Комплексы специальных упражнений направленных на развитие общей выносливости у студентов 15-16 лет на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Руководитель физического воспитания: Заваруев Евгений Владимирович

Место работы: ОГБПОУ «Боровичский автомобильно-дорожный колледж»

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

При планировании занятий у студентов необходимо учитывать, чтобы развивать общую выносливость необходимо создавать определённые условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения.

Изучив, теоретические основы выносливости, я выявил, что средств, способствующих развитию выносливости, очень много. Перед применением методов и средств на практике необходимо выявить наиболее эффективные из них. При выборе средств, важно понимать, что достичь результата позволяет прежде всего качество, интенсивность, регулярность выполнения упражнений. Разнообразие упражнений повышает интерес к ним занимающихся, создает хороший эмоциональный настрой на учебно-тренировочном занятии.

Мною были разработаны комплексы специальных упражнений направленных на развитие общей выносливости у студентов 15-16 лет.

В комплекс включалось по два специальных упражнения направленных на развитие общей выносливости.

1-й комплекс:

1. - прыжки на скакалке классическим способом (на двух ногах) по 4-6 серии по 2 минуты. Время отдыха 30-50 секунд.

2- ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 20-30 залов.

2-й комплекс:

1. - прыжки через скамейки(2) на двух ногах, руки на поясе, 3-5 серии по 8-10 повторений.
2. - повторные ускорения с уменьшением интервалов отдыха. ( ускорение – 2 зала, 4-6 серий, интервал отдыха – 10-40 секунд.

3-й комплекс:

1–Переменный бег с ходьбой, длительность бега 6-8 минут, 3 круга - бег, 1 круг- ходьба.

2- прыжки на скакалке 4-6 минут.

4-й комплекс:

1-Непрерывный бег в течение 5-7 мин.

2-Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4—5 шагов. После 25—35 раз футболисты меняются ролями.

5-й комплекс:

1- Прыжки «Лягушкой» по 3-5 серии по 10 метров, время отдыха 20-40 секунд.

2-Уменьшение количества игроков в каждой из команд, для большего пространства на поле (игра 3на 3 в малые ворота)

6-й комплекс:

1-Продление игрового времени на 4-8 минут, после тайма игра продолжается без перерыва.

2-Выпрыгивание вверх из полного приседа. 2-4 серии по 10 выпрыгиваний, время отдыха 30-50 секунд.

Разработанные комплексы включались в структуру тренировочного занятия, продолжительностью 90 минут.

Занятие имело следующую структуру:

Подготовительная часть 13-17 минут - направлена на подготовку организма к работе. Включает в себя: беговые упражнения, ОРУ, упражнения на развитие чувства мяча.

Основная часть продолжительностью 67-72 минуты. На данном этапе проходит изучение различных технических элементов, отработка умений и навыков. В конце основной части включались разработанные комплексы, на них отводилось 8-10 минут.

Заключительная часть направлена на расслабление мышц после работы на выносливость 2-4 минуты, уборки инвентаря и подведение итогов занятия.

В неделю проходило по 3 учебно-тренировочных занятия, в которых поочередно реализовывались разработанные комплексы, по одному на каждом учебном занятии.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № микроцикла | № УТЗ | № комплекса | № упражнения | дозировка |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 4 серии, отдых-50 сек. |
| 2 | 20 залов |
| 2 | 2 | 1 | 3 серии |
| 2 | 4 серии, интервал отдыха после 1 серии 30 сек., после 2;3- 20 сек. |
| 3 | 3 | 1 | 6 минут |
| 2 | 4 минуты |
| 2 | 4 | 4 | 1 | 5 минут |
| 2 | 25 раз, после смена |
| 5 | 5 | 1 | 3 серии, отдых- 40 сек. |
| 2 | игра 3 на 3 |
| 6 | 6 | 1 | +4 минуты к игре |
| 2 | 2 серии, время отдыха- 50 сек. |
| 3 | 7 | 1 | 1 | 5 серий, отдых-40 сек. |
| 2 | 25 залов |
| 8 | 2 | 1 | 4 серии |
| 2 | 5 серии, интервал отдыха после 1;2 серии 25сек., после 3;4- 15 сек. |
| 9 | 3 | 1 | 7 минут |
| 2 | 5 минут |
| 4 | 10 | 4 | 1 | 6 минут |
| 2 | 30 раз, после смена |
| 11 | 5 | 1 | 4 серии, отдых- 30 сек. |
| 2 | Игра 3 на 3 |
| 12 | 6 | 1 | +6 минут к игре |
| 2 | 3 серии, отдых- 40 сек. |
| 5 | 13 | 1 | 1 | 6 серий, отдых-30 сек. |
| 2 | 30 залов |
| 14 | 2 | 1 | 5 серий |
| 2 | 6 серий, интервал отдыха после 1;2;3серии 20сек., после 4;5- 10 сек. |
| 15 | 3 | 1 | 8 минут |
| 2 | 6 минут |
| 6 | 16 | 4 | 1 | 7 минут |
| 2 | 35 раз, после смена |
| 17 | 5 | 1 | 5 серий, отдых- 20 сек. |
| 2 | Игра 3 на 3 |
| 18 | 6 | 1 | +8 минут к игре |
| 2 | 4 серии, отдых- 30 сек. |

Применение комплексов за 8 микроциклов помогло повысить уровень общей выносливости футболистов 15-16 лет. Комплексы специальных упражнений делают занятие более эффективным и творческим, они очень разнообразны, и это придает занимающимся интерес, мотивацию. А когда существует мотивация и интерес, то развитие общей выносливости происходит гораздо эффективнее.

Для учебно-тренировочного занятия комплексы специальных упражнений для развития выносливости приобретает особое значение, так как позволяет организовывать деятельность одновременно всей группы с относительной самостоятельностью и использованием оборудования.

.