

**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

**«ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 204 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Аль Джанаби Умар Сами Турки

Научный руководитель

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

Введение

Тенденции развития современного спорта определяют многолетний планомерный процесс достижения высшего мастерства, диктуют необходимость совершенствования системы его поэтапного формирования. Это в полной мере относится и к футболу. Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость поиска новых путей рационализации и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, разработки высокопродуктивных спортивных технологий, принципиальных модификаций отдельных разделов подготовки юных футболистов.

Важнейшей задачей всей спортивной подготовки является формирование высокого уровня функциональных возможностей занимающихся, так как он вы - ступает основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности, являясь предпосылкой способности организма эффективно приспосабливаться к предъявляемым соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Считается, что функциональная подготовленность спортсменов — это относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности. Функциональная подготовленность спортсменов представляет собой базовое, комплексное, многокомпонентное свойство организма, сущностью которого является уровень совершенства физиологических механизмов, их готовность обеспечить на данный момент проявления всех необходимых для спортивной деятельности качеств, обуславливающее, прямо или косвенно, физическую работоспособность в рамках специфического регламентированного

двигательного акта.

Функциональная подготовка - это планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств и методов физической, технической, тактической и психической подготовки. Целью функциональной подготовки в спорте является расширение границ функциональной адаптации, позволяющей без ущерба для здоровья переносить повышенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, достигая при этом высокого спортивного мастерства. Вышеуказанные положения и определили **актуальность** нашего исследования.

Объект исследования: учебно - тренировочный процесс футболистов восстановительного этапа.

Предмет исследования: применение водных процедур, как средство восстановления физической работоспособности в тренировочном процессе футболистов.

Гипотеза. Нам представляется, что функциональная подготовка должна осуществляться планомерно и комплексно при использовании широкого спектра самых разнообразных упражнений и средств. Следует отметить, что для совершенствования функциональных возможностей должны применяться не только традиционные средства из арсенала физической, технической, тактической и психической подготовки, но и современные технологии целенаправленного воздействия на отдельные функциональные системы, в основном - на определяющие и лимитирующие спортивную работоспособность.

Цель исследования: анализ методики восстановления средствами водных процедур в восстановительном цикле подготовки.

Задачи исследования:

1. Определить ведущие факторы функциональной подготовленности футболистов.

2. Проанализировать основные направления и методику общей психофункциональной подготовки юных футболистов

3. Определить эффективность блочно-модульной технологии проектирования функциональной подготовки футболистов.

4. Выявить эффективные средства и методы восстановления работоспособности футболистов.

5. Экспериментально обосновать методику комплексного применения общих и локальных средств восстановления организма.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы анализа данных.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, включающих обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы, приложений. Работа изложена на 58 страницах, включает 36 источников.

Глава 1 Структура функциональной подготовленности футболистов

1.1 Ведущие факторы функциональной подготовленности футболистов

Структурной особенностью двигательной активности в футболе является выполнение обширного арсенала заранее выработанных технических приемов (двигательных навыков), выбор и реализация которых определяется оперативным анализом игровой ситуации. Эти двигательные навыки связаны с приемом и передачей мяча, выполнением штрафных ударов, ударов по воротам и других операций.

Основным элементом игры является технический прием — результат психофизиологических процессов. В современном футболе непрерывно возрастают требования к выполнению спортсменами игровых действий и успешного выполнения технических приемов в условиях дефицита времени и

пространства, активного противодействия со стороны соперников.

В структуре двигательной активности большую роль играют действия без мяча, обусловленные оперативным прогнозированием изменений игровой ситуации (выход на «свободное» место в предполагаемую точку падения мяча и др.).

В зависимости от ситуации, складывающейся в процессе игры, перед спортсменом возникают разнообразные двигательные задачи, которые он должен решать весьма срочно, и от степени срочности и правильности решения той или иной задачи будет зависеть успешность действий. Суть задачи заключается в выборе из всего арсенала двигательных действий, освоенных игроком, наиболее эффективного. Весьма часто, сложившаяся обстановка требует абсолютно нового решения задачи, «изобретения» движения, ранее спортсмену неизвестного.

1.2 Анализ функциональной подготовленности футболистов различных игровых амплуа

Современный уровень развития футбола требует более дифференцированного подхода к проблеме совершенствования физической подготовленности. В частности очень важными являются учет таких факторов как возраст, квалификация, игровое амплуа, период подготовки, которые оказывают существенное влияние на уровень физической работоспособности.

Известно, что тактическая организованность в действиях футбольной команды достигается четким распределением функций (игровая специализация - вратарь, крайние и центральные защитники, игроки средней линии, крайние и центральные нападающие) между отдельными футболистами и объединением игровых специализаций в определенную систему. В футболе под системой понимают такую расстановку игроков, которая обеспечивает большую маневренность и в нападении, и в обороне в полном соответствии с индивидуальными особенностями игроков.

Выяснению вопроса об особенностях различных сторон подготовленности игроков различного амплуа постоянно уделяется внимание в исследованиях и практике. Так, на основании изучения физиологических показателей игры выявлены закономерности, помогающие дифференцировать тренировочную и соревновательную нагрузку у футболистов разного амплуа. Обнаружены особенности адаптивных реакций сердечно-сосудистой системы и реакций анализаторных систем у футболистов различной игровой специализации.

Было отмечено заметное превосходство вратарей по величине максимальной анаэробной мощности. Эту особенность можно объяснить тем, что действия вратарей сопряжены главным образом с максимальными мышечными усилиями «взрывного» характера (броски, прыжки и др.). Защитники и нападающие обладают почти одинаковыми анаэробными алактатными возможностями, в то время как полузащитники в этом отношении отстают от них. Причина отставания кроется в том, что соревновательная деятельность требует от полузащитников проявления более высокого уровня выносливости, чем от игроков других амплуа. Предполагается, что энергетические способности полузащитников «сдвинуты» в сторону аэробной производительности.

Игровая деятельность вратаря в футболе требует проявления специфических качеств: быстроты и точности реакций на движущийся объект, простых и сложных сенсомоторных реакций, точности дозирования мышечных усилий и большой прыгучести.

Полученные данные свидетельствуют о том, что юные и взрослые вратари не имеют существенных различий в показателях времени, ошибки, времени движений на движущийся объект и величинах дозирования мышечных усилий. В показателях латентного периода простой и сложной реакций имеются достоверные различия. В тоже время у вратарей и полевых игроков величина латентного периода сложной реакции и коэффициент оценки усилий практически одинаковы. Однако имеются статистически

достоверные различия в величинах латентного периода простой реакции, времени ошибки и времени реакции на движущийся объект. Все это свидетельствует о том, что специфическая деятельность вратаря отличается более высокими показателями быстроты и точности реакций на движущийся объект.

Отмечается, что показатели уровня психомоторики являются консервативными (генетически обусловленными) и могут быть использованы в комплексной методике при отборе юных футболистов и определить игровые амплуа.

В специальном исследовании определялись с помощью неспецифической тестовой нагрузки особенности адаптивных реакций энергообеспечивающих систем футболистов в зависимости от игровой специализации. Установлено, что полузащитники стандартную нагрузку выполняют с меньшим напряжением энергетических систем. Наименьшее время работы до отказа в лабораторном тесте показала группа защитников.

1.3 Методика общей психофункциональной подготовки юных футболистов

Ряд исследователей отмечает высокую значимость психологической подготовки в футболе (М.С.Полишкис, 1977; В.В.Медведев, М.С.Полишкис, 1988; В.Н.Люшкинов и др., 2003). Однако в литературе вопросы психологической подготовки рассматриваются относительно только взрослых, квалифицированных футболистов. Вместе с тем, в спортивных играх, и в футболе в том числе, вопросы психологической подготовки, и в особенности общей психологической подготовки, имеют первостепенное значение именно на ранних этапах спортивной тренировки, так как от уровня развития психических качеств в большой мере зависит успешность овладения сложными техническими навыками, тактическая подготовленность и рост физической подготовленности. Значение общей психологической подготовки еще в большей степени актуализируется ввиду

того, что у юных футболистов в структуре специальных качеств психические функции выступают как бы самостоятельно и почти не влияют ни на общий уровень моторики, ни на эффективность деятельности (А.В.Ивченко и др., 1975), что вероятно и является следствием недостаточного внимания к психологической подготовке юных футболистов.

Глава 2 Экспериментальная часть

2.1 Воздействия упражнений выполняемых в бассейне, на дыхательную функцию спортсменов

Большой группой средств, которые используются для повышения функциональных возможностей у спортсменов являются средства целенаправленного воздействия на дыхательную функцию.

Дыхательная функция является уникальной, жизненная важность которой не требует особых доказательств, также как и прикладное значение произвольного управления дыханием. В смысле «удобства», дыхательная функция отвечает всевозможным требованиям. И, наконец, основное преимущество выбора именно дыхательной системы, состоит в том, что ее функцию можно рассматривать как в плане чисто висцеральной, которая стоит на страже постоянства внутренней среды организма (гомеостаза), так и как функцию соматическую, деятельность которой обеспечивается сокращениями дыхательной мускулатуры. Регуляция работы дыхательных мышц осуществляется как автоматически, так и посредством произвольных (корковых) влияний.

Вследствие этого возможно на автоматическую ритмику дыхательных движений в определенных пределах накладывать и произвольные коррекции, что позволяет произвольно управлять уровнем легочной вентиляции и через ее посредство влиять на параметры внутренней среды, и на целый ряд функциональных систем организма. Вследствие этого, дыхательная функция является своеобразным «входом» во внутреннюю среду организма. Кроме того, дыхательная функция оказывает определенное влияние на состояние

кровообращения, центральной нервной системы. Таким образом, управляя параметрами дыхания, возможно воздействовать на состояние внутренней среды, создавая оптимальные условия для развития адаптации, а также контролировать состояние ЦНС.

Это во многом и предопределяет ее выбор для активного воздействия.

Немаловажен также и вопрос о средствах воздействия. Все возможные средства воздействия на дыхательную функцию могут быть условно разделены на две группы – произвольные и произвольные.

Средства первой группы могут использоваться без сознательного участия в их реализации самого человека. Это условия гипоксии и гиперкапнии, дыхание через дополнительное «мертвое» пространство.

Вторая группа предусматривает активное, сознательное (произвольное) участие в их осуществлении человека. К ним относятся дыхательные упражнения (и различные «дыхательные» системы) и различные приемы произвольного контроля дыхательных движений, посредством которого достигаются состояния гиповентиляции и гипервентиляции, осуществляются задержки дыхания.

2.2 Использование программы восстановительных процедур

Использование воды в восстановительном процессе, может использоваться в виде:

приёма питьевой воды

использования джакузи

душа

приёма холодного, закаливающего душа

выполнения упражнений в бассейне

Основным рассматриваемом средством, стали упражнения выполняемые в бассейне, позволяющие при должном использовании дать следующий эффект:

1 - Восстановление игрока даже после выполнения высокой нагрузки.

2- Повысить физический уровень и психологическую устойчивость игрока, что должно выразиться в динамике и результативности игры.

Важным условием эффективности, является то, что бассейн используется или через день, после выполнения высокой нагрузки, или за 3 дня до игры. Во время упражнения используется секундомер, а также записная книжка, в которой перед выполнением упражнения записывается тип упражнения, его производительность, время, потраченное игроком и все необходимые заметки.

Существуют различия в количестве упражнений между игроками разных видов спорта.

Увеличение объёма лёгких, после выполнения восстановительных упражнений, выражается в процентах.

Цель использования:

- 1- Ускорение общего восстановления.
- 2- Повышение концентрации внимания.
- 3- Повышение точности выполнения технических элементов.
- 4- Коллективная гармония.
- 5 - Развитие дыхательной системы.
- 6 - Увеличение прочности суставного и связочного аппарата.
- 7 - Ускорение обмена веществ.
- 8 - Повышение гибкости.
- 9 - Увеличение скорости реакции в клетках нервной системы.
- 10 – Психологическое восстановление.
- 12 - Снижение вероятности получения травм.
- 13 – Ускоренное восстановление имеющихся травм.
- 14 – Развитие скоростных качеств.

Водная программа состоит из нескольких этапов:

Первый этап:

- 1- Ходьба медленными шагами (вода покрывает тело до верха плеч (3 минуты)).

2- Погружение в воду с задержкой дыхания с измерением времени погружения для каждого игрока.

3- Ходьба мелкими шагами в медленном темпе (вода покрывает тело до верха плеч - 3 минуты).

4- Погружение в воду с задержкой дыхания с измерением времени погружения для каждого игрока. Повторите (3) раза, засекая время погружения для каждого игрока в воде.

5- Ходьба мелкими шагами в медленном темпе (вода покрывает тело до верха плеч - 3 минуты).

6- Погружение в воду с задержкой дыхания с измерением времени погружения для каждого игрока. Повторите (3) раза, засекая время погружения для каждого игрока в воде.

7- Ходьба мелкими шагами в медленном темпе (вода покрывает тело до верха плеч - 3 минуты).

Вторая этап:

1- Ходьба широкими шагами вперёд, назад в быстром темпе (вода покрывает тело до верха плеч - 3 минуты). Повторить (3) раза .

2- Пассивный отдых в воде (3 минуты)

3- Игрок прыгает на месте на двух ногах одновременно 100 раз на краю пальцев. Повторить 3 раза

4- Отдых при ходьбе в медленном темпе в течении 1 минуты.

5- Игрок прыгает на месте на двух ногах одновременно 100 раз на краю пальцев. Повторить 3 раза

6- Пассивный отдых в воде 1 минута

7- Ходьба широкими шагами вперёд, назад в быстром темпе (вода покрывает тело до верха плеч (4x10)).

8- Пассивный отдых в воде 1 минута.

Третий этап:

1- Погружение в воду с максимальной задержкой дыхания. Повторить 3 раза

2- Каждый игрок, берёт на плечи другого игрока, проходит 10 м., затем они меняются 4 раза.

3- - Ходьба мелкими шагами в медленном темпе (вода покрывает тело до верха плеч - 3 минуты).

4-- игры с мячом в воде 5 минут.

5- Выход из бассейна.

Заметка:

Возможно использование нескольких доступных средств для осуществления тренировочного процесса в воде: велосипед, медицинский мяч, утяжелители для ног и рук, гантелей и т.д., принимая во внимание назначение каждого средства в соответствии с требованиями к нагрузке. Мы можем изменить или использовать все упражнения как в бассейне, так и вне его, принимая во внимание вид и цели тренировки.

Данные упражнения способствуют развитию психического внимания, повышению уверенности в себе, скорости реакции и устраняют стресс и внутреннее беспокойство игрока.