

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У
СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Факультета физической культуры и спорта

Язмурадова Сердара

Научный руководитель

старший преподаватель _____ И.А. Суменков
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Анализ результатов и их обсуждения

Перед началом исследования у контрольной и экспериментальной группы были проведены контрольные тесты, которые позволили оценить уровень развития специальной выносливости обучающихся старших классов на секционных занятиях по футболу. Обе группы находились на одном уровне подготовленности.

По результатам входного тестирования не было выявлено различий между контрольной и экспериментальной группой.

По результатам начального тестирования в контрольной экспериментальной группах (прыжки через скакалку, челночный бег 10 по 10 м, «берпи») полученное t меньше граничного значения ($t < 0,05$), следовательно, различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

Далее экспериментальная группа тренировалась, используя разработанные нами комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости у 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.

По результатам входного тестирования эксперимента в контрольной и экспериментальной группах (прыжки через скакалку, челночный бег 10 по 10 м, «берпи») полученное t больше граничного значения ($t > 0,05$), следовательно, различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными при 5 %-ном уровне значимости.

Рассмотрим ниже представленные диаграммы для наглядного оценивания результатов каждого теста отдельно до и после проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

По результатам теста «Прыжки через скакалку, кол-во раз» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными на входном этапе педагогического эксперимента. В контрольной группе результат повысился с 116, 8 раз до 123 раз, прирост составил 5,17 %. В экспериментальной группе результат с 114,6 раз улучшился до 133,8 раз, прирост составил 15,45 %. Повышение количества повторений в данном тестировании свидетельствует о том, что применение комплексов упражнений, прогрессивно повлияло на развитие специальной выносливости у обучающихся старших классов, а именно скоростной. Величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (диаграмме 1).

По результатам теста «Берпи, кол-во раз» в контрольной и экспериментальной группах наблюдается повышение уровня скоростно-силовой выносливости. Так в контрольной группе средний результат на входном этапе составил 16,3 раз, после 19,7 раз, прирост показателей 18,8 %.

Когда в экспериментальной группе результат входного тестирования равен 15,9 раз, а контрольного 21,8 раз, прирост составил 31,29 %. Величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе.

По результатам теста «Челночный бег 10 по 10 м, сек» в контрольной и экспериментальной группах наблюдается также наблюдается снижение временных показателей. На этапе входного тестирования в контрольной группе результат равен 29,8 сек, а на контрольном тестировании 27,3 сек, прирост составил 8,75 %. Когда в экспериментальной группе входной средний результат равен 29 сек с, а средний результат контрольного снизился до 25,3 сек, прирост составил 13,62 %.

По результатам теста «Челночный бег 10 по 10 м, сек» в контрольной и экспериментальной группах наблюдается также наблюдается снижение временных показателей. На этапе входного тестирования в контрольной группе результат равен 29,8 сек, а на контрольном тестировании 27,3 сек, прирост составил 8,75 %. Когда в экспериментальной группе входной средний результат равен 29 сек с, а средний результат контрольного снизился до 25,3 сек, прирост составил 13,62 %.

В тесте «Челночный бег 10 * 10 м, с», участники ЭГ показали лучшее время в челночном беге (25,3 сек против 27,3 сек в КГ). Более низкий результат (в секундах) указывает на лучшую координацию и быстроту реакции.

Наибольшие положительные изменения в экспериментальной группе отмечены в контрольном тесте «Берпи, кол-во раз» это отражает, что у обучающихся повысился уровень скоростно-силовой выносливости. Также, мы наблюдаем прирост показателей в таких тестах как, «Прыжки через скакалку, кол-во раз», и «Прыжок в длину с места, см» контрольные тесты для оценки скоростной и координационной выносливости у обучающихся старших классов.

Экспериментальные комплексы упражнений, позволили достичь более высокого уровня развития специальной выносливости посредством использования футбола.

Внедрение разнообразных упражнений для развития специальной выносливости в учебно-тренировочный процесс привело к значительному улучшению показателей физической подготовленности обучающихся старших классов в экспериментальной группе. В то же время, обучающиеся контрольной группы также продемонстрировали некоторый прирост, однако он оказался ниже, чем у обучающихся экспериментальной группы.

Проведенный анализ результатов экспериментальной группы позволяет сделать вывод о том, что разработанные комплексы упражнений, поспособствовали эффективному развитию специальной выносливости у обучающихся старших классов посредством использования футбола.

Заключение

В результате изучения научно-методической литературы, теоретического и практического опыта по развитию специальной выносливости, мы определили, что выносливость – это способность организма продолжительное время выполнять физическую нагрузку без переутомления.

Подобрали наиболее подходящие средства для эффективного развития специальной выносливости обучающихся посредством использования футбола. 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.

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.

Доказано, что предлагаемые нами комплексы упражнений являются эффективными. По результатам контрольного тестирования для определения развития специальной выносливости обучающихся старших классов наблюдаем следующие изменения показателей:

Так в экспериментальной группе, в контрольном тесте «Прыжки через скакалку, кол-во раз», позволяющий оценить уровень скоростной выносливости, результат с 114,6 раз улучшился до 133,8 раз, прирост составил 15,45 % ($P < 0,05$).

В упражнении «Челночный бег 10 по 10 м, сек», позволяющий оценить уровень координационной выносливости, результат на этапе входного тестирования равен 29 сек, на этапе контрольного – 25,3 сек, прирост составил 13,62 % ($P < 0,05$).

В упражнении «Берпи, кол-во раз», позволяющий оценить уровень скоростно-силовой выносливости, входной средний результат составил 15,9 раз, контрольный – 21,8 раз, прирост составил 31,29 % ($P < 0,05$).

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, способствующие развитию специальной выносливости.