

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических
основ физического воспитания

«МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ НАГРУЗОК В МЕЖИГРОВЫХ
ЦИКЛАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ФУТБОЛИСТОВ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 517 группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

Самощенко Владислава Анатольевича
Института физической культуры и спорта

Научный руководитель
старший преподаватель _____
дата, подпись

Андряков П.А.

Заведующий кафедрой теоретических
основ физического воспитания

доцент, к.м.н. _____
дата, подпись

Беспалова Т.А.

Саратов, 2018

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 подготовительном 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.¹

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

¹Голденко, Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности: Автореф. дис. .канд. пед. наук / Г.А. Голденко. М., 1983. 32 с.

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. Объем работы - 55 печатных листов.

ГЛАВА 2. Нами было проведено изучение структуры тренировочного и соревновательного процессов ДЮСШ «Салют» г.Саратов ул.Олимпийская 1. Проведено хронометрирование во время тренировочных занятий. Полученные данные позволили установить количество тренировочных занятий в микроциклах, выявить последовательность чередования занятий различной направленности, уточнить направленность тренировочной нагрузки, выполняемой спортсменами в занятиях, установить объем реальной выполненной тренировочной нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах. Прделанная работа позволила сделать заключение о преимущественной направленности тренировочного процесса и уточнить его микроструктуру в соревновательном периоде подготовки квалифицированных футболистов. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности футболистов

Главная цель тренировочного процесса это подведение спортсмена к состоянию спортивной формы и сохранение этого состояния необходимое время. Основными средствами управления подготовленностью спортсменов являются тренировочные нагрузки.

Для того, чтобы выявить оптимальную структуру тренировочных нагрузок необходимо проанализировать содержание подготовки футболистов высокой квалификации.

Методы математической статистики обработки полученных результатов проведенного исследования помогают сделать объективный, научно-обоснованный анализ полученных результатов.

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 ДЮСШ «Салют» г.Саратов ул.Олимпийская 1.

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 ДЮСШ «Салют» г.Саратов ул.Олимпийская 1. Исследование проводилось в период сезона 2017-2018 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 (табл. №2). В частности, раньше всех восстанавливаются защитники, позже всех - игроки средней линии поля и незначительно раньше полузащитников - нападающие.

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, обобщенные в табл. №3;
- 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 2017 года с участием игроков ДЮСШ «Салют».

В таблице №4 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 2017 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, структура и содержание которых представлены в табл. №5 и 6, 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 (см. табл. №6);
- 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