МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им И.С. Ярыгина

44.03.01 педагогическое образование

Направленность(профиль) образовательной программы физическая культура.

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

ТЕМА: Специализированные средства развития выносливости у футболистов в возрасте 9-10 лет на начальном этапе спортивной подготовки

Работу выполнил:

Студент 2 курса 22 группы

Степанов Степан Дмитриевич

Работу проверил:

Понамарев В.В.

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc486439424)

[1 Теоретические аспекты выносливости 5](#_Toc486439425)

[1.1 Характеристика выносливости как физического качества, показатели и факторы влияющие на ее развитие 5](#_Toc486439426)

[1.2 Сенситивный период развития выносливости 11](#_Toc486439427)

[1.3 Средства развития выносливости 13](#_Toc486439428)

[1.4 Методы развития выносливости 17](#_Toc486439429)

[2 Методы и организация исследования 21](#_Toc486439430)

[2.1. Организация исследования 21](#_Toc486439431)

[2.2. Методы исследования 22](#_Toc486439432)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 31](#_Toc486439434)

[Список использованных источников 34](#_Toc486439435)

3 Результаты анкетирования…………………………………………. 36

# ВВЕДЕНИЕ

В наше время такую игру как футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивней игрой и даже самым распространенным видом спорта, несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития.

Подготовка юных футболистов является многогранным и длительным процессом, который осуществляется как в спортивных школах различного профиля, так и в секциях общеобразовательных школ. Независимо от места, где происходит обучение футболу, игровая деятельность требует комплексного развития основных физических качеств юного футболиста и функционального совершенствования всех систем организма. Этого можно достичь только в процессе разносторонней физической подготовки, это значит, что вместе с развитием основных физических качеств необходимо развивать и специальные качества, необходимые футболисту с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Давно известно, что такое физическое качество как выносливость является одним из важнейших видов качеств в большинстве видов спорта. В современном футболе одним из ведущих звеньев физической подготовленности является специальная выносливость, в связи с тем что уровень технического и тактического мастерства достаточно велик и примерно равен, дальнейший исход игры будет уже зависеть от того на сколько качественно и хорошо игрок будет выполнять все специфические игровые элементы на протяжении всей игры. Однако в последнее время бытует мнение о том, что в футболе успех команды определяет в первую очередь техника работы с мячом и скоростные способности футболиста. Можно сразу доказать ошибочность этого мнения потому,что в таком виде спорта как футбол следует развивать все физические качества. В процессе игры футболист на протяжении всего матча выполняет специфические игровые действия, качество которых в большей степени зависит от степени утомления спортсмена. Чем выше уровень развития выносливости у футболистов, тем меньше они будут совершать ошибки в игровых ситуациях на фоне усталости.

**Цель исследования**: теоретически обосновать и разработать выносливость у футболистов в возрасте 9-10 лет.

**Объект исследования:** Специализированные средства развития выносливости у футболистов в возрасте 9-10 лет на начальном этапе спортивной подготовки**.**

**Предмет исследования:** процесс спортивного обучения футболистов долгой работы с мячом .

**Задачи исследования:**

1. Теоретически обосновать важность формирования выносливости у детей 9-10 лет.
2. Подобрать задания с помощью которых я будем развивать у детей выносливость.
3. Проверить эффективность работы упражнений и заданий которые они выполняют.

# Теоретические аспекты выносливости

## 1.1 Характеристика выносливости как физического качества, показатели и факторы влияющие на ее развитие

Давно известно, что физические качества являются фундаментом, на котором строятся все виды подготовки спортсменов. По мнению Ж.К. Холодова физическими качествами принято называть врожденные(генетически унаследованные)морфофункциональные качества, благодаря которым возможно физическая активность человека, получающая свое проявление в целесообразной двигательной деятельности[34].К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Выносливость по праву считается одним из самых важных физических качеств человека. Она в значительной мере определяет здоровье человека, его общую физическую работоспособность, а также является необходимой базой для эффективного развития всех других физических качеств.

Любая деятельность человека, если ею заниматься продолжительное время приводит к временному снижению работоспособности, т.е. к утомлению.

А.М. Максименко выделяет четыре типа утомления:

* Умственное, проявляемое в умственной деятельности;
* Сенсорное, происходящее при напряженной работе органов чувств – зрения и слуха;
* Психоэмоциональное, связанное с различного рода переживаниями типа неопределенности, высокой ответственности, стресса, страха и т.д.;
* Физическое, вызываемое мышечной деятельностью[26].

По мнению Л.П.Матвеева понятие «выносливость» издавна связывают со способностью человека продолжать более или менее эффективно совершать деятельность вопреки наступающему утомлению. И поэтому под «выносливостью» в самом обобщенном смысле подразумевается комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению.

Различают общую и специальную выносливость. Как считает В.С. Кузнецов общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечного аппарата. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация [34].

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

*Показателями общей выносливости футболиста являются:*

 • способность поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча;

 • стабильность скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры и особенно в конце каждого тайма;

 • сохранение на высоком уровне в течение всей игры точности выполнения игровых приёмов [9].

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Выносливость футболиста– это его способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать её в определённых игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий [4].

Ж.К. Холодов классифицирует специальную выносливость по следующим признакам:

* По признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
* По признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача ( например, игровая деятельность);
* По признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи ( например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.) [25].

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Типами специальной выносливости являются: скоростная, скоростно-силовая, координационная.

Скоростная выносливость - это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные требования к скоростным параметрам движений, и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена. Основным внешним показателем скоростной выносливости является время, на протяжении которого удаётся поддерживать заданную скорость, либо темп движений или соотношение скоростей, достигаемых на частях дистанции: чем меньше разница скоростей, тем выше степень скоростной выносливости, при условии, конечно, что дистанция в целом преодолевается в полную силу [11].

Скоростная выносливость во многих случаях тесно связана с силовой выносливостью. Применительно к футболу скоростная выносливость рассматривается, как способность эффективно выполнять скоростные действия в течение всего матча. Скоростно-силовая выносливость: представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных скоростных и силовых напряжений. Например, о проявлении скоростно- силовой выносливости можно говорить, если футболист совершает упражнения "до отказа" с внешним отягощением, либо выполняет упражнения, где после каких либо ускорений, двигательных действий, идут удары на силу и точность по воротам, в единоборствах партнёров (ведение, обводка, отбор выбиванием мяча в подкате).

Координационная выносливость, которая проявляется в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям. Такая выносливость демонстрируется, например, в выполнение различных финтов, обманных приёмов, ведение мяча в футболе, баскетболе, гандболе, также в процессе многоактных состязаний по гимнастическому многоборью, при выполнении многочисленных сложных технико-тактических действий в спортивных играх [8].

Физическая выносливость человека зависит от целого комплекса взаимосвязанных факторов. Максименко А.М. выделяет следующие наиболее важные факторы, влияющие на развитие выносливости:

*1.Деятельность центральной нервной системы*, в частности, такое ее свойство как уравновешенность процессов возбуждения и торможения. ЦНС управляет деятельностью всех систем организма обеспечивающих мышечную работу, и прежде всего согласованным функционированием вегетативной и мышечной систем. Так же ЦНС регулирует поступление кислорода к мышцам и удаление из организма углекислого газа, участвует в деятельности механизма энергообеспечения выполняемой работы [15].

*2.Аэробная и анаэробная производительностьорганизма.* Схематично механизм энергообеспечения работы выглядит так: любая мышечная деятельность требует определенного количества энергии.Единственным прямыми источником является расщепление АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты).Свободная энергия, выделяема при расщеплении АТФ до АДФ, используется для мышечного сокращения. Но в связи с тем, что запасы АТФ и Крф в мышцах ограничены, то общая емкость креатинфосфатного механизма, за счет которого восстанавливается АТФ, очень мала. При мощной физической нагрузке данный механизм способен восстанавливать АТФ в течении всего 6-8 сек, в дальнейшем его уровень падает почти до нуля и Крф, так же как и АТФ должны немедленно восстанавливаться, иначе мышцы не смогут сокращаться. Восстанавливаются АТФ и Крф за счет химических реакций с участием кислорода( аэробные реакции) либо без кислорода за путем расщепления углеводов (гликогена и глюкозы) с образованием молочной кислоты (анаэробные реакции).Анаэробные реакции ресинтезаАТФ и Крф называются гликолизом [26].

Обобщенным показателем аэробных возможностей организма считался фактор максимального потребления кислорода(МПК), достигающий у квалифицированных спортсменов 5-6 л/мин. Но в настоящее время имеет место быть мнение , что ведущим фактором выносливости является не МПК , а преимущественно сама способность мышц более полноценно использовать поступающий к ним кислород для ресинтеза АТФ и Крф [31].

Одним из важнейших показателей анаэробных возможностей организма является величина максимального кислородного долга, т.е. количество кислорода, недополученного в процессе мышечной работы .Считается, чем больше организм может «брать в долг», тем выше способность организма работать при острой нехватке кислорода [12].

*3.Уровень развития двигательных способностей человека и его здоровье.* Эти факторы не должны ограничивать продолжительную или интенсивную мышечную работу. Важна определенная гармония в развитии всех физических качеств.

*4.Волевыекачества человека.* Этот фактор играет значимую роль, потому, что выносливость развивается только при условии систематического доведения организма до достаточно высокой степени физического утомления. А в состоянии утомления заставить себя продолжать выполнять определенную работу может лишь человек с сильной волей.

*5.Качество техники движений.* При использовании наиболее рациональной и экономичной техники движений, будет затрачено минимум энергоресурсов, что поспособствует более продолжительной работе. Поэтому для совершенствования выносливости целесообразно использовать упражнения, освоенные до уровня навыка.

Исходя из выше сказанного определено, что различают два основных вида выносливости общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечного аппарата. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Выносливость футболиста– это его способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать её в определённых игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий [4].

Было выделено пять самых важных факторов влияющих на на развитие выносливости :

1.Деятельность центральной нервной системы;

2.Аэробная и анаэробная производительность организма;

3.Уровень развития двигательных способностей человека и его здоровье;

4.Волевыекачества человека;

5.Качество техники движений.

**1.2 Сенситивный период развития выносливости**

Сенситивный период - это наиболее эффективный и чувствительный период развития организма человека. Если в этот период оказать углублённое, опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам малой, умеренной интенсивности и свыше). Наиболее интенсивный прирост в развитии наблюдается с 14 до 20 лет [23].

Следует отметить, что развивать легче всего, то качество, которое естественным ходом онтогенеза, в данный период возрастного развития, должно интенсивно совершенствоваться. Если не будет использован сенситивный период в развитии того или иного качества, наверстать упущенное не всегда возможно и, намного труднее, чем использовать шанс, который дала тебе природа. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии выносливости и силы: чрезмерное увлечение силовой подготовкой в некоторые возрастные периоды может привести к ухудшению 22 выносливости, а безосновательное преобладание упражнений на выносливость будет тормозить развитие силы. В раннем возрасте (примерно 8-9 лет) почти всегда, качества связаны положительными связками: развивая выносливость, мы увеличиваем силу и быстроту, развивая силу, увеличиваем выносливость. У подростков это не так, а у юношей во всю можно получить уменьшение выносливости при передозировки силовых упражнений. Это вовсе не специфическая особенность возрастного развития физических качеств, а частный случай проявления более общего закона, что с возрастом изменяется стратегия адаптация организма к условиям его существования [24] .

Детский и юношеский организмы обладают меньшей работоспособностью, чем взрослый. По-видимому, это происходит в результате незаконченного возрастного развития, так как функциональные возможности органов и систем не достигли расцвета. Условия для максимального развития выносливости, создаются только в зрелом возрасте, когда закончено возрастное формирование организма. В детском, подростковом и юношеском возрасте организм ещё недостаточно приспособлен для выполнения длительной работы, особенно если она проводится с повышенной интенсивностью. Это связано с недостаточным развитием сердца и дыхательного аппарата, с тем, что такая работа является значительным временем для энергетических ресурсов организма, которые в этот период обеспечивают процессы роста. Состояние нервной системы, этих возрастов, её возбуждаемость и неустойчивость также ограничивают способности организма к длительным напряжениям. Всё это не исключает возможности и необходимости развития выносливости, путём правильного подбора средств и методов. Серьёзная специальная работа по развитию выносливости должна начинаться лишь после окончания полового созревания, но и в подростковом периоде, как и в юношеском можно начинать эту работу, но её объем, в общем объеме применяемых средств, невелик [28].

Общая выносливость у юных футболистов с возрастом увеличивается. Причём это увеличение носит неравномерный характер. Несущественный рост её величины на этапе начального обучения (возраст от 8 до 10 лет) сменяется резким приростом в возрастных группах от 11 до 16 лет (этап специализации). После 16 лет (этап спортивного совершенствования) наблюдается снижение темпов прироста общей выносливости. Увеличение аэробного компонента выносливости, связанное с естественным приростом, а также с воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок, заканчивается в основном к 20-21 году. Существенная динамика скоростной выносливости наблюдается в возрасте 12-15 лет. Естественный прирост скоростной выносливости заканчивается к 18-19 годам, и её уровень составляет 90-95% соответствующего уровня взрослых футболистов [22].

Установлено, что условия для максимального развития выносливости, создаются только в зрелом возрасте, когда закончено возрастное формирование организма. В детском, подростковом и юношеском возрасте организм ещё недостаточно приспособлен для выполнения длительной работы, это связано с недостаточным развитием сердца и дыхательного аппарата. Но всё это не исключает возможности и необходимости развития выносливости, путём правильного подбора средств и методов. Серьёзная специальная работа по развитию выносливости рекомендуется начинать лишь после окончания полового созревания, но и в подростковом периоде, как и в юношеском можно начинать эту работу, но её объем, в общем объеме применяемых средств должен быть невелик [28].

**1.3 Средства развития выносливости**

Н.К.Коробейников отмечает, что средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной[21].

Необходимо отметить, что добиться максимального развития выносливости только за счёт футбола трудно из-за того, что в одном занятии одновременно совершенствуются разные, часто отрицательно взаимодействующие, энергетические механизмы. Поэтому необходимо избирательно воздействовать на каждый из них, добиваясь максимально возможного тренировочного эффекта, и таким образом, избирательно совершенствовать тот или иной вид выносливости.

Для развития выносливости применяют общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные и игровые упражнения. При этом основными требованиями ко всем упражнениям, являются: достаточно длительное их выполнение, относительно полная мобилизация возможностей организма, достижение выраженного утомления [1]. В связи с тем, что в футболе много различных приёмов в самых разнообразных условиях, к выносливости предъявляются самые высочайшие требования. В процессе развития выносливости применяются самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения, заимствованные из различных циклических и ациклических видов спорта, спортивных игр, упражнения на силовых тренажёрах. Эти упражнения могут включать в работу большую часть мышечного аппарата или носить частичный характер [3].

Лопатина Т.А. выделяет следующие основные средства для воспитания общей выносливости[25]:

1.Легкий равномерный бег – от 20 до 30 мин., при пульсе 120 – 130 уд./мин.

2.Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе – от 60 до 120 мин., при пульсе 132 -150 уд./мин. , 1 раз в неделю для развития и поддержания общей выносливости.

3.Кроссовый бег – от 30 до 90 мин.

4.Темповый кроссовый бег – от 20 до 45 мин

5.Фартлек при чередовании медленного бега с небольшими ускорениями на 100-400 м – от до 45 мин, при ЧСС 120 -180 уд./мин.

6.Бег по холмистой местности

7.Круговая тренировка : 8-10 общеразвивающих упражнений в режиме 10-20 повторений, темп средний при ЧСС 130 -140 уд./мин.

8.Комплексное упражнение : круговая тренировка – последовательное непрерывное выполнение на среднем уровне при ЧСС 130-150 уд./мин. И мощности по 10-20 сек., 5-8 общеразвивающих упражнений и равномерный бег на холмистой трассе 1-3 км. Повторить 2 серии [25].

Так же средствами для развития общей выносливости могут быть разнообразные физические упражнения, преимущественно циклического характера при соблюдении следующих условий их применения:

* В работе должны активно функционировать крупные мышечные группы;
* Продолжительность работы должна быть достаточно значительной;
* Интенсивность выполняемой нагрузки может находится в диапазоне умеренно-больших величин, но при этом значительно не выходить за пределы аэробного энергообеспечения [13].

К таким средствам относятся: плавание, гребля, передвижение на лыжах, кроссы и другие.

Разнообразные ациклические упражнения, организованные по принципу «круговой тренировки».

Дополнительным средством являются дыхательные упражнения, включающие сознательное изменение частоты дыхания, его глубину, ритм, нормированную задержку [12].

*Средства развития специальной выносливости*

Специальную выносливость в футболе можно разделить на скоростную, и координационную.

Для развития и совершенствования скоростной выносливости у футболистов необходимы два типа нагрузок. Первый тип представлен повторными упражнениями длительностью 3-9 сек, предельной интенсивности, выполняемыми через относительно укороченные интервалы отдыха. Например, 7 по 30-50 метров с отдыхом 10-30 сек между повторениями. Всего необходимо сделать 2-3 серии с интервалом отдыха между ними 4-5 минут. При выполнении этого упражнения совершенствуются механизмы быстрого энергообеспечения и ресинтез (восстановление) внутримышечных анаэробных источников энергии [2].

Второй тип нагрузок представлен более разнообразными упражнениями:

1.Повторный бег на отрезках 100-600 м со стандартными интервалами отдыха.

2.Такой же бег, но с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха.

3.Переменный бег, быстрые участки которого имеют длину не менее 100 м и пробегаются с околопредельной скоростью [19].

Соревновательные и игровые упражнения являются мощным, но не достаточным средством целостного совершенствования специальной выносливости. В этом случае наблюдается более глубокая мобилизация возможностей функциональных систем по сравнению с условием тренировки [9].

Координационная выносливость проявляется, в основном, в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий. Методические аспекты повышения координационной выносливости разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними. В футболе же и других командных видах спорта(гандбол, баскетбол и т.д.) совмещают различные беговые упражнения с мячом, для того, чтобы игрок передвигаясь по полю или площадке хорошо координировал с мячом. Для этого, можно использовать разнообразные игровые упражнения, эстафеты с подключением мяча, ударов по воротам, обводки фишек или конусов [30].

Таким образом, определено, что основными средствами для развития выносливости являются общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные и игровые упражнения. При этом основными требованиями ко всем упражнениям, являются: достаточно длительное их выполнение, относительно полная мобилизация возможностей организма, достижение выраженного утомления.

Разнообразные ациклические упражнения, организованные по принципу «круговой тренировки» так же являются хорошим средством для развития общей выносливости.

Дополнительным средством являются дыхательные упражнения, включающие сознательное изменение частоты дыхания, его глубину, ритм, нормированную задержку

Для развития специальной выносливости в футболе чаще всего используют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними, совмещают различные беговые упражнения с мячом, для того, чтобы игрок передвигаясь по полю или площадке хорошо координировал с мячом. Для этого, рекомендуется использовать разнообразные игровые упражнения, эстафеты с подключением мяча, ударов по воротам, обводки фишек или конусов.

##

## 1.4 Методы развития выносливости

Понятие метод А.М. Максименко определяет как способ использования средств. К примеру, возьмем такое физическое упражнение, как бег. В данном случае бег – это средство. Но выполнять бег можно несколькими способами: с максимальной скоростью, кратковременно, бежать продолжительное время с равномерной скоростью либо выполнять это упражнение с интервалами отдыха. Все эти конкретные способы применения одного и того же средства (бега) будут относиться к разным методам. При этом одним данным средством можно решить целый ряд задач – воспитание скоростных способностей (максимальный кратковременный бег), специальной выносливости (бег с непродолжительными интервалами отдыха) и др. В более широком смысле под методом понимают способ достижения цели[26].

Структурной основой большинства специфических методов физического воспитания и спортивной тренировки являются два компонента – нагрузка и отдых. От их соотношения во многом зависят как названия [29].

**Методы развития общей выносливости.** Особое внимание развитию выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода, когда организм игрока полнее использует все резервы аэробных процессов. Позднее, когда организм привыкает функционировать в режиме нехватки кислорода, речь идет уже о развитии специальной выносливости и о втором этапе подготовки. В основной период специальную выносливость необходимо поддерживать на возможно высоком уровне.

Для увеличения аэробных возможностей организма с помощью длительной ходьбы, бега, передвижения на лыжах, езды на велосипеде и других движений естественного циклического характера, особенно широко пользуются методами слитного упражнения с умеренной нагрузкой и переменной интенсивности.

Для развития выносливости применяют такие методы как:***равномерный, переменный и интервальный методы***. Выбор методов в значительной мере определяется уровнем подготовленности занимающихся. В этом плане с начинающими наиболее подходящим будет ***равномерный метод***, как достаточно простой, доступный и щадящий **[1].**

Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности в различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15-60 мин, ЧСС – 130-160 уд/мин.). Например: кроссы, пробежки.

***Переменный непрерывный метод***. Состоит в непрерывном движении, с изменением скорости на отдельных участках движения. Этот метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной, например, для спортивных и подвижных игр, единоборств. В лёгкой атлетике и других видах спорта такую работу ещё называют «фартлек» ("игра скоростей"). В ней в процессе длительного бега выполняются ускорения на отрезках от 100 до 600 метров. Такая работа переменной мощности характерна для бега по холмам, футбольному полю, либо другой местности. Поэтому её широко используют в своих тренировках не только лыжники , бегуны на средние и длинные дистанции, но и футболисты. Организм работает в смешанном аэробно- анаэробном режиме. В связи с этим, колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки [32].

Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости, и рекомендуется для хорошо подготовленных людей, спортсменов. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические (недостаток кислорода) состояния и кислородные «долги», периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся «терпеть», т.е. воспитывает волевые качества [12].

***Интервальный метод*** (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где 20 интервалом отдыха является обычно ходьба, либо медленный бег. Используется в ациклических и циклических видах спорта (плавание, лыжи, бег и др.).

***Соревновательный метод*** предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований. Это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся, с настроем на победу или на достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении, при соблюдении правил соревнований [8].

***Игровой метод*** подразумевает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения моментов, ситуаций, эмоциональности. Широкий выбор разнообразности в способах достижения цели, импровизационный характер действий в игре, способствует формированию инициативы, самостоятельности, творчества. Используя тот или иной метод для развития выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки [6].

***Круговой метод (тренировка)*** - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая последовательное, поточное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования: силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – скоростной силы, силовой выносливости и скоростной выносливости. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от станции к станции, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу, в потоке. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Число повторений, в основном, может варьироваться от 1 до 3[11].

Таким образом, для развития общей выносливости применяют такие методы как: ***равномерный, переменный и интервальный методы***. Выбор методов в значительной мере определяется уровнем подготовленности занимающихся. Поэтому с начинающими наиболее подходящим будет ***равномерный метод***, как достаточно простой, доступный и щадящий. Так же для развития общей выносливости часто используют круговой метод. А для развития специальной выносливости в подростковом возрасте рекомендуется использовать игровой и соревновательный метод.

# Методы и организация исследования

## 2.1. Организация исследования

Работа выполнялась в III этапа. Исследование проводилось на базе Красноярской футбольной школы «Юниор», и ФК «Тотем» с апреля по май 2017 года.

**I этап** - заключался в составлении плана исследования, анализа и обобщения научно-методической и специальной литературы по изучаемому вопросу.

Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме воспитания выносливости у юных 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. Всего было проанализировано 35 источников.

**II этап** - проводились: анкетирование в виде опроса, беседы с тренерами. В анкетировании принимали участие тренеры Красноярской футбольной школы «Юниор», и ФК «Тотем». Проведенное анкетирование позволило определить качество и содержание тренировочного процесса футболистов направленного на развитие выносливости.

Тренерам предлагалось ответить на следующие вопросы. Анкета представлена в приложении 1.

Вопросы:

1. Какое физическое качество, по-вашему мнению, наиболее важно в вашем виде спорта?

2. Какое из ниже перечисленных качеств вы считаете наиболее важным для достижения высокого результата в футболе?

3. Как вы считаете: в каком возрасте нужно начать развивать общую выносливость у футболистов?

4.Как вы считаете: в каком возрасте нужно начать развивать специальную выносливость у футболистов?

5. Какое количество тренировок у вас в неделю?

6. Сколько тренировок в неделю, по-вашему мнению, следует уделять развитию общей выносливости?

7. Сколько тренировок в неделю, по-вашему мнению, следует уделять развитию специальной выносливости?

8.Что, по-вашему мнению, наиболее эффективно для развития общей выносливости футболиста?

1. Как вы считаете : какой из методов развития выносливости наиболее эффективный для футболистов?

**III этап** – на этом этапе проводилось обобщение и систематизация, сравнительный качественный и количественный анализ результатов опытно-экспериментальной работы, уточнение выводов, оформление текста курсовой работы.

* 1. **Методы исследования**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных данных;

- опроса в виде анкетирование;

- статистическая обработка полученных данных.

**Теоретический анализ и обобщение литературных данных.** Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме воспитания выносливости у юных 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. Всего было проанализировано 35 источников.

**Анкетирование.** Наиболее распространенной формой опроса является *анкети­рование,* проведение которого предусматривает получение инфор­мации от респондентов путем письменного ответа на систему стан­дартизированных вопросов и заблаговременно подготовленных анкет. В отличие от беседы в анкете существует жесткая логичес­кая конструкция. Для проведения анкетирования необязателен лич­ный контакт исследователя с респондентами, так как анкеты мож­но рассылать и по почте или раздавать с помощью других лиц. Одним из преимуществ анкетирования перед беседой можно счи­тать возможность охвата опросом сразу всех опрашиваемых, все зависит от количества подготовленных бланков анкет. К тому же результаты анкетирования более удобно подвергать анализу мето­дами математической статистики. Структура и характер анкет оп­ределяются содержанием и формой вопросов, которые задаются опрашиваемым. Поэтому основной трудностью в построении лю­бой анкеты является методика их подбора и формулировки. Необ­ходимо, чтобы вопросы были понятными, однозначными, крат­кими, ясными и объективными.

# 3 Выявление качества и содержания тренировочного процесса направленного на развитие выносливости юных футболистов

При подготовке футболистов важно учитывать развитие всех физических качеств. В физические не изолированно, а в Тем не оптимальное силы, ловкости и требует подхода к каждого Респондентам было предложено выбрать то физическое качество, котороепо их мнению наиболее важно развивать при подготовке футболистов.

Рисунок 1 - Физические качества наиболее важные в подготовке футболистов

Анализ проведенного анкетирования позволил выявить, что, по мнению респондентов наиболее значимым качеством в физической подготовке футболистов является быстрота – 30% от общего количества опрошенных, а затем уже идет выносливость- 26 % от общего количества опрошенных. Хочется заметить,что разница составляет в 4 %, это говорит о том, что выносливость респонденты считают не мало важным физическим качеством футболиста.Затем после выносливости по значимости респонденты выбрали силу и выносливость, которые набрали одинаковое количество голосов – 17%. А менее значимым физическим качеством в футболе респонденты выбрали гибкость – 10 % от общего количества опрошенных.

Известно, что выносливость подразделяется на общую и специальную. Для того чтобы определить какой вид выносливости наиболее важен для достижения высокого результата респондентам было предложено выбрать либо отдельно одно из двух этих качеств, либо оба эти качества.

Рисунок 2 – вид выносливости, который в наибольшей степени влияют на достижение высокого результата в футболе

Подавляющее большинство респондентов (70 %) несомненно считают, что для достижения высоких результатов в футболе важны оба качества как общая, так и специальная выносливость.Меньше половины респондентов (20%) отдали свое предпочтение специальной выносливости. А 10% респондентов соответственно общей выносливости.

Известно что каждое физическое качество имеет свой сенситивный период, то есть наиболее благоприятный период для его развития. Тренерам было предложено выбрать определенный возрастной период диапазоном от 9 до 17 лет,для того чтобы определить какой возраст респонденты считают наиболее благоприятным для развития общей и специальной выносливости.

Рисунок 3 – возрастные периоды наиболее благоприятные для развития общей и специальной выносливости

Половина респондентов (53,3%) уверены, что наиболее благоприятный возрастной период для развития общей выносливостиэто 12 - 14 лет. И в тоже время такое убеждение что целенаправленно развивать специальную выносливость нужно в возрасте 15-17 лет поддерживают почти половина опрошенных (46,7 %).

Для того чтобы определить плотность одного микроцикла респондентам было предложено выбрать общее количество тренировок проводимых за одну неделю.

Рисунок 4 - общее количество тренировок в неделю

По результатам анкетирования было выявлено, что большая часть (40%) тренеров проводят 3 тренировки в неделю, немного меньше половины (33%)проводят 4 тренировки в неделю , 17% проводят 5 тренировок и 10% 6 тренировок.

Для того, чтобы определить качество развития общей и специальной выносливости респондентам было предложено выбрать то количество тренировочных занятий в неделю которые направленны на развитие именно этих качеств.

Рисунок 5 - количество тренировок в неделю направленных на развитие общей и специальной выносливости

По полученным данным анкетирования большинство респондентов (46,7%) считают, что достаточно уделять две тренировки в неделю на развитие общей выносливости. А для развития специальной выносливости большинство респондентов (60%) считают, что вполне достаточно одной тренировки.

Так же респондентам было предложено выбрать одно из четырех основных средств для развития выносливости которое, по их мнению максимально эффективно в физической подготовке футболиста.

Наиболее эффективным средством для развития общей выносливости большинство респондентов выбрали бег – 57,7% опрошенных, 23,3% опрошенных выбрали лыжи, 13% опрошенных выбрали велосипед, и 7% опрошенных выбрали плавание.

Рисунок 6 – максимально эффективное средство для развития общей выносливости

Для того чтобы определить содержание тренировочного процесса респондентам было предложено выбрать метод развития выносливости который по их мнению является максимально эффективным.

Рисунок 7 – максимально эффективный метод для развития выносливости

По данному вопросу мнения респондентов расходятся, 9 (30 %) тренеров отдают свое предпочтение круговому методу, 8 человек (27 %) опрошенных считают игровой метод самым эффективным, 7 человек(23 %) считают равномерный метод как самый эффективный, 5 человек( 13%) выбрали соревновательный метод и 2 человека (7%) выбрали переменный метод.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проведенный анализ позволил выявить, что 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 общей и 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 общей выносливости.

2. Установлено, что в процессе развития общей выносливости применяются самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения, заимствованные из различных циклических и ациклических видов спорта, спортивных игр, упражнения на силовых тренажёрах. А для развития специальной выносливости в большей степени используют соревновательные и игровые упражнениякоторые являются мощным, но не достаточным средством целостного совершенствования специальной выносливости. Так же было выявлено, что основными методами развития выносливости футболистов на начальном этапе подготовки является игровой, соревновательный и круговой.

3. Результаты анкетирования позволили определить, что выносливость играет важную роль в подготовке юных футболистов, так как большинство опрошенных нами тренеров, считают целесообразным проводить тренировки на выносливость. Также выяснили, что большинство тренеров предпочитают развивать общую выносливость нужно в возрасте 12-14 лет, а специальную выносливость в возрасте 15-17 лет. Главным средством для развития выносливости большинство отдает свое предпочтение бегу. Так же проведя анкетирование, мы выяснили, что для развития выносливости большая часть тренеров используют метод круговой тренировки - 30% , игровой метод – 27%, равномерный метод – 23%, соревновательный метод - 13% ,и переменный метод применяют по 7% от числа опрашиваемых.

# Список использованных источников

1. Абрамашвили, Г. Г. Футбол сегодня и завтра / Г.Г. Абрамашвили // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2001. - № 6. - С. 31.
2. Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных футболистов. – М.: ФКиС, 2002. – 103 с.;
3. Антоненко, В. Н. Футбол как средство физического воспитания молодежи / В.Н. Антоненко // Физическая культура и спорт в системе образования: сборник материалов 8 Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск: Сиб. федер. ун., 2011 – С. 3-5.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультета физ. воспитания пед. институтов / Б.А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь. - М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
5. Барчуков, И. С. Физическая культура: учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков. - М. : ЮНИТИ - ДАНА, 2003. - 255 с.
6. Баршай, В. М. Физкультура в школе и дома / В. М Баршай. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.
7. Былеева, Л. В. Подвижные игры: учебник / Л. В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова. – М.: Физическая культура, 2006. – 288 с.
8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов : учебное пособие/ В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
9. Гвинджилия, Г. Г. Целевое применение комплекса восстановительных средств в подготовке юных футболистов 16-17 лет с учетом вариативности тренировочных микроциклов :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г.Г. Гвинджилия – Смоленск, 2004. – 18 с.
10. Губернский, А. Н. Индивидуализация спортивной подготовки юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Губернский А. Н. - Москва, 2013. – 20 с.
11. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И.А. Гуревич. - Минск: Образование, 2005. - 236 с.;
12. Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Д. Н. Давиденко , А. И. Зорин, В. Е. Борилкевич. – СПб.: СПб.ун., 2001. – 208 с.
13. Денисенков, А. С. Технология применения силовых и скоростно-силовых упражнений для повышения работоспособности юных футболистов в подготовительном периоде :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Денисенков А. С. - Москва, 2005. – 24 с.
14. Джармен, Д. Футбол для юных / Д. Джармен. - М.: Физкультура и спорт, 2009.-159 с.;
15. Драндров Г.Л. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты у футболистов 13-16 лет с учетом типологических свойств нервной системы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 2005. – 24 с.;
16. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.
17. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк. - М.: Изд. центр «Академия», 2002.- 520 с.
18. Зеленцов А.С., Лобановский В.В. Технико-тактические действия футболистов // Футбол: ежегодник. - 2008. - №4. - С.25-28;
19. Золотарев, А. П. Нормирование специализированности и координационной сложности тренировочных нагрузок юных футболистов // Теория и практика физ. культуры - 2008. - N 8. – С.60-61.
20. Конеева, Е. В. Детские подвижные игры / Е. В. Конеева. – Ростов н/Дону.: Феникс, 2006. – 251 с.
21. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание: Учебное пособие для средних спец. учеб.заведений / Н. К. Коробейников. – М.: Высш.шк., 1989. – 384 с.
22. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки: автореф. дис. д-ра пед.наук. – Омск, 1998. – 54 с.
23. Лаптев А.П. Возрастные особенности юных футболистов: учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 14–28.
24. Литвинов, Р.В, Головченко О.П. Омский научный вестник / Р.В. Литвинов, О.П. Головченко // Возрастные особенности физической подготовки юных футболистов – 2007. - №4-58.
25. Лопатина Т.А. Развитие силы, быстроты, выносливости в процессе самостоятельных занятий: учебное пособие/Т.А. Лопатина, Ю.Е. Лопатин. – Крас.: КрасГАСА, 2006. 67 с.
26. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физ. культуры / А. М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
27. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 288 с.
28. Морозов Ю.А. Оценка специальной работоспособности футболистов // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 8. – С. 35–39.
29. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник для вузов/А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2013.- 424 с.
30. Назаренко, Л. Д. Содержание и структура равновесия как двигательно-координационного качества / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - N 1. - С. 54-58.
31. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
32. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - М.: Изд. центр «Академия», 2006. - 368 с.
33. Физическая культура студента: Учебник / Под редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
34. Холодов, Ж.К. Теория и методика физ. воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Изд. центр «Академия», 2008 – 480 с.
35. Чанади, А. Футбол. Тренировка / А.Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

**Приложение 1**

Уважаемый тренер, студент института физической культуры, спорта и здоровья им. Я.С. Ярыгина, проводит анкетирование среди тренеров и специалистов по футболу для выявления качества и содержания тренировочного процесса футболистов направленного на развитие выносливости.

**Возраст**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Пол:** М Ж

**Ваш стаж работы тренером по футболу**

* До 1 года
* От 1 года до 2 лет
* От 2 лет до 3 лет
* От 3 лет и более

1**. Какое физическое качество, по-вашему мнению, наиболее важно в вашем виде спорта?**
а) скорость б) выносливость в) ловкость г) гибкость д) сила

2. **Какое из ниже перечисленных качеств вы считаете наиболее важным для достижения высокого результата в футболе?**а) специальная выносливость б) общая выносливость в)оба важны
3**. Как вы считаете: в каком возрасте нужно начать развивать специальную выносливость у футболистов?**а) 9-11лет б) 12-14 лет в) 15-17 лет

4**.Как вы считаете: в каком возрасте нужно начать развивать общую выносливость у футболистов?**а) 9-11лет б) 12-14 лет в) 15-17 лет
5**. Какое количество тренировок у вас в неделю?**а) 3 б) 4 в) 5 г) 6

6**. Сколько тренировок в неделю, по-вашему мнению, следует уделять развитию общей выносливости?**а) 1 б) 2 в) 3 г) 4
7**. Сколько тренировок в неделю, по-вашему мнению, следует уделять развитию специальной выносливости?**а) 1 б) 2 в) 3 г) 4
**8.Что, по-вашему мнению,наиболее эффективно для развития общей выносливости футболиста?**а) бег б) плаванье в) лыжи г) велосипед

1. **Как вы считаете, какой из методов развития выносливости наиболее эффективный для футболистов?**

 переменный непрерывный метод

 метод «круговой тренировки»

 игровой метод

 равномерный непрерывный метод

 соревновательный метод

**Спасибо за участие в анкетировании!**