

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«Организация и содержание нагрузок межигровых циклов
соревновательного периода квалифицированных футболистов»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Абраменко Владимира Васильевича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В рамках проблемы построения межигровых циклов целесообразно остановиться на вопросах методики построения микроциклов. Существуют два основных мнения о значимости микроциклов для обеспечения эффективной подготовки высококвалифицированных футболистов. Согласно первому, наиболее распространенному, микроциклы являются структурной единицей тренировки и выполняют свои специфические функции. Согласно второму, микроцикл – это лишь рабочая форма организации той части тренировочной нагрузки, которая на нее приходится в соответствии с годовой (или этапной) программой тренировки.

На наш взгляд, оба рассмотренных подхода имеют важное значение для теории и методики футбола. Так, в подготовленном периоде важно правомерно планировать нагрузки в соответствии с задачей развития адаптации организма к условиям соревновательной деятельности и преимущественно присущей ей режиму мышечной работы. В частности, показано, что в подготовительном периоде подготовки футболистов высокой квалификации целесообразно использовать однонаправленные тренировочные воздействия при совершенствовании специальной физической подготовленности спортсменов. В соревновательном периоде, где диапазон колебаний между играми находится в пределах от 2 до 8 – 10 дней, ставить долгосрочные задачи, направленные на достижение высокого спортивного результата (пика спортивной формы) к отдельному старту, неправомерно.

Одной из центральных задач оптимизации системы подготовки футболистов является поиск путей подведения игроков в оптимальной степени готовности к очередной календарной игре. Особо следует выделить взаимодействие процессов утомления и восстановления, а также взаимосвязь тренировочных эффектов мышечной работы различной преимущественной направленности.

Цель исследования – повышение эффективности управления тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных футболистов.

Объект исследования – система подготовки и соревновательная деятельность квалифицированных футболистов.

Предмет исследования – методика построения и содержание нагрузок в межигровых циклах соревновательного периода футболистов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Обобщить теоретико-методические подходы совершенствования физической подготовленности футболистов высокой квалификации.
3. Исследовать динамику показателей тренировочного процесса, физической подготовленности и соревновательной деятельности футболистов на различных этапах соревновательного периода.
4. Модифицировать структуру и содержание нагрузок мини – игровых циклов футболистов.

Методы исследования:

- аналитический анализ научно-методической литературы,
- педагогические наблюдения,
- анализ тренировочной и соревновательной деятельности футболистов, методы математической статистики.

Гипотеза исследования. Основываясь на том, что изучение особенностей соревновательной деятельности и физической подготовленности футболистов позволит вносить научно-обоснованные коррекции в структуру и содержание нагрузок межигровых циклов соревновательного периода, что, в свою очередь, обеспечит повышение эффективности реализации технико-тактического мастерства спортсменов.

Структура и содержание выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2-х глав (аналитического обзора литературы по проблеме исследования и исследовательской части), заключения, списка использованной литературы. Работа проиллюстрирована таблицами и рисунками. Библиографический список насчитывает 35 источников.

Основное содержание работы

Исследования проводились поэтапно.

1 этап – выполнялся анализ и обобщение данных отечественной и зарубежной литературы по изучаемой проблеме.

Формировалась методологическая часть исследования. Вместе с тем проводились педагогические наблюдения тренировочной и соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации ДЮФК команда «Звезда».

2 этап – изучались особенности тренировочного процесса квалифицированных футболистов. Кроме того, проводился анализ физической подготовленности и работоспособности восстановительных процессов организма игроков.

3 этап – разработана экспериментальная модификация структуры и содержания нагрузок мини – игровых циклов футболистов и проведена проверка ее эффективности в сравнительном педагогическом эксперименте.

Проведен анализ результатов эксперимента, обобщение результатов всего исследования, сформулированы выводы.

Наше исследование проводилось в процессе педагогических наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью футбольной команды ДЮФК команда «Звезда» г. Энгельс. Исследование проводилось в период сезона 2016 – 2017 года.

Исследование восстановительных процессов у квалифицированных футболистов при различных вариантах сочетания

нагрузок в микроциклах показало, что время восстановления функциональных показателей, отражающих состояние различных систем организма футболиста, в зависимости от объема и интенсивности нагрузок колеблется от 14 до 48 часов. Наиболее интенсивно протекает восстановление центральной нервной системы – в среднем 14 часов. Значительно медленнее восстанавливаются система дыхания и кровообращения: при малых объемах нагрузки в пределах 14 – 20 часов, а при больших объемах работы – более 48 часов.

Установлено, что уже через 22 часа после второй тренировки можно провести занятие малого объема по развитию выносливости, спустя 38 часов можно включить тренировку на развитие скоростно-силовых качеств и технико-тактического мастерства, а также занятия малого или среднего объема по развитию выносливости. Через 46 часов можно проводить любое тренировочное занятие.

Имеются данные, свидетельствующие о том, что восстановление после анаэробных алактатных нагрузок происходит в течение 3 – 8 часов, и они могут использоваться почти ежедневно. После анаэробных гликолитических нагрузок – 48 – 72 часа, а частота их применения – 2 – 3 раза в неделю. Однако использование таких нагрузок более 9 недель снижает уровень функциональных возможностей организма, что естественно ограничивает их применение в соревновательном периоде футболистов.

После длительной работы аэробного характера восстановление происходит в течение 24 – 36 часов, и они могут быть использованы 1 – 3 раза в неделю.

К нагрузкам максимальной мощности и интенсивности в футболе относятся официальные игры, что определяет большую длительность протекания процессов восстановления после соревнований.

Продолжительность последних зависит от функциональных обязанностей (амплуа) игроков. В частности, раньше всех

восстанавливаются защитники, позже всех – игроки средней линии поля и незначительно раньше полузащитников – нападающие.

Характеристика периодов восстановления у квалифицированных футболистов различных игровых амплуа после соревновательных нагрузок.

Учет скорости протекания восстановительных процессов был положен в основу распределения нагрузок разной величины и характера в рамках межигровых циклов различной продолжительности. Оптимальными принято считать семидневные межигровые циклы. В таких микроциклах нагрузки, как правило, распределяются следующим образом: день отдыха после соревновательного матча, первый и второй день (после дня отдыха) – средние нагрузки, третий и четвертый день – большие нагрузки, пятый день – средняя нагрузка, шестой – малая. Примерно такая же последовательность распределения работы различной величины характерна для шести – и пятидневных межигровых циклов.

В межигровых циклах с четырехдневным и трехдневным интервалами, которые составляют до 50 % всех циклов соревновательного периода, занятия с большой нагрузкой и двухсторонние игры не проводятся, а возможно лишь проведение занятий со средней и малой нагрузкой.

Следует обратить внимание, что в соревновательном периоде футболистов важное место отводится сопряженности всех видов подготовки, позволяющей в определенной мере устранить противоречия между специальной физической, технической и тактической подготовленностью спортсменов.

Анализ экспериментальных данных и педагогические наблюдения доказывают, что успешность выступлений спортсменов во многом определяется уровнем скоростно-силовой подготовленности игроков.

Результаты исследований показали наличие резервов повышения скоростно-силового потенциала футболистов, находившихся под нашим наблюдением. Отсюда мы считали целесообразным повысить объем работы скоростно-силового характера, особенно в подготовке нападающих и защитников.

При внедрении средств и методов скоростно-силовой подготовки учитывались ранее разработанные методические положения, среди которых выделим следующие:

- использование средств скоростно-силовой подготовки положительно сказывается на совершенствовании технико-тактической подготовленности занимающихся и на их способности к концентрации усилий в пространстве и во времени;

- скоростно-силовая работа обеспечивает повышение не только анаэробной производительности организма, но и благоприятно влияет на рост аэробной работоспособности спортсменов.

Наряду с общеметодологическими принципами организации скоростно-силовой подготовки использовались принципы планирования нагрузок в спортивных играх.

При выполнении упражнений, направленных на сопряженное развитие технико-тактических навыков и двигательных способностей футболистов, использовались:

- ранее разработанные количественные компоненты нагрузки в специализированных упражнениях;

- структура технико-тактических показателей соревновательной деятельности, характерная для игроков различных амплуа;

- специфические особенности скоростных режимов соревновательной двигательной активности футболистов разных амплуа.

В практике подготовки футбольных команд высокой квалификации сложилась методика организации нагрузок в рамках

межигровых циклов соревновательного периода, которые мы условно обозначали как « типовые ». Исследования в этом направлении проводились в процессе педагогических наблюдений в первом круге Кубка России по футболу среди любительских команд 3-го дивизиона МОО ФС «Приволжье» и Чемпионате Саратова 2014 года с участием игроков ДЮФК команда «Звезда».

Дана характеристика нагрузок типового семидневного межигрового цикла, который включал день отдыха после официальной игры, пять тренировочных дней и очередную календарную игру. Основной объем работы выполнялся в аэробном (62%) и смешанном режимах энергообеспечения (35%). Практически отсутствовала работа в гликолитическом режиме, и лишь 3 % работы выполнялись в анаэробно-алактатном режиме энергообеспечения.

Внесение тех или иных коррекций в подготовку футболистов высокой квалификации возможно лишь при условии творческого обсуждения с тренерским составом объективных показателей подготовленности игроков и путей повышения эффективности соревновательной деятельности. Именно такой подход послужил основанием модификации структуры и содержания нагрузок мини – игровых циклов сезона 2014 г. (типовые и экспериментальные). Основная роль при планировании межигровых циклов экспериментального этапа отводилась анализу параметров соревновательной деятельности и физического состояния спортсменов.

К принципиальным положениям построения межигровых циклов, можно отнести следующие позиции:

- проведение в послеигровой день одноразовой аэробной тренировки с малой нагрузкой;
- включение дня отдыха на второй день после матча;
- планирование двухразовой тренировки с максимальной нагрузкой на третий день цикла;

- повышение объема работы;
- изменение процентного соотношения разнонаправленных нагрузок в сторону роста объема работы анаэробной направленности, выполняемой интервальным методом, с одновременным снижением нагрузок аэробной направленности, выполняемых повторным методом;
- учет приоритетности технико-тактических действий для футболистов разных амплуа при выполнении групповых и командных упражнений. На отдельных причинных коррекциях, внесенных в сложившуюся форму.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты оценки физической подготовленности и соревновательной деятельности игроков на протяжении соревновательного периода показали достаточно высокую эффективность предложенной структуры и содержания межигровых циклов подготовки. В целом за период эксперимента команда, находившаяся под нашим наблюдением, из 13 игр лишь в одной потерпела поражение и три матча сыграла вничью.

В частности, было показано, что время восстановительных реакций различных показателей функционального состояния организма высококвалифицированных футболистов после официальных игр составляет 78 – 92 часа. Очевидно, что за день отдыха, который обычно планируется после игры, работоспособность не возвращается к исходному уровню и далека от фазы суперкомпенсации. Далее, за днем отдыха принято планировать в течение 2 – 4 дней нагрузки большой и средней величины. В таких условиях утомление может усугубляться, и в результате суммирования следовых процессов может привести к снижению функциональных возможностей организма футболистов к очередному матчу.

Выход из этого положения видится в стимулировании процессов восстановления за счет включения в после игровой день нагрузки

умеренной интенсивности и малого объема. В нашем варианте применялась равномерная беговая работа в течение 30 мин, скорость бега 2,5 – 3,0 м/с, частота пульса до 140 уд./мин. На второй после игровой день планировался отдых. Такой режим, по данным врача команды, позволял игрокам подойти к очередной тренировке в фазе полного восстановления. На 3-й день включалась тренировка с двухразовыми занятиями, где применялись упражнения высокой интенсивности анаэробно-алактатной (36%) и анаэробно-гликолитической (16%) направленности. На четвертый, пятый и шестой (предыгровой) дни структура и содержание нагрузок в целом соответствовали сложившейся системе подготовки. Здесь применялись нагрузки среднего объема (4-й день) со снижением ее интенсивности (5-й день) и включением восстановительного режима (тактическая, индивидуальная подготовка) в предыгровой день.

Большое значение при выполнении групповых и командных упражнений уделялось индивидуализации задач, связанных с преимущественной реализацией тех технико-тактических качеств, которые являются доминирующими в соревновательной деятельности тех или иных футболистов. Принципы существующей организации подготовки футболистов высокой квалификации оставались неизменными.