

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Союнова Борджака

Научный руководитель

к. пед. н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Развитие выносливости у футболистов

Система подготовки юных футболистов

Подготовка юных футболистов имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать, при организации учебно-тренировочного процесса.

Процесс обучения и совершенствования юных футболистов должен осуществляться систематически, на основе учебной программы и перспективного, научно обоснованного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей организма занимающихся.

Многолетнюю подготовку юных футболистов условно разделяют на четыре этапа:

I этап – предварительная подготовка (8-10 лет).

II этап – начальная спортивная специализация (11-12 лет).

III этап – углубленная тренировка (13-16 лет).

IV этап – спортивное совершенствование (начинается с 17-18 лет).

Игровая деятельность в футболе требует от занимающихся комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма, что достигается посредством разносторонней физической подготовки, в которой наряду с общефизической подготовкой уделяется внимание и развитию специальных качеств, необходимых для данного вида спорта.

На начальном этапе подготовки футболистов уделяется большое внимание развитию физических качеств и обучению разнообразным двигательным навыкам для повышения уровня технической и тактической подготовленности. Физически развитые спортсмены, как правило, обладают и более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них наблюдается большая уверенность в своих силах, настойчивость в действиях. Высоко развитые функциональные возможности позволяет им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность соревновательной деятельности на протяжении длительного времени и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности.

Физическая подготовка футболистов разделяется на общую и специальную (сост. В. А. Шальнов, 2009) [31]

Цель общей физической подготовки является укрепление организма человека, повышение уровня его физического развития и работоспособности, улучшение приспособляемости к физическим нагрузкам, ускорение процессов восстановления, формирование необходимых двигательных навыков.

Средствами развития физической подготовленности в футболе являются физические упражнения общего воздействия и упражнения из других видов спорта, направленные на расширение у начинающих футболистов двигательных возможностей. Однако при подборе упражнений необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков, так как их воздействие может быть

различным: как положительным, так и отрицательным или нейтральным. При положительном переносе близкие по структуре упражнения соответствуют основным игровым приемам и совпадают с игровым режимом мышечной работы. Например, развитие силовых способностей положительно влияет на улучшение скоростных и координационных качеств, на точность ударов по мячу.

Общефизическая подготовка является обязательной составной частью учебно-тренировочных занятий на всех этапах и во все периоды подготовки футболистов. Однако большее количество часов приходится на начальные этапы многолетнего процесса подготовки с постепенным уменьшением по мере роста спортивного мастерства с увеличением доли специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на овладение техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся, достижение ими спортивной формы, а также на совершенствование психической подготовленности. Ее основная цель — развитие и совершенствование специфичных для футболиста физических качеств и функциональных возможностей.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения с присущими футболу напряжением, координацией, темпом и ритмом движения, упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол (Годик М.А., 2006) [4].

Таким образом, подготовка футболистов носит разносторонний характер, что делает необходимым развитие у занимающихся всех физических качеств и вооружение их большим объемом двигательных умений и навыков (Д. Джармен (2009) [6].

Основными средствами воспитания общей выносливости у юных футболистов являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. Да и сама игра в футбол является эффективным средством развития физического качества «выносливость». Объем и интенсивность упражнений на выносливость регулируются интервалами отдыха и ЧСС, не превышающей 190 уд./сек [6].

Выполнение подобных упражнений в течение длительного времени улучшает деятельность органов дыхания и кровообращения, а также увеличивает общую силу мышц и улучшает координацию движений, т. е. развивает общую выносливость. А выполнение игровых упражнений с мячом способствует формированию специальной выносливости, необходимой для решения технико-тактических задач в ходе матча.

Особенности развития выносливости в системе физической подготовки футболиста

При определении выносливости футболиста мы исходим из общего определения выносливости, т.е. способности спортсмена выполнять тренировочные нагрузки достаточно длительное время без значительного снижения работоспособности. И в футболе также выносливым считается игрок, способный на протяжении всего матча проявлять свои технические и тактические умения и навыки, а также физические способности.

Специфические для футбола движения с течением времени вызывают усталость. Футболисту, в первую очередь выносливость необходима для быстрого восстановления после усталости, что и является важной задачей, для решения которой она и воспитывается.

То есть во главе угла всей физической подготовки футболиста находится проблема воспитания выносливости, как общей так и специальной.

Футболист должен обладать, прежде всего, так называемой силовой и скоростной выносливостью, благодаря которой игроки могут проявлять быстроту, силу и ловкость длительное время и желательно на одном уровне.

Игроку на протяжении всего матча необходимо быть сосредоточенным, внимательным и техничным. Однако физическая и нервная усталость влияет на выполнение технических и тактических приемов. Физически усталый футболист не может следить за игрой должным образом, отчего в игре могут появляться ошибки.

Определенный относительно высокий уровень выносливости можно сохранять при помощи регулярных упражнений более длительное время, чем, например, быстроту или прыгучесть, уровень которых через некоторое время значительно падает. Опыт доказывает, что при систематических тренировках уровень выносливости значительно не снижается. Вследствие многолетних занятий выносливость аккумулируется, так как это достаточно хорошо тренируемое качество. Для ее развития у футболиста до высокого уровня необходимы здоровые внутренние органы и опорно-двигательный аппарат.

Развитие выносливости, как и развитие спортивной формы вообще, процесс постоянный, постепенный. В каждом периоде тренировки упражнения на выносливость обязательны. Выбор соответствующих методов и средств зависит от периода подготовки.

В переходном периоде и в первой трети периода фундаментальной подготовки развивается общая выносливость: в это время, организм приучают к длительным нагрузкам малой интенсивности.

В период фундаментальной подготовки и в период вхождения в форму (а потом и в межигровых циклах) выносливость развивают с помощью специфических средств тренировки, лишь изменяя дозировку и интенсивность соответствующих упражнений (Ермолов Ю. В., 2011).

Методические особенности развития общей выносливости футболиста

Для развития общей выносливости подходит любое упражнение, длительно выполняемое футболистом. Лучше всего для этой цели подходят

ходьба, бег, лыжи, плавание, велосипед. Занятия теннисом, баскетболом и гандболом (хотя нагрузка в этих видах спорта не постоянна) тоже способствуют повышению общей выносливости игроков (Шамардин А.И., Российский С.А., Солопов И.Н., Шамардин А.А. , 2010) [33]

В переходный период, как летом, так и зимой целесообразным считается проведение походов, во время которых игроки должны пройти 8-10 км по ровной или пересеченной местности (хотя бы один час — непрерывно). На ровной местности темп ходьбы — постоянен, а в гористой и холмистой — с обязательными короткими передышками. В походе нагрузки игроков должны быть продолжительными, но не слишком интенсивными.

Не менее полезны в переходном периоде и занятия в бассейне. Рекомендуются после разминки (на суше и в воде) плавать на длинные дистанции (200-600 м). Главное — проплыть не на время, а на положенную дистанцию.

Еще одно средство развития выносливости, как мы указали выше, — езда на велосипеде.

Очень хорошо развивает выносливость и бег на лыжах по ровной или слегка пересеченной местности, не требующий особых технических навыков.

Прогулки быстрым шагом и тренировки в беге (с постепенным переходом на быстрый бег) полезны, так как могут обеспечить постепенное повышение нагрузки. В переходном периоде и в начале периода фундаментальной подготовки рекомендуется кроссовый бег или бег по лесистой местности.

Дозировка бега зависит от многих обстоятельств, и в первую очередь от уровня тренированности игроков после переходного периода.

На первой беговой тренировке дистанция обычно не превышает 1500-2500 м. После разминочного бега на 300-400 м и гимнастики отдельными отрезками с отдыхом по 2-4 мин: прогулка, несколько дыхательных упражнений и на расслабление. Можно также, отдыхая, 3-4 минут выполнять упражнения с мячом. Практикующие специалисты отмечают, что проводимые время от времени паузы с мячом воздействуют на футболистов эффективно.

С каждой тренировкой дистанция пробега увеличивается на 400-500 м. Если по плану в первые две недели периода фундаментальной подготовки закладывают основы выносливости, то посредством увеличения суммарной дистанции длину пробегаемых отрезков уменьшают. На практике это выглядит следующим образом: запланированные на конец второй недели 3500-4000 м бега делятся на отрезки по 200-300 м, пробегая которые футболисты слегка наращивают темп и сокращают паузы отдыха.

На третьей-четвертой неделе рекомендуется пробежать всю дистанцию непрерывно. В дальнейшем то же, но быстрее. В ходе сезона подобные беговые задания позволяют поддерживать уровень общей выносливости (Ермолов Ю. В., 2011) [8].

Приведем примерное планирование беговой нагрузки в целях повышения общей выносливости в первые две недели периода фундаментальной подготовки.

Первая неделя

1-я тренировка: 1600 м отрезками по 400 м с паузами отдыха по 4 мин;

2-я тренировка: так же 2000 м;

3-я тренировка: 2400 м отрезками по 350 м с паузами отдыха по 3 мин;

Вторая неделя

4-я тренировка: так же 3000 м;

5-я тренировка: 3200 м отрезками по 300 м в постепенно повышающемся темпе с паузами отдыха по 3 мин;

6-я тренировка: 3000 м отрезками по 300 м-с паузами отдыха по 3 мин;

7-я тренировка: 4000 м отрезками по 250 м в среднем темпе с паузами отдыха по 2 мин.

Для хорошо подготовленных спортсменов нагрузка может достигать до 6-7 км.

Методические особенности развития специальной выносливости

Для развития специальной выносливости из упомянутых выше средств используются бег, гимнастика, различные прыжки, а также технико-тактические упражнения, различные игры, способствующие воспитанию специальной выносливости.

Переход от развития общей выносливости к развитию специальной осуществляется постепенно. Когда тренер чувствует, что у футболиста создан определенный запас общей выносливости, только тогда приступают к развитию выносливости специальной, например, постепенно уменьшая пробегаемые отрезки и сокращая паузы между ними, одновременно постепенно увеличивая скорость бега (Г.С. Лалаков, Ю.В. Ермолов, 2005).

С середины периода фундаментальной подготовки бег по отрезкам дистанции обязательно включается почти в каждую тренировку.

В период вхождения в форму и в период поддержания формы число таких тренировок уменьшается до двух раз в неделю. Длина пробегаемых отрезков не должна превышать 50-80 м, и паузы отдыха должны быть как можно короче. Если запланированная тренировка напряженная, то бег по отрезкам проводится сразу же после разминки или в ходе основной части тренировки. Данное упражнение может проводиться и во второй половине основной части тренировки, так как развитие выносливости не требует полной физической и психической свежести.

Если основная часть занятия посвящается отработке техники, то бег целесообразнее применять во второй ее половине. А когда программа тренировки предусматривает игру в двое ворот, можно поставить пробежку перед игрой. Однако ни в коем случае нельзя заниматься бегом по отрезкам дистанции перед упражнениями на скорость и прыгучесть.

Гимнастические упражнения обычно рекомендуется выполнять сразу же после общей разминки, но если нагрузка на тренировке невелика, например, направлена только на отработку отдельных элементов тактики, то серии гимнастических упражнений можно проводить и после основной части занятия.

Применение отдельных упражнений из гимнастики и прыжков особенно эффективно в период фундаментальной подготовки и в период вхождения в форму. Однако, существует мнение, что включение их в тренировку возможно и позже, чтобы оживить тренировку. Главное, чтобы упражнения были знакомы спортсменам, так как от выполнения непривычных возможна боль в мышцах, что в разгар сезона может привести к ухудшению результатов. Эти упражнения можно выполнять на специальном занятии в качестве средств основной части тренировки.

Игровые упражнения включаются в специальную разминку главным образом тогда, когда в основной части предполагается игра в двое ворот. Можно использовать их и в основной части тренировки после упражнений на развитие физических качеств (например, быстроты).

В основной части занятия также используются технико-тактические упражнения, которые помогают развивать специальную выносливость. Как и игровые, эти упражнения применяют лишь период вхождения в форму и в период поддержания формы.

Развивать специальную выносливость футболиста необходимо и при помощи игровых упражнений.

Естественно, эти упражнения служат и для отработки паса, и для ориентировки на площадке, т. е. развитию тактических способностей.

Приведем примерные игровые упражнения на развитие специальной выносливости.

1. Парное. Один стремится отобрать мяч у другого по правилам, т.е. обыграть партнера с помощью разнообразия способов ведения мяча, финтами. В случае отбора мяча следует смена ролей.

Эта игра дает большую нагрузку, поэтому рекомендуется точно ограничить площадку. Если видно, что игроки устали, следует предоставить им минуту отдыха.

2. Вариант упр. 1: то же 2 x 1, 3 x 2, 2 x 2 или 3 x 3 (в зависимости от подготовленности игроков: чем меньше играющих, тем выше нагрузка). Нагрузку можно регулировать и изменением размеров площадки.

3. Две равные по численности группы, имеют заметный отличительный знак. Игрок вбрасывает мяч на ограниченную площадку. Цель упражнения — выполнить как можно больше пасов (очков) внутри одной группы. Побеждает группа, набравшая больше очков. Игра способствует активизации всех участвующих. Мяч, вылетевший за границу площадки, передается соперникам. Разрешены пасы руками.

4. Игра в двое ворот. На как можно большей площадке по возможности соревнуются две малочисленные команды. Ворота небольшие. Правила самые простые. Время игры устанавливают в зависимости от уровня

выносливости игроков. При необходимости можно давать им небольшую передышку и в ходе игры.

5. Игра в одни ворота. Обе команды стремятся забить как можно больше голов в одни и те же ворота, защищаемые одним вратарем.

В упражнениях 4 и 5 нагрузку можно увеличить, если перед началом игры определить, кто кого опекает (тем самым игроки одновременно совершенствуют навыки в опеке соперника), и если ограничить число касаний мяча, например, до одного или двух. Время игры определяют исходя из того, чтобы обеспечить максимальную активность футболистов. Если темп игры падает, то действенность ее уменьшается. Однако, если по ходу игры выявляются технические или тактические ошибки не стоит прерывать ее, так как в данном случае первоочередной задачей является развитие специальной выносливости.

6. Игра двух команд, по 6-8 игроков в каждой, на маленькой (60 x 30 м) площадке с большими воротами. Большие ворота необходимы для того, чтобы защитники не могли перекрывать их. С видоизмененными правилами можно проводить эту игру и без ворот.

Перед воротами обозначают полукруг радиусом 10-12 м. Если защитники нарушили правила в этом полукруге, то с разделительной линии соперники бьют штрафной удар по пустым воротам. После офсайда и гола игру возобновляют не из центра, а после вбрасывания. За нарушение правил за пределами штрафного полукруга назначается свободный удар. Ставить стенку сопернику разрешено не ближе чем за 5 м от места удара. Нагрузку можно варьировать, изменяя число играющих и ограничивая число касаний.

Выигрывает команда, забившая больше голов за определенное время.

7. Игра на маленькой площадке с четырьмя воротами. Каждая команда должна атаковать двое ворот, а другие двое защищать. Правила те же, что в упражнении 6. Эта игра предъявляет к участникам большие требования, им необходимо постоянно одновременно внимательно следить за двумя воротами.

8. Игра на маленькой площадке с двумя мячами похожа на предыдущую. Выбирается двое судей, которые следят за одним мячом и за игрой вокруг него. Если на одной стороне судья назначает штрафной, то игра вокруг другого мяча тоже приостанавливается. Снова вводит мяч в игру тот, кто владел им в момент прекращения игры.

9. «Линейный футбол». В первую очередь это игра для зала. Две команды с одинаковым числом участников в каждой, в свою очередь, делятся на группы из 2-3 человек. Каждая группа получает свой номер. Команды выстраиваются линией в противоположных концах зала.

На площадке одновременно играют две группы из разных команд, у которых одинаковые номера. Цель каждой — пробить мяч через линию выстроившихся членов другой команды так, чтобы он коснулся стены. Выигрывает команда, которой это удастся пробить большее количество раз за определенное время. Нельзя заступать за линию. Нападающим тоже

запрещено заходить за нее. Нарушение любого из этих правил карается свободным ударом.

Голом считается мяч, забитый только на уровне роста человека. После гола или после того, как мяч окажется в руках у обороняющихся, защитники вбрасывают мяч руками в поле партнерам. Суммируются все голы, забитые одной стороне. Замена игроков руководит тренер. По продолжительному свистку игравшие сразу покидают поле, а их место занимают группы, номера которых называет тренер.

Двусторонние игры считаются наиболее эффективным средством повышения специальной выносливости. С середины или с последней трети периода фундаментальной подготовки такие игры в программе тренировок обязательны. В это время общая физическая подготовленность футболистов позволяет провести двусторонние игры в достаточно высоком темпе.

Сначала время игры сокращено (2x15 мин). Постепенно доводится до продолжительности обычного матча. Футболистов необходимо готовить и к таким неожиданным ситуациям, как травма или удаление. Поэтому время от времени следует практиковать игру в неполном составе (например, 9-10 человек) против полного. Можно повысить нагрузку игроков, включая во время игры пятиминутки действий в полную силу. Во время таких пятиминуток и нападение и защита должны действовать с наибольшей отдачей: атакующие — постоянно широко маневрировать, стремясь как можно чаще пробивать защиту соперника, а в защите своих ворот тоже проявлять активность; оборонительная линия — плотно опекать каждого из соперников, действовать по принципу лучшая защита — нападение, в моменты же потери мяча стремительно переходить к активной обороне. По возможности принимать участие в атаках. По существу, это совершенствование умения вести быструю, темповую игру.

Можно использовать и удлиненные матчи — играть дольше обычного, но предоставляя футболистам передышки.

В особых случаях может возникнуть необходимость играть в непривычном (сокращенном) временном режиме (чемпионат мира, турнир, доигрывание пропущенных матчей и т. д.). Надо готовить футболистов и к этому (с точки зрения специальной выносливости). Поэтому в период вхождения в форму следует по мере необходимости проводить серии из двух-трех тренировочных матчей (возможно, даже каждый день).

Однако, рекомендуют А.Г. Ушаков и Ю.В. Ермолов (2005), необходимо следить за тем, как реагируют футболисты на подобные нагрузки. Полученные наблюдения позволят эффективнее планировать тренировки в ходе сезона.

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Выявление влияния специально подобранных средств на развитие выносливости у учащихся старшего школьного возраста, занимающихся

футболом, мы проводили в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Юность» г. Энгельса в группе старших юношей (2010-2011 гг.р.) на учебно-тренировочном этапе подготовки 4-го года обучения.

Основные формы спортивной подготовки юных футболистов:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль

Основная цель данного этапа – специализация и углубленная тренировка в футболе.

Задачи данного тренировочного этапа:

- обучение выполнению технических приемов на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;

- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;

- укрепление здоровья;

- формирование разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке, прочное овладение основами техники и тактики футбола;

- подготовка к соревновательным условиям;

- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;

- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;

- восстановление после игр;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства;

- выполнение требований и норм спортивных разрядов, а также контрольных нормативов по видам подготовки.

Основными средствами тренировки являются:

- общеразвивающие упражнения;

- комплексы специально подготовительных упражнений;

- прыжки и прыжковые упражнения;

- комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;

- подвижные и спортивные игры;

- упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса);

- упражнения локального воздействия на тренажерах и на тренировочных устройствах;

- изометрические упражнения.

На общую и специальную физическую подготовку на данном этапе выделяется 138 часов с увеличением удельного веса специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки. При общем количестве часов – 624 часа.

Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной.

Высокая работоспособность проявляется у футболистов при выполнении большого объема беговой работы: за 90 минут игры приходится покрывать (с различной скоростью бега) расстояние от 5200 до 7000 м, из которых примерно 1500-2000 м с субмаксимальной и максимальной скоростью.

В соответствии с темой нашего исследования рассмотрим подробнее на упражнениях, применяемых для воспитания выносливости у юных футболистов, используемых в учебно-тренировочных занятиях с подростками старшего школьного возраста.

Упражнения, выполняемые без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.

2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м — ходьба медленная, 300 м — бег медленный, 100 м — ходьба ускоренная, 300 м — бег в среднем темпе, 50 м — резкое ускорение.

3. Игра в баскетбол.

4. Разнообразные подвижные игры.

Эти упражнения воспитывают у юных футболистов общую выносливость.

А с помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча. Приведем примерные упражнения, применяемые в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов.

Упражнения, выполняемые с футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.

2. Ведение мяча от одних ворот до других, с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара — вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3-4 раза.

3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.

4. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.

6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4-6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется

им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода — 8 мин.

8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма — по 25 мин. каждый.

Мы наблюдали также и используемый на учебно-тренировочных занятиях для развития выносливости **метод круговой тренировки**:

1. упражнения в «тройках» со сменой позиции, «предложением в адрес», забеганием, нацеленной фланговой передачей и завершающим ударом в створ ворот одним из футболистов – 5 повторений (4 мин)
2. а) комбинированные действия при 6 х 6 игроков на двое ворот. При срыве атаки команды I три игрока мешают развитию атаки команды II, остальные игроки возвращаются на свою половину поля. При переходе соперника (команды II) в чужую зону поля, вернувшиеся игроки вступают в борьбу за отбор мяча;
б) игра на двое ворот 6 х 6 игроков. После срыва атаки команда, потерявшая мяч, располагается на половине поля соперника и атакует футболиста, владеющего мячом, не менее, чем двумя игроками. Одновременно с этим "закрываются" ближайшие соперники (6 мин);
3. игра на двое ворот, на площадке, разделённой на три зоны при 2 х 3 + 2 х 2 + 2 х 3 игроков. Перевод мяча из первой зоны во вторую с созданием численного преимущества в средней зоне за счёт подключения одного из игроков первой зоны. При переводе мяча в третью зону подключаются два игрока средней зоны. При завершении или срыве атаки проводится взаимозаменяемость в парах (10 мин);
4. игра на двое ворот 6 х 6 игроков с фланговыми продолжениями атакующих действий и игрой на опережение после нацеленной передачи, то же через центр, по диагоналям, после стенки или игра 3 х 3 на половине поля «один в один» в двое + одни ворота (малые). Перемещение соперника при отборе мяча различными приёмами (12 мин);
5. игра на двое ворот 5 х 5 + 5 х 5 игроков с подключением по флангу одного из футболистов обороны с соблюдением ширины поля, фланговым «предложением», созданием численного преимущества на фланге, нацеленной передачей и игрой на опережение при завершении атаки (14 мин).

После ряда таких упражнений обязательно применяются **упражнения на расслабление**.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.

4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.

6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.

10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.

11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.

12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.

13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.

14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).

15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

Использование в конце занятий восстановительных упражнений, в данном случае – упражнений на расслабление, подготавливает ребят к последующему занятию, способствует снятию физического утомления и благотворно сказывается на росте спортивных результатов.

Анализ результатов педагогического исследования

С целью оценки уровня развития выносливости у ребят, занимающихся футболом, мы проводили контрольное тестирование.

Для определения уровня развития специальной выносливости мы разработали тест, учитывающий специфику игры. Методика выполнения теста такова: после 10-минутной стандартной *разминки* (гимнастических и беговых упражнений) – *жонглирование* мяча головой (учитывается число подбиваний) – *бег* 5х30м – вновь *жонглирование* мяча головой (подсчитывается число подбиваний после работы). Естественно, что под влиянием утомления (в нашем случае 5-кратное пробегание отрезков по 30 м) у спортсменов расстраиваются координационные механизмы управления движениями, вследствие чего нарушается точность выполнения движений.

Уровень развития общей выносливости определялся по результату в беге на 3000 м.

Контрольное тестирование мы проводили в два этапа: в сентябре 2025 года и в апреле 2026 года.

Рассмотрим средние результаты, показанные юными футболистами в ходе тестирования:

На основании вышеизложенного можно сделать вывод: система упражнений, используемая в учебно-тренировочном процессе юных футболистов, является эффективной и способствует воспитанию у них как специальной, так и общей выносливости.

Выводы и методические рекомендации по развитию выносливости у юных футболистов

Целью настоящего педагогического исследования явилось выявление эффективных средств и методов развития выносливости, создающих основу для достижения высоких спортивных результатов юных спортсменов.

Для достижения цели нашего исследования мы решали следующие задачи:

1. изучили состояние проблемы в теории и практике спортивного образования;
2. определили средства и методы развития выносливости;
3. исследовали влияние представленных средств и методов на развитие выносливости юных спортсменов.

Анализируя результаты педагогического исследования, мы пришли к выводу, что представленная нами система упражнений, используемая в учебно-тренировочном процессе юных футболистов, является эффективной и способствует воспитанию у них как специальной, так и общей выносливости. Данный вывод подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования, что процесс воспитания выносливости у юных спортсменов будет более эффективным, если наряду со средствами развития общей выносливости в подготовке спортсменов будут использоваться и средства, преимущественно направленные на развитие специальной выносливости, как составной части тренировочного процесса на этапе углубленной спортивной подготовки.

Заключение

Под «выносливостью» в самом обобщенном смысле подразумевают способность человека противостоять утомлению в процессе деятельности.

Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Выносливость заметно возрастает с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно — с 16 до 17 лет.

Как в практике, так и в научной литературе, принято подразделять выносливость на общую и специальную.

Общая выносливость – это совокупность функциональных свойств организма, составляющих неспецифическую основу проявления выносливости в различных видах деятельности.

Когда же способность противостоять утомлению обусловлена особенностями реализации функциональных возможностей, обеспечивающих проявление выносливости в конкретной деятельности в зависимости от объективных требований к различным двигательным качествам, говорят о специфической (специальной) выносливости.

Определенные виды специальной выносливости наряду с общей выносливостью являются в процессе физического воспитания объектом направленного воздействия. При этом решается задача обеспечения направленного развития специальной выносливости в той мере, в какой это необходимо для всестороннего совершенствования двигательных способностей и специальной подготовки к избранной деятельности.

Выносливость футболиста во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Основными средствами воспитания общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. В то же время сама игра в футбол прекрасно развивает это качество. В результате выполнения в течение длительного времени упражнений на выносливость заметно улучшается деятельность органов дыхания и кровообращения, а также увеличивается общая сила мышц и улучшается координация движений. А с помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча.

Высокий уровень развития выносливости в подростковом возрасте является необходимым условием для разностороннего физического развития и подготовки на этой основе квалифицированных футболистов.