

Контактная информация: vtv139@mail.ru

**ИЗМЕНЕНИЕ ОБЩЕЙ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ И ЛИЦ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

*Андрей Николаевич Губернский, Президент,
Мини-футбольный клуб "Динамо-Ямал",
г. Москва*

Аннотация

Исследована динамика показателей, определяющих уровень развития общей и скоростной выносливости у школьников и футболистов групп начальной подготовки. У юных спортсменов зафиксированы более высокие результаты при выполнении тестовых заданий, по сравнению со школьниками, не занимающимися спортом.

Ключевые слова: футболисты, школьники, общая выносливость, скоростная выносливость, тестовые задания, стандартное отклонение, коэффициент вариации, интенсивность роста.

**CHANGING OF THE GENERAL AND HIGH-SPEED ENDURANCE AMONG
YOUNG FOOTBALL PLAYERS AND PERSONS WHO ARE NOT GOING IN FOR
SPORTS**

*Andrey Nikolaevich Gubernsky, the President,
Minifootball club "Dynamo-Jamal",
Moscow*

Annotation

The dynamics of the indicators defining a level of development of the general and high-speed endurance among schoolboys and football players of groups of initial preparation is investigated. Among young athletes better results have been recorded at performance of test tasks in comparison with the schoolboys not going in for sports.

Keywords: football players, schoolboys, general endurance, high-speed endurance, test tasks, standard deviation, variation factor, intensity of growth.

По мнению некоторых специалистов [1, 3, 4, 5], выносливость избирательна, то есть проявляется и развивается только при специфической мышечной деятельности. С этим трудно согласиться, так как адаптация к отдельным упражнениям на выносливость предусматривает активацию широкого спектра функций и систем. Поэтому, развитие различных типов выносливости мало зависит от структуры выполняемых движений [2].

Для оценки уровня развития общей и скоростной выносливости футболистов и школьников 7-9 лет, использовались тестовые задания, проверенные на надежность и информативность:

- 40-секундный бег «челнок» (по 20 метровому «отрезку» выполнялся непрерывный бег в течение 40 секунд. Одна попытка);
- бег в течение 3 минут по дорожке стадиона (разновидность теста Купера. Одна попытка).

На рисунке 1 представлена динамика показателей тестового упражнения «40-ка секундный бег «челнок».

К 7 годам средние величины теста у юных футболистов и школьников достоверно не отличались (122,56 м. – спортсмены, 117,04 м. – школьники), хотя у футболистов показатели выполнения теста были лучше.

Статистически значимые различия обнаружены в 8 лет (129,91 м. – футболисты, 122,47 м. – школьники).

В 9 лет футболисты показали более высокие результаты в выполнении тестового упражнения по сравнению со школьниками. Различия статистически достоверны. Разница в 9 лет (11,12 м.) выше, чем у 8-летних (7,44 м.).

Показатели стандартного отклонения (σ) у юных футболистов и школьников, с

возрастом, в большинстве случаев, росли (спортсмены – 9,12 м. (7 лет), 9,52 м. (8 лет), 9,79 м. (9 лет); школьники - 8,97 м., 9,35 м., 9,18 м. соответственно).

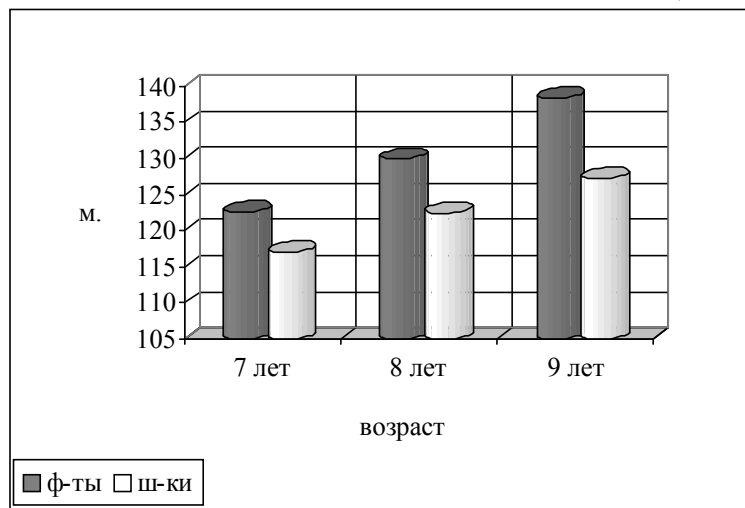


Рис. 1. Динамика показателей 40-ка секундного бега «челнок» у футболистов и школьников 7-9 лет

Средние величины коэффициента вариации (V) у спортсменов и школьников снижались от года к году, однако у футболистов снижение было более ярко выражено что, возможно, связано с тем, что у лиц, регулярно занимающихся спортом (по сравнению со школьниками), систематические тренировочные занятия позволили оптимально уменьшить степень «разброса» этих величин.

Интенсивность роста (ИР) показателей тестового задания (рис. 2) у школьников, с возрастом, снижалась. Если в 8 лет их ИР составляла 4,53 %, то в 9 лет ее значения уменьшились до 3,82 %. У футболистов средние значения интенсивности роста увеличивались: 5,82 % - 8 лет, 6,29 % - 9 лет.

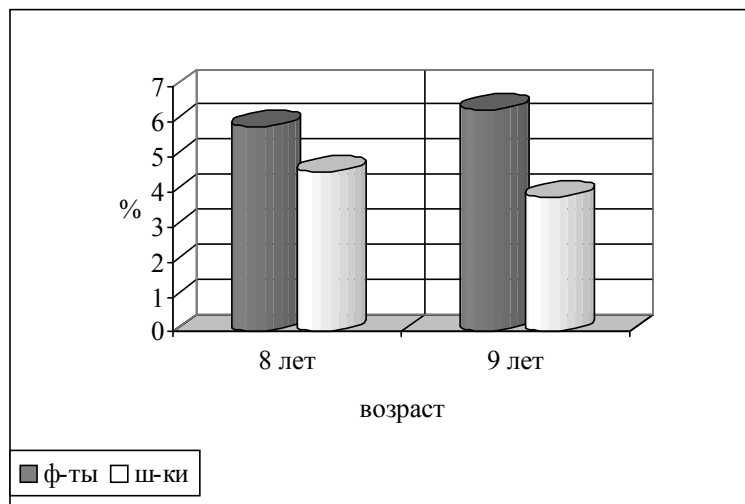


Рис. 2. Динамика показателей интенсивности роста 40-ка секундного бега «челнок» у футболистов и школьников 7-9 лет

Уровень развития общей выносливости исследовался по показателям 3-х минутного бега по дорожке стадиона (рис. 3).

В 7 лет средние значения футболистов и школьников составили 497,31 м. и 461,73 м. соответственно. Разница – 35,58 м. ($P < 0.05$). К 8 годам она (разница) увеличилась до 40,95 м., а через год положительная динамика в пользу юных спортсменов достигла максимума – 72,87 м. В каждой возрастной группе различия статистически достоверны.

Средние величины стандартного отклонения и коэффициента вариации у футболистов и школьников, с возрастом, уменьшались.

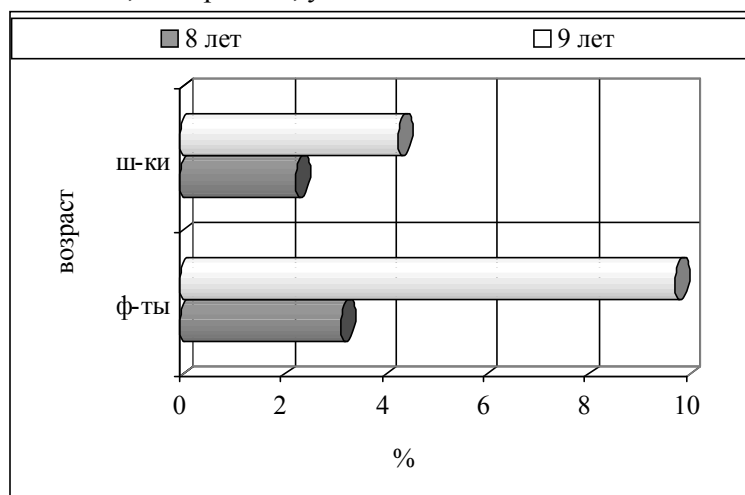


Рис. 3. Динамика показателей 3-х минутного бега по дорожке стадиона у футболистов и школьников 7-9 лет

Интенсивность роста (рис. 4) показателей 3-х минутного бега по дорожке стадиона, от года к году увеличивалась, не зависимо от контингента испытуемых. Однако у юных футболистов это увеличение (в процентном отношении) было более значимым, по сравнению со школьниками. В 8 лет ИР футболистов составила 3,19 %, школьников – 2,30 %. К 9 годам эти показатели выросли до 9,78 % у спортсменов и 4,32 % у школьников.

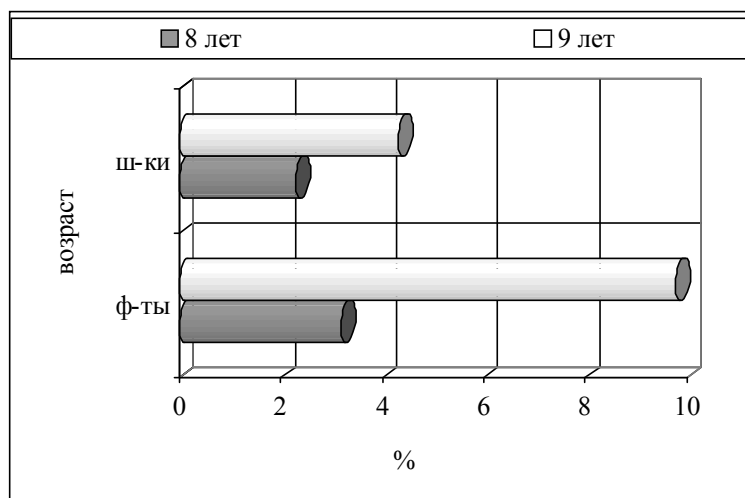


Рис. 4. Динамика интенсивности роста показателей 3-х минутного бега по дорожке стадиона у футболистов и школьников 7-9 лет

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для оценки уровня развития общей и скоростной выносливости футболистов и школьников 7-9 лет, использовались тестовые задания, проверенные на надежность и информативность: 40-секундный бег «челнок» и 3-минутный бег по дорожке стадиона (разновидность теста Купера).

У юных футболистов зафиксированы более высокие результаты при выполнении тестовых заданий, по сравнению со школьниками. Статистически достоверные различия установлены в результатах 3-минутного бега по дорожке стадиона (7-9 лет) и 40-секундного бега «челнок» (8-9 лет). У 7-летних спортсменов, показатели, определяющие уровень развития скоростной выносливости были выше, чем у сверстников,

не занимающихся спортом, хотя достоверность различий не выявлена. Вероятно, специфика и направленность учебно-тренировочного процесса на этом возрастном этапе, не акцентирована на развитие скоростной выносливости, что, в какой-то степени, закономерно, так как функциональные системы находятся в стадии становления и развития и их возможности весьма ограничены.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 185 с.
2. Волков, В.М. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов : учебное пособие / В.М. Волков, Р.Н. Дорохов, В.А. Быков ; Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск : [б.и.], 1998. – 99 с.
3. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 110 с.
4. Гужаловский, А.А. Этапность развития двигательных качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Гужаловский А.А. – М., 1978. – 47 с.
5. Гужаловский, А.А. Физическая подготовленность школьника / А.А. Гужаловский. – Челябинск : Южно-Уральское кн. из-во, 1980. – 151 с.

Контактная информация: amfr.nataliya@mail.ru

ИНТЕГРАЦИЯ, КАК НАПРАВЛЕНИЕ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С ЭТНОКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

*Аграфена Валентиновна Гурьева, соискатель,
Ольга Егоровна Винокурова, кандидат педагогических наук, доцент,
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К.Аммосова
(СВФУ им. М.К.Аммосова),
Якутск*

Аннотация

В статье рассматривается педагогический аспект интеграции на уровне «региональной» интеграции, который представляет собой этнокультурное направление модернизации физического воспитания старшеклассников. Обоснованы эффективность методов интегративно-гуманистического подхода к физическому воспитанию старшеклассников с этнокультурной направленностью в условиях национальной школы. Опытным-экспериментальным путем выявлены педагогические условия физического воспитания старшеклассников.

Ключевые слова: интеграция, физическое воспитание, этнокультурная направленность.

INTEGRATION AS A DIRECTION OF MODERNIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF SENIOR PUPILS WITH AN ETHNO CULTURAL ORIENTATION

*Agrafena Valentinovna Gurjeva, the competitor,
Olga Egorovna Vinokurova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Northeast Federal University named after M.K.Ammosov*

Annotation

The pedagogical aspect of integration at the level of "regional" integration which represents an ethno cultural direction of modernization of physical training of senior pupils has been considered. The efficiency of methods of the integrated humanistic approach to physical training of senior pupils with an ethno cultural orientation in the conditions of national school has been proven. The pedagogical conditions of physical training of senior pupils have been revealed experimentally.

Keywords: integration, physical training, ethno cultural orientation.

Анализ научной литературы позволяет утверждать, что, во-первых, педагогическая интеграция исследуется на трех уровнях ее функционирования – методологиче-