УДК 796.332.6

**Мальцев Михаил Сергеевич**

студент *5 курса факультета физической культуры, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», г. Новосибирск*

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛОВТСИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 15 - 16 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ**

*Аннотация:* в данной статье рассмотрено влияние упражнений аэробной направленности, выполняемых в умеренной и средней зоне мощности, на развитие общей выносливости у обучающихся 15 - 16 лет в футболе.

*Ключевые слова:* футбол, общая выносливость, специальные упражнения, зоны мощности.

Одной из наиболее острых проблем на сегодняшний день является ежегодное снижение уровня здоровья школьников. В современном мире, где технологии становятся все более важными и присутствуют в жизни детей с самого раннего возраста, физическая активность и функциональная подготовленность детей становятся ключевыми факторами для поддержания здоровья и благополучия.

Футбол может стать отличным способом развития школьников и улучшения их здоровья. Этот вид спорта не только способствует увеличению двигательной активности, но и развивает физические качества обучающихся. Занятия футболом также помогают детям учиться работать в команде, развивать тактическое мышление, адаптироваться к изменяющимся условиям игры и контролировать эмоции [2;3].

Для успешных выступлений важно обеспечить сбалансированную подготовку, которая включает тренировки всех необходимых физических качеств, развитие технических навыков и психологическую устойчивость. При этом крайне важно учитывать индивидуальные особенности каждого игрока и использовать адаптивные методы тренировки для достижения максимальной эффективности [1;4].

Техничный и тактически грамотный игрок не сможет в полной мере проявить своё мастерство и принести пользу команде, если из-за недостаточной физической подготовки он часто теряет мяч, медленно передвигается по полю, плохо координирует свои действия и слабо выполняет удары по мячу. Проявление физических способностей, а особенно выносливости, способствует полной реализации технического и тактического потенциала футболиста [5].

Целью нашего исследования является оценка эффективности экспериментальной методики развития общей выносливости у обучающихся 15 -16 лет в футболе.

Исследование по развитию выносливости у футболистов проводилось на базе «МБУ СШ по футболу» Новосибирск по адресу ул. Аникина 2 в период с марта по май 2024 года.

Были сформированы две группы: экспериментальная - 10 человек (юноши) и контрольная - 10 человек (юноши).

Контрольная и экспериментальная группы осуществляли подготовку с использованием годового тренировочного плана на основе федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта "футбол". В экспериментальной группе путем перераспределения физической нагрузки уменьшили на 10 – 12 % объем физических упражнений на силовую выносливость и за счет этого увеличили на те же 10 – 12 % объем физических упражнений аэробной направленности, выполняемых в умеренной и средней зоне мощности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, эксперимент, анализ полученных данных, метод математической статистики (Cтьюдент).

В процессе исследования нами были использованы следующие тесты и контрольные испытания:

1. 6-минутный бег (тест Купера);
2. Бег на 2000 метров;
3. Проба Генчи.

В таблице 2 отражены показатели общей выносливости испытуемых экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Единицы измерения | До эксперимента | | После эксперимента | |
| К.Г. | Э.Г. | К.Г. | Э.Г. |
| Бег 2000 м. | Секунды | 530±2,3 | 532±2,4 | 518±2,3 | 504±2,8\* |
| 6 –минутный бег. | Метры | 1240±1,1 | 1220±1,1 | 1320±1,1 | 1440±1,2\* |
| Проба Генчи | Секунды | 32±2,3 | 32±2,4 | 35±2,3 | 38±2,4\* |

Примечание: \*- значимые различия p≤0.05

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что включение аэробных упражнений, выполняемых в умеренной и средней зоне мощности, благоприятно сказалось на показателях общей выносливости и работоспособности обучающихся экспериментальной группы: во всех вышеупомянутых тестах в конце эксперимента были обнаружены положительные достоверные изменения (при p=0,05 или p<0,05).

**Библиографический список**

1. Бабушкин С.А. Развитие общей выносливости у футболистов различной квалификации // Национальная ассоциация учёных. 2021. С. 12-13.
2. Еремин, М.В. Организация и проведение занятий мини - футбола с детьми по месту жительства // В сборнике: Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта Материалы Международного научно - практического форума. Редакционная коллегия: Майорова Н.В., Земсков А.С, Герасимова Н.А., Попова Н.Б.. 2013. С. 295 - 300.
3. Зиновьев В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. С.37-41.
4. Морозов Ю.А. Оценка специальной работоспособности футболистов // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 35-39.
5. Сафоненко С.В., Популо Г.М. Повышение работоспособности юных футболистов на этапе начальной специализации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. №3 (20). С. 224-227.