

Зеленова Анна Анатольевна,

старший преподаватель кафедры физической культуры;

Селякова Евгения Андреевна,

студентка группы ГТ-17-1,

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина»,

г. Нижний Новгород, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

В статье приводятся результаты практического исследования развития выносливости детей младшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях по футболу с использованием игрового метода.

Ключевые слова: футбол, средства развития выносливости, игровой метод.

Anna A. Zelenova,

Eugenia A. Selyakova,

Nizhniy Novgorod, Russia

STUDY OF DEVELOPMENT OF ENDURANCE OF LEARNER OF PRIMARY SCHOOL AGE TRAINING ON FOOTBALL

The article presents the results of a practical study of the development of endurance of children of primary school age in the training sessions on football using the game method.

Keywords: football, means of endurance development, game method.

Современная система физического воспитания и спорта находится на стадии перевоплощения и создания комфортных условий для занятий детей и взрослого населения. Постепенно система любительского спорта проникает во все виды физической культуры. Построение системы начала занятий физической культурой и спортом у детей включает в себя школьные секции, в которых большинство детей младшего школьного возраста и начинают занятия.

Огромной популярностью сегодня пользуются соревнования по мини-футболу среди обучающихся, и поэтому в них принимает участие большое количество детей и подростков, особенно младшего и среднего школьных возрастов [1].

Во время детских любительских соревнований, в которых предполагается наличие результата – положительного или отрицательного, – у детей формируется мотивация и притязания ребенка к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом [2].

Однако когда ребенок проявляет интерес к дальнейшим занятиям футболом, ему необходимо переходить на следующий уровень подготовки, где потребуется систематическое посещение не только спортивной школьной секции, но учреждения дополнительного образования, в котором будут закладываться начальные технические навыки и развиваться физическая подготовленность [3].

Когда в детском возрасте встает вопрос о дальнейшей подготовке в футболе, тренеру-преподавателю необходимо подбирать наиболее оптимальные средства и методы развития физических качеств. Дифференцированный подход необходим не только в детско-юношеском возрасте, но и на всех дальнейших этапах построения учебно-тренировочного процесса [4].

Одним из самых любимых и востребованных методов при работе с детьми, подростками, да и взрослыми является *игровой метод*. Его использование в области физического воспитания и спорта разнообразно, множественно и всегда положительно воспринимается занимающимися.

Особенно игровой метод эффективен при работе с детьми, когда задачи учебно-тренировочного занятия направлены на развитие двигательных качеств. Монотонность тренировочного занятия очень динамично может быть перестроена с использованием игрового и соревновательного метода.

Общая и специальная выносливость юного футболиста является одним из наиболее важных показателей хорошей игры. На базе развития общей выносливости юные спортсмены легко справляются с физической работой во время тренировочного и соревновательного процессов. Развитие специальной выносливости положительно влияет на уверенность юного игрока во время тренировок и соревнований. На фоне развития общей выносливости юные спортсмены легко переносят физические нагрузки и быстрее восстанавливаются после нагрузок. Однако монотонность нагрузок во время тренировочных занятий, направленных на развитие общей выносливости, трудно воспринимаются юными футболистами, в связи с этим эффективным методом развития выносливости может стать игровой метод.

Умение трудиться необходимо прививать юным спортсменам с самых первых дней тренировочных занятий. Чтобы стать выносливым и сильным футболистом, необходимо регулярно и систематически тренироваться. Дисциплинированность юного игрока определит в дальнейшем его успешность, в то же время игровые упражнения в тренировочном процессе повышают эмоциональность, и юные спортсмены гораздо легче переносят физические нагрузки.

Практическое исследование проводилось в муниципальном автономном учреждении «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлант»», город Шахунья Нижегородской области. В качестве экспериментальной группы были выбраны занимающиеся группы начальной подготовки второго года обучения.

Всего в исследовании приняли участие 18 детей 2008-2009 года рождения.

В течение трех месяцев подготовительного периода группы НП-2 детей 2008-2009 года рождения (февраль – апрель 2018) в учебно-тренировочный процесс включались средства развития общей и специальной выносливости. В качестве основного метода воспитания выносливости был выбран игровой

метод. В начале и конце исследования были проведены тесты на определение динамики развития общей и специальной выносливости детей.

1. Бег на выносливость (стайерский) на дистанцию 1000 метров.
2. Шестиминутный бег (Тест Купера модифицированный для детей).
3. Челночный бег 7х50.
4. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.

Сравнение средних показателей общей выносливости группы в начале и конце исследования показало значительное улучшение, что указывает на эффективность проведённого учебно-тренировочного процесса подготовительного периода.

Сравнительный анализ показателей специальной выносливости группы в начале и конце исследования также показал значительное улучшение, что указывает на эффективность проведённого учебно-тренировочного процесса подготовительного периода.

По результатам тестирования выносливости юных футболистов значительно улучшились показатели общей выносливости, которые подтверждаются тестами «Бег 1000 м» и тестом Купера (6-ти минутный бег), а также показателями специальной выносливости – тесты «Бег 7 по 50 м», комбинированное ведение мяча с ударом по воротам.

Таким образом, можно указать на эффективность применения игрового метода, содержащего подвижные игры, специальные игры, игровые упражнения, направленные на развитие выносливости у юных футболистов в подготовительном периоде. В течение трех месяцев работы наблюдается динамика улучшения показателей общей и специальной выносливости юных спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жемчуг Ю.С. Секционная работа по мини-футболу // *Физическая культура в школе.* – 2006. – № 2. – С. 59а-60.

2. Жемчуг Ю.С. *Формирование командной мотивации и уровня притязаний в любительском спорте // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 46-48.*

3. Жемчуг Ю.С., Лехно Д.Ю., Кузьминых С.В. *Развитие технической подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки / Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сборник статей по материалам IV Всероссийской научно-практической конференции: в 2-х томах. – Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, 2018. – С. 267-273.*

4. Жемчуг Ю.С., Павлова О.В. *Использование дифференцированного подхода в физической подготовке футболистов 16-17 лет в соревновательный период / В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы V международной научно-практической конференции, 2015. – С. 209-213.*