

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
ФУТБОЛИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Бекметова Фархада

Научный руководитель

Старший преподаватель

_____И.А. Суменков

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____В.Н. Мишагин

Саратов 2024

Организация и методы исследования выносливости у футболистов старшего школьного возраста

Организация и методы исследования

Эксперимент проходил на базе спортивного клуба «Алмаз» на протяжении 2023-2024 гг. В педагогическом эксперименте принимало участие 20 мальчиков старшего школьного возраста, занимающихся футболом. Из них 10 вошли в контрольную группу, 10 – в экспериментальную группу.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе проведён анализ учебной и научно-методической литературы, подобраны комплексы физических упражнений, направленные на развития выносливости обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

На втором этапе эксперимента проводилась диагностика уровня развития выносливости обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности на учебно-тренировочных занятиях по футболу. Применялись комплексы физических упражнений, направленных на развитие выносливости на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

На третьем этапе исследования проводилась повторная диагностика, позволяющая оценить динамику развития выносливости во внеурочной деятельности на учебно-тренировочных занятиях по футболу, анализ результатов работы, формулировались выводы, разрабатывались практические рекомендации.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Анализ научно - методической литературы проводился с целью изучения научной проблемы развития скоростно-силовой выносливости у обучающихся старшего школьного возраста. Нами было проанализировано 50 источников научно-методической литературы.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня развития скоростно-силовой выносливости у обучающихся старшего школьного возраста, оно проводилось в начале и в конце эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Тестирование в начале эксперимента проводилось для сравнения полученных показателей скоростно-силовой выносливости обучающихся старшего школьного возраста, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах.

Задачей тестирования в конце эксперимента явилась оценка динамики прироста скоростно-силовой выносливости юных футболистов. Всего в тест входило 6 упражнений:

1. Круговая тренировка на 30 м (с)

2. Ведение мяча 5*30 м (с)
3. Ведение мяча-обводка-удар (с)
4. Тест «Купера» (м)
5. Удары на дальность (м)
6. Бег 6 мин (м)

Педагогический эксперимент включал применение разработанной методики повышения скоростно-силовой выносливости на практике у обучающихся старшего школьного возраста лет, занимающихся в экспериментальной группе.

Метод математической статистики использовался для расчета полученных данных:

1. Определение средней величины (X) $X = \sum x_i / n$
2. Определение среднеквадратичного отклонения (δ) $\delta = X_{i \max} - X_{i \min} / k$
3. Оценка достоверности результата (m) $m = \delta / \sqrt{n - 1}$, когда $n < 30$; и $m = \delta / \sqrt{n}$, когда $n \geq 30$
4. Определение доверительного интервала (t дов) $t \text{ дов} = X_{\text{срз}} + X_{\text{срк}} / \sqrt{m^2 \alpha} - \text{кор. кв. } m^2 k$

Определение t – критерия Стьюдента по таблице (t)

Сравнение t – критерия Стьюдента с доверительным интервалом (t

Оценка статистической достоверности различия, если (t дов) > t, то различия между средними x_3 и x_k статистически достоверны. Если (t дов) < t – недостоверны.

Методы развития скоростно-силовой выносливости футболистов

В основу методики занятий ЭГ были положены различные варианты тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовой выносливости, которые включали выполнение индивидуальных, групповых и командных упражнений.

Все упражнения для развития скоростно-силовой выносливости условно были разделены на две группы:

1. Общие (для всех видов спорта): круговая тренировка бег на 30 м, подскоки на двух ногах с отягощением и без, прыгивание с высоты 60-80см на обе ноги с мгновенным отталкиванием для прыжка в высоту, прыжки вверх как можно выше с подтягиванием коленей к груди, бег с внешним сопротивлением (партнёр сзади придерживает бегущего за пояс длинным ремнём) и другие;

2. Специальные (для футбола): удары по воротам с 16 метров на точность, удары по тренировочной стенке с 10 метров, удары на дальность, ведение мяча 5х30м, ведение мяча - обводка 4-х стоек - удар по воротам с 11 метров, игра 5х5 в зале.

В своей работе мы применяли следующие основные методы для развития выносливости:

1. Интервальный метод: работа выполняется на пульсе 170-180 уд/мин. Затем следует отдых до восстановления пульса на уровень 120-130

уд/мин и снова работа с ЧСС, равной 170-180 уд/мин. Интенсивность выполнения упражнений 75-80 % от максимума. Продолжительность – 1-2 мин.

2. Круговой метод: упражнение выполняется в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются в зале или на площадке по замкнутому кругу. Мы включили в круг 8 упражнений, из которых 2 были общего характера. Число повторений на каждой «станции» устанавливали индивидуально в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. В комплекс упражнений входили несложные и хорошо разученные упражнения. Весь круг повторялся несколько раз либо слитно, либо интервально с дозировкой общего времени и интервалов отдыха.

3. Повторный метод:

а) метод повторного выполнения развития выносливости упражнений без отягощения,

б) метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений с отягощением малого и среднего веса.

Упражнения для развития выносливости предлагались в конце основной части тренировочного занятия. Следует отметить, что тренировочные нагрузки, направленные на развитие выносливости, во временном интервале были равными при всех объемах тренировочных занятий и составляли 20-30 мин.

Результаты развития выносливости обучающихся старшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу

Представим результаты развития выносливости до и после проведения эксперимента обучающихся старшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Результаты исследования до эксперимента в ЭГ и КГ в контрольных тестированиях говорят о приблизительно одинаковом уровне физической подготовки участников исследуемых групп.

Так в разнице в тестах составляет:

Круговая тренировка на 30 м (с) – -0,3 в пользу контрольной группы

Ведение мяча 5*30 м (с) – 0,1 быстрее участники экспериментальной группы.

Ведение мяча-обводка-удар (с) – -0,1 быстрее участники контрольной группы.

Тест «Купера» (м) – 28 в пользу контрольной группы.

Удары на дальность (м) – 0,5 дальше участники контрольной группы.

Бег 6 мин (м) – -1 быстрее участники контрольной группы.

В большинстве тестов участники контрольной группы показали лучшие результаты, чем участники экспериментальной группы.

Далее рассмотрим результаты развития выносливости после проведения эксперимента обучающихся старшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу, где в основу методики занятий ЭГ были

положены различные варианты тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовой выносливости, которые включали выполнение индивидуальных, групповых и командных упражнений.

Результаты исследования после эксперимента в ЭГ и КГ в контрольных тестированиях говорят о значительном превосходстве показателей участников экспериментальной группы над участниками контрольной.

Так в разнице в тестах составляет:

Круговая тренировка на 30 м (с) – 1,6

Ведение мяча 5*30 м (с) – 2,2

Ведение мяча-обводка-удар (с) – 1,2

Тест «Купера» (м) – -130

Удары на дальность (м) – -2,2

Бег 6 мин (м) – -115

В большинстве тестов участники экспериментальной группы показали лучшие результаты, чем участники контрольной группы.

Далее рассмотрим динамику показателей до и после эксперимента участников экспериментальной группы.

Динамика результатов экспериментальной группы до и после эксперимента составила в тестах:

Круговая тренировка на 30 м (с) – -2,2

Ведение мяча 5*30 м (с) – -2,8

Ведение мяча-обводка-удар (с) – -3,4

Тест «Купера» (м) – +354

Удары на дальность (м) – +4,5

Бег 6 мин (м) – +119.

Заключение

В результате проделанной работы можно заключить следующее:

1. Мы проанализировали и обобщили литературные источники, связанные с процессом физического воспитания, развитием выносливости обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Проблемы охраны здоровья обучающихся, особенно старшего школьного возраста, всегда были в центре внимания органов здравоохранения и образования. Известно, что фундамент здоровья закладывается в детстве. Каков будет уровень здоровья, обучающихся зависит не только его физический статус на всех последующих возрастных этапах, но и его развитие как личность. Только здоровый ребенок может эффективно развиваться, усваивать необходимые знания, приобретать разнообразные умения и навыки.

2. Обосновали и разработали комплексы физических упражнений, направленные на развитие выносливости обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Провилась диагностика уровня развития выносливости обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности на учебно-тренировочных занятиях по футболу. Применялась комплексы физических упражнений, направленных на развитие выносливости на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

3. Проверили экспериментальным путем эффективность использования комплексов физических упражнений, направленных на развитие выносливости обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

При проведении повторной диагностики, была оценена динамика развития выносливости во внеурочной деятельности на учебно-тренировочных занятиях по футболу, анализ результатов работы, показал превосходство по большинству тестов экспериментальной группы над контрольной.

Исходя из всего можно сказать, что гипотеза исследования подтверждена, цель достигнута: развитие выносливости обучающихся старшего школьного возраста во внеурочной деятельности на учебно-тренировочных занятиях по футболу оказались результативным, при

- выявлении теоретических аспектов развития выносливости;
- обоснования и разработки комплексов физических упражнений, направленных на развитие выносливости;
- определении экспериментальным путем эффективность комплексов физических упражнений, направленных на развитие выносливости.