

Чичулина Татьяна Александровна

студентка

Татаров Вадим Борисович

старший преподаватель

ФГОБУ ВО «Финансовый университет

при Правительстве РФ»

г. Москва

ПРИЧИНЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: в статье раскрывается вопрос внешних и внутренних факторов, влияющих на проявление качества выносливости. В работе также уделяется особое внимание температуре и влажности среды, в которой происходит работа, и характеру двигательной активности.

Ключевые слова: выносливость, факторы, внешняя среда, уровень развития, физическая подготовка.

DOI: 10.21661/r-112121

Специальная физическая подготовка как процесс, и подготовленность как итог этого процесса являются одними из определяющих факторов на пути к достижению спортивных высот. Однако результат не всегда соответствует уровню функционального состояния организма спортсмена. Часто случается так, что хорошо подготовленному спортсмену не удается показать ожидаемый результат в силу причин от него не зависящих [1, с. 113].

В современном футболе при равной технической подготовленности игроков разных команд, на пути к достижению преимущества над соперником на первых план выходит уровень физической подготовленности футболистов и, в первую очередь уровень развития качества выносливости.

Выносливость – это способность противостоять утомлению. Об уровне развития выносливости можно судить по времени, в течение которого совершается физическая работа без снижения эффективности деятельности.

Среди множества внешних и внутренних факторов, влияющих на проявление качества выносливости особое внимание следует уделить температуре и влажности среды, в которой происходит работа, и характеру двигательной активности спортсмена.

Основным фактором, вызывающим утомление, является физическая нагрузка. Однако наряду с основным фактором, ведущим к утомлению, существует и ряд дополнительных. Эти факторы сами по себе не ведут к развитию утомления, однако сочетаясь с действием основного, способствуют более раннему и выраженному наступлению утомления. К числу дополнительных факторов, в первую очередь, относят факторы внешней среды.

В определённых границах своего воздействия факторы внешней среды могут оказывать закаливающее и тонизирующее влияние на организм, способствуя достижению высоких спортивных результатов. Однако за пределами этих оптимальных границ благоприятное воздействие этих факторов удваивается, а в ряде случаев они превращается в факторы, наносящие вред здоровью спортсмена, ухудшению его спортивной формы и снижению спортивных результатов. Они оказывают постоянное воздействие на организм человека посредством влияния на его теплообмен с окружающей его средой, который достигается посредством установления равновесия между теплопродукцией и теплоотдачей, что особенно важно при проявлении качества выносливости.

В таблице 1 отражены результаты тестирования выносливости (тест Купера) футболистов – студентов кафедры «Физическое воспитание» при различных значениях температуры внешней среды.

Таблица 1

Результаты тестирования выносливости футболистов

Тестовое упражнение	$t_{\text{возд.}}=+7^{\circ}\text{C}$ $M \pm m$	p	$t_{\text{возд.}}=+14^{\circ}\text{C}$ $M \pm m$	p	$t_{\text{возд.}}=+21^{\circ}\text{C}$ $M \pm m$	p	$t_{\text{возд.}}=+28^{\circ}\text{C}$ $M \pm m$
Тест Купера (м)	3210±4,3	<0,05	3239 ± 6,3	<0,05	3151 ± 6,35	<0,05	3052 ± 7,28

Из данных представленной таблицы можно сделать вывод, что температура внешней среды способна достоверно влиять на проявление выносливости лишь при условиях экстремальных значениях.

Влажности воздуха сама по себе не может лимитировать проявление выносливости, и только сочетаясь с температурным фактором, она способна значительно затруднять процесс отдачи организмом спортсмена избыточного тепла. При длительном воздействии повышенных температур и влажности внешней среды на организм велика возможность развития состояния гипертермии и ухудшения самочувствия спортсмена.

Широко известно, что игра в футбол характеризуется физической работой переменной мощности. Данная работа осуществляется за счет различного соотношения механизмов энергосбережения (аэробного и анаэробного). В связи с этим, следует учитывать, что развитие каждого из механизмов у разных спортсменов неодинаково, и исходя из данного положения и командной тактики, следует наделять футболистов соответствующими игровыми функциями, требующими большего или меньшего проявления качества выносливости во время матча.

Выносливость как физическое качество является едва ли не основным для футболиста, поэтому для эффективного планирования и контроля за игровой деятельностью спортсмена необходимо учитывать всю совокупность факторов, влияющих на ее проявление.

В настоящее время физическая культура и спорт относятся к объективной потребности общественного развития, выполняют необходимые для общества социальные функции, в том числе функции оздоровление молодежи.

Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что достижение высоких спортивных результатов спортсменами связано со своевременным информированием тренеров и спортсменов о новейших научных достижениях и методических разработках; с овладение практическими навыками и рекомендациями в вопросах современной системы спортивной тренировки [2, с. 5].

Список литературы

1. Татаров В.Б. Влияние температуры воздуха на результаты выполнения тестовых упражнений специальной физической подготовки футболистов // Научный журнал. Альманах мировой науки. Наука и образование в XXI веке: по материалам Международной научно-практической конференции. – 2016. – №3–3 (6). – 113 с.

2. Татарова С.Ю. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов: Учебное пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – М.: Финансовый университет, 2015. – 110 с.