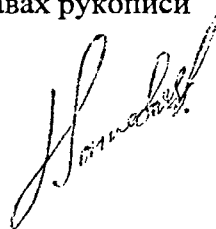


5080

На правах рукописи



Мануэль Лисбоа Тейшейра Каутиньо Гарриду

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
ФУТБОЛИСТОВ «РАВНИННЫХ» КОМАНД  
В УСЛОВИЯХ КЛИМАТА СРЕДНЕГОРЬЯ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

**Автореферат**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва – 2005

Работа выполнена на кафедре теории и методики футбола  
Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент

**Лексаков Андрей Владимирович**

Официальные оппоненты:

Доктор медицинских наук, профессор

**Лаптев Александр Петрович**

Кандидат педагогических наук

**Левин Владимир Сергеевич**

Ведущая организация: Всероссийский научно-исследовательский институт  
физической культуры и спорта

Защита состоится «04» октября 2005 года, в 14<sup>30</sup> часов на заседании  
диссертационного совета К 311.003.01. при Российском государственном  
университете физической культуры, спорта и туризма по адресу:  
105122 г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4



T000005080  
ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФК

Автореферат разослан «04» сентября 2005 года

Ученый секретарь

диссертационного совета,

кандидат педагогических наук, доцент

**И.В. Чеботарева**

### Общая характеристика работы

**Актуальность исследования.** Особенностью современного футбола в командах высших лиг (дивизионов) является продолжительный соревновательный период. Число команд, участвующих в розыгрыше чемпионатов своих стран, насчитывает от 12 до 20 клубов, расположенных в разных климатических, поясных, высотных уровнях. Смена привычных климатогеографических условий при выезде команд на очередные игры, в том числе, и в города, расположенные на средних высотах (1000-2500 м над уровнем моря), требует значительной перестройки функциональных систем организма, что ведет к определенному снижению работоспособности игроков и команды в целом (Агаджанян Н.А., 1970; Бернштейн А.Д., 1967; Кръстев К. и Илиев И., 1970; Миррахимов М.М., Гольдберг В.Н., 1978; Платонов В.Н., 1997; Сулов Ф.П., 1983; Shepard K.J.).

5080 Спортивная практика и научные исследования доказали, что при переездах в горную местность на высоту свыше 1000 м, снижаются спортивные достижения в видах спорта продолжительного характера. После возвращения в привычные условия на равнину работоспособность спортсменов повышается на определённый период времени. Однако, большинство рекомендаций относятся к индивидуальным видам спорта, чаще всего циклического характера (Абсалямов Т.М., 1996; Миррахимов М.М. и Гольдберг В.Н., 1978; Karvonen J. and Karvonen A.L., 1992).

В то же время спортивные игры и, футбол в частности, связаны не только с работоспособностью отдельных игроков, но и команды в целом. Таких исследований практически не проводилось, хотя сборные и клубные команды отдельных стран Европы и Америки часто организуют учебно-тренировочные сборы в среднегорье, а два Чемпионата мира и Олимпиада проходили в Мехико на высоте 2240 м над уровнем моря.

Ангола - горная страна, и в чемпионатах страны по футболу в высшем дивизионе участвуют команды из городов, расположенных на разных высотных уровнях (от 0 до 1906 метров над уровнем моря). В процессе чемпионата всем командам приходится играть на разных высотах и всё время переезжать с одной высоты на другую, что вызывает резкие изменения работоспособности игроков и команды в целом.

Однако, в методическом плане пока еще нет научного обоснования, какими средствами и методами можно сохранять работоспособность игроков, и команды в целом, в соревновательном периоде в играх официального календаря на различных высотах над уровнем моря, и как использовать преимущества, которые дают затрудняющие факторы горного климата командам постоянного местожительства в играх на уровне моря.

Известно, что аборигены высотных регионов отличаются более высокой работоспособностью, чем жители равнины. Поэтому представляет интерес вопрос, как повысить уровень специальной выносливости игроков, особенно юношеских команд, используя тренировочную и соревновательную деятельность в условиях средних высот Анголы.

Данная тема может быть актуальной и для других стран, имеющих команды из городов, расположенных на горных и равнинных территориях.

**Цель исследования.** Повышение мастерства футбольных команд первого дивизиона Анголы и повышение физической подготовленности их спортивных резервов, представляющих горные и равнинные города.

**Объект исследования.** Система соревнований футболистов первого дивизиона чемпионата Анголы и физическая подготовка резервных составов горных и равнинных клубов.

**Предмет исследования.** Методические приемы подготовки «равнинных» команд к играм чемпионата в условиях среднегорья. Эффективность физической подготовки юных футболистов горных и равнинных клубов.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что использование специальных методических и тактических приёмов перед игрой, между таймами и в процессе игры в условиях акклиматизации в среднегорье позволит, в определённой мере, сохранить необходимую работоспособность и качество выполнения технико-тактических действий футболистов, а регулярные тренировочные сборы в горных условиях обеспечат рост физической подготовленности юношеских команд как основы их высокой работоспособности в будущем.

#### **Задачи исследования:**

1. Провести сравнительный ретроспективный анализ итогов соревновательной деятельности лучших команд мира и первого дивизиона Анголы, представляющих

горные и «равнинные» страны и города, в условиях матчей, проводящихся на разных высотных уровнях.

2. Выявить факторы, влияющие на эффективность игровой соревновательной деятельности команд из равнинных регионов, выступающих в официальных матчах в условиях среднегорья.

3. Провести сравнительный анализ физической подготовленности юных футболистов из ведущих клубов Анголы, представляющих горные и «равнинные» города.

4. Разработать рекомендации по совершенствованию уровня физической подготовленности молодых футболистов, учитывая природные горные условия страны.

**Научная новизна.** В исследовании впервые дан анализ успешных и негативных спортивных выступлений сильнейших команд мира, связанных с соревновательной деятельностью на средних и больших высотах. Обосновано преимущество сборных команд горных стран Колумбии, Боливии и Эквадора в играх в домашних условиях над сильнейшими командами мира Бразилии и Аргентины.

В работе впервые дан анализ чемпионата по футболу молодой развивающейся страны-Анголы, в которой команды высшего дивизиона расположены на разных высотах от 0 до 1906 м над уровнем моря, что создает неравенство при проведении соревновательной игровой деятельности команд, участвующих в чемпионате.

Разработаны рекомендации:

- по режиму короткой акклиматизации (1-3 дня);
- по тактике построения игры для команд равнинных территорий;
- по интенсивности соревновательной деятельности;
- по установкам на игру;
- по проведению тренировочных предматчевых занятий накануне очередной календарной игры.

Проведенное сравнительное обследование физической подготовленности резервных составов команд высшего дивизиона, расположенных в г. Луанде (80 м над уровнем моря) и г. Лубанго (1906 м над уровнем моря), доказало, что физическая подготовка лучше у команд с побережья. Однако, по скоростным беговым