

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД УЧЕБНОТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФУТБОЛУ

Olena Shkola, Ph.D. in Pedagogics, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council, Ukraine
Andrey Nesterenko, - Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council, Ukraine

Актуальность темы. Общеизвестно, что систематические занятия спортом на высоком уровне приводят к значительному напряжению функционального состояния организма, которое сопровождается существенной мобилизацией энергетических и адаптивных ресурсов и в некоторых случаях может приводить к хроническому перенапряжению, а также к нарушению в состоянии здоровья (Высочин Ю.В., Денисенко Ю. П., 2002; Комаров А. П., Шамардин А. А., Серединцева Н. В., 2013). Очевидно, что только рациональное построение учебнотренировочного процесса, обеспечения адекватного объема и интенсивности физических нагрузок текущему функциональному состоянию организма спортсменов, соответствует требованиям сохранения и развития их здоровья.

В связи с вышеизложенным сейчас особенно актуальны экспериментальные исследования, направленные на изучение состояния здоровья действующих спортсменов на различных этапах тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

На основе результатов этих исследований возможно выявление скрытых периодов функционального перенапряжения, снижения уровня физического здоровья, разработки соответствующих средств профилактики и реабилитации. Особенно важны такие работы в период подготовки спортсменов к футбольному сезону. В этот период под влиянием напряженных тренировочных занятий существенно снижается активность их иммунной системы и они становятся наиболее подверженными к воздействию неблагоприятных факторов. Из-за высокой интенсивности и достаточного объема физических нагрузок, выполняемых во время игры, футбол не является в этом отношении исключением. Очень распространены случаи острого и хронического перенапряжения футболистов при нерациональном построении тренировочных занятий, форсировании спортивной формы и поэтому приводят к самым неблагоприятным последствиям относительно здоровья спортсменов (Платонов В. Н., 2004; Шамардин В. Н., 2002; Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л., 2001).

Знание динамики уровня физического здоровья игроков команды в рамках учебно-тренировочного процесса дает ценную информацию, используя которую можно корректировать программу тренировочных занятий, добиться сохранения здоровья спортсменов на должном уровне.

Актуальность и несомненная практическая значимость этой проблемы послужили предпосылками для проведения настоящего исследования.

Цель исследования заключается в разработке и выявлении эффективности программы специальных мероприятий, направленных на повышение уровня функциональной подготовленности футболистов в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние исследуемой проблемы о современных подходах повышения уровня функциональной подготовленности футболистов в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса на основе анализа научно-методической литературы.

2. Экспериментально проверить и оценить эффективность применения программы специальных мероприятий, направленной на повышение уровня функциональной подготовленности футболистов в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс футболистов 11-14 лет.

Предмет исследования - программа специальных мероприятий, направленных на повышение уровня функциональной подготовленности футболистов 11-14 лет в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент.

Результати дослідження. В дослідженні прийняли участь 18 футболистов в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса. Весь комплекс исследований выполнен в период сентябрь 2020 - апрель 2021 года в городе Харьков на базе Комплексной ДЮСШ № 9 Харьковского областного совета.

Все футболисты были разделены на две группы: контрольную (10 спортсменов) и экспериментальную (8 спортсменов), представители которой занимались футболом в сочетании с разработанной нами комплексной программой специальных мер. Программа включала наряду с традиционными средствами реабилитации (физические упражнения, массаж, рациональное питание) водный тренинг с элементами ароматерапии. Представители контрольной группы восстанавливались с помощью традиционных средств реабилитации.

На первом этапе (сентябрь - октябрь 2020 года) было изучено и проанализировано литературные данные по теме исследования. Была разработана программа исследований; освоено комплекс специальных методов.

На втором этапе (ноябрь 2020 года - февраль 2021 года) проводилось тестирование по определению уровня функциональной подготовленности футболистов в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса на основе дополнительных восстановительных мероприятий. Был разработан

и проведен комплекс реабилитационных мероприятий, определена эффективность их применения.

На третьем этапе (март - ноябрь 2021 года) осуществлялся анализ полученных результатов исследования. Были обобщены результаты исследования, подготовлены практические рекомендации.

Во избежание возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, teadmus.org 54 активизирующие восстановительные процессы в организме. В состав медикобиологических средств восстановления входят средства, регулирования гомеостаза, активно взаимодействуют на разных звеньях: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др. Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобальной, общетонизирующего и избирательного действия.

В группу средств глобального действия относятся: суховоздушная и парная, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны. Эти средства влияют на все основные функциональные системы.

Группу общих тонизирующих средств составляют 1) средства, не оказывают глубокого воздействия на организм - ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэронизация воздуха, массаж; 2) средства, имеющие преимущественно успокаивающее действие, - хвойные, хлоридно-натриевые ванны; 3) средства, делают возбуждающе, стимулирующие воздействие - вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

В группу средств избирательного действия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства поступают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания микроцикла тренировочных нагрузок с различной направленностью и величиной.

Для обеспечения срочного восстановительного эффекта в исследовании было установлено, что необходимо соблюдать следующие требования: при небольшом перерыве между тренировками восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки; средства общего, глобального действия должны предшествовать локальным процедурам; не следует длительно использовать одно и то же средство, причем средства локального действия надо менять чаще, чем средства общего действия; в сеансе восстановления не следует использовать более трех разных процедур.

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как тренировочных режимов, так и восстановительных действий. После небольших тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных тренировок,

соревнований и календарных игр, необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

Выводы. Таким образом, представленные данные о закономерностях восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок расширяют наши представления о функциональном резерве организма спортсменов. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в различных видах спорта, в том числе в футболе, наблюдаются признаки перенапряжения, способствующие выраженному снижению их физической работоспособности и функциональной подготовленности, ухудшению функционирования основных физиологических систем организма. В связи с этим teadmus.org 55 возникает необходимость в разработке комплексной программы восстановительных мероприятий, направленной на поддержку и оптимизацию основных функциональных параметров, которая лежит в основе формирования наиболее оптимальных адаптационных механизмов к систематическим физическим нагрузкам на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

Сравнительный анализ особенностей динамики изученных показателей физической и функциональной подготовленности спортсменов обеих групп в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса позволило установить, что наиболее существенные положительные изменения спортсменов экспериментальной группы были зарегистрированы относительно скоростной, скоростно-силовой, общей выносливости, резервных возможностей организма и экономичности системы энергообеспечения мышечной деятельности, а для футболистов контрольной группы - только в отношении скоростной выносливости. Применение в системе тренировочных занятий футболистов 11-14 лет разработанной программы специальных мероприятий, включающей комплексы водного тренинга с элементами ароматерапии, существенно повысило эффективность тренировочного процесса спортсменов экспериментальной группы. Это дает основу для рекомендации тренерам для практического использования в учебно-тренировочном процессе футболистов.

1. Высочин, Ю. В., & Денисенко, Ю. П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействию физических нагрузок. Теория и практика физической культуры. (2002). № 2. С. 2-6.

2. Комаров, А.П., Шамардин, А.А., & Серединцева, Н.В. Оптимизация восстановления после физических нагрузок у футболистов. Фундаментальные исследования. (2013). № 11, Ч. 2. С. 320-324.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. Киев: Олимпийская литература. (2004). 808 с.

4. Уилмор, Дж. Х., & Костилл, Д. Л. Физиология спорта. Киев: Олимпийская литература. (2001). 502 с. 5. Шамардин, В.Н. Моделирование

подготовленности квалифицированных футболистов. Днепропетровск:
Пороги. (2002). 200 с.