

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

Развитие специальной выносливости мальчиков футболистов 14 -15 лет
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Тукаева Саида Гурбановича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой,
доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Одной из центральных проблем теории и методике спортивной тренировки, является задача управления в тренировочном процессе спортивной формой спортсмена, которая во многом определяет достигаемый спортивный результат. В работах ряда специалистов показано, что успешное выступление спортсменов обусловлено рядом факторов, определяющим из которых является высокий уровень специальной физической подготовленности, служащий основой техники выполнения основного соревновательного упражнения в условиях острой спортивной борьбы.

Проблема физического развития спортсменов и, в частности, специальной выносливости, в первую очередь, заключается в рациональном планировании различных структурных образований процесса тренировки, оптимальном соотношении различных сторон подготовки спортсменов и соответствии между тренировочными нагрузками и условиями их осуществления.

Специальная выносливость в футболе - это способность проявлять максимальную работоспособность и держать её в определенных режимах игры, сохраняя эффективность технических и тактических действий.

Специальная выносливость складывается из способности поддерживать высокие темпы игры в последние минуты матча, из стабильности скорости рывков и ускорений в течение всей игры, особенно в конце каждого тайма и способности сохранять высокую точность приемов в течение всей матчевой серии.

Стремительный рост спорта высшего уровня определяет необходимость надлежащего развития системы спортивной подготовки, напрямую связанной с эффективностью образовательных учреждений детских спортивных школ различных типов и видов.

Самая характерная тенденция в развитии футбола в настоящее время стало его расширение, характеризуемое увеличением количества действий всех игроков в одну секунду. Именно поэтому одна из главных задач в совершенствовании системы тренировок молодых футболистов - решение

оптимальной системы управления рабочей силой для подготовки игроков к большим физическим нагрузкам.

Итак, сейчас в спортивных науках остро стоит вопрос о том, как максимально использовать определенный возрастной период для развития специальной выносливости, потому что именно это качество в большей мере определяет активность и успех игрового процесса молодых игроков.

Актуальность. Достижение высокой спортивной результативности в футболе невозможна без качественной подготовки молодого резерва в футболе. Как считают ведущие специалисты по теории и методике футбола, основная составляющая успеха игрока – это игровая активность. Она не только способствует интенсивному выполнению технических и технико-тактических действий, а определяет возможность более полноценной реализации потенциала игроков. Чтобы повысить устойчивость к утомляемости и снизить ее влияние на эффективность технического выполнения приемов, футболист нуждается в высоком уровне развития специальной выносливости.

Цель исследования – проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости футболистов 14 -15 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов, направленный на развитие специальной выносливости.

Предмет исследования - применение комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости футболистов 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросу развития специальной выносливости у футболистов;
2. Составить комплекс физических упражнений направленного на развитие специальной выносливости у юных футболистов.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса упражнений.

Гипотеза. Предполагается, что разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие специальной выносливости, поспособствует оказать положительное влияние на уровень её развития у футболистов 14-15 лет.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Математико-статистическая обработка данных.

Выносливость как двигательное качество, есть способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Выносливость представляет собой способность выполнить работу, не меняя ее параметров, например, интенсивность, точность движения и так далее.

Выносливость – это способность преодолеть физическое утомление в процессе мышечного действия.

Мнения авторов, с точки зрения осмысления и характеристики такого физического качества, как выносливость, рознятся. На основании приведенных определений, мы, заключаем, что длительность выполняемой физической работы спортсменом, граничится наступившим утомлением, таким образом, выносливость можно описать как способность организма спортсмена преодолевать наступающее, в ходе физической нагрузки утомление.

Утомление – функциональное состояние организма, возникает из-за длительного и напряжённого выполнения какого-либо действия, характеризуется временным ухудшением рабочей силы, изменением функций тела и возникновением субъективного чувства утомления. Оно возникает через определенный промежуток времени, выражается в снижении

работоспособности мышц, снижении координационных способностей, в росте энергии, затраченной на выполнение работы мышц, снижении памяти и двигательной реакции, т.е. в росте преодолевающих усилий в выполнении действий по поддержанию работоспособности на прежнем уровне.

Выносливость в футболе способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать её в определённых игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

Благодаря тому, что двигательная активность футболистов в матче очень разнообразна по технике и скорости движения, выносливость определяется широким спектром биохимической реакции, происходящей в организме человека: аэробной (общая выносливость), аэробной-анаэробной смешанная выносливость), анаэробной (скоростная выносливость).

Общая выносливость в узком понимании чаще принято считать, что выносливость проявляется при относительно продолжительной работе, когда функционируют все основные мышечные группы. Основой общей устойчивости являются процессы аэробной энергии, в первую очередь емкость процессов аэробной энергии. Показатели общей выносливости футболиста являются:

1. способность поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча;
2. стабильность скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры и особенно в конце каждого тайма;
3. сохранение на высоком уровне в течение всей игры точности выполнения игровых приёмов.

Общая выносливость является основой для того, чтобы приобрести удержание на высоких уровнях специальной выносливости. Специальная выносливость. Одним из главных двигательных качеств в структуре подготовки футболистов является специальная выносливость, уровень проявления которой в большинстве случаев определяется энергией тела.

Специальная выносливость футболиста отличаются внешне разными интегральными характеристиками:

1. Стабильность в организации выполнения технических действий футболистов (передачи, удары по мячу, приёмы мяча и т.д.).
2. Степенью сохранения и увеличения целесообразной двигательной активности.

Высокий уровень специальной выносливости обеспечивает комплексную демонстрацию отдельных возможностей и особенностей, определяющих ее в условиях конкретной соревновательной деятельности.

Скоростная выносливость - предъявляет нестандартные требования к скоростным характеристикам движений, и делается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена.

Как говорит Максименко А.М., основной внешний показатель скоростной выносливости - время, в течение которого можно удерживать заданную скорость или темп движения или соотношение скорости, достигаемой на частях дистанции - чем не в такой мере разница скорости, тем больше скоростная устойчивость, если, конечно же, дистанция преодолена в полную силу. Скоростная выносливость в большинстве случаев тесно связана с силовой выносливостью. В отношении футбола скоростная выносливость считается способностью эффективно выполнять скоростные движения в течение всех матчей. Скоростная и силовая выносливость - это способность сопротивляться утомлению мышечной работы, которая требует значительных скоростно-силовых нагрузок.

Например, про проявление скоростно-силовой выносливости можно сказать, когда футболист выполняет упражнение «до отказа» с внешними отягощениями, либо выполняет упражнение, в котором после какого-либо ускорения, двигательного действия идет удар на силу, пунктуальность в воротах, в соревнованиях партнёров (ведение, обводка, выбивание мяча в подкате).

Координационная выносливость, проявляемая в двигательной активности, которая предъявляет повышенное требование к координации. Такая выносливость демонстрируется, к примеру, в выполнении различных финтов, обманных приёмов, ведение мяча в футболе, баскетболе, гандболе, еще в процессе многоактных состязаний по гимнастическому многоборью, при выполнении многочисленных сложных технико-тактических действий в спортивных играх.

Работа, выполняемая до отказа, называется выносливостью, которую по своей сути можно назвать эргометрическим показателем. Этот показатель в пределах максимального времени для выполнения конкретных упражнений отражает соотношение мощности и емкости основного энергоисточника.

Дорошенко, Э. Ю. пишет о том, что выносливость - главное двигательное качество спортсмена, от степени развития которого во многом зависят высокие результаты спортсменов, проявляющихся не только в тренировочном процессе, но и, например на олимпийских играх, также отметил, что большинство олимпийских видов спорта развиваются благодаря выносливости. О проблеме выносливости пишут научные труды, которые применяют на практике в тренировочном, соревновательном процессе работе со спортсменами.

Но тем не менее есть и сторонники, которые утверждают, что изучения выносливости носит эмпирический характер и теории тренировки выносливости имеет незначительное обоснование в практики и методики спорта. Причины данного суждения авторы находят в таких проблемах как сложность изучаемой системы - организма человека; отрывочный характер большинства изучений; наличие комплексности; обособленность изысканий с позиций возраста, мастерства спортсменов, видов спорта; низкая связь с именитыми достижениями естественных наук - биохимии, биомеханики и физиологии спорта.

Современное постижение сущности выносливости, как и улучшение способов оценки и развития, может быть реализовано только на основе междисциплинарного изучения.

Чанади, А. С. отмечает, что итоги бесчисленных исследований и разработок в области спорта упорно удостоверяют о значимости биологических критериев не только для дозирования тренировочных нагрузок, но и для подбора средств тренировки. Пренебрегая, что в основе процесса привыкания при спортивной тренировке лежит структурная и функциональная перестройка организма, то тренировочный процесс обязан проводится как с учётом общебиологических закономерностей, так и с учётом индивидуальных особенностей каждого отдельного спортсмена.

Индивидуальные проявления срочных адаптационных реакций, лежащих в основе привыкания организма к напряжённой физической нагрузке, определяют способности организма и возможности достижения рекордных результатов. Они же влияют на особенности нагрузок на организм. Выполнение одной и той же работы разными одинаково тренированными спортсменами сопровождается разным характером сдвигов функций. Все это приводит к процессу индивидуализации тренировок как факторов её интенсификации.

Линец, М. М. отмечает, главным критерием выносливости будет время, которое определяет способность человека проявлять свою интенсивность в разном роде деятельности.

Выносливость в спорте может быть измерена и с помощью других групп тестов, неспецифичные по результатам оценивают вероятность успешного практикования спортсменов или соревнования в критериях повышенного утомления, а специфические результаты этих тестов свидетельствуют о степени их реализации.

Делая вывод, что выносливость – это физические качества, необходимые в какой-то мере в любом спорте. В одних видах спорта и упражнениях выносливость непосредственно определяет результат (ходьба, бег на средние

и длинные дистанции, велогонки, конькобежный спорт – длинные дистанции, лыжные гонки и др.), в других - она позволяет лучшим образом выполнить определённые тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.) и, наконец, в-третьих, где упражнение кратковременно и на первый взгляд необходимости в выносливости не существует, она помогает длительно переносить высокие тренировочные нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление сил организма между тренировками (метания, прыжки, спринтерский бег, тяжёлая атлетика и пр.).

Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме развития специальной выносливости у футболистов. Изучались морфофункциональные особенности человека, научные данные, имеющиеся в литературе, о двигательных способностях организма человека, методика развития выносливости на различных возрастных периодах, средства, позволяющие развивать выносливость и применяемые методы.

Педагогическое наблюдение. Данный метод можно охарактеризовать регистрацией отдельных характеристик процесса физического воспитания футболистов 14 - 15 лет без вмешательства извне. В данной работе этот метод включал в себя постановку цели и фиксацию результатов наблюдения за изменением показателей выносливости у мальчиков, занимающихся футболом. Спортсмены наблюдались в обычных для них условиях, без внесения каких-либо изменений в их естественное поведение. Статистические данные собирались путем наблюдения по предварительно составленному плану (программе) в соответствии с задачами исследования. Мониторинг проводился систематически, количество наблюдений и число наблюдаемых было достаточным для получения достоверных результатов. При проведении наблюдения были учтены обстоятельства, сопутствующие основному явлению, которое наблюдалось при разных, закономерно меняющихся условиях.

В ходе эксперимента были использованы контрольные тесты, целью которых являлось определение эффективности предложенного нами комплекса упражнений, направленной на повышение уровня общей и специальной выносливости мальчиков 14-15 лет, занимающихся футболом.

Бег на 1000 м;

Контрольное испытание заключалось в непрерывном беге дистанции 1000 м и служило для определения аэробной выносливости. Фиксировалось время пройденной дистанции.

Челночный бег 5х30 м с ведением мяча;

По команде марш, испытуемый начинает бег с ведением мяча. Время пробегания дистанции в секундах. Испытуемый выполняет три попытки, засчитывается лучшая из них.

Yo-Yo тест;

Тест заключается в выполнении челночного бега между двумя линиями, расположенными параллельно на расстоянии 20 метров друг от друга. Задача - пробежать как можно больше отрезков по 20 метров, укладываясь в отведенные для этого промежутки времени.

Старт выполняется с линии 1 по звуковому сигналу. На бег 20 метров отводится несколько секунд. Спортсмен должен добежать до противоположной линии 2 не позднее второго сигнала, после которого он снова бежит к линии 1. По следующему сигналу спортсмен снова бежит от линии 1 к линии 2 и т.д. С течением времени интервалы между сигналами сокращаются, скорость бега возрастает. В случае первого опоздания к линии старта, спортсмен получает предупреждение, после второго опоздания - тестирование прекращается. Время теста зависит от уровня работоспособности и длится от 5 до 20 минут.

6-ти минутный бег.

С общего старта, испытуемые преодолевают максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5

минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега (км, м).

В ходе педагогического эксперимента мы наблюдали за ростом показателя физического качества – выносливости в ходе применения разработанного комплекса упражнений юношей футболистов.

После проведения тестирования и педагогического наблюдения мы провели математическую обработку полученных данных и внесли данные в таблицу. Математическая обработка полученных данных. Этот метод исследования заключается в нахождении среднего арифметического значения на основании полученных результатов по каждому тесту. На основании среднего арифметического показателя можно сравнить уровни физического развития и двигательной подготовленности юных футболистов.

Исследование проводилось с октября 2022 года по апрель 2023 года на базе МБУ ДО «Новоузенская ДЮСШ», Саратовской обл., г. Новоузенска, ул. Советская 24.

В эксперименте принимали участие 20 мальчиков 14-15 лет с одинаковым уровнем подготовки, занимающихся футболом, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы численностью по 10 человек в каждой.

Контрольная группа в течение педагогического эксперимента занималась по традиционной методике.

Экспериментальная группа тренировалась по специально разработанному комплексу упражнений, направленного на развитие специальной выносливости.

Данное исследование осуществлялось в три этапа:

На первом этапе исследования изучалась и анализировалась специальная научно-методическая литература для постановки проблемы

исследования и её актуальности. Планировали проведения исследовательской работы по теме бакалаврской работы. Определили объект, предмет, гипотезу исследования, а также поставили цель и задачи. На данном этапе проводили набор мальчиков для тренировочных занятий по футболу и для участия их в педагогическом эксперименте.

На втором этапе осуществлялись наблюдения за тренировочным процессом с целью выяснения структуры, объёма и направленности тренировочных нагрузок, применяемых в практике подготовки футболистов. Был разработан и внедрен комплекс упражнений в педагогический процесс.

На третьем этапе провели тестирование для определения уровня специальной выносливости юных футболистов. Методом математической статистики обработали полученные данные, занесли их в таблицы. Провели анализ результатов исследования, которые описали в бакалаврской работе. Составили заключение по всей работе и представили оформленную бакалаврскую работу на защиту.

В тестах на выносливость: Бег на 1000 м экспериментальная группа показала результат 4,01 мин - показатели выросли на 27%, в контрольной группе участники показали результат 4,27 мин, прирост составил – 12%;

Челночный бег 5x30 м с ведением мяча в экспериментальной группе результат составил 33,52 сек, прирост показателей – 32,4%, в контрольной группе время улучшилось до 36,49 сек, прирост – 14,7%;

В Yo-Yo тесте в экспериментальной группе участники показали показатели 356,0 м, результат вырос на 23,1%, в контрольной группе футболисты пробежали 317,0 м, прирост составил на 7%;

В 6-ти минутном беге экспериментальная группа показала средний результат 1405 м, прирост составил 27%, в контрольной группе участники пробежали 1217 м и прирост составил всего 1,2%.

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем тестам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Однако, прирост показателей экспериментальной

группе выше, чем у контрольной группе. Прирост результатов экспериментальной группы носит более выраженный характер и имеет достоверные отличия от результатов контрольной группы.

Таким образом, использование в тренировочном процессе разработанного комплекса упражнений, положительно влияет на развитие специальной выносливости юных футболистов 14 – 15 лет.

1. Одним из основных требований, предъявляемых к подготовленности футболистов, является высокий уровень развития различных видов выносливости, а именно общей выносливости и специальной. Специфика соревновательной деятельности в этом виде спорта такова, что для высокой двигательной активности спортсменов требуется соответствующий уровень специальной выносливости. Кроме того, возможность быстрого восстановления работоспособности игроков в паузах между отдельными игровыми эпизодами, в перерывах между таймами, а также выполнение ими значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, может быть основана только на высоком уровне их выносливости. И как уже было сказано, проявление физических способностей: выносливости, силы, координации, скорости в игре, способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

2. В разработке комплекса упражнений для повышения уровня выносливости футболистов мы учитывали каждую из особенностей. Комплекс включал в себя упражнения с мячом и без мяча, соревновательные упражнения. Так же нами были подобраны тестовые задания для определения уровня развития специальной выносливости футболистов в возрасте 14 - 15 лет. Были учтены необходимые технические и физические качества, на которые, мы сделали акцент.

3. Установлена эффективность предложенного комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости футболистов 14 – 15 лет в ходе педагогического эксперимента. Отмечается, что у спортсменов экспериментальной группы, которая занималась с

применением разработанного комплекса упражнений, по всем контрольным тестам «Бег на 1000 м», «Челночный бег 5х30 м с ведением мяча», «Yo-Yo тест» и «6-ти минутный бег». Показатели темпов прироста в экспериментальной группе варьируется от 23,1% до 32,4%, а в контрольной группе от 1,2% до 14,7%. Наибольший прирост результатов в экспериментальной группе произошел в тесте «Челночный бег 5х30 м с ведением мяча», наименьший в «Yo-Yo тест». В тестах «Бег на 1000 м» и «6-ти минутный бег» прирост результат составил по 27%.