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

Кафедра биологических дисциплин

Заведующая кафедрой
_______________Брук Т.М.
«___»_____________2017 г.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Магистерская диссертация
по направлению 49.04.03 «Спорт»
(профиль – «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в ИВС»)

Магистрант __________________ Нежелев Д.Г.
(подпись)

Научный руководитель:
к.биол.н., доцент __________________ Балабохина Т.В.
(подпись)

Оценка за работу __________________
(прописью)

Председатель ГЭК
Начальник Главного
управления спорта
Смоленской области __________________ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

ŋqdqyeʏ bɆ dəqɆbʏɜe d ɐɔɑɓɔʎ ɟqdqʏqʎè

Оглавление

Введение... 3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.. 7
1.1. Понятие о физической работоспособности................................. 7
1.2. Понятие об аэробной и анаэробной работоспособности........... 11
1.3. Тестирование физической работоспособности футболистов..... 17
1.4. Характеристика физической работоспособности квалифицированных футболистов.. 23
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ…. 28
2.1. Задачи исследования…………………………………..……. 28
2.2. Методы исследования……………………………………..……... 28
2.3. Организация исследования……………………………………... 32
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ…… 33
3.1. Характеристика общей физической работоспособности и аэробных возможностей квалифицированных футболистов............ 33
3.2. Характеристика анаэробной работоспособности футболистов.. 45
3.3. Разработка комплексной системы оценки уровня физической работоспособности футболистов СФК «ЦРФСО»............................ 54
Выводы………………………………………………………........................ 56
Практические рекомендации……………………………………………….. 58
Литература………………………………...…………………………… 59

ŋqdqyeʏ bɆ dəqɆbʏɜe d ɐɔɑɓɔʎ ɟqdqʏqʎè

Введение

Актуальность. Известно, что физическая работоспособность (ФР) отражает функциональные возможности организма и является базовым компонентом спортивного мастерства (В.Н. Артамонов, 1989; И.В. Аулик, 1990). Более того, в настоящее время общепризнанна непосредственная связь успешности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов с функциональными резервами организма, возможность мобилизации которых лежит в основе работоспособности (В.К. Бальсевич, 1999).

Среди традиционных составляющих успеха в современных футбольных турнирах особое место занимает высокая игровая активность. Она не только выступает как фон для интенсивного выполнения технико-тактических действий, но и определяет возможности более полной реализации потенциала игроков. Это связано с очевидной ролью высокой ФР для повышения устойчивости к утомлению и уменьшению его отрицательного влияния на эффективность выполнения технических приемов, тактического мышления и других связанных с этим факторов (В. Пшибыльский, 2003; М.А. Годик, 2006). Так, С. Титовец (2003) отмечает, что итоги Чемпионатов мира, Европы по футболу, а также матчей в борьбе за европейские кубки показали, что при достаточно высоком уровне технико-тактического мастерства ведущую роль в достижении победы играет высокая ФР.

Уровень ФР является информативным маркером функционального состояния, зависит от активности всех физиологических систем и энергетических возможностей человеческого организма (В.Л. Карпман, 1988; Е.К. Аганянц, 2001). Последние, в свою очередь, являются «ведущим звеном в общей цепи событий», обуславливающих спортивную работоспособность.

Живые клетки улавливают, сохраняют и перемещают энергию в химической форме, главным образом в виде энергии, заключённой в

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

молекулах аденазинтрифосфорной кислоты (АТФ). Аккумуляция энергии, выделяемой при аэробном окислении, путём синтеза АТФ является наиболее выгодной формой консервации и переноса энергии в клетках живых организмов, а высокоэнергетическую молекулы АТФ можно рассматривать как «универсальную энергетическую валюту». При напряжённой мышечной работе, когда затруднена поставка кислорода к работающим мышцам, в тканях усиливаются анаэробные процессы, связанные с быстрой регенерацией расщепляющейся АТФ (А.З. Колчинская, 1991; В.А.Бухарин, 2010).

При оценке ФР общепринятым является выявление аэробной работоспособности организма. Однако, необходимо определять и анаэробные характеристики спортсменов, т.к. соревновательная деятельность в футболе характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий.

Таким образом, в ходе тренировочного процесса необходимо получать объективную информацию о состоянии спортсмена, уровне его физической работоспособности, аэробных и анаэробных возможностей. Своевременное получение таких данных позволит в случае необходимости откорректировать тренировочный процесс.

Цель исследования. Определить и оценить уровень общей ФР, аэробных и анаэробных возможностей футболистов СФК «ЦРФСО» в различные периоды годичного тренировочного цикла.

Объект исследования – уровень общей ФР, аэробных и анаэробных возможностей футболистов СФК «ЦРФСО».

Предмет исследования – показатели, характеризующие общую ФР, аэробные и анаэробные возможности футболистов СФК «ЦРФСО».

Гипотеза исследования. Предполагалось, что уровень физической работоспособности футболистов СФК «ЦРФСО» в годичном тренировочном цикле претерпевает существенные изменения, а аэробные и анаэробные возможности спортсменов достигают своего максимума в различные периоды макроцикла.

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

Научная новизна. Впервые для оценки ФР футболистов СФК «ЦРФСО» использован комплекс методов, позволяющих оценить общую ФР, аэробные и анаэробные возможности. Впервые разработана шкала комплексной оценки уровня ФР футболистов СФК «ЦРФСО».

Практическая значимость. Разработанная шкала комплексной оценки уровня ФР футболистов СФК «ЦРФСО» повышает информативность этапного контроля, дает возможность тренерам и спортсменам самостоятельно интерпретировать результаты тестов, особенно направленных на оценку анаэробной работоспособности.

Теоретическая значимость. Материалы диссертационного исследования дополняют имеющиеся литературные данные об уровне физической работоспособности, аэробных и анаэробных возможностей квалифицированных футболистов и динамике этих показателей в годичном тренировочном цикле.

Положения, выносимые на защиту:

1. Наиболее высокий уровень аэробной работоспособности у футболистов СФК «ЦРФСО» отмечен в начале 2-го круга соревнований. Рост анаэробных возможностей футболистов, максимум развития которых наблюдается в конце 1-го круга соревнований, сопряжен с некоторым снижением аэробных возможностей.

2. Разработанная шкала комплексной оценки уровня ФР футболистов СФК «ЦРФСО» позволяет повысить эффективность комплексного контроля спортсменов в различные периоды годичного тренировочного цикла.

Список публикаций по теме работы. Аэробные возможности квалифицированных в различные периоды годичного тренировочного цикла / Т.В. Балабохина, Д.Г. Нежелев // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: матер. межвуз. науч. конф. «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры»; под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова. – Смоленск: СГАФКСТ, ОКР, СОА, 2017. – Вып. 15. – С. 24-28.

ɳqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

Структура и объем диссертации. Материал диссертации изложен на 66 страницах машинописного текста и состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы. Работа иллюстрирована 4 рисунками и 6 таблицами. Библиографический указатель содержит 72 источника.

ɳqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè