

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

К.А. Саливончик, магистрант

Научный руководитель – **М.В. Гаврилик**, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Введение. Одним из ведущих двигательных качеств, влияющих в целом на формирование спортивного результата, а также на возможности совершенствования физической подготовленности является общая выносливость футболистов.

Выносливость - важнейшее физическое качество, которое проявляется в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. В футболе выносливость — одно из важных качеств, которое заключается в длительном выполнении игровых действий без снижения их эффективности. Футболисту во время матча приходится бегать, бороться, делать передачи и удары. Для этого необходим высокий уровень общей выносливости, которая отражает общий уровень работоспособности человека.

В теории спортивных игр выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, которое возникает в процессе выполнения работы.

Целенаправленное развитие основных двигательных качеств является одной из главных задач физического воспитания юных футболистов. В теории и методике физического воспитания не существует единого мнения по поводу средств, методов и характера нагрузок для развития общей выносливости у юных футболистов. Проблема развития выносливости на этапе начальной подготовки юных футболистов остается актуальной и на сегодняшний день. Изменяются подходы к развитию выносливости, появляются новые методики, средства в целях получения более эффективного результата. Именно этим и обусловлен выбор темы научной статьи.

Целью нашего исследования являлось развитие выносливости юных футболистов на этапе начальной подготовки.

Исследование проводилось на базе УСУ «ДЮСШ Пинского района», участниками эксперимента являлись юные футболисты, занимающиеся в группе начальной подготовки в количестве 18

человек в возрасте 8-10 лет. Педагогический эксперимент был организован и проведен в течение 2023-2024 учебного года. На первом констатирующем этапе (сентябрь 2023) был выявлен исходный уровень развития общей выносливости у юных футболистов.

На втором формирующем этапе разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости, которые включали: прыжки со скакалкой, челночный бег, йо-йо тест, приседания с выпрыгиванием, прыжки на ступеньку, поднимание туловища, лёжа на спине, отжимания. Упражнения, которые были основаны на использовании метода многократных повторений и до отказа (бег на длинные дистанции, стойка на локтях (планка), подтягивания на турнике и др.), которые применялись на каждом занятии.

На третьем контрольном этапе (апрель 2024) проводилось повторное тестирование выносливости по тем же показателям, что и в начале эксперимента.

Используемые методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. Для оценки уровня развития общей выносливости юных футболистов, занимающихся в группе начальной подготовки применялись следующие тесты: бег 6 минут, бег на 1000 м, 12-минутный бег.

В таблице представлена динамика развития выносливости за период эксперимента у юных футболистов.

Таблица – Динамика уровня развития выносливости футболистов, занимающихся в группе начальной подготовки за период эксперимента

№	Тест	До эксп.(n=18)	После эксп.(n=18)	Достоверность различий
		M±m	M±m	P
1.	12 минутный бег, м	2340±9,1	2490± 9,5*	p≤0,05
2.	Бег 6 минут, м	951 ± 3,8	986 ±4,6*	p≤0,05
3.	Бег на 1000 м, мин/с	6,10 ± 0,4	6,05 ± 0,02	p≤0,05

Как видно из таблицы после педагогического эксперимента получены следующие результаты: в упражнении «12-минутный бег», результаты улучшились с 2340 до 2490м, в упражнении «бег 6 мин» результаты у юных футболистов за период эксперимента значительно улучшились с 951м до 986 м, анализ результатов теста «бег на 1000м» показал, что время прохождения дистанции в среднем улучшилось с 6,15 до 5,50 мин/с.

После завершения эксперимента выявлены достоверно значимые различия во всех исследуемых показателях, достоверность различий равна 95% (p≤0,05).

Выводы: Результаты, полученные в ходе проведенного эксперимента, позволяют утверждать, что разработанные нами комплексы физических упражнений направленные на развитие выносливости доказали свою эффективность, что подтверждается достоверно значимыми различиями, которые произошли во всех исследуемых показателях юных футболистов занимающихся в группе начальной подготовки. Результаты исследования показали, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития общей выносливости юных футболистов. Высокий уровень развития выносливости является фундаментом для развития общей и специальной физической подготовки футболистов занимающиеся в группе начальной подготовки.

Список использованных источников

1. Беляков А. Динамика скоростно-силовой подготовленности квалифицированных футболистов в соревновательном периоде. // Теория и практика футбола. – 2013. – №3. – С. 21.
2. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. – Киев, Научно-методический отдел Федерации футбола Беларуси, 2016. - 66 с.
3. Гаврилик, М.В. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : учеб. пособие / авт.-сост.: М.В. Гаврилик. – Пинск : ПолесГУ, 2019. – 108 с.
4. Гаврилик, М.В. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания: [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / М.В. Гаврилик; УО «Полесский государственный университет». - Пинск : ПолесГУ, 2020. – 181 с.