

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 413 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Шитова Михаила Васильевича

Научный руководитель

Доцент

Е.Н.Шпитальная

Зав. кафедрой

Кандидат философских наук

Р.С. Данилов

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. К числу малоизученных проблем, связанных с воспитанием выносливости в футболе, можно отметить следующие:

1/ специфика воспитания выносливости в связи с омоложением начального этапа подготовки футболистов;

2/ специализированная направленность воспитания общей выносливости юных футболистов;

3/ соотношение тренировочной работы, направленной на развитие общей и специальной выносливости в юном возрасте и, в связи с этим, оптимизацией тренировочного процесса.

4/ совершенствование тренировочного процесса юных футболистов, что и обусловило актуальность исследования.

Объект исследования – процесс развития общей выносливости в группах начальной подготовки футболистов.

Предмет исследования – оценка эффективности средств развития общей выносливости на этапах начальной подготовки юных футболистов.

Цель работы - совершенствование методики тренировки при воспитании общей выносливости у юных футболистов 9-11-летнего возраста.

Гипотеза. Нами предполагалось, что применение в тренировочном процессе игрового метода при воспитании общей выносливости юных футболистов данного возраста даст больший тренировочный эффект, чем традиционная кроссовая подготовка, что приведет к улучшению результатов в конце года по показателям общей выносливости.

Поставленная цель достигалась решением следующих **задач:**

1. Изучить анализ научно-методической литературы о состоянии вопроса по данной проблеме.

2. Выявить уровень общей физической подготовленности в группах начальной подготовки с целью установления однородности групп для проведения педагогического эксперимента.

3. Проверить эффективность предложенной нами методики при воспитании общей выносливости у исследуемого контингента с помощью педагогического эксперимента.

Научная новизна работы заключается в определении оптимального подбора средств и методов при воспитании общей выносливости у начинающих футболистов.

Практическая значимость это эффективное использование в учебно-тренировочном процессе, апробированных нами, тренировочных средств на основе игрового метода при воспитании общей выносливости у юных футболистов 9-11-ти лет.

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций и приложения. Работа изложена на 44 страницах компьютерного текста, иллюстрирована 6 таблицами и 2 рисунками. При анализе научно-методической литературы использовано 50 научных трудов отечественных и зарубежных авторов.

Анализ научно-методической литературы проводился по следующей схеме: изучение общих вопросов теории и методики физического воспитания, касающихся развития физического качества выносливости, тренировка выносливости в ациклических видах спорта, выявление состояния проблемы в футболе.

Краткое содержание

Нас интересовали следующие стороны изучаемого материала:

1. Современные представления о выносливости вообще и об общей выносливости в частности;

2. Наиболее важные для спортивной практики физиологические основы тренировки выносливости;
3. Особенности воспитания общей выносливости в детском возрасте;
4. Критерии оценки общей выносливости.

В результате теоретического анализа и обобщения 45 литературных источников были определены и уточнены задачи нашей работы. Для педагогического тестирования нами были отобраны следующие тесты: непрерывный бег 5 минут, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Для антропометрии при определении уровня физического развития мы взяли результаты измерений длины тела, массы тела, обхват грудной клетки в паузе (31).

Исследование проводилось с сентября 2015 года по сентябрь 2016 года. Экспериментальное тестирование проводилось в январе, феврале и в марте 2016 года. Данные обследований брались в течение каждого указанного месяца. Антропометрические показатели снимались перед тренировкой, педагогическое тестирование проводилось после разминки, когда испытуемые были в оптимальной форме.

Все испытуемые были разделены на 3 группы по 10 человек в каждой: две экспериментальных - 1-я и 2-я и контрольная группа.

В 1-ю экспериментальную группу отобраны мальчики 1-го года обучения, в основном, 9-10 летнего возраста.

Во 2-ю экспериментальную группу - все мальчики, обучающиеся на втором году, возраст 10-11 лет.

Контрольная группа представляла смешанную группу мальчиков, обучавшихся как на первом, так и на втором годах.

Параметры оценки уровня физической подготовленности у юных
футболистов групп начальной подготовки

качественная оценка подготовлен ности	количественные показатели тестов					
	Непрерывный бег 5 мин, м		Прыжок в длину с места, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
высокая	1093 и более	1252 и более	188 и более	188 и более	19 и более	25 и более
выше средней	1036	1194	171	177	15	22
средняя	951	1165	145,5	165	11	17
ниже средней	865	1107	120	153	6	13
низкая	864 и менее	1019 и менее	119 и менее	152 и менее	5 и менее	11 и менее

Полученные нами в ходе антропометрических измерений и педагогического тестирования данные свидетельствуют о следующем:

- уровень физического развития новичков 1-го года обучения и контрольной группы, а также юных футболистов 2-го года обучения можно определить как "средний" уровень физической подготовленности, принимаемый нами за исходный был не совсем однороден.

Уровень физической подготовленности

Группа	Непрерывный бег 5 мин, м		Прыжок в длину с места, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	
	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
1 эксп.	945±48	средн.	160±15	средн.	13±3	средн.
2 эксп.	1060±35	средн.	175±9	выше средн.	15±3	средн.
контр.	941±60	средн.	145±10	ниже средн.	12±3	средн.

Поскольку возраст мальчиков был практически один (10 лет), то полученные данные отразили уровень подготовленности в зависимости от тренировочного стажа:

- 1 экспериментальная группа - "средний" уровень;
- 2-я экспериментальная группа - по исследуемому показателю - "средний";
- контрольная группа показала в основном уровень физической подготовленности как "средний".

Эти данные могут свидетельствовать о том, что группы для эксперимента были подобраны по среднему уровню физического развития и физической подготовленности.

Тренировочные занятия в группах проводились 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. В первые два месяца тренировок мы следили за тем, чтобы объем выполняемых нагрузок увеличивался постепенно. В этот период мы применяли в основном те средства развития физических качеств, которые были хорошо знакомы детям из школьной программы.

В тренировке контрольной группы применялось общепринятое соотношение средств. По литературным данным, исходя из структуры микроциклов, мы определили, что процентное соотношение выглядит так: 20% - беговая подготовка, 40% - игровые средства (футбол, регби и другие); 40% уделялось технической и тактической подготовке, а также общеразвивающим упражнениям.

Первая экспериментальная группа тренировалась по методике, в которой 60% времени тренировки уделялось игровым средствам: футболу, баскетболу, регби, мини футболу и т.п.

Во второй экспериментальной группе основное внимание уделялось технико-тактической подготовке (50%).

Анализ результатов февральских тестов даёт возможность с осторожностью отметить, что юные футболисты 1-ой экспериментальной группы по оценке средней арифметической практически приблизились к спортсменам контрольной группы в обоих тестах, а по оценке стандартного отклонения можно сказать, что их группа стала более однородной, чем контрольная. Футболисты 2-ой экспериментальной группы также улучшили свои показатели по всем тестам и статистическим параметрам.

Относительно результатов тестирования в конце марта можно констатировать, что все группы вышли примерно на один уровень по двум тестам, а по PWC_{170} 1-ая экспериментальная группа даже превзошла контрольную группу. Что касается плотности результатов, то они, очевидно, лучше в двух экспериментальных группах, что говорит о более полноценном тренировочном эффекте, чем в контрольной группе.

Динамика результатов проведенного эксперимента показывает (рис.1), что исходные значения результатов физической работоспособности в контрольной группе были выше, чем в 2-х экспериментальных группах. Прирост результатов был несколько более выраженным в

экспериментальных группах, особенно в 1-ой с течением времени, а в конечном итоге результаты исследуемых показателей вышли практически на один уровень.

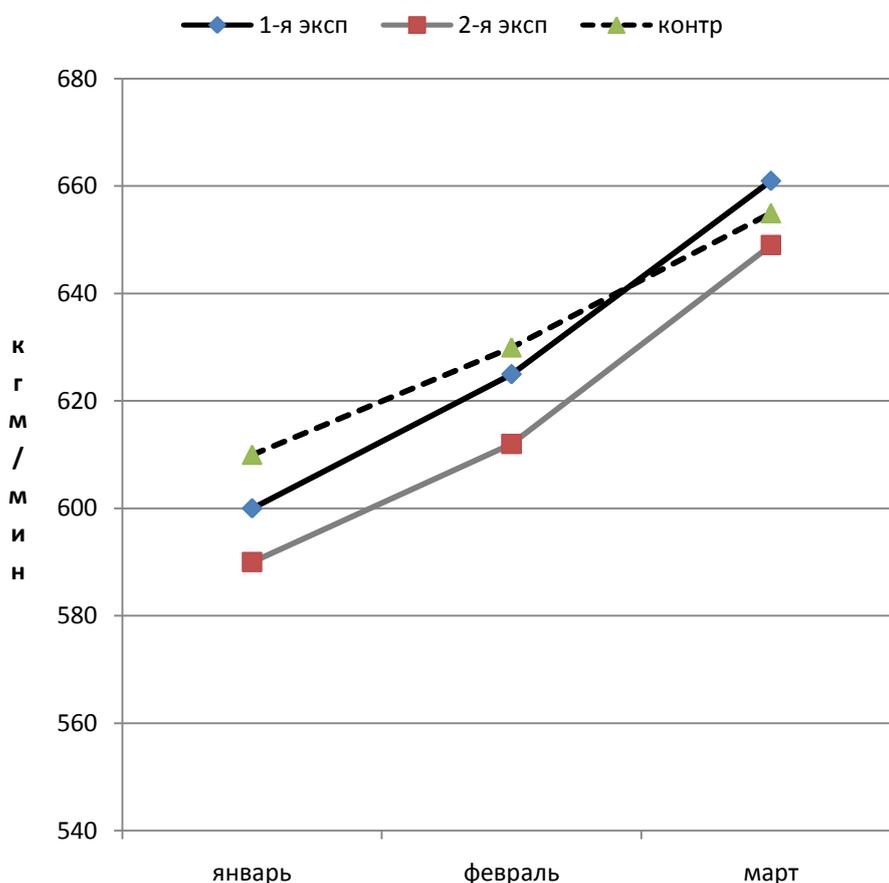


Рис.1 Динамика показателей физической работоспособности, оцениваемой в тесте PWC_{170} юных футболистов 10-ти лет.

Что касается динамики результатов в тесте (бег 5 минут), то здесь становится очевидным, что исходный уровень всех трёх групп был примерно одинаков (за исключением 2-ой экспериментальной, где результат был чуть ниже). В результате эксперимента две группы – контрольная и 1-ая экспериментальная имели схожие высокие результаты, а 2-ая экспериментальная группа свои абсолютные значения в данном тесте также увеличила, но несколько в меньшей степени по сравнению с другими группами.

Таким образом, по данным педагогического исследования можно отметить, что экспериментальные группы, где в тренировочном процессе больше времени отводилось на игровые упражнения стали более однородными по отношению к исходному уровню физической подготовленности, т.е. в течение учебного года слабые футболисты подтягивались к сильным. Об этом свидетельствует динамика среднего квадратического отклонения сигмы, значение которого уменьшалось в этих группах от тестирования к тестированию.

В плане же повышения уровня общей выносливости и работоспособности можно констатировать, что все три группы в течение эксперимента повысили свой первоначальный уровень по этим показателям. Но следует подчеркнуть, что для юных футболистов специалисты, во главу угла, ставят не направленное развитие общей выносливости, как предписано действующими программами по футболу, на основе так называемых сенситивных периодов, а именно становление специального двигательного навыка, что в дальнейшем позволит им, при обретении необходимых функциональных возможностей, стать квалифицированным игроком.

Следовательно, использование в учебно-тренировочном процессе, в большей степени, игровых средств футбола, а также средств и методов обучения из других видов спорта (как показал эксперимент) позволяет не только разнообразить различные специальные технические навыки и не утратить физические кондиции, но и нарастить их.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что вопрос развития общей выносливости у юных футболистов в возрасте 9-11 лет не достаточно изучен. Отсутствуют сведения о наиболее эффективных средствах развития этого качества.

Вместе с тем обобщенные теоретические данные литературных источников содержат рекомендации руководствоваться в этом возрасте следующими указаниями при развитии общей выносливости:

- учитывать сенситивные периоды развития выносливости;
- учитывать будущую специализацию в футболе (амплуа);
- направленность на всестороннюю физическую подготовленность.

2. Установлено, что уровень физического развития и уровень физической подготовленности начинающих футболистов ДЮСШ находится в границах средних значений, определенных для данного контингента действующими учебными программами.

3. В ходе педагогического эксперимента установлено, что применение игровых средств футбольной направленности в предложенном, нами, соотношении с другими средствами и методами тренировки при развитии общей выносливости на начальном этапе подготовки юных футболистов 9-11 лет оказывает более всестороннее влияние на развитие организма юных футболистов, нежели традиционная методика.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Выбирая средства для воспитания общей выносливости, следует помнить, что она приобретается в процессе выполнения всех физических упражнений, включаемых в круглогодичную тренировку, в том числе в утреннюю зарядку, разминку, активный отдых.

2. Применение игрового метода для воспитания общей выносливости в больших объемах целесообразно лишь на начальном этапе подготовки юных футболистов, поскольку доказано (7), что короткие отрезки расстояний, преодолеваемые юными спортсменами с максимальной скоростью, активизируют экономически и функционально невыгодный механизм

энергообеспечения и режим работы сердечно-сосудистой системы. Словом, следует помнить, что интенсивная кратковременная работа анаэробной направленности не только не дает преимущества для воспитания общей выносливости, но и препятствует развитию традиционных перестроек в организме, которые в данном случае необходимы.

3. Для оценки общей выносливости на начальных этапах подготовки целесообразнее применять тесты, предусматривающие работу циклического характера в течение заданного времени, где определяется максимальное расстояние, которое юные спортсмены должны преодолеть.