



ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ФУТБОЛЕ

Волога Д.О., Кудрявцев М.Д.

Введение. Перспективы и тенденции развития современного футбола обусловлены возрастающим уровнем спортивного мастерства, как отдельных футболистов, так и команд в целом. Если техническое и тактическое мастерство соперников одинаково развито, исход игры определяется развитием выносливости у футболистов. Игрок на протяжении всего матча выполняет различные игровые действия, качество которых зависит от степени утомления спортсмена. Чем выше уровень развития выносливости у футболиста, тем меньше он совершает ошибок в игровых ситуациях на фоне усталости [1].

Методы и организация исследования. С целью выявления средств и методов развития выносливости у футболистов было проведено анкетирование спортсменов городов Красноярска, Томска и Кемерово, занимающихся футболом.

В ходе исследования было опрошено 50 спортсменов, среди которых 44% мужского и 56% женского пола. Средний возраст футболистов $19 \pm 2,46$ лет. Качественный состав респондентов: кандидаты в мастера спорта России – 28%, 1 разряд – 24%, 2 разряд – 16%, 3 разряд – 6% и 26% - не имеют спортивного разряда (рисунок 1).

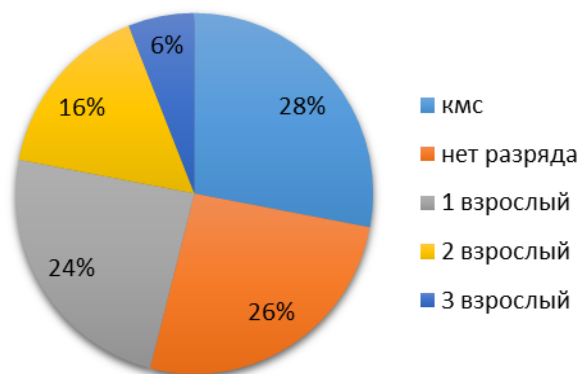


Рисунок 1 – Качественный состав респондентов

Результаты и их обсуждение.

Существуют два вида выносливости – общая и специальная. Это разделение в большей части условно, что доказывают результаты опроса, так как в своем большинстве (62%) респонденты не могут выделить первичность общей или специальной выносливости.

Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию, оказывать влияние на формирование темперамента при выборе спортивной деятельности [3], учитывать возрастные особенности спортсменов [2].

Часть опрошенных спортсменов (40%) считают, что общую выносливость необходимо развивать в возрасте от 7 до 10 лет, 34% опрошенных уверены, что наиболее благоприятный возрастной период с 10-16 лет и лишь 6% респондентов согласны с общенаучными рекомендациями и выделяют возраст 16-18 лет. По мнению респондентов, специальную выносливость следует развивать в возрастной период от 10 до 13 лет в 76% случаев, 7-10 лет – 18% и всего 2% уверены в том, что в возрасте 16 – 18 лет еще не поздно совершенствовать это качество.

При этом, по мнению опрошенных спортсменов, уделять внимание совершенствованию общей выносливости необходимо 3 раза в неделю –



38%, 36% респондентов утверждают, что достаточно 2 занятий в неделю, 14% - 1 раз, 10% - 4 раза и 2% спортсменов считают, что самый эффективный график – 5 раз в неделю. Развитию специальной выносливости в футболе следует уделять меньше времени. Опрошенные футболисты считают, что для этого достаточно 2 занятий в неделю (44%), 26% – 3 раза, 6% - 5 раз в неделю, по 16% опрошенных утверждают, что достаточно 1 и 4 занятий в неделю.



Рисунок 2 – Методы развития и совершенствования специальной выносливости футболистов

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация [4]. Большинство (76%) опрошенных считают, что для развития общей выносливости достаточно использовать бег; плавание используют 24% спортсменов; бег на лыжи рекомендуют 20% и всего 2% предпочитают езду на велосипеде.

Показателями общей выносливости футбола являются способность поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча; стабильность скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры и особенно в конце тайма; сохранение на высоком уровне в течении всей игры точности выполнения игровых приёмов. Большинство (56%) опрошенных оценивают свой уровень развития выносливости как хороший, 30% – удовлетворительный, 8% – низкий, однако 6% уверены, что их уровень развития выносливости отличный.



Специальная выносливость футболиста характеризуется стабильностью выполнения технических специфических действий (передач, ударов, приёмов мяча и т.д.), степенью сохранения или увеличения целесообразной двигательной активности [2]. Уровень развития специальной выносливости как хороший оценивают 48% респондентов, 34% как удовлетворительный, 8% – отличный и 6% – низкий.

Футбол – это вид спорта, характеризующийся постоянной сменой интенсивности выполняемых действий, что требует адекватной подготовки. Поэтому большинство опрошенных спортсменов (54%) используют бег на коротких отрезках с короткими паузами отдыха, 34% - используют серийные интервальные тренировки, состоящие из нескольких (4 -6) повторений коротких отрезков в каждой серии. Однако некоторые спортсмены (12%) предпочитают тренироваться на длинных отрезках.

Для развития специальной выносливости применяются: 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); 3) соревновательный и игровой методы; 4) круговой метод. Опрошенные спортсмены для развития и совершенствования выносливости используют метод равномерный и переменный – 34%, повторного интервального упражнения - 30%, 20% – круговой и 20% – игровой метод (рисунок 2). Для развития общей выносливости большинство используют прыжки со скакалкой – 36%, а так же бег с высоким подниманием бедра – 26% (рисунок 3). Из тактико-технических заданий большинство респондентов (62%) выбирают такие упражнения, как игру 1:1 в малые ворота, почти треть (28%) с этой целью используют игру на половину поля в одни ворота, ведение мяча из центрального круга в сторону ворот как средство развития специальной выносливости применяют 10% футболистов.

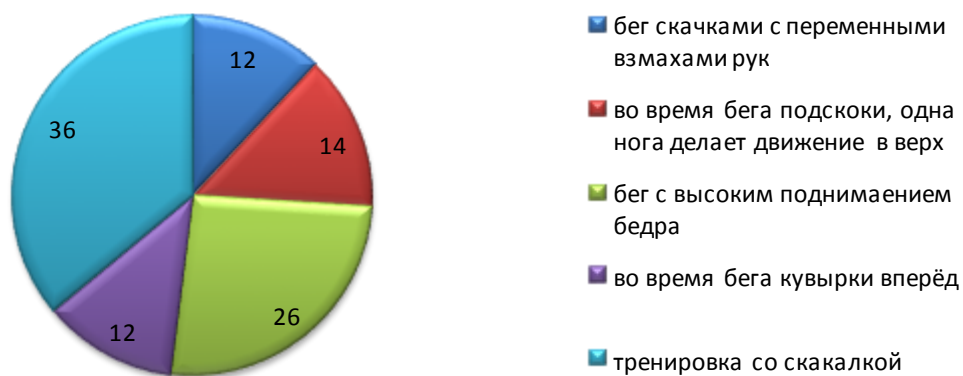


Рисунок 3 – упражнения для развития и совершенствования общей выносливости

Заключение. Таким образом, на основе анализа результатов анкетирования установили, что спортсмены выделяют выносливость как наиболее важное физическое качество. При этом график тренировочного процесса должен включать 6 тренировок в неделю, на 3 из которых необходимо развивать и совершенствовать общую выносливость и 2 тренировочных занятия посвящать повышению уровня специальной выносливости. Упражнениями для развития общей выносливости должен является бег; упражнениями для развития и совершенствования специальной выносливости – бег на коротких отрезках с короткими паузами отдыха. Большинство респондентов оценивают свой уровень выносливости как хороший, однако они рекомендуют этот уровень повышать. Для развития специальной выносливости применяются метод равномерный и переменный, повторного интервального упражнения, значительно реже – круговой и игровой метод.

Результат игровых действий футболистов в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник – перехватить форварда. Для развития общей выносливости большинство используют прыжки со скакалкой и бег с высоким подниманием бедра, а так же бег с ускорением на 10-15-20



метров. Для развития силовой выносливости рекомендуют спортивные игры с контролем мяча и единоборствами, многократные прыжки, соскоки, подскоки или прыжки на песке и специальном травяном газоне.

Список литературы.

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
3. Костенко Ю.А. Влияние темперамента на выбор спортивной деятельности /. Ю.А. Костенко, М.Д. Кудрявцев // Научный журнал «Дискурс». – 2016. – 2 (2). – С. 332-336.
4. Санадзе М.В. Футбол / М.В. Санадзе, Г.А. Олтаржевский. – М., 2009 – 87 с.

Сведения об авторах:

**Волога Дарья Олеговна, магистрант 2 курса,
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева (КГПУ им. В.П. Астафьева), Институт физической
культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, г. Красноярск, Россия
voolooga@mail.ru**

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры физической подготовки,
Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел
России;
профессор кафедры физического воспитания, Сибирский
государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнёва,
заведующий кафедрой валеологии, профессор, Сибирский федеральный
университет;
профессор кафедры теоретических основ физического воспитания,
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
kumid@yandex.ru**