

В нашем исследовании, при разучивании двигательных действий, применялись как метод разучивания по частям (расчленёно-конструктивный), так и метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный).

Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а далее, в случае необходимости, сделать из него элементы, требующие более тщательного изучения. Кроме этого, необходимо расчленять упражнение таким образом, чтобы выделенные элементы были условно самостоятельными, менее связанными между собой. Следует изучать назначенные элементы за короткие сроки и при первой возможности объединять их, а также по возможности разучивать их в различных вариациях, что быстрее формирует освоение упражнения в целом.

В результате применения этих методик разучивание двигательных действий в физическом воспитании позволили наиболее эффективно осваивать, а также важно и безошибочно выполнять физические упражнения.

Обучение двигательным действиям занимает основное место в физическом воспитании и зависит от степени подготовленности занимающихся.

В зависимости от сложности техники, двигательным усилиям возможно учить в целом или по частям. Выбор способа обучения двигательным действиям для разных этапов изучения зависит от сложности осваиваемого двигательного действия и физической подготовленности обучающихся.

Список использованной литературы

1. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 214 с.
2. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ**

**Ганжин Денис (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**

**Научный руководитель – С. Ф. Ничипорко, канд. физ.-мат. наук, доцент**

В настоящее время развитие спорта высших достижений обозначает и формирует основные тенденции подготовки спортивного резерва. Одним из направлений современного футбола является его интенсификация. В связи с чем особое внимание в подготовке игроков занимает развитие специальной выносливости, поскольку именно это качество в большей степени определяет активность и результативность игровой деятельности юных футболистов.

Под специальной выносливостью в футболе понимается способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя при этом эффективность технико-тактических

действий. Складывается специальная выносливость из способности поддерживать высокий темп игры до последней минуты матча, из стабильности скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры (в особенности в конце каждого тайма), из умения сохранять в течение всего матча высокий уровень точности выполнения приемов.

Объект исследования – развитие специальной выносливости у футболистов 13–14 лет.

Предмет исследования – методика развития специальной выносливости у 13–14-летних футболистов.

Цель исследования – изучить особенности развития специальной выносливости у футболистов 13–14 лет.

Многообразие методов развития специальной выносливости дает возможность создания различных тренировочных методик и совершенствования тренировочного процесса. В группе юных футболистов ( $n = 26$ ) на базе ГУ «Калинковичская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 1» на занятиях по футболу в течение шести месяцев применялись специально подобранные упражнения, направленные на развитие специальной выносливости и с учетом индивидуальных способностей юных футболистов три раза в неделю: бег на средние отрезки с коротким паузами отдыха; серийно-интервальная (круговая) тренировка (6–8 повторений), бег с имитацией ударных движений ног; бег с имитацией движения подкат; бег в сочетании с прыжковыми упражнениями; беговые упражнения в различных эстафетах с акцентом на развитие специальной выносливости; беговые упражнения с преодолением препятствий; сочетание гладкого бега и челночных упражнений и др., что позволило повысить показатели выносливости.

Исходя из вышесказанного, можно выделить ряд особенностей развития специальной выносливости:

- упражнения нужно выполнять в течение нескольких подходов, но не перегружая мышцы;
- статические упражнения надо обязательно чередовать с упражнениями на растягивание мышц и их произвольное расслабление;
- при увеличении количества повторений и времени работы не следует забывать об отдыхе;
- при применении отягощений и увеличении их веса следует придерживаться принципа постепенности и др.

Итак, при развитии специальной выносливости у юных футболистов можно применять несколько методик ее развития одновременно. При этом важно применять регулярное тестирование полученных результатов, делать анализ и предлагать в план корректировки при необходимости.