

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬ-  
НОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Перепёкин В.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ПОСЛЕ  
БОЛЬШИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Жбанов Н.В.

Научный руководитель  
ст. преподаватель \_\_\_\_\_ Новиков А.А.

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Опарин И.А.

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. . . . .	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА. . . . .	6
1.1. Вопросы регламентации тренировочных и соревновательных нагрузок, утомления и процессов восстановления в современном спорте. . . . .	6
1.2. Основные закономерности протекания восстановительных процессов. . . . .	10
1.3. Теоретико-методические аспекты рационального применения средств восстановления. . . . .	12
1.4. Характеристика показателей технико-тактических действий в футболе и их зависимость от различных факторов подготовленности футболистов. . . . .	15
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. .	17
2.1. Задачи исследования. . . . .	17
2.2. Методы исследования. . . . .	17
2.3. Организация исследования . . . . .	20
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. . .	23
3.1. Применение восстановительных средств в практике футбола по данным анкетного опроса специалистов и спортсменов. . . . .	23
3.2. Влияние применения бани-сауны на восстановительные процессы после больших тренировочных нагрузок. . . . .	25
3.3. Влияние применения восстановительных средств на показатели технико-тактических действий футболистов. . . . .	28
Выводы. . . . .	34
Практические рекомендации. . . . .	36
Литература. . . . .	38
Приложение. . . . .	43

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В современном спорте в системе подготовки спортсменов высокого класса, в том числе и в футболе, объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок доведены до уровня, близкого к пределу функциональных возможностей организма человека (4, 7, 15, 30, 31).

Дальнейшее улучшение роста спортивного мастерства футболистов должно основываться на изыскании новых, нетрадиционных средств и методов тренировки, в том числе вне тренировочных и вне соревновательных факторов (30), способствующих повышению эффективности многолетней подготовки и росту спортивного мастерства.

Взаимосвязь тренировочных нагрузок различной направленности существенно влияет на адаптацию организма к выполняемым нагрузкам и может быть положительной, отрицательной или нейтральной, а также перейти из положительной в отрицательную (33, 39, 47).

В связи с этим, понимание механизмов формирования приспособительных изменений на клеточном, органном, системном и организменном уровнях связано, прежде всего, с утомлением и динамикой восстановительных процессов, определяющих рациональную или иррациональную адаптацию организма спортсмена (7, 33).

В конечном итоге неадекватность восстановительных процессов в отдельных системах и организме в целом становится “уязвимым местом”, одной из основных причин, сдерживающих развитие скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, и замедляет рост спортивного мастерства футболистов.

Проблема восстановления в настоящее время относится к одной из центральных проблем спортивной тренировки (7, 28).

Однако, как показывают анализ научно-методической литературы и опыт спортивной практики, используемые средства восстановления в системе подготовки футболистов различного уровня подготовленности носят неупорядоченный характер после разнонаправленных тренировочных и соревновательных нагрузок. Такой подход существенно отражается на повышении специальной работоспособности, эффективности развития специальных физических качеств, повышении «брака» в технико-тактических действиях футболистов, что в конечном итоге сказывается на качестве и результативности игровой соревновательной деятельности (40).

Таким образом, несмотря на то, что проблеме восстановительных средств в системе спортивной тренировки посвящено немало исследований отечественных и зарубежных специалистов, отдельные её положения до настоящего времени не получили должной экспериментальной проверки и разработки, что обуславливает актуальность предпринятого нами исследования.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в теоретическом обосновании применения повышающих результативность восстановительных средств, и, как следствие, определяющих эффективность технико-тактических действий футболистов.

**Практическая значимость.** Экспериментально проверено применение восстановительных средств, влияющих на эффективность и качество технико-тактических действий в ответ на разные, в том числе высокоинтенсивные соревновательные нагрузки.

**Объект исследования** – процесс спортивной тренировки футболистов.

**Предмет исследования** – восстановительные средства в системе подготовки футболистов.

**Цель исследования** – заключается в теоретическом обобщении и экспериментальном обосновании избирательно-направленных средств восстановления в зависимости от содержания разнонаправленных

тренировочных и соревновательных нагрузок, определяющих эффективность и качество технико-тактических действий футболистов.

**Рабочая гипотеза.** Предполагалось, что целенаправленная реализация восстановительных средств в системе подготовки футболистов должна быть адекватна величине тренировочной нагрузки, строго регламентирована по времени воздействия и носить избирательный характер. Можно полагать, что это приведёт к повышению физической и функциональной подготовленности игроков различных амплуа и повысит эффективность технико-тактической деятельности спортсменов.