

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ 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.

ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ
НА ОТДЕЛЬНЫХ ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Казаков С.А.

Научный руководитель
к.п.н. _____ Биткин В.М.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК _____ Опарин И.А.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.	5
1.1. Вопросы управления и организации тренировочного процесса в теории и методике спортивных игр.	5
1.2. Структура тренировочного процесса и организация нагрузок на этапах различной продолжительности.	6
1.3. Контроль и планирование нагрузок в футболе.	10
1.4. Средства и методы управления тренировочным эффектом нагрузки	14
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. .	19
2.1. Задачи исследования.	19
2.2. Методы исследования.	19
2.3. Организация исследования	23
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. . .	25
3.1. Систематизация опыта организации тренировочного процесса в годичном цикле подготовки футболистов.	25
3.2. Показатели физической подготовленности игроков на соревновательном этапе 2014 года.	28
3.3. Показатели соревновательной деятельности.	32
3.4. Показатели физической подготовленности игроков на соревновательном этапе 2015 года.	36
Выводы.	39
Практические рекомендации.	41
Литература.	42
Приложение.	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса является одной из наиболее сложных проблем современного футбола. Это объясняется большим количеством разноплановых задач, которые необходимо решать на разных этапах подготовки. В частности, построение годового плана основывается на закономерностях развития и становления спортивной формы игроков, календаре официальных соревнований, объективном уровне психофизических возможностей футболистов.

Вопросам организации тренировочного процесса на различных этапах подготовки посвящено достаточно большое количество исследований, но в них, как правило, рассматриваются валовые показатели и обосновываются принципы организации нагрузок.

Учитывая данные о том, что период сохранения рационального уровня подготовленности футболистов не превышает 40-50 дней [5] можно говорить о необходимости детального планирования нагрузок на отдельных этапах с учётом реального уровня и динамики отдельных сторон подготовленности игроков и оценки эффективности их соревновательной деятельности.

Практическая значимость результатов работы характеризуется возможностью их использования в следующих направлениях:

- в системе контроля за направленностью тренировочных нагрузок в системе подготовки футболистов команд коллективов физической культуры;
- при планировании структуры средств и методов подготовки на отдельных этапах годичного цикла;
- при оценке количественных и качественных показателей технико-тактического мастерства команды в условиях соревновательной деятельности.

Объект исследования: организация учебно-тренировочного процесса футболистов команд коллективов физической культуры на этапах годичного цикла подготовки футболистов.

Предмет исследования: структура нагрузок, средства и методы подготовки футболистов в соревновательном периоде.

Цель нашей работы – оптимизация тренировочного процесса в соревновательном периоде футболистов команд коллективов физической культуры.

Гипотеза. Предполагалось, что анализ параметров тренировочного процесса подготовки футболистов, с одной стороны, и оценка его влияния на уровень развития двигательных способностей и технико-тактические показатели соревновательной деятельности, с другой, позволят внести объективные коррекции в систему тренировки и послужат основой для оптимизации средств и методов подготовки на отдельных этапах годичного макроцикла - соревновательного периода.