплекса специально подобранных упражнений обеспечит оптимизацию показателей выносливости и существенно повысит общую физическую подготовленность молодых футболистов.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие задачи:

Задачи:

- провести анализ научно-методической литературы, посвященной вопросам повышения выносливости в футболе;
- установить текущий уровень выносливости у юных футболистов с помощью проведения контрольных тестов;
- разработать комплекс упражнений, направленный на совершенствование выносливости данной возрастной группы;
- изучить 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.

Современное состояние теоретических основ и практических аспектов развития общей выносливости у юных футболистов

Особенности физической подготовки подростков 11-12 лет, занимающихся футболом

Футбол с его разнообразными движениями имеет свои собственные законы, связанные с организацией занятий, учетом физических особенностей, со знанием возрастных границ развития физических качеств, с учетом возрастных особенностей развития организма и характера юного футболиста.

Физическая подготовка нужна спортсмену любой возрастной категории, квалификации и вида спорта. Но любой вид спорта предъявляет собственные характерные запросы к физической подготовленности спортсменов - степени формирования отдельных свойств, функциональным

способностям и телосложению. Физическая подготовка может помочь достигнуть гармонического формирования физических качеств, что в свой черед может помочь становлению ключевых двигательных умений каждому спортсмену, а также футболисту.

Экспериментальные исследования развития выносливости у детей

Организация исследования

Экспериментальное исследование по исследованию формирования выносливости футболистов 11-12 лет проводилось на базе футбольной школы. 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.

В ходе исследования были использованы следующие методы исследования:

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

Занятия в группах проводились 4 раза в неделю, продолжительностью 1 час 30 минут.

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

В ходе исследования нами была изучена общая и специальная выносливость, а также изучены качественные показатели специальной выносливости футболистов. Общая выносливость была изучена с помощью тестов:

1. Бег 1000 м (мин)
2. 6-ти минутный бег (м)
3. Бег 2000 м по пересеченной

Специальная выносливость была изучена с помощью тестов:

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 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.

Следовательно, 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.

Регулярная тренировка стабилизирует деятельность вегетативной нервной системы, что позволяет лучше справиться с нагрузкой. Внешне дети этого возраста выглядят неутомимыми, но это не значит, что в занятиях с ними можно использовать большие нагрузки. Лучше всего здесь подходят прерывисто-переменные нагрузки средней интенсивности, направленные на развитие общей выносливости.

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. Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма.

Воспитание общей выносливости начинается на этапе начального обучения. Футболистам следует как можно лучше развивать дыхательные (аэробные) возможности организма (иначе не удастся поддерживать заданный темп в течение всей игры). В то же время для выполнения рывков, причем неоднократных, во время атаки или в ходе обороны, необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Развивая аэробные возможности футболистов на начальном этапе обучения, одновременно решают задачи укрепления здоровья (за счет интенсификации развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и создания «базы» (основы) для воспитания специальной выносливости.

Для воспитания выносливости необходимо учитывать 8 закономерностей, влияющих на нее:

1. интенсивность упражнений,
2. продолжительность упражнений,
3. продолжительность интервалов отдыха,
4. характер отдыха,
5. число повторений,
6. координационные способности,
7. кол-во игроков, участвующих в упражнениях,
8. размер площадки.

Для футболистов 11—12 лет основное средство воспитания общей выносливости — спокойный длительный бег. Продолжительность его постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. (при ЧС 140—150 ударов в минуту);

— кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2—3,5 км;

— повторный бег на отрезках 30—40—50 м с короткими интервалами отдыха (15—30 сек.); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа Суб. Мх мощности не более 30—40 сек. с частотой пульса 160—170 ударов в минуту, число повторений в серии 4—6, число серии 2—3 с интервалом отдыха 1,5—2,5 мин.).

Методы воспитания общей выносливости общие для всех спортсменов, и выбор их не зависит ни от специализации, ни от квалификации, ни от индивидуальных особенностей футболистов.

Методы воспитания выносливости:

1. Метод равномерной длительной тренировки. Время может быть различным от 30 до 60 мин., интенсивность 65-70%, ЧСС 150-165 ударов в минуту.

2. Сочетание повторного и переменного методов тренировки.

Повторный — длительность 3—10 мин, ЧСС — 150 уд мин, интервал отдыха до 120 ударов в минуту, кол-во повторений 2-8 раз.

Интервальный — длительность 1—3 мин, ЧСС — 170 Ударов в минуту, интервал отдыха от 30 сек. до 2 мин., количество повторений 10 или 5—6 в одной серии, серий 2—8. Пауза отдыха между сериями 8 минут. (Применяется на более поздних этапах подготовки.).

Метод тренировки называемый равномерным, имеет ряд преимуществ: во-первых, создаются благоприятные условия для гармонической и постоянной настройки на работу всех систем организма; во-вторых, снижается возможность перетренировки. Организм спортсмена работает в аэробном режиме.

Тренировка аэробной выносливости (кратковременная). Нагрузка 3—15", отдых 2—3', интенсивность 95—100%, повторений 5—6, количество серий 2—5, перерыв между сериями 7—10'.

«Фартлек» — игра скоростей. Непрерывный бег по пересеченной местности 8—10 км. В конце каждого километра на последних 200 м повышается скорость, затем снова снижается до первоначального темпа.

При групповой тренировке:

1. Бег с малой скоростью 10 мин. (2—3 км), затем 400 м с более быстрым усилием.

2. Бег в среднем темпе 5 мин. (1,5 км), затем 60 м на Мх скорости

3. Бег в среднем темпе 5х60 м с имитацией бега на коньках.

4. Бег в среднем темпе 2 мин., затем 400 м в субмаксимальном темпе.

5. Бег в среднем темпе 5 мин; затем 4х60 м слаломный бег (между деревьями) на Мх скорости, опять ходьба; 4х60 бег финтами (ложные движения, повороты, остановки, финты и т.п.), на обратной дороге — ходьба.

6. Бег в среднем темпе 10 мин., потом 800 м с более высоким ускорением, короткий отдых 3 мин.

7. Имитация бега на коньках и бег в гору (10—15 мин) на отрезках 40—50 м (8 раз; организация по парам; на обратной дороге — ходьба, при повторении сначала имитировать бег на коньках, в следующий раз — спринт в гору и обратно всегда ходьба) между повторениями отдых 2,5 мин. Общее время 1 ч 30 мин — 1 ч 45 мин.

Упражнения для развития аэробных возможностей:

1. Игра через волейбольную сетку (1 касание о землю, 2 касания игроку) ЧСС — 130 ударов в минуту, 25—30'.

2. Теннис бол 2х2, ЧСС — 145 ударов в минуту, 45—60 мин.

3. Ведение мяча в среднем темпе

4. Жонглирование на месте. ЧСС — 130 ударов в минуту.

5. Передача — остановка — передача. ЧСС — 130—135 ударов в минуту.

6. Обводка 5 стоек — удар по воротам — (важно, с какой скоростью выполняется упражнение). ЧСС — 160 ударов в минуту.

7. Жонглирование в движении 5—10'. ЧСС — 150 уд мин.

8. Гандбол 1х1 — ЧСС — 165 ударов в минуту.

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

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.

Игра – признанное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки юных футболистов.

Поэтому они занимают место обязательных, вспомогательных упражнений подготовки юных футболистов.

Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах тренировок. Подвижные игры для развития двигательных качеств очень интересны юным футболистам.

Так для развития выносливости мы применили подвижные игры под названием: *«Ловцы игрока без мяча»*, *«Гонка с выбыванием»*

Мы провели с юными футболистами беседу на эту тему и объяснили им, что благодаря правильному восстановлению растет способность футболиста быстро подготовиться к следующим тренировочным занятиям. Излишне напоминать, что так и формируется повышенная выносливость. Пассивно ожидать пока к мышцам вернется работоспособность – не лучший вариант.

Спустя шесть месяцев было проведено повторное тестирование уровня выносливости футболистов контрольной и экспериментальной групп.

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.

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.

За время проведения педагогического эксперимента показатели уровня 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

При написании бакалаврской работы была поставлена цель – доказать эффективность физических упражнений, направленных на развитие выносливости юных футболистов 11-12 лет. Цель эксперимента была достигнута за счет реализации поставленных задач. 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, направленные на развитие выносливости.

- Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в работе с детьми возраста 11–12 лет особое внимание уделяется формированию общей выносливости. Для этой цели преимущественно используются циклические упражнения (включая ходьбу, бег, прыжки и плавание), которые должны проводиться в аэробном режиме в течение продолжительности не менее 15–20 минут. При этом нагрузки могут быть

реализованы в формате стандартной непрерывной, переменной непрерывной или интервальной нагрузки.

2. В ходе проведенного исследования было отмечено повышение как общей, так и специальной выносливости у футболистов возраста 11–12 лет; при этом более выраженное увеличение выносливости зафиксировано у спортсменов экспериментальной группы. Данный результат обусловлен не только интеграцией в тренировочный процесс физических упражнений, направленных на повышение выносливости, но и применением в экспериментальной группе подвижных игр.

3. Применение комплекса специально разработанных упражнений и подвижных игр в рамках тренировочного процесса способствовало оптимизации показателей выносливости молодых футболистов экспериментальной группы, что выразилось в существенном повышении их физической подготовленности.